

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

средней полосы
европейской части
России

К 1190055



Москва
«Планета»
1992

ВОЛОГОДСКАЯ
областная библиотека
им. И. В. Бабушкина

52.8
37.94 + 42.143
Лож 43

52.821.1

Составление и текст **Наталии Кучиной**
Научный редактор **Алексей Шретер**
Фотографии **Эдуарда Назарова**
Художник **Виуль Котанов**

- © Кучина Наталия Людвиговна, составление и текст, 1992
- © Шретер Алексей Иванович, научное редактирование, 1992
- © Назаров Эдуард Васильевич, фотографии, 1992
- © Котанов Виуль Федорович, макет и оформление, 1992

ISBN 5-85250-503-x

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| Введение | 4 |
| Общие сведения о времени сбора различных частей лекарственных растений, их сушке и приготовлении из них лекарственных форм в домашних условиях | 7 |
| Где искать лекарственные растения? | 13 |
| Характеристика отдельных видов лекарственных растений | 16 |
| Приложение | |
| Некоторые сборы лекарственных растений, применяемые в России | 160 |
| Сборы лекарственных растений, рекомендуемые болгарскими фитотерапевтами | 166 |
| Лечебные и профилактические ванны | 173 |
| Профилактические чаи | 175 |
| Использование лекарственных растений в косметике | 177 |
| Указатель лекарственных растений по их терапевтическому действию | 182 |
| Указатель русских названий растений | 184 |
| Указатель латинских названий растений | 186 |
| Литература | 188 |

Введение

«**К**оль скоро причина страха незнание, то не стоит ли нам познать, чтобы не бояться?» — писал в своих «Изысканиях о природе» древнеримский поэт и ученый Луций Анней Сенека.

Именно познать и шире употреблять лекарственные растения при лечении различных заболеваний мы советуем читателям этой книги.

Плохо, что мы мало знаем лекарственные растения и их полезные свойства, но зачастую мы не применяем и те, которые знаем. Академик Иван Лепехин, ученик и последователь великого русского ученого М. В. Ломоносова, на юбилейном собрании Российской Академии наук почти 200 лет назад в своем докладе сообщил о применении разными народами северных и умеренных широт лекарственных растений для лечения и предупреждения болезней. Он сказал: «И если мы рассмотрим простой образ жизни обитающих в находящихся между сими двумя крайностями теплоты и стужи разных климатах, то, без сомнения, откроем следы, что добровольно зелеными недрами производимые плоды и былия, в пищу там употребляемые, главнейший составляют способ к упреждению болезней, по существу самого климата рождающихся».

В нашей книге будут описаны лекарственные растения, произрастающие в средней полосе европейской части России. Регион включает Псковскую, Новгородскую, Ярославскую, Костромскую, Кировскую области на севере; Орловскую, Курскую, Воронежскую, Липецкую, Тамбовскую, Самарскую, Саратовскую, Ульяновскую области на юге. С запада на восток территория простирается от границы России с Эстонией, Латвией и Беларусью до рек Волги (среднее течение) и Вятки (нижнее течение).

Чтобы облегчить поиски в природе нужного лекарственного растения, в книге указываются характерные для него местообитания и приуроченность к определенным типам растительности.

В данную книгу включены не все лекарственные растения, а только официальные, то есть те, которые разрешены для применения в медицинской практике.

* * *

На земном шаре обитает несколько десятков тысяч растений, обладающих полезными для человека свойствами. (Тут уместно заметить, что абсолютно бесполезных растений в природе не существует.) Применение человеком лекарственных растений в борьбе с различными болезнями имеет многовековую историю. Из поколения в поколение люди накапливали знания о целебных растениях и опыт их использования. Лекарственные растения стали систематизировать по группам действия. Одни использовались при простудах, другие — для заживления ран, третьи — придавали бодрость и т. д.

Если в начале века лекарственные растения составляли 80 процентов всех используемых в нашей стране лечебных средств, то к сегодняшнему дню препараты растительного происхождения составляют лишь около 30 процентов от общего количества используемых в практической медицине лекарств. Лекарства из растений были потеснены синтетическими, антибиотическими и гормональными лечебными препаратами.

Работы ученых в последние годы убедительно доказали, что терапевтический эффект препаратов из растений определяется не только основным действующим веществом, но часто и всей совокупностью веществ, содержащихся в растении: алкалоидами, флавоноидами, сапонинами, витаминами, минеральными солями, микроэлементами и др. А воспроизвести искусственно такой комплекс веществ практически невозможно. Синтетические лекарственные средства часто вызывают аллергические реакции и другие побочные эффекты, в то время как препараты растительного происхождения, как правило, не обладают такими свойствами.

В стране созданы институты и лаборатории, занимающиеся изучением лекарственных растений. Одно из первых мест среди таких научных учреждений занимает созданный в 1931 году Всесоюзный научно-исследовательский институт лекарственных растений (ВИЛР). Это крупнейшее научное учреждение, занимающееся поиском и всесторонним изучением лекарственных растений, определением их химического состава, биологической активности, природных запасов и введением в культуру. Поистине неоценимое значение имеет изучение возможностей разведения лекарственных растений и создание новых лекарственных препаратов из них.

Лекарственные растения и препараты из них приобретают все большую популярность среди населения. К сожалению, спрос на них удовлетворяется еще далеко не полностью. Необходимое сырье и препараты трудно купить в аптеке. По нашему мнению, все взрослое население должно знать, какие лекарственные растения произрастают в окрестностях их населенного пункта. Во-первых, это поможет сохранить, а, может быть, и восстановить природные запасы лекарственных растений. Ведь, зная, что растение лекарственное, его не будут бездумно уничтожать. Во-вторых, те, кто нуждается в лекарственном растительном сырье и не может купить его в необходимом количестве в аптеке, смогут обеспечить им себя сами, собирая то или иное растение в природных условиях или выращивая на своем приусадебном или садово-дачном участке.

Зеленая аптека, окружающая нас, надеется, что вы войдете в нее как добрый, рачительный хозяин. Хотелось бы, чтобы вы запомнили главное правило: диагноз вашей болезни должен ставить врач. Лечение травами вы будете начинать только посоветовавшись с лечащим врачом, который знает природу болезни, а следовательно и пути борьбы с ней. Не употребляйте лекарственные растения по совету несведущих людей. Применение некоторых растений не только не принесет пользы, но может привести к ухудшению вашего здоровья. А ведь очень важно своевременно начать правильное лечение.

Общие сведения о времени сбора различных частей лекарственных растений, их сушке и приготовлении из них лекарственных форм в домашних условиях

Очень важно знать и соблюдать правила и сроки сбора каждого растения, гарантирующие сохранность его запасов в природе.

Не делайте больших запасов сырья лекарственных растений, так как многие из них сохраняют свои лечебные свойства лишь 1—2 года. Подумайте, сколько примерно вам нужно сухого сырья, и подсчитайте, сколько потребуется свежесобранного, если при сушке листья теряют до 80, трава — до 70, цветки — до 75, почки — до 60, корневища — до 65, а кора — до 45 процентов массы.

Для приготовления лекарств заготавливают разные части растений: надземную часть (траву), подземную часть (корневища и корни), цветки, плоды, семена, кору, почки и др. В быту надземную часть травянистых растений называют травой, а всю подземную часть — корнями.

При заготовке лекарственных растений собирайте только те их части, которые необходимы для медицинских целей. Не вырывайте растения, особенно многолетние, с корнями.

При сборе цветков, плодов, семян, корней и корневищ часть из них необходимо оставлять. Это важно для восстановления естественным путем природных запасов лекарственных растений. Для успешного вегетативного размножения растений большое значение имеет сохранность их подземных органов. Не выкапывайте мелкие корни и корневища и не забудьте засыпать землей образовавшиеся при заготовке ямки.

Очень важно уметь отличать нужное лекарственное растение от сходных с ним видов, не обладающих целебным действием.

Отправляясь на сбор лекарственных растений, не забудьте взять с собой нож, ножницы или секатор, корзинку, марлевые мешочки или бумажные пакеты. Если идете за корневищами, берите с собой лопаты или кирки, рюкзаки или мешки. Никогда

не собирайте растения в полиэтиленовые пакеты, так как в них они быстро портятся. Собираясь за ягодами, чтобы лучше сохранить их, обложите стенки корзины марлей или легкой тканью. Чтобы ягоды не мялись, желательнее переложить их слой веточками или листьями.

Необходимо хорошо знать, какие части растения в какое время собирать, чтобы они содержали наибольшее количество целебных веществ, и как сушить и хранить собранное сырье. Как правило, цветки заготавливают во время массового цветения, плоды — после их полного созревания, надземную часть — непосредственно перед цветением или в состоянии полного цветения, подземную часть выкапывают после созревания семян осенью или ранней весной.

Почки собирают ранней весной, когда они еще не начали раскрываться. Сушат их сначала в прохладном проветриваемом помещении, так как в теплом они начнут распускаться. Досушивают при комнатной температуре, рассыпав тонким слоем на чистой подстилке. Лучше всего срезать на лесосеках ветки. Их связывают в пучки и так сушат. Высушенные почки снимают движением руки от начала ветки к срезанному концу. Затем почки обмолачивают.

Кору деревьев и кустарников собирают весной, когда начинается усиленное сокодвижение. Кору, покрытую наростами кустистых лишайников, предварительно тщательно очищают ножом. На тонком стволе или ветке делают несколько горизонтальных надрезов в виде полуколец на расстоянии 30—50 см друг от друга. Соединив полукольца продольными надрезами, легко снимают куски коры. Во время сушки их нельзя вкладывать друг в друга, так как в таком положении они могут покрыться темными пятнами или заплесневеть.

Корни и корневища собирают осенью, после увядания надземной части растения, или ранней весной (в последнем случае надо хорошо знать, где найти растение и какое у него корневище, так как надземная часть еще не развилась). Выкапывают их острооточенными лопатами, а корневища растений, растущих в воде, — вилами. Отряхивают от почвы, тщательно моют в проточной холодной воде и раскладывают провялиться на воздухе на 1—2 дня. После этого крупные корни и корневища нарезают на куски 10—15 см и раскладывают для окончательной сушки. Можно их сушить в духовках и печах. О температуре сушки будет сообщено при описании отдельных растений.

В сухую погоду, утром, после того как обсохнет роса, собирают листья, траву и цветки. Если накануне прошел дождь, то сбор лучше отложить, пока растения не обсохнут. Растения собирают в корзинки, марлевые мешочки или бумажные пакеты, не утрамбовывая, чтобы собранное сырье не нагревалось и не чернело.

Листья, как правило, обрывают вручную путем «ошмыгивания», то есть движением сверху вниз, пропуская стебли между пальцами. Обрывают листья с черешками или без них, в зависимости от правил сбора данного вида растения (это будет оговорено при его описании). Собирают средние и нижние, полностью развившиеся, свежие листья. Поблекшие, изъеденные насекомыми или пораженные болезнями листья собирать нельзя. У некоторых растений удобнее срезать и высушить всю надземную часть, а потом оборвать или обмолотить листья. Оставшуюся часть лекарственного растения используют для ванн. Так можно заготавливать листья крапивы, мяты, душицы, березы и других растений.

Собирая листья, помните, что нельзя обрывать более 25 процентов листьев с растения, чтобы оставшихся хватило для нормальной жизни растения. Нужно стараться равномерно собирать надземную часть (траву) или цветки на каждом участке, оставляя нетронутыми не менее 30 процентов растений. Это необходимо для их нормального воспроизводства в природе.

Вернувшись домой, сразу переберите собранные растения, удалив поврежденные и загнившие их части, растительные примеси, и разложите сырье на сушку. Очень важно правильно высушить собранные лекарственные растения — так, чтобы они не потеряли своих целебных свойств.

Сушить практически все лекарственные растения необходимо в тени, в хорошо проветриваемых помещениях: на чердаках, под навесами, в сараях. В квартирах можно раскладывать сырье на раскладушках, поставив их одна на другую. Можно сделать специальные стеллажи.

Во время сушки растений в квартире не закрывайте окон, желательно время от времени включать вентилятор. Раскладывают сырье на чистую ткань или бумагу. Хорошо высушенные стебли и корневища при сгибании ломаются, листья и цветки легко растираются в руках, а плоды при сжимании не слипаются в комок и не окрашивают ладоней.

Для хранения лекарственное сырье измельчают секатором

или ножом, складывают в банки, коробки, бумажные пакеты, обязательно делают на них четкие надписи: название сырья и год его сбора. Лекарственные растения можно хранить в сухом, прохладном проветриваемом помещении или при комнатной температуре. Ядовитые и сильно пахнущие растения хранят отдельно от другого сырья и пищевых продуктов. Предельные сроки хранения будут указаны при описании отдельных растений.

Ягоды собирают только зрелые. Сбор проводят в сухую погоду. Перед сушкой ягоды в течение дня желательно провялить на солнце. Температура сушки в духовке, печах или сушилках будет указана при описании растения.

Для лечения в домашних условиях готовят: отвары, настои, мази, настойки, порошки, соки. Высушенное или свежее сырье перед употреблением обязательно измельчают, так как из мелких частиц полнее извлекаются необходимые вещества.

Настои. Для приготовления настоя 20 г (1—2 столовые ложки) измельченного сырья насыпают в эмалированную (можно фарфоровую или стеклянную) посуду, заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, закрывают крышкой и ставят в горячую выключенную духовку или на водяную баню (на слабый огонь), следя за тем, чтобы настой не кипел. Настаивают 10—15 минут, охлаждают при комнатной температуре, процеживают через чистую льняную, или хлопчатобумажную плотную ткань или 2—3 слоя марли. Остатки лекарственного сырья отжимают. Если объем жидкости уменьшился, то доливают кипяченую воду — до 200 мл (1 стакан). Часто в домашних условиях готовят так называемый «напар»: сырье заливают кипятком и настаивают до охлаждения (кроме исключительных случаев), не подвергая нагреванию. Рецепт приготовления и дозировка «напара» такая же, как и настоя, полученного путем нагревания на водяной бане.

В последние годы для приготовления настоев стали использовать термосы. В этом случае надо также четко соблюдать время настаивания и охлаждения, особенно настоев, употребляемых внутрь.

Отвары. Измельченное сырье, преимущественно кора, корни и корневища, в таких же пропорциях, что и для настоев, помещают в эмалированную (можно фарфоровую или стеклянную) посуду, заливают кипятком, закрывают крышкой и ставят на слабый огонь или водяную баню, кипятят до 30 минут. Охла-

ждают при комнатной температуре, процеживают, отжимают оставшееся сырье и доливают кипяченой водой — до 200 мл (1 стакан). Отвары с сырьем, содержащим дубильные вещества, необходимо процеживать сразу же, без охлаждения.

Настои и отвары можно хранить в холодильнике или темном, прохладном месте 2—3 дня, но лучше готовить их ежедневно.

Ингаляционные смеси. Их делают на основе готовых отваров или настоев с последующим разведением кипяченой водой до необходимой концентрации (обычно 1:2 или 1:3).

Настойки. Для приготовления настойки, как правило, берут в весовом соотношении 1:5 лекарственное растение и 70%-ный спирт или водку. Измельченную траву (лучше свежесобранную) кладут в стеклянную банку, заливают спиртом или водкой, плотно закупоривают и настаивают в темном месте при комнатной температуре в течение 7 дней. Через 7 дней настойку фильтруют через плотную льняную, хлопчатобумажную ткань или несколько слоев марли, отжимают остатки растительного сырья. Настойка должна быть прозрачной. Хранят ее в бутылках из темного стекла в холодильнике или прохладном месте до одного года.

Порошки. Высушенную траву измельчают в ступке. Кору и корневища можно измельчать в мясорубке или кофемолке. Просеивают через сито. Принимают внутрь, запивая водой, или используют как присыпку.

Мази. В домашних условиях мази готовят в основном по рецептам народной медицины и только для наружного применения. Для этого измельченное в порошок лекарственное сырье смешивают с любым растительным маслом (из расчета 1:10). Животные жиры применять не рекомендуется, так как они быстро портятся.

Соки. Готовят их из свежих спелых неиспорченных плодов, корней или трав. Сырье моют, измельчают и отжимают из него сок вручную или с помощью соковыжималки. Оставшуюся мезгу (шрот) заливают небольшим количеством кипяченой воды и отжимают второй раз. Перед отжиманием сока сырье можно предварительно измельчить на терке или пропустить через мясорубку.

Препараты из лекарственных растений принимают, как правило, длительное время. Чаще всего их назначают при лечении хронических заболеваний. Через 1—1,5 месяца делают перерыв на 1—2 недели, а затем снова продолжают прием лекарства. Для того, чтобы организм не привыкал к данному лекарству, желательно время от времени заменять его другим препаратом аналогичного

действия. Дозы и состав необходимо уточнить с лечащим врачом.

Об особенностях использования отдельных лекарственных растений сообщается при их описании.

Рецепты, приведенные в книге, кроме специально оговоренных случаев, рассчитаны на воздушно-сухое сырье (около 14% влажности).

Где искать лекарственные растения?

Не представляется возможности в небольшой книге не только описать лекарственные растения, но и указать, какие из них можно найти в том или ином районе. Поэтому в этой главе мы расскажем лишь о приуроченности лекарственных растений к основным местообитаниям — определенным типам лесов, степей, лугов, болот и др.

На сухих песчаных почвах произрастают, как правило, сосновые леса (боры). Среди подлеска растут можжевельник, вереск, толокнянка. Напочвенный покров состоит из белых лишайников — цетрарии, кладонии и др. Поэтому такие боры зовут беломошниками. На более влажных почвах покров состоит обычно из зеленых мхов. Такие леса называют борами-зеленомошниками. Для них характерны заросли черники, брусники, папоротников. В кустарниковом подлеске часто встречается малина, рябина, крушина, шиповник. На богатых почвах можно встретить ландыш, более характерный для еловых лесов с примесью дуба и липы.

Еловые леса любят глинистые, более плодородные и влажные почвы, иногда заболоченные. Очень густые ельники почти лишены подлеска, в более редких встречаются зеленые мхи, папоротники. Много в них трав, среди которых нередок ландыш.

В лесной зоне европейской части России часто встречается береза. Причем не только как основное дерево, образующее чистые березняки, но и совместно с сосной, елью, дубом, липой или осиной.

В хвойных и хвойно-мелколиственных лесах медицинское значение имеют сосна, можжевельник, береза, чага, ольха, рябина, черемуха, а также кустарники: крушина, малина, черная смородина, шиповник, черника, брусника и толокнянка (растет преимущественно в борах-беломошниках). Среди травянистых растений лесной зоны в научной медицине используют

лапчатку прямостоячую, чистотел, зверобой, душицу. В еловых лесах собирают ландыш, щитовник мужской (мужской папоротник); в сосновых лесах иногда встречается тимьян ползучий (чабрец), но более характерен он для степной зоны.

Широколиственные леса, в основном из дуба и липы, раскинулись на западе европейской части, клином уходя к Уралу. Там, где произрастают широколиственные леса, в летний период обильны осадки. Для таких лесов характерно двухъярусное строение древостоя. Первый ярус — дуб, липа, клен, вяз, ясень. Второй ярус — черемуха, боярышник, крушина, калина. Третий ярус — разнообразные многолетние травы, многие из которых раноцветущие: они должны отцвести, пока на деревьях не распустилась листва и не затенила их. Мхов и лишайников в таких лесах нет. Сборщики лекарственных растений собирают в широколиственных лесах кору дуба, цветки липы, плоды черемухи, цветки и плоды боярышника, цветки и траву ландыша, корневища щитовника мужского, цветки и плоды калины и др.

Болота широко распространены в северной части лесной зоны европейской части России. Этому способствует холодное лето, обилие осадков и повышенная влажность воздуха. Различают торфяные и травяные болота.

Торфяные (верховные, сфагновые) болота более характерны для хвойных лесов. На них отмирающие растения не сгнивают, а превращаются в торф. На сплошном ковре сфагнового мха (из-за него такие болота и называют сфагновыми) растут багульник, голубика, черника, брусника, морошка, клюква. Травянистых растений мало.

Травяные (низинные) болота, как правило, образуются у устьев рек при зарастании речных стариц и озер. В мелководной прибрежной полосе растут аир, вахта, на суше — горец переный (водяной перец), череда и другие растения.

Луга по количеству влаги делятся на суходольные и пойменные. Суходольные луга расположены чаще всего на возвышенных местах. На них растут тысячелистник, пижма, хвощ полевой, фиалка трехцветная, тмин, то есть растения, не очень требовательные к влаге.

На пойменных лугах произрастают более влаголюбивые растения. Встречаются на таких лугах заросли ольхи, черемухи, крушины, шиповника. Из лекарственных трав произрастают: кровохлебка, разные виды ятрышника, череда, золототысячник, горец змеиный, сушеница.

В степи можно встретить только травянистые растения и небольшие кустарники. Многие из лекарственных растений, произрастающих здесь, душисты. Испарения эфирных масел предохраняют растения от перегрева на жарком летнем солнце. У некоторых растений листья покрыты мельчайшим пушком (войлоком), что также уменьшает испарение. В степях произрастают горичвет, бессмертник, ромашка аптечная, тимьян ползучий, полынь горькая и другие лекарственные растения. Все они хорошо приспособились к холодной зиме и жаркому, сухому лету. На лугах степной зоны растут алтей, девясил высокий, солодка, стальник.

Среди сорных растений встречаются виды, расселившиеся почти по всему миру. Места их произрастания разнообразны: одни сопровождают человека в местах его поселения, другие засоряют поля, огороды и выгоны. Около 20 видов сорняков являются лекарственными растениями. Они делятся на однолетние, двулетние и многолетние.

К многолетним относятся: крапива двудомная, мать-и-мачеха, одуванчик, подорожник большой, полынь горькая, полынь обыкновенная, пустырник. К одно- или двулетним: белена, василек синий, пастушья сумка, сушеница топяная, горец птичий, горец перечный, горец почечуйный и др.

В качестве лекарственных используют и некоторые культивируемые растения: арония черноплодная, мята перечная, ревень тангутский, ноготки (календула), анис, фенхель, кориандр, кукуруза, лен, стручковый перец (красный перец), чеснок, тыква, капуста. Кроме перечисленных культурных растений, используемых в медицине, в средней полосе европейской части России в последние годы успешно возделываются на приусадебных и садово-дачных участках лекарственные растения, не встречающиеся в диком виде в этом регионе. Это лимонник, родиола розовая, женьшень и др.

Характеристика отдельных видов лекарственных растений

АИР ОБЫКНОВЕННЫЙ (аир болотный) — *Acorus calamus* L.
Семейство ароидные — Araceae

Прибрежно-водное многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем до 3 см в диаметре, от которого отходят многочисленные тонкие шнуровидные корни. Стебель высокий (до 1,2 м), прямой, неветвистый, листья мечевидные, светло-зеленые, сидящие на корневище. Цветки мелкие, невзрачные, зеленовато-желтые, собраны на вершине стебля в соцветие-початок. Цветет с конца мая до июля. Листья и корневища аира обладают сильным приятным запахом. У нас размножается только вегетативно, так как семена не вызревают.

Типичные местообитания аира — берега водоемов, мелководья со стоячей пресной водой, низинные болота. В некоторых местах можно встретить сплошные заросли аира, практически без примеси других растений.

В лечебных целях применяют корневища аира, которые содержат аскорбиновую кислоту, горький гликозид акорин, дубильные вещества, камеди, смолы, эфирное масло, придающее корневищам своеобразный запах. В состав эфирного масла входят азарон, эвгенол, камфора и др.

Корневища аира заготавливают осенью, когда уровень воды в водоемах снижается. Удобно вытаскивать их из ила вилами. Корневища промывают в холодной, проточной воде, очищают от корней, листьев и стеблей, режут на куски длиной 15—20 см (толстые корневища кроме того необходимо разрезать вдоль), провяливают 1—2 дня на воздухе. Сушат в сушилках или духовках при температуре не выше 30°C, или в теплых, хорошо проветриваемых помещениях, чаще всего на чердаках. Хорошо высушенные корневища при сгибании с треском ломаются, на изломе имеют беловато-розовый цвет (изредка с желтым или зеленоватым оттенком), очень ароматны. Вкус сырья горький.

Лучше всего хранить сухое сырье в жестяных или стеклянных банках. Срок хранения — не более 2 лет.

Препараты из корневищ аира, благодаря присутствию в них гликозида акорина, повышают возбудимость к вкусовым раздражителям и усиливают рефлексорное отделение желудочного сока. Настой и отвар корневищ аира применяют в качестве горечи для возбуждения аппетита, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, поносах различного происхождения и других нарушениях пищеварения. Употребляют их также при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, почечнокаменной болезни, а также как средство, тонизирующее нервную систему.

Гнойные раны и язвы обмывают настоем или отваром аира и присыпают порошком из его корневищ. Эффективность применения в этих случаях обусловлена наличием фитонцидов, обладающих выраженным антисептическим свойством.

При повышенной кислотности желудочного сока и изжоге принимают понемногу (на кончике чайной ложки) порошок из корневищ аира 3—4 раза в день до еды. Измельченные корневища входят в состав аппетитных и улучшающих пищеварение сборов.

В Индии, Китае и тибетской медицине препараты из корневищ аира используют при лечении бронхитов, бронхиальной астмы, пневмонии. Некоторые лекари рекомендуют во время эпидемий гриппа перед выходом из дома разжевать во рту кусочки корневища аира, что повышает сопротивляемость организма к заболеванию.

Настой: 15 г (1,5 столовой ложки) корневищ заливают 500 мл (2,5 стакана) кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 20—30 минут до еды.

Отвар: 15 г (1,5 столовой ложки) корневищ заливают 500 мл (2,5 стакана) кипятка, кипятят 30 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20—30 минут до еды.

АРОНИЯ ЧЕРНОПЛОДНАЯ (черноплодная рябина) — *Aronia melanocarpa* (Michx.) Elliot

Семейство розоцветные — Rosaceae

Кустарник высотой до 2,5 м. Листья — эллиптические или яйцевидные длиной до 8 см, летом темно-зеленого, осенью крас-

1190055

ВОЛОГОДСКАЯ
областная библиотека
им. И. В. Бабушкина

ного цвета. Цветки белые или розоватые, собраны по 10—15 в щитковидные соцветия. Плоды черно-пурпуровые, с сизым налетом, сочные, ягодообразные, диаметром до 1,5 см. Цветет в мае-июне, плоды созревают в конце августа-сентябре. Урожай плодов — 5—8 кг с куста. Размножается корневыми отпрысками и черенками.

У нас арония черноплодная в диком виде не встречается. Разводится как декоративное растение для украшения улиц, садов, парков и на приусадебных участках. Очень эффектна осенью: на фоне ярких пурпурных листьев резко выделяются черные ягоды.

Плоды аронии черноплодной имеют терпкий, кисло-сладкий вкус. Они содержат сахара, яблочную и другие органические кислоты, йод, пектиновые и дубильные вещества, соли молибдена, бора, марганца, меди; витамины Р, С, В₁, В₂, РР и каротин (провитамин А). Плоды, а также сок плодов аронии черноплодной, благодаря содержащимся в них витаминам и другим биологически активным веществам, возбуждают аппетит, увеличивают кислотность и переваривающую силу желудочного сока. Ягоды черноплодной рябины особенно полезны людям, страдающим гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока. Из плодов аронии можно готовить соки, компоты, варенье, в которых хорошо сохраняются витамины.

Свежие ягоды и сок аронии черноплодной значительно снижают кровяное давление при гипертонической болезни, в то время как у людей с нормальным давлением такого действия, как правило, не наблюдается. При гипертонической болезни рекомендуется употреблять по 100 г ягод или по 50 г сока 3 раза в день, за полчаса до еды. Курс лечения — от 10 до 30, иногда до 50 дней. О длительности лечения необходимо посоветоваться с лечащим врачом.

Сок аронии черноплодной не рекомендуется принимать при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гиперацидных гастритах и людям с повышенной свертываемостью крови.

Сок аронии черноплодной готовят обычным способом. В варенье и компоты из ягод аронии хорошо добавить кислые сорта яблок.

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ —
Ledum palustre L.

Семейство вересковые — Ericaceae

Невысокий вечнозеленый ветвистый кустарник с сильным дурманящим запахом. Многочисленные приподнимающиеся ветви опушены рыжими железистыми волосками. Листья мелкие, на коротких черешках, кожистые, линейные или продолговато-эллиптические с завернутыми вниз краями. Верхняя сторона листьев темно-зеленая, нижняя — покрыта войлоком из ржаво-бурых волосков. Цветки белые, пятичленные, некрупные (диаметр до 1 см), собраны по 16—20 в щитковидные соцветия, располагающиеся на концах ветвей. Плоды — продолговатые, многосеменные железистые коробочки. Цветет в мае—июле, плоды созревают в августе. Размножается корневыми отпрысками, реже семенами.

В средней полосе европейской части России багульник встречается в лесной зоне. Влаголюбив, растет обычно на торфяных болотах, в заболоченных хвойных лесах. В некоторых местах багульник образует обширные заросли, преобладает в растительном покрове.

В медицине используют облиственные однолетние побеги («траву»), содержащие эфирное масло, дубильные вещества, флавоноиды.

Заготавливают багульник в июле—сентябре, срезая ветви ножом или секатором. Сушат сырье в тени или в проветриваемом помещении, разложив рыхло и ежедневно переворачивая. Багульник ядовит, поэтому при его заготовке и сушке следует соблюдать осторожность. Выделяющееся из листьев багульника эфирное масло вызывает сильную головную боль, угнетающе действует на центральную нервную систему.

Настой травы багульника применяют в качестве отхаркивающего, противокашлевого и бактерицидного средства при острых и хронических трахеитах, бронхитах, коклюше, бронхиальной астме, туберкулезе легких, а также при спазмах желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине используют настой травы багульника, кроме вышеописанных заболеваний, в качестве потогонного средства, а также при ревматизме, подагре и экземе. Наружно при воспалительных кожных заболеваниях народные лекари применяют масляный отвар веточек багульника.

«Трава» багульника служит сырьем для заводского получения препарата ледин, используемого вместо кодеина в качестве отхаркивающего средства.

Растение ядовито, поэтому лечение, особенно длительное, необходимо проводить под наблюдением врача. Нельзя допускать передозировки как при внутреннем, так и наружном употреблении препаратов багульника.

Облиственные побеги багульника находят применение как народное средство для борьбы с клопами, молью, комарами. Для этого помещения опрыскивают отваром багульника, а в места скопления насекомых кладут его листья.

Настой: 20 г (3 столовые ложки) побегов заливают 300 мл (1,5 стакана) кипятка, настаивают 15—20 минут, процеживают. Принимают в течение дня по 1 столовой ложке каждые 2 часа.

При ревматизме, подагре и экземе настой готовят следующим образом: 25 г (3 столовые ложки) побегов заливают 1 л кипятка, настаивают 8—10 часов в теплой духовке. Удобно в этом случае использовать термос. Процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4—5 раз в день после еды.

БЕРЕЗА ПОВИСЛАЯ (береза бородавчатая) — *Betula pendula* Roth

Семейство березовые — Betulaceae

Хорошо знакомое всем дерево высотой до 25—30 м с белой корой и поникающими ветвями. Кора стволов у старых деревьев в нижней части черно-серая, трещиноватая. Береза повислая образует чистые и смешанные леса практически на всей территории европейской части России. Растет на сухих и влажных песчаных, суглинистых, черноземных и каменисто-щебенистых почвах. Цветет в мае при распускании листьев. Молодые побеги березы повислой красно-бурые, покрытые смолистыми железками-бородавочками (отсюда второе ее название — бородавчатая). Размножается вегетативно (поросль) и семенами.

Лечебное применение имеют в основном почки, реже — листья. Почки содержат эфирное масло, флавоноиды, смолу, дубильные и другие вещества; в листьях найдены эфирное масло, сапонины, бетулоретиновая и аскорбиновая кислоты.

Наряду с березой повислой для медицинских целей используют почки березы пушистой (*Betula pubescens* Ehrh.), также широко распространенной в средней полосе Европейской части России.

Березовые почки можно собирать с февраля и до их распускания, то есть пока они еще не набухли. Для сбора срезают или

собирают на лесосеках молодые ветви, связывают их пучками, подвяливают на солнце, а затем сушат на чердаках или под навесами. Высушенные почки ошипывают вручную или обмолачивают и очищают от попавших в сырье примесей. Лучше всего хранить березовые почки в плотных бумажных пакетах или жестяных банках. Срок хранения — до 2 лет.

Березовые почки — хорошее мочегонное и потогонное средство. Настойка, отвар или настой березовых почек эффективны при болезнях почек и мочевого пузыря, отеках и водянке. Настой иногда назначают и как желчегонное средство. Следует помнить, что смолистые вещества могут раздражающе действовать на почки больного, поэтому при лечении необходим врачебный контроль. Листья березы, используемые как мочегонное средство, действуют слабее, но зато нежелательным побочным эффектом не обладают.

В народной медицине настойку и отвар березовых почек употребляют при гастритах, язвенной болезни желудка, ревматизме, подагре и как «кровоочистительное средство» при различных кожных заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ. Кроме того, настойку березовых почек рекомендуют использовать наружно для растираний при воспалении суставов, а также для компрессов и примочек при длительно незаживающих гнойных язвах, ранах и пролежнях.

Весной можно делать настой свежих березовых листьев по следующему рецепту. Берут 100 г листьев, моют, нарезают на мелкие кусочки и заливают 0,5 л воды комнатной температуры. Спустя 1—2 часа настой процеживают и добавляют к нему для вкуса лимонную кислоту и мед. Такой настой является хорошим противогинготным средством, так как содержит большое количество витамина С и других биологически активных веществ.

Противогинготным и мочегонным действиями обладает также и березовый сок. Кроме того, его рекомендуют принимать при подагре, ревматизме, отеках, фурункулезе, ангине, заболеваниях легких и бронхов. Березовый сок — хорошее общеукрепляющее, кроветворное, регулирующее обмен веществ средство. Наружно его используют для компрессов при экземах и других кожных болезнях.

Березовый сок содержит сахара, дубильные вещества, соли калия, железа, кальция и другие вещества. Собирают его только весной, когда он обильно вытекает из надрезов на стволе березы. Уместно напомнить, что надрезы после оконча-

ния сбора сока необходимо замазать садовым варом.

Из березы получают также березовый деготь и активированный уголь. Деготь входит в состав мазей Вишневского, Конькова, серно-дегтярно-нафталановой и других, используемых как антисептические средства при кожных заболеваниях. Активированный уголь используется в качестве адсорбента (для поглощения вредных и ядовитых веществ) и применяется при различных желудочно-кишечных заболеваниях.

Отвар: 10 г (2 чайные ложки) почек заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 15 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Настой: 10 г (2 чайные ложки) почек заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 15—20 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Настойка: 20 г (4 чайные ложки) почек заливают 100 г 90%-ного спирта, настаивают 7 дней, процеживают. В основном применяют наружно.

Настой: 20 г (2—3 столовые ложки) листьев заливают 200 мл (1 стакан) кипятка. После охлаждения добавляют 0,2 г (на кончике ножа) двууглекислой (чайной) соды и настаивают еще 6 часов, затем процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Соду добавляют для снижения кислой реакции настоя.

БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ (цмин песчаный) —

Helichrysum arenarium (L.) Moench

Семейство сложноцветные (астровые) — Compositae (Asteraceae)

Многолетнее травянистое растение, не требовательное к влаге, высотой 15—30 см. Прикорневые листья продолговато-обратнояйцевидные, стеблевые — линейно-ланцетные. Белые волоски, густо покрывающие все растение, как войлоком, уменьшают испарение и дают возможность экономно использовать небольшие запасы почвенной влаги. Корзинки (соцветия) шаровидные, 4—6 мм в диаметре, сухие. Все цветки трубчатые, желто-лимонные или оранжевые, с хохолком, цветоложе голое. Цветет с конца июня до сентября. Размножается семенами и вегетативно.

В европейской части России бессмертник растет в степных районах, заходит в лесостепь и лесную зону, где встречается в изреженных сухих песчаных сосновых борах, на вырубках, в посадках сосны.

Собирают цветки бессмертника в начале цветения в сухую погоду. Не вполне распутившиеся корзинки срезают ножницами с очень коротким (не длиннее 2 см) кусочком стебля. Сушат в тени или проветриваемом помещении. Высушенное сырье хранят в темном месте (иначе оно теряет свой товарный вид).

Цветки бессмертника песчаного содержат флавоноиды — основное действующее вещество желчегонных препаратов бессмертника, слизи, органические кислоты, эфирное масло, спирты, смолы, каротин, витамины С и К, горькие вещества, соли калия, кальция, железа и марганца.

Препараты из цветков бессмертника песчаного обладают желчегонным, противовоспалительным, антибактериальным и спазмолитическим действиями. Кроме того, они усиливают секрецию желудка и поджелудочной железы. Применяют препараты бессмертника при заболеваниях желчного пузыря, желчных путей и печени (желтуха, холециститы, гепатиты, желчнокаменная болезнь). Они усиливают желчеотделение, уменьшают содержание в крови билирубина и холестерина. Реже их используют при водянке и некоторых кожных заболеваниях.

Больным гипертонической болезнью перед приемом препаратов бессмертника следует посоветоваться с лечащим врачом, так как они несколько повышают кровяное давление.

Бессмертник входит в состав желчегонных сборов.

Он обладает инсектицидным действием, в частности предохраняет одежду от моли. Это растение очень декоративно, особенно в составе сухих букетов.

Отвар: 10 г (3 столовые ложки) цветков заливают 200 мл (1 стакан) холодной кипяченой воды, кипятят 10 минут, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день в теплом виде за 20 минут до еды.

Настой: 10—15 г (3—4 столовые ложки) цветков заливают 200 мл (1 стакан) холодной кипяченой воды, настаивают 8 часов, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

БОЯРЫШНИК КРОВАВО-КРАСНЫЙ (боярышник сибирский) —

Crataegus sanguinea Pall.

Семейство розоцветные — *Rosaceae*

Высокий (до 4 м) кустарник с прямыми длинными колючками. Листья обратнояйцевидные или широкоромбические, по краю крупнозубчатые, длиной до 6 см и шириной до 5 см. Цветки белые, со своеобразным неприятным запахом, собраны в густые щитковидные соцветия диаметром до 5 см. Плоды яблокообразные, некрупные, ярко-красные, с мучнистой кислотовато-сладкой мякотью и твердыми семенами. Цветет боярышник в мае, плоды созревают в августе—сентябре. Размножается семенами и порослью.

В средней полосе европейской части России боярышник кроваво-красный растет только на северо-востоке в лесной и лесостепной зонах. Произрастает в редкостойных сухих лесах, на опушках, полянах, встречается в речных поймах. Этот кустарник часто культивируют в парках, садах и придорожных насаждениях.

Для лечебных целей применяют плоды и цветки и всех других видов боярышника, растущих в европейской части России.

Плоды содержат сахара, флавоноиды, сапонины, фитостерины, каротин, органические кислоты (яблочная, лимонная, виннокаменная), аскорбиновую кислоту и дубильные вещества. В цветках обнаружены флавоноиды, сапонины, эфирное масло, органические кислоты.

Цветки боярышника собирают в самом начале цветения, отрывая соцветия без крупных цветоножек. Надо помнить, что цветки, собранные до высыхания росы или после дождя, при сушке темнеют. Заготовленные цветки сразу же раскладывают для сушки. Сушат на открытом воздухе в тени, в сушилках или на чердаках, рассыпав тонким слоем на чистой подстилке.

Плоды боярышника собирают зрелыми, в сентябре—октябре, срывая или срезая целиком весь щиток. Сушат их при температуре 50—60°C в сушилках или духовках. Затем плоды очищают от цветоножек. Лучше всего хранить сырье боярышника в жестяных или картонных коробках. Срок хранения — до 2 лет.

Препараты боярышника уменьшают возбудимость сердечной мышцы, усиливают кровообращение в сосудах сердца и мозга, нормализуют ритм сердечной деятельности, несколько снижают кровяное давление. Все это способствует улучшению общего состояния больного. Рекомендуется принимать препараты боярышника при функциональных расстройствах сердечной деятельности, слабости после перенесенных тяжелых заболеваний, начальной форме гипертонической болезни, бессон-

нице у сердечных больных. Эффективен боярышник также при повышенной функции щитовидной железы, атеросклерозе, неврозах в климактерическом периоде. При приеме боярышника необходимы регулярные консультации лечащего врача.

Настойка: 10 г (1 столовая ложка) цветков или плодов заливают стаканом водки, настаивают в закрытом сосуде 7 дней. Процеживают, отжимают остатки сырья. Принимают по 20—30 капель 3—4 раза в день до еды.

Настой: 10 г (1 столовая ложка) цветков или плодов заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 2 часа на горячей плите (не кипятить!). Можно настаивать в термосе. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3—4 раза в день.

Отвар: 20 г (3 столовые ложки) цветков заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 10 минут, охлаждают, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Плоды боярышника добавляют в желе, варенья и компоты.

БРУСНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ —

Vaccinium vitis-idaea L.

Семейство вересковые (брусничные) — Ericaceae (Vacciniaceae)

Брусника обыкновенная — небольшой, около 20 см высотой, вечнозеленый кустарничек. Листья кожистые, зимующие, цветки колокольчатые белые или розовые. Плоды — красные сочные ягоды. Цветет в мае—июне, плоды созревают в августе—сентябре. Размножается преимущественно вегетативно.

Брусника встречается и как правило обильно плодоносит в хвойных и хвойно-лиственных лесах европейской части России.

Ягоды брусники очень популярны в народе. Свежие ягоды богаты физиологически активными веществами, необходимыми для организма. Они содержат гликозиды, каротиноиды, антоциановые соединения, дубильные вещества, органические кислоты (бензойную, лимонную, яблочную, уксусную, хинную, пировиноградную и другие), каротин (провитамин А), витамин С, сахара. Эти активные вещества и обуславливают высокую пищевую и лечебную ценность ягод брусники. Они отлично сохраняются в свежих и моченых ягодах, а также в соках, сиропах, варенье, повидле, приготовленных из брусники.

Ягоды брусники применяют при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, при авитаминозах, артритах обменного происхождения. Морс из них полезен при простудных заболеваниях и как мочегонное средство. В народной меди-

цине ягоды рекомендуют принимать при желудочно-кишечных заболеваниях, диабете, головной боли, лихорадящих состояниях.

Листья брусники содержат гидрохинон, арбутин, органические кислоты, флавоноиды, дубильные вещества и аскорбиновую кислоту. Они находят более широкое применение в медицине, чем ягоды. Листья брусники заготавливают с ранней весны до начала бутонизации и в фазе зрелых плодов. Отвар листьев рекомендован при суставном ревматизме, артритах, отложении солей, моче- и желчнокаменной болезнях, воспалении почек и мочевого пузыря, а также при простудных заболеваниях. Кроме того, его применяют как вяжущее, кровоостанавливающее, общеукрепляющее и возбуждающее аппетит средство.

В традиционной медицине рекомендуется применять настой и отвар листьев брусники при мочекаменной болезни, циститах, подагре, как мочегонное и дезинфицирующее мочевые пути средство.

Настой: 20 г (2 столовые ложки) листьев заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Отвар: 20 г (2 столовые ложки) листьев заливают 400 мл (2 стакана) кипятка, кипятят 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 20—30 минут, процеживают. Принимают так же, как и настой.

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (валериана аптечная, маун) —

Valeriana officinalis L. s. l.

Семейство валериановые — Valerianaceae

Валериана лекарственная — многолетнее травянистое растение с коротким вертикальным корневищем, от которого отходят многочисленные мочковатые корни. Стебель высотой до 2-х м, бороздчатый, внутри полый. Листья супротивные, обычно непарноперистые, состоящие из 3—11 листочков самой различной формы — от линейных до яйцевидных. Цветки бледно-лиловые, бледно-розовые или почти белые, мелкие, душистые, собраны в разветвленные сложные щитковидные соцветия. Цветет в мае — августе. Размножается семенами и вегетативно.

Валериана лекарственная широко распространена в средней полосе европейской части России. Растет на влажных почвах

среди зарослей кустарников, на лугах, по окраинам болот, на лесных опушках и полянах.

Лекарственным сырьем являются корневища с корнями. Они содержат эфирное масло, валериановую кислоту, иридоидные гликозиды, алкалоиды валерин и хатенин, флавоноиды, смолы, дубильные вещества и органические кислоты.

Заготавливают корни валерианы с июля по октябрь. Заготовку начинают после осыпания семян (они созревают через 1,5—2 месяца после начала цветения). Корневища с корнями выкапывают лопатой, отряхивают от почвы, отрезают надземную часть и тщательно промывают в холодной проточной воде. Толстые корневища разрезают вдоль. Сырье провяливают на открытом воздухе, а затем сушат на чердаках, в теплых проветриваемых помещениях или сушилках. Температура должна быть невысокой, чтобы эфирное масло не улетучилось. Хорошо высушенные корни и корневища имеют сильный своеобразный запах. Сырье валерианы хранят отдельно от других растений. В холодных помещениях его хранить нельзя, так как при замерзании корневища теряют свои лечебные свойства. При правильном хранении сырье сохраняет свою активность в течение 3 лет.

Препараты валерианы (настой, отвар, настойка) уменьшают возбудимость центральной нервной системы, расслабляют спазмы гладкой мускулатуры, способствуют расширению сосудов сердца и понижению кровяного давления. Их широко применяют как успокаивающее средство при нервном возбуждении, бессоннице, истерии, переутомлении, судорогах, вегетососудистой дистонии, неврозах со спазмами и сердцебиением, нейродермитах, при спазмах желудка и кишечника. При лечении препаратами валерианы необходимо постоянное наблюдение врача, так как они повышают свертываемость крови, что нежелательно для некоторых больных, особенно пожилого возраста, склонных к тромбозам.

В народной медицине препараты валерианы употребляют при тех же заболеваниях, что и в научной медицине. При эпилепсии у детей рекомендуют делать ванны из отвара валерианы (3—4 столовые ложки на 1 л воды). При повышенной нервной возбудимости и при расстройстве сна используют успокаивающее действие эфирного масла растения: перед сном в течение нескольких минут рекомендуется вдыхать аромат высушенных корневищ валерианы.

Корневища и корни валерианы входят в состав успокоительных, желчегонных и желудочных сборов.

Настой: 10 г (1 столовая ложка) корневищ и корней заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 1 час, охлаждают, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Холодный настой: 10 г (1 столовая ложка) корневищ и корней заливают 200 мл (1 стакан) холодной кипяченой воды, настаивают 24 часа. Принимают настой (1 стакан) в три приема.

Отвар: 10 г (1 столовая ложка) корней и корневищ заливают 300 мл (1,5 стакана) кипятка, кипятят 15 минут, охлаждают, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

ВАСИЛЕК СИНИЙ —

Centaurea cyanus L.

Семейство сложноцветные (астровые) — Compositae (Asteraceae)

Хорошо знакомое всем одно- или двулетнее растение с прямым ветвистым стеблем и хорошо развитым стержневым корнем. Нижние, рано отмирающие листья черешковые, перистые или тройчатолопастные; средние и верхние листья — сидячие, линейные. Соцветия василька — одиночные корзинки, расположенные на концах стеблей и ветвей. Цветет в июне—июле. Размножается семенами.

В средней полосе европейской части России василек синий распространен практически повсеместно как сорняк зерновых культур, особенно ржи. Часто встречается на залежах и плохо обработанных парах.

В медицине в качестве лекарственного сырья применяют краевые цветки соцветий (корзинок). Они воронковидные, голубые, бесполое (в отличие от внутренних трубчатых, обоеполых цветков). Сырье василька содержит горькие гликозиды, флавоноиды, следы алкалоидов, каротин, аскорбиновую кислоту.

Собирают цветки василька при полном их расцветании, в июне — июле, избегая попадания в сырье внутренних трубчатых цветков. Сушат сырье в защищенном от солнца и яркого света месте, разложив тонким слоем на чистой подстилке. Сухое сырье не имеет запаха, сохраняет ярко-синий цвет, имеет горьковато-вяжущий вкус.

Препараты василька оказывают противовоспалительное,

антимикробное и мочегонное действия. Настой цветков применяют в качестве легкого мочегонного средства при хронических заболеваниях почек, мочевого пузыря и сердечно-сосудистой системы. Кроме того, настой эффективен как средство, возбуждающее аппетит и улучшающее пищеварение. Цветки василька входят в состав мочегонных и желудочных сборов.

В народной медицине настой цветков василька употребляют еще и в качестве жаропонижающего средства при лихорадках, простудах, головной боли. Наружно настой василька применяют при некоторых глазных болезнях.

Настой: 10 г (2 столовые ложки) цветков заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 10—15 минут, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ (трифоль, трилистник водяной) — *Menyanthes trifoliata* L.

Семейство вахтовых — *Menyanthaceae*

Многолетнее травянистое растение с толстым, ползучим корневищем, приподнимающимся в верхней части. Листья тройчатые, на длинных, до 30 см черешках, отходящих непосредственно от корневища. Соцветие — продолговатая кисть, расположенная на безлистной стрелке, выходящей из пазухи листа. Цветки пятичленные, с бледно-розовым или белым венчиком. Цветет в мае — июне, плоды созревают в июле — августе. Размножается в основном вегетативно.

Встречается вахта трехлистная практически во всех областях средней полосы европейской части России. Растет она на торфяных болотах, заболоченных берегах и мелководьях водоемов, часто образуя большие заросли.

В медицине используют листья вахты, содержащие горькие гликозиды, алкалоиды, флавоноиды, жирное масло, дубильные вещества, йод, витамины С, Р и другие вещества. Заготавливают листья вахты в период бутонизации, цветения и плодоношения растения, то есть все лето, обрезая или обрывая листья у основания листовой пластинки. Черешки не должны попадать в сырье. Молодые и верхушечные листья не заготавливают, так как они при сушке темнеют. Сушат листья вахты на открытом воздухе в тени или хорошо проветриваемых помещениях. Можно сушить их в сушилках при температуре 45—60°C. Срок хранения сухого сырья — до 2 лет.

Настой листьев вахты эффективен как горечь, усиливающая

желудочную секрецию и улучшающая пищеварение. Он оказывает благоприятное действие при гастритах с пониженной кислотностью, скоплением газов в кишечнике, запорах и в качестве легкого желчегонного средства. Листья вахты входят в состав аппетитных, успокоительных, слабительных, желчегонных и мочегонных сборов.

Народные лекари рекомендуют применять листья вахты при малокровии, ревматизме, отеках, как жаропонижающее, успокаивающее и противоглистное средство. Отваром листьев, обладающим противовоспалительными и антисептическими свойствами, промывают застарелые язвы. Рекомендуется добавлять его в ванны при экссудативном диатезе (золотухе) у детей.

Настой: 6—8 г (1 столовая ложка) листьев заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 15—20 минут, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 2—3 раза в день за 15—20 минут до еды.

ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ (раковые шейки, змеевик) —
Polygonum bistorta L

Семейство гречишные — Polygonaceae

Многолетнее травянистое растение, имеющее короткое, толстое, змеевидноизогнутое корневище, от которого отходят многочисленные тонкие корни. Стебли высотой до 1,5 м, прямые, неветвящиеся. Листья продолговатые или продолговатойцевидные, с волнистым краем. Верхняя сторона листа зеленая, нижняя — сизая. Прикорневые листья с длинными черешками. Цветки мелкие, бледно-розовые, собраны в плотные, колосовидные цилиндрические соцветия длиной до 7 см. Цветет в мае — июне. Размножается семенами и вегетативно.

Горец змеинный — широко распространенное в средней полосе европейской части России растение. Влаголюбиво, растет на сырых лугах, по краям болот, в разреженных лесах, на опушках и полянах, в условиях близкого залегания грунтовых вод.

В медицине применяют корневища горца, содержащие дубильные вещества, крахмал, оксалат кальция, красящие вещества, витамин С, провитамин А. Выкапывают их в августе — октябре, тщательно отряхивают от почвы, промывают в проточной холодной воде, отрезают стебли, листья и корни, а корневища разрезают продольно на куски до 10 см длиной и сушат в прове-

триваемых помещениях или на открытом воздухе. При необходимости сырье можно досушить в духовках, печах или сушилках. Сухие корневища на изломе имеют буровато-розовый цвет. Лучше всего хранить сырье в жестяных коробках или плотных бумажных пакетах. Срок хранения — до 2 лет.

Препараты горца змеиноного, благодаря содержанию в них большого количества дубильных веществ, обладают вяжущими свойствами. Отвар корневищ назначают при острых и хронических воспалительных заболеваниях кишечника, прежде всего при колитах, как противопаразитарное средство, а также при внутренних кровотечениях. Наружно отвар корневищ рекомендуется в виде полосканий и при воспалении слизистых оболочек ротовой полости, особенно десен. Корневища горца змеиноного входят в состав вяжущих желудочных сборов.

В народной медицине отвары из корневищ употребляют, кроме вышеуказанных случаев, при воспалениях желчного и мочевого пузыря, а наружно (в виде примочек) для лечения язв и кровоточащих ран.

Отвар: 20 г (2 столовые ложки) корневищ заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят на слабом огне 20 минут, сразу процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

ГОРЕЦ ПЕРЕЧНЫЙ (водяной перец) —
Polygonum hydropiper L.

Семейство гречишные — Polygonaceae

Однолетнее невысокое (до 60 см) растение, имеющее жгучий вкус. Стебель прямой, ветвистый, красноватый. Листья ланцетные, нижние — короткочерешковые, верхние — почти сидячие. На верхней стороне листа обычно можно заметить просвечивающие точки эфирномасличных железок. Цветки мелкие, белые, зеленоватые или розовые, образуют редкие, прерывистые кисти длиной до 10 см с поникающей верхушкой. Листья и стебли имеют жгучий перечный вкус. Цветет с мая до сентября. Размножается семенами.

Горец перечный широко распространен во всех районах европейской части России. Произрастает по берегам водоемов, на болотах, сырых лугах, по канавам, на мусорных местах, вдоль дорог.

В медицинских целях используют траву, то есть надземную часть растения. Она содержит флавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, органические кислоты, каротин, вита-

мины С, К, Е, соли марганца, магния, титана и др.

Траву горца перечного заготавливают во время цветения, срезая ее ножницами или секатором. Срезанную траву раскладывают для сушки тонким слоем на чистой подстилке. Сушат в тени или хорошо проветриваемых помещениях. Высушенное сырье не имеет перечного вкуса. При правильном хранении сырье сохраняет свои целебные свойства до 2 лет.

С давних времен в народной медицине горец перечный применяют как кровоостанавливающее средство при различных кровотечениях. В экспериментах получено подтверждение его способности повышать свертываемость крови и уменьшать проницаемость сосудов. Особенно эффективен горец перечный при маточных кровотечениях. В народной медицине настой горца перечного рекомендуют применять также и при кишечных кровотечениях, поносах, водянке, камнях в почках и мочевом пузыре. Наружно отвар травы используют как болеутоляющее средство. Особенно популярно лечение горцем перечным геморроя, когда одновременно с приемом настоя или отвара внутрь, делают сидячие ванны с добавлением отвара.

Настой: 20 г (3 столовые ложки) травы заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Настой можно заменить приемом порошка из высушенной травы, взятого на кончике чайной ложки, запивая его теплой кипяченой водой.

Отвар: 20 г (3 столовые ложки) травы заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 15 минут, охлаждают, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3—4 раза в день.

ГОРЕЦ ПОЧЕЧУЙНЫЙ (почечуйная трава) —

Polygonum persicaria L.

Семейство гречишные — Polygonaceae

Однолетнее растение с прямым или восходящим стеблем высотой 20—80 см. Листья ланцетные или линейно-ланцетные, длиной до 10 см, плотно охватывают стебель, образуя так называемые раструбы. На листовой пластинке часто сверху заметно бурое пятно. Цветки мелкие, розовые или белые, собраны на концах стеблей и ветвей в густые, короткие кисти. Цветет в июле — сентябре. Размножается семенами.

Встречается по всей территории средней полосы европейской части России. Растет в местах с достаточным количеством

влаги: по берегам водоемов, окраинам болот, на поливных землях, в огородах и оврагах.

В медицине используют надземную часть (траву), содержащую флавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, пектин, слизи, стерины, органические кислоты. Заготавливают ее во время бутонизации или цветения растения. При этом ножницами, секатором или ножом срезают лишь верхнюю часть, примерно 1/3 длины растения. Сушат сырье на открытом воздухе в тени, разложив тонким слоем на подстилке, или в проветриваемом помещении. Сухое сырье имеет слабый запах и горьковатый вкус.

Препараты из почечуйной травы (экстракт, настой и отвар) применяют при геморроидальных и маточных кровотечениях, так как обладают кровоостанавливающими свойствами. Они повышают свертываемость и вязкость крови, одновременно суживая сосуды и тонизируя матку. Кроме того, трава горца почечуйного обладает мочегонным и легким слабительным действиями. Она эффективна при хронических запорах. При ангинах и воспалениях гортани настоем горца почечуйного полощут горло, так как он обладает противовоспалительными свойствами. Наружно отвар травы используют в народной медицине для лечения ран и язв, а также при лишаях и сыпях. Иногда в этих случаях используют сок свежего растения.

Настой: 10 г (2 столовые ложки) травы заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Отвар: 5 г (1 столовая ложка) травы заливают 300 мл (1,5 стакана) кипятка, кипятят 15 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

ГОРЕЦ ПТИЧИЙ (спорыш) —

Polygonum aviculare L. s. l.

Семейство гречишные — Polygonaceae

Однолетнее растение с лежачим или приподнимающимся стеблем, обычно ветвистым от основания, с мелкими или эллиптическими листьями и мелкими розовыми или белыми цветками. Цветет в июне — октябре. Размножается семенами.

Горец птичий растет во всех районах средней полосы европейской части России. Не боится вытаптывания, поэтому встречается в изобилии близ жилья, у дорог, на пастбищах, песчаных берегах водоемов, полевых и лесных дорогах.

Используемая в медицине трава горца птичьего содержит флавоноиды, дубильные вещества, смолы, горечи, следы эфирного масла, витамины С, Е, К, провитамин А, соединения кремниевой кислоты, воск, слизь. Заготавливают ее в период цветения растения, срезая ножницами или ножом облиственные побеги. Перед сушкой сырье перебирают, выбрасывая корни и побуревшие части растений. Затем его раскладывают тонким слоем на сушку. Сушат в защищенных от прямых солнечных лучей помещениях, под навесами или в сушилках.

Благодаря вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным и мочегонным свойствам, настой горца птичьего широко применяют при лечении гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, поносов, болезней печени, почек, мочевого пузыря, а также при туберкулезе легких, коклюше, малярии. Особенно популярен горец птичий при лечении нарушений солевого обмена. Измельченную свежую траву применяют наружно, прикладывая ее к ранам, язвам и ушибам. Зимой для этих целей можно использовать настой сухой травы. Такой настой рекомендуют добавлять в ванну при кожных болезнях, особенно у детей.

Настой горца птичьего ускоряет свертываемость крови, поэтому его применяют при различных кровотечениях (маточных, кишечных, геморроидальных). При маточных кровотечениях он не только приостанавливает кровотечения, но еще и тонизирует мускулатуру матки.

В народной медицине спектр использования горца птичьего гораздо шире. Настой травы применяют при гипертонии, одышке, заболеваниях легких и верхних дыхательных путей и как успокаивающее средство при нервных заболеваниях.

Горец птичий содержит значительное количество разнообразных физиологически активных веществ, оказывающих на организм разнообразное благоприятное воздействие. Чай из горца птичьего регулирует обмен веществ, укрепляет стенки капилляров, тонизирует весь организм, действует как мочегонное и противовоспалительное средство. Молодую траву горца птичьего в начале лета полезно добавлять в пищу. Сухую траву, измельченную в мясорубке, можно добавлять в первые и вторые блюда.

Настой: 20 г (4 столовые ложки) травы заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 15—20 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ —*Inula helenium* L.*Семейство сложноцветные (астровые) — Compositae (Asteraceae)*

Девясил — высокое (до 2 м) растение с крупными соцветиями — желтыми корзинками, похожими на небольшие соцветия подсолнухов. Мощные, продолговатые листья покрыты снизу беловатым пушком. Цветет в июле — сентябре. Размножается семенами и корневыми отпрысками.

Девясил произрастает в степной и лесостепной зонах европейской части России. Растет на сырых берегах рек и ручьев, высокотравных лугах, среди зарослей кустарников. В лесной зоне девясил встречается только в одичавшем виде на местах бывших усадеб. Растение иногда разводят на приусадебных участках.

В медицине применяют корневища и корни девясила высокого. Они содержат эфирное масло (в состав которого входит геленин, обладающий бактерицидным и противоглистным свойствами), а также горькое вещество алантопикрин, сапонины, смолы, слизь, витамин Е, следы алкалоидов. Корневища и корни девясила заготавливают с конца августа до конца октября. Их выкапывают, тщательно очищают от земли, моют в холодной проточной воде и раскладывают на сушку. Сушат корни, разрезанные продольно и на куски длиной 10—15 см, в тени или проветриваемых помещениях. Можно сушить их в печах или духовках при температуре не выше 40°C.

В медицине девясил применяют при хронических заболеваниях верхних дыхательных путей и легких с большим количеством слизи (бронхитах, трахеитах, туберкулезе легких). Эффективны препараты девясила также и при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Настой и отвар корневищ способствуют восстановлению нормального пищеварения, снижают секреторную и моторную деятельность кишечника, обладают желчегонным действием.

В народной медицине девясил используют при заболеваниях дыхательных органов, вялом пищеварении, потере аппетита, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, коликах, женских болезнях, заболеваниях нервной системы и как общеукрепляющее средство.

Народные врачеватели рекомендуют измельченные корневища и корни девясила настаивать на водке или кагоре в соотно-

шении 1:10. Эту настойку используют как отхаркивающее, противовоспалительное, мочегонное, желчегонное, кровоостанавливающее, бактерицидное и противоглистное средство. Противомикробное и противовоспалительное свойства настоя и отвара корневищ девясила используют при лечении экзем, инфицированных ран и язв. Препараты девясила успокаивают кожный зуд, ускоряют лечение нейродермитов и чесотки.

Корневища девясила можно использовать как пряность, в качестве заменителя имбиря. Летом корневища используют свежими, зимой — высушенными.

Настой: 5 г (1 чайная ложка) корневищ заливают 200 мл (1 стакан) холодной кипяченой воды, настаивают 10 часов, процеживают. Принимают в течение суток небольшими порциями.

Отвар: 20 г (2 столовые ложки) корневищ заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 10 минут, процеживают. Принимают по 2—3 столовые ложки 3—4 раза в день.

ДУБ ОБЫКНОВЕННЫЙ (дуб черешчатый) —

Quercus robur L. (*Quercus pedunculata* Ehrh.)

Семейство буковые — Fagaceae

Хорошо всем знакомое, мощное листопадное дерево. Отдельные особи достигают высоты 40 м. Кора молодых побегов дуба — оливково-бурая, а у старых деревьев — буро-серая, с глубокими трещинами. Листья очередные, короткочерешковые, удлинненно-обратнояйцевидные, с шестью—восемью неравными лопастями с каждой стороны. Цветки однополые; мужские цветки мелкие, собраны в тонкие, повислые сережки, выходящие из пазух листьев. Плоды — буровато-желтые желуди. Цветет в апреле — мае, желуди созревают в конце сентября — начале октября. Размножается семенами.

В европейской части России дуб произрастает в лесной и лесостепной зонах, южнее линии Ленинград — Вологда — Киров. Нередко образует чистые дубовые и смешанные леса.

В медицине используют кору молодых стволов и ветвей, содержащую дубильные вещества, флавоноид кверцетин и другие биологически активные соединения.

Кору дуба заготавливают весной, когда начинается интенсивное сокодвижение, что позволяет легко отделить ее от древесины. Даже частичное удаление коры часто приводит к гибели деревьев, поэтому для сбора коры можно использовать

только молодые деревья дуба, срубаемые на лесосеках и при санитарных рубках.

Сушат кору в тени на ветру или в хорошо проветриваемых помещениях. Надо следить за тем, чтобы она при сушке не увлажнялась, так как при этом кора теряет значительную часть содержащихся в ней дубильных веществ. Лучше всего ее хранить в жестяных банках или плотных бумажных пакетах. Срок хранения — до 5 лет.

Благодаря большому содержанию дубильных веществ отвар и настой коры дуба оказывают сильное вяжущее и противоспалительное действие. Отваром полощут ротовую полость при кровоточивости десен и воспалении слизистой оболочки, а также при тонзиллитах и фарингитах. При поносах, желудочно-кишечных кровотечениях и хронических воспалениях кишечника отвар коры дуба принимают внутрь.

При лечении ожогов готовят более крепкие отвары — 40 г (4 столовые ложки) коры на 200 мл (1 стакан) воды. Отвар дубовой коры используют для компрессов и примочек при лечении пролежней, ран, мокнувших экзем, а также для спринцеваний, ванночек при кровоточащем геморрое, ванн для ног при сильной их потливости.

Кора дуба входит в состав сборов, используемых для полоскания горла.

Отвар: 20 г (2 столовые ложки) коры заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят на водяной бане 20—30 минут, сразу процеживают. Используют для полосканий, компрессов и примочек.

Настой: 5 г (1 чайная ложка) коры заливают 400 мл (2 стакана) холодной кипяченой воды, настаивают 6 часов, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день перед едой.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ —

Origanum vulgare L.

Семейство губоцветные (яснотковые) — *Labiatae* (*Lamiaceae*)

Душица — многолетнее травянистое растение с ветвистым цилиндрическим стеблем, покрытым волосками. Цветки мелкие, душистые, бледно-пурпуровые или сиреневые, собраны в густые многоцветковые щитковидно-метельчатые соцветия. Листья продолговато-яйцевидные. Цветет в июле — сентябре. Размножается семенами и вегетативно.

Распространена душица обыкновенная по всей территории средней полосы европейской части России. Растет на сухих открытых местах, среди кустарников, на лугах, полянах и опушках хвойных и лиственных лесов.

С лекарственной целью используют надземную часть растения (траву). Она содержит эфирное масло (в составе которого найден тимол), флавоноиды, дубильные вещества, горечи, витамин С. Собирают ее во время цветения, в июле — августе, срезая ножницами, ножом или секатором. Сушат сырье под навесами, на чердаках, в сараях. После сушки из сырья удаляют грубые стебли, которые можно использовать для ванн. Сырье имеет сильный аромат и горьковато-пряный, слегка вяжущий вкус. Лучше всего хранить душицу в хорошо закрытых стеклянных или жестяных банках. Срок хранения сырья — до 3 лет.

Трава душицы оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, повышает секрецию потовых и пищеварительных желез. Душица обладает способностью усиливать перистальтику кишечника, поэтому ее применяют при атонии кишечника. Употребляют ее также для возбуждения аппетита и при пониженной секреции желудочного сока. При повышенной нервной возбудимости, головных болях и бессоннице рекомендуется принимать настой душицы в качестве успокаивающего средства.

Широко распространено в народе использование душицы в качестве отхаркивающего средства при бронхитах, бронхоэктазах и других болезнях дыхательных путей. В этих случаях она повышает секрецию бронхиальных желез, способствует отделению мокроты.

Траву душицы включают в состав потогонных, грудных и желудочных сборов. Иногда душицу используют как мочегонное и гипотензивное средство.

Антимикробная активность душицы объясняется наличием в ней большого количества фитонцидов. Наружно настой ее травы применяют в виде компрессов при фурункулах и абсцессах.

Душица является одним из народных средств для борьбы с молью.

Листья душицы иногда используют в пищу как пряность, добавляют в компоты, квас, вино, блюда из картофеля.

Настой: 10 г (2 чайные ложки) травы заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 15—20 минут, процеживают. Прини-

мают в теплом виде за 15—20 минут до еды по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

ЕЛЬ ОБЫКНОВЕННАЯ (ель европейская) —

Picea abies (L.) Karst. (*Picea excelsa* Link)

Семейство сосновые — Pinaceae

Хорошо знакомое всем с раннего детства крупное вечнозеленое хвойное дерево, высотой до 50 м, со стройным стволом, диаметр которого может достигать 1 м, и островершинной конической кроной. Отходящие от ствола ветви покрыты игловидными, четырехгранными листьями (хвоей). Мужские колоски располагаются в пазухах хвоинок в нижней части побегов, а женские шишки — в верхней части побегов. Опыление происходит в мае — июне. Зрелые шишки — удлинненно-цилиндрические, бурые, до 15 см длиной. Размножается семенами, которые во второй половине зимы разносятся ветром.

Ель — одна из основных лесообразующих пород лесной зоны европейской части России. Образует чистые ельники и смешанные леса. Широко используется в лесопосадках.

В медицине используют хвою, молодые побеги и молодые шишки ели, содержащие эфирное масло, дубильные вещества, смолу, витамин С, соли железа, хрома, марганца, меди, алюминия. Настой хвои употребляют при острых и хронических воспалительных заболеваниях органов дыхания. Отвар еловых шишек используют при лечении ангины, тонзиллитов, ларингитов, трахеитов, гайморитов и вазомоторных ринитов. Настой хвои обладает мочегонным и антимикробным действиями, которые обусловлены содержащимся в ней эфирным маслом. Настой хвои можно употреблять при заболеваниях почек и мочевыводящих путей, недостатке в организме витамина С, в качестве противцинготного средства. Мазью, приготовленной из равных частей еловой смолы, воска и сливочного масла, пользуются при фурункулах, гнойничковых заболеваниях кожи, язвах, ранах и ссадинах.

При кожных заболеваниях, а также подагре, ревматических поражениях суставов и переутомлении эффективны ванны из еловых веток и молодых шишек.

Еловую живицу используют для получения скипидара, применяемого в медицине.

Отвар: 40 г (4 столовые ложки) хвои заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 20 минут, настаивают 1 час, процеживают

ют. Принимают эту дозу в течение суток в 3—4 приема.

Отвар: 40 г (4 столовые ложки) шишек заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 30 минут, процеживают. Теплым отваром полощут горло 5—6 раз в день. При вазомоторном рините по несколько капель отвара закапывают в обе ноздри.

Отвар для ванн: 200 г (20 столовых ложек) верхушек ветвей заливают 1 л горячей воды, кипятят 30—40 минут, процеживают и добавляют в ванну.

ЖЕНЬШЕНЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ —

Panax ginseng С. А. Меу.

Семейство аралиевые — Araliaceae

Женьшень по-китайски означает человек-корень, так как корень этого растения немного похож на фигуру человека. Это многолетнее травянистое растение, живущее 100 и более лет. У женьшена сочный, мясистый, серовато-желтый корень диаметром до 2—3 см и длиной до 25 см, имеющий на конце 2—6 разветвлений, а в верхней части кольца, число которых год от года увеличивается. У растения, как правило, один (реже 2—5) полый, прямой, неветвящийся стебель высотой до 80 см, с одной мутовкой, состоящей из 2—5 листьев. Длинночерешковые листья пятипальчатосложные, немного похожи на листья конского каштана. Они состоят из овальных остроконечных листочков. Цветоносный стебель тонкий, длиной до 25 см, с одним верхушечным зонтиком. Цветки мелкие, серовато-зеленые или розовато-зеленые, пятичленные, около 2 мм в диаметре. Плоды — шаровидные, ярко-красные, сверху сплюснутые сочные ягоды — костянки, содержащие по 2—3 плоских дисконидных семени. Цветет в июне — июле, плодоносит в августе — сентябре. Размножается только семенами. Они прорастают через 21 месяц (на вторую весну после посева).

Женьшень — редчайшее в природе растение — встречается на ограниченной территории Приморского и самой южной части Хабаровского краев. Растет только в тенистых кедрово-широколиственных и кедрово-елово-широколиственных лесах. Встречается одиночно или небольшими группами. Растение занесено в Красную книгу СССР. Женьшень возделывается как лекарственное растение в Приморском крае, на Кавказе, а также в ряде районов европейской части России. В условиях культуры он развивается гораздо быстрее, чем в природе: уже на 4—5 год цветет и дает зрелые семена. В это время выкапы-

вают корни женьшеня. Выращивать его сложно. Женьшень необходимо защищать от прямого солнечного света, он не любит заболоченных и бедных гумусом почв, легко подвергается различным заболеваниям.

В медицинских целях используют корни женьшеня, содержащие тритерпеновые гликозиды (сапонины), витамины В₁, В₂, С, смолы, жирное и эфирное масла, железо, магний, марганец, органические кислоты и другие вещества.

Благодаря содержащемуся в корнях комплексу физиологически активных веществ, препараты женьшеня повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям, оказывают благотворное влияние на деятельность многих органов.

Препараты женьшеня применяют в качестве эффективного тонизирующего средства при пониженной работоспособности, после тяжелых заболеваний, при физической и умственной усталости. Они практически безвредны, их можно принимать длительное время. Настойка женьшеня эффективна при сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, пониженной функции половых желез, малокровии, сахарном диабете, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в том числе при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, при воспалительных заболеваниях печени, инфекционных заболеваниях. При приеме настойки корня женьшеня повышается общий тонус организма, усиливается обмен веществ.

Настойка: 10 г (1 столовая ложка) корней заливают 0,5 л водки, настаивают 2 недели при комнатной температуре, процеживают. Принимают по 1 десертной ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения длится 3—6 месяцев. Продолжительность лечения определит врач.

ЖОСТЕР СЛАБИТЕЛЬНЫЙ (крушина слабительная) —
Rhamnus cathartica L.

Семейство крушиновые — Rhamnaceae

Жостер — сильно ветвистый кустарник или небольшое дерево высотой до 5 метров, с оттопыренными ветвями, имеющими колючки. Кора стволов и старых ветвей шероховатая, почти черная, отслаивающаяся. Листья черешковые, супротивные, эллиптические или округло-яйцевидные, жесткие, с тремя парами сильно выступающих дуговидных жилок. Мелкие, однополые, зеленоватые цветки собраны пучками по 10—15 в пазу-

хах листьев. Растение двудомное, то есть на одних особях развиваются только мужские, а на других — только женские цветки. Плоды — шарообразные черные костянки диаметром 6—8 мм. Бурая мякоть плодов содержит 3—4 темно-бурых косточки с твердой кожурой. Цветет жостер в мае — июне, плоды созревают в августе — сентябре. Размножается семенами.

Распространен жостер в европейской части России, в зоне широколиственных и смешанных лесов, на севере доходя почти до Ленинграда. Растет среди зарослей кустарников, по солнечным каменистым склонам, иногда образуя труднопроходимые заросли.

В медицине используют плоды жостера. Они содержат антрагликозиды, флавоноиды, сахара, пектин, камедь. Собирают зрелые плоды жостера без плодоножек в августе — сентябре. Предварительно их провяливают на воздухе, потом сушат в духовках или сушилках при температуре 50—60°C. Сухие плоды имеют почти черный цвет, слабый неприятный запах, сладковато-горький вкус. Лучше всего хранить их в стеклянных или жестяных банках. Срок хранения — до 4 лет. Собирая жостер, необходимо следить, чтобы в сырье не было примеси плодов ядовитой крушины ольховидной (крушины ломкой), вызывающих рвоту. Они отличаются от плодов жостера тем, что имеют только две косточки чечевицеобразной формы с клювиком вверх.

Плоды жостера — слабительное средство, действующим веществом которого являются антрагликозиды. Отвар и настой плодов жостера применяют при атонических и спастических запорах, для размягчения стула при геморрое, трещинах заднего прохода и т. д.

Жостер входит в состав слабительных сборов.

Настой: 10 г (1 столовая ложка) плодов заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают на ночь 1/2 стакана настоя.

Отвар: 10 г (1 столовая ложка) плодов заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 15 минут, настаивают 20 минут при комнатной температуре, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ (зверобой пронзеннолистный, зверобой обыкновенный)—
Hypericum perforatum L.

Семейство зверобойные — Hypericaceae (Guttiferae)

Хорошо всем известное многолетнее травянистое лекарственное растение. Стебли прямые, наверху ветвистые, с двумя ребрами. Листья некрупные, супротивные, эллиптические или продолговато-яйцевидные с многочисленными точечными железками. Цветки желтые, с черными точками, собраны в широкометельчатое соцветие. Цветет в мае — августе. Размножается преимущественно семенами.

Зверобой произрастает в лесной, лесостепной и степной зонах европейской части России. Большие заросли образует редко, растет полосами вдоль опушек в сухих хвойных лесах, по сухим лугам, вырубкам, вдоль дорог, по окраинам полей, на полянах дубовых и березовых рощ.

Можно использовать для лечебных целей и зверобой пятнистый (*Hypericum maculatum* Crantz), отличающийся четырехгранными стеблями, тупыми чашелистиками и другими признаками.

Лекарственным сырьем является надземная часть растения, содержащая флавоноиды, эфирное масло, дубильные вещества, алкалоиды, смолу, каротин, витамины С и РР. Собирают зверобой во время цветения, срезая облиственные верхушки растения ножницами, ножом или секатором. Сушат сырье, разложив тонким слоем на чистой подстилке, в проветриваемых помещениях, закрытых от солнца. Правильно высушенное сырье имеет balsamicкий запах и горьковато-вяжущий вкус.

В медицине траву зверобоя используют как вяжущее, противовоспалительное, стимулирующее регенерацию тканей и противомикробное средство. Препараты зверобоя обладают ранозаживляющим, спазмолитическим и желчегонным свойствами. Эффективно лечение настоем зверобоя острых и хронических колитов. Настой и отвар зверобоя улучшают работу сердца, действуют успокаивающе на центральную нервную систему, применяются как общеукрепляющие средства. Настоем полощут ротовую полость при лечении и для профилактики гингивитов и стоматитов. Кроме того, настой зверобоя используют для компрессов при ожогах, кровоточащих и инфицированных ранах. При различных повреждениях кожи пользуются «зверобойным маслом». Полоскание ротовой полости настоем зверобоя устраняет запах, укрепляет десны.

В народной медицине отвар и настой зверобоя используют при воспалении дыхательных путей, женских болезнях, в том

числе маточных кровотечений; головных болях, ночном недержании мочи. Народные лекари рекомендуют прикладывать измельченные листья зверобоя к ранам, чтобы ускорить их заживление. При различных поражениях суставов лекари рекомендуют готовить мази из порошка сухих листьев зверобоя, смешанных с растительным маслом и небольшим количеством скипидара.

Изучение лечебных свойств зверобоя продолжается. Получено подтверждение его противоглистных и мочегонных свойств. Заболевания, вызываемые острицами, рекомендуется лечить 10%-ной настойкой зверобоя.

Настой: 7 г (1 столовая ложка) травы заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 20—30 минут до еды.

Отвар: 7 г (1 столовая ложка) травы заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 10 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 20—30 минут до еды.

Настойка: 15 г (2 столовые ложки) травы заливают 200 мл (1 стакан) водки, настаивают 2 недели, процеживают. Принимают внутрь по 30 капель при ревматическом поражении суставов. Настойку принимают после еды, запивая водой.

Масло зверобойное: 20 г (3 столовые ложки) свежих цветков заливают 200 г подсолнечного масла. Настаивают 2 недели, процеживают. Используют как наружное ранозаживляющее средство, а внутрь — по рекомендации врача при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ —

Fragaria vesca L.

Семейство розоцветные — Rosaceae

Земляника — многолетнее травянистое растение с коротким корневищем и многочисленными тонкими корнями. Тройчатые листья на длинных черешках состоят из овально-ромбических листочков. Цветки белые, диаметром до 2 см, собраны в щитковидное малоцветковое соцветие на конце безлистного прямостоячего побега. Плоды земляники (их обычно называют ягодами) состоят из множества мелких орешков, своим основанием погруженных в ярко-красное разросшееся цветоложе. Цветет в мае — августе, плоды созревают в июне — июле. Размножается преимущественно вегетативно, с помощью плетевидных гори-

зонтальных побегов (усов).

Встречается земляника в лесных районах средней полосы европейской части России практически повсеместно. Растет на лесных полянах, по опушкам, в зарослях кустарников, по лесосекам и гарям.

В медицине используют плоды и листья земляники лесной. Плоды ее содержат сахара, витамин С, фолиевую кислоту, провитамин А, следы витамина В₁, лимонную и яблочную кислоты, соли железа, фосфора, кальция, марганца, кобальта, дубильные и пектиновые вещества. В плодах земляники железа, входящего в состав гемоглобина, больше, чем в железистых минеральных водах, а также в любых других ягодах. Поэтому земляника ценится как средство для профилактики и лечения анемии (малокровия).

Собирают ягоды зрелыми, без плодоножек и чашечек. Сушат их в печах, духовках или сушилках при температуре 60—65°C до приобретения ими сыпучести. Плоды земляники хранят в сухом помещении. Срок хранения — до 2 лет.

Листья земляники лесной содержат гликозид фрагарин, дубильные вещества, витамин С и другие соединения. Их собирают в фазе бутонизации или цветения растения, срезая так, чтобы остаток черешка не превышал 1 см. Сушат в хорошо проветриваемых помещениях или на открытом воздухе в тени. Не допускаются для сбора листья земляники зеленой (полуницы) (*Fragaria viridis* Duch.), растущей на открытых местах (на травянистых склонах, по степным лугам). Плоды у нее шаровидные, желтовато-белые, лишь на верхушке краснеют, с трудом отделяются от цветоноса.

Опыт применения земляники в народной медицине говорит о том, что это растение обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, потогонным, мочегонным, кровоостанавливающим и вяжущим свойствами. Она регулирует обмен веществ, оказывает противосклеротическое действие, улучшает состав крови.

Настой листьев и плодов земляники применяют при лечении атеросклероза, гипертонии, невралгии, бессонницы. Настой листьев земляники улучшает работу сердца: замедляет ритм, усиливает амплитуду сердечных сокращений, расширяет кровеносные сосуды. Свежие ягоды, принимаемые в больших количествах, эффективны при лечении язвенной болезни желудка и как средство, растворяющее камни в желчном пузыре и почках.

Таковыми же свойствами обладают и листья земляники.

Свежие или распаренные листья земляники народные лекари рекомендуют прикладывать к гнойным, долго не заживающим ранам и язвам. Это очищает их от гноя, ускоряет заживление. Настоем листьев полощут ротовую полость и горло при их воспалении и для устранения неприятного запаха изо рта.

Настой: 5 г (1 столовая ложка) листьев заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 8—10 часов, процеживают. Пьют как чай.

Отвар: 20 г (3—4 столовые ложки) листьев заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 5—10 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК МАЛЫЙ (золототысячник зонтичный) —

Centaurium erythraea Rafn (*Centaurium minus* Moench)

Семейство горечавковые — Gentianaceae

Золототысячник — двулетнее, реже многолетнее растение высотой до 30 см, с прямым четырехгранным стеблем, наверху вильчатоветвистым. Нижние листья, собранные в розетку, короткочерешковые, продолговато-яйцевидные, с пятью дугообразными главными жилками. Стеблевые листья сидячие, супротивные, ланцетовидные, с 3—5 жилками. Цветки собраны в щитковидное соцветие с мелкими темно-розовыми цветками. Плоды — линейно-цилиндрические коробочки с многочисленными мелкими, шаровидными, коричневыми семенами. Цветет в июне — сентябре, плоды созревают в августе — октябре. Размножается семенами.

Изредка встречается по всей территории средней полосы европейской части России. Влаголюбив, растет на заливных лугах, по берегам рек, озер, окраинам болот, лесным опушкам и полянам. К сбору для медицинских целей допущен и другой вид — золототысячник красивый (*Centaurium pulchellum* (Swartz) Druce), распространенный в тех же районах. Он отличается низким, длиной 5—15 см, ветвистым от основания стеблем.

В медицине используют траву золототысячника, содержащую алкалоиды, гликозиды, эфирное масло, а также олеаноловую и аскорбиновую кислоты. Собирают его в начале цветения,

в июне — августе, срезая растение на высоте 5—10 см от поверхности почвы. Сушат золототысячник на воздухе в тени или на чердаке, разложив тонким слоем на чистой подстилке. Можно сушить траву золототысячника в сушилках при температуре около 45°C. Сухое сырье без запаха, очень горькое. Его хранят не более 2 лет в плотных бумажных пакетах или жестяных коробках.

Траву золототысячника применяют как горечь для возбуждения аппетита и улучшения деятельности органов пищеварения. Особенно полезна она при пониженной кислотности желудочного сока. Кроме того, золототысячник оказывает послабляющее действие при запорах, эффективен при метеоризме и как желчегонное средство при болезнях печени и желчного пузыря.

Траву золототысячника чаще всего применяют в смеси с другими лекарственными растениями. Она входит в состав аппетитных сборов и как один из компонентов горькой настойки (вместе с листьями вахты трехлистной, корневищами айра, травой полыни горькой и кожурой плодов мандарина).

В народной медицине золототысячник применяют при вышеперечисленных заболеваниях, а также при малокровии и ослаблении организма различными болезнями. Народные лекари рекомендуют готовить более слабый настой (из расчета 1 чайную ложку измельченной сухой травы на 1 стакан кипятка), добавляя для улучшения вкуса мед или сахар. Принимают такой настой по 1/3—1/2 стакана за 30 минут до еды. Кроме того, золототысячник рекомендуют применять против глистов, так как содержащийся в нем алкалоид генцианин обладает выраженным противоглистным действием.

Настой: 10 г (2 столовые ложки) травы заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1—2 столовые ложки 3 раза в день за 20—30 минут до еды.

Отвар: 10 г (2 столовые ложки) травы заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 10—15 минут, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды.

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ —

Viburnum opulus L.

Семейство жимолостные — *Caprifoliaceae*

Это кустарник, до 4 м высотой, с серовато-бурой трещиноватой корой. Листья супротивные, трех- и пятилопастные. Цветки белые, расположены на концах ветвей в щитковидных зонтиках. Цветки двух типов: краевые, более крупные, бесплодные, служат для привлечения насекомых; срединные, мелкие, образуют после опыления ягоды. Плоды — красные, сочные, овальной формы с одной плоской косточкой внутри. Цветет калина в конце мая или в июне. Плоды созревают в сентябре. Размножается преимущественно семенами.

Калина произрастает в лесной, лесостепной зонах и пойменных лесах степной зоны европейской части России. Влаголюбива. В хвойных, лиственных и смешанных лесах входит в состав кустарникового яруса. Растет по берегам рек, озер, ручьев и болот, чаще встречается по оврагам, опушкам и вырубкам. Нередко культивируется как декоративный кустарник на приусадебных участках, в парках и садах.

В медицине используют кору и плоды калины. Кора содержит дубильные вещества, смолы, органические кислоты, гликозид вибурнин, флавоноиды, витамины С и К. Заготавливают ее в период сокодвижения, в апреле — мае. Кору снимают со срезаемых боковых ветвей, не затрагивая главного ствола. Снятую кору режут на куски и сушат на открытом воздухе или на чердаках. Сухая кора снаружи зеленовато-серого цвета, внутри — светлая, с красноватыми пятнами и полосками. При сгибании хорошо высушенная кора ломается, а не гнется. Лучше всего хранить ее в стеклянных или жестяных банках. Срок хранения — до 4 лет.

Кора калины — хорошее кровоостанавливающее, вяжущее и антисептическое средство. В медицине ее употребляют главным образом в акушерской и гинекологической практике как эффективное средство при маточных кровотечениях и болезненных менструациях. При носовых кровотечениях отвар калины можно использовать, смачивая им вводимые в нос тампоны. Кровоостанавливающее и противовоспалительное действия отвара коры калины позволяют применять его также при желудочно-кишечных заболеваниях и геморрое.

Кроме того, народные лекари рекомендуют отвар коры калины в качестве успокаивающего средства. В этом случае его готовят из расчета 2 столовые ложки на 1 стакан воды (кипятят 10 минут, процеживают и пьют по 1/2 стакана 2 раза в день). Такой отвар можно давать детям внутрь также при простуде и

экссудативном диатезе (золотухе).

Плоды калины содержат витамины С и Р, каротин, сахара, органические кислоты, дубильные вещества, жирное масло, железо, фосфор. Плоды собирают зрелыми в сентябре — октябре, подвяливают на воздухе и сушат в духовках или сушилках при температуре 60—80°С, следя за тем, чтобы сырье не подгорело.

В народной медицине плоды калины в лечебных целях применяют с давних пор. Сок плодов с медом принимают при повышенном артериальном давлении и как профилактическое средство, предотвращающее появление злокачественных опухолей. Такой сок помогает также при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей. Настой плодов калины принимают при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при болях в области сердца. Кроме того, он помогает при фурункулезах, карбункулах, а также при экземах и гнойничковых поражениях кожи. Настой с медом применяют для полоскания горла при ангинах, для примочек на раны и язвы.

Экспериментально установлено, что плоды калины усиливают сокращение сердца, являются витаминным, общеукрепляющим и мочегонным средством.

Народная медицина использует также и цветки калины. Настой цветков рекомендуют принимать при хрипоте и кашле, а также при желчнокаменной и мочекаменной болезнях.

Отвар: 20 г (2 столовые ложки) коры заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 10 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Настой: 15—20 г (1—2 столовые ложки) плодов заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 4 часа, процеживают. Принимают в течение дня в 3 приема.

КОРИАНДР ПОСЕВНОЙ (кишнец, кинза) —

Coriandrum sativum L.

Семейство зонтичные (сельдерейные) — Umbelliferae (Apiaceae)

Кориандр — однолетнее травянистое растение высотой до 70 см, с прямостоячим, ветвистым от основания стеблем. Нижние листья рано увядающие, цельные, надрезанно-зубчатые или трехлопастные, черешковые, реже перистые с округло-клиновидными долями. Стеблевые листья сидячие, триждыперисторассеченные на линейные или нитевидные доли. Цветки белые

или розоватые, мелкие, собраны в многочисленные сложные зонтики. Плоды — бурые, шаровидные, с сильным запахом дву-семянки, диаметром до 0,5 см. Цветет в мае — июле, плоды созревают в июле — августе. Размножается семенами.

В средней полосе европейской части России кориандр культивируют главным образом в Воронежской, Саратовской и Тамбовской областях. Многие любители выращивают его на приусадебных и садово-дачных участках Московской, Нижегородской и других областей. Кориандр любит суглинистые и сунесчаные, богатые гумусом почвы.

В медицине используют плоды кориандра, содержащие эфирное и жирное масла. Их применяют как улучшающее пищеварение, противогеморройное и ранозаживляющее средство. Эфирное масло кориандра обладает желчегонным, усиливающим деятельность пищеварительных желез действием. Настой или настойку (1:10) на водке плодов кориандра принимают как успокаивающее средство при повышенной нервной возбудимости и истерии. Плоды кориандра входят в состав противогеморройных, желчегонных, желудочных и слабительных сборов.

Из плодов кориандра получают эфирное масло, используемое в парфюмерии, а также для ароматизации хлеба, маринадов, соусов, колбас, ликеров, мясных блюд. Свежие листья используют в салаты, так как они содержат достаточное количество каротина, витаминов С и Р.

Настой: 5 г (1 чайная ложка) плодов заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

В качестве ветрогонного средства при пучении живота рекомендуют 2 раза в день съедать по 8—10 плодов кориандра.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ —

Urtica dioica L.

Семейство крапивные — *Urticaceae*

Народная мудрость гласит, что одна крапива стоит семи докторов. Это многолетнее жгучее травянистое растение с длинным ползучим корневищем. Стебли до 2 м высотой, прямостоячие, четырехгранные, покрытые жесткими волосками. Листья супротивные, по краю крупнозубчатые. Растение двудомное. Цветки зеленоватые, мелкие, собраны в ветвистые колосовидные соцветия, сидящие в пазухах верхних листьев. На одних рас-

тениях развиваются только мужские цветки, на других — только женские. Цветет с мая по октябрь. Встречается во всех районах средней полосы европейской части России. Растет у жилья, на пустырях, по оврагам, берегам рек, во влажных лесах, особенно часто в ольшаниках. Размножается вегетативно и семенами.

В медицине используют листья крапивы, содержащие витамины С, К, В₂, В₆, каротин, дубильные вещества, органические кислоты, сахара, микроэлементы, камедь и другие вещества. В клеточном соке волосков находится муравьиная кислота, обуславливающая жгучесть растения.

Заготавливают листья крапивы или облиственные верхушки побегов длиной около 30 см во время цветения. Сушат их под навесами или на чердаках, предохраняя от солнечных лучей, которые разрушают действующие вещества крапивы. Удобно, срезав растения, сушить их связанными в пучки, а после обрвать или обрезать листья, удалив почерневшие и побуревшие. Стебли можно оставить для ванн. Сухое сырье хранят до 2 лет. Лучше всего хранить его в стеклянных или жестяных банках.

В медицине используют в основном кровоостанавливающие свойства листьев крапивы, которые определяются наличием в них большого количества витамина К и дубильных веществ. При маточных, геморроидальных, легочных, кишечных и носовых кровотечениях применяют настой крапивы. Народные лекари рекомендуют при внутренних кровотечениях применять свежий сок листьев крапивы.

Крапиву рекомендуют принимать для профилактики и лечения гипо- и авитаминозов, а также атеросклероза. Препараты крапивы способствуют повышению содержания в крови гемоглобина и эритроцитов. Поэтому их рекомендуют при малокровии. Они снижают уровень сахара в крови, усиливают лактацию (отделение молока) у кормящих женщин, улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

При сильных геморроидальных болях готовят отвар из равных частей листьев крапивы и коры крушины. 15 г этой смеси заливают 1 л кипятка, кипятят 10 минут, охлаждают, процеживают. Принимают в теплом виде по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 20—30 минут до еды.

Препараты крапивы используют наружно для лечения ран, трофических язв, ожогов. К гноящимся ранам рекомендуют прикладывать обмытые свежие листья крапивы или присыпать

их порошком высушенных листьев. Они оказывают бактерицидное действие на гноеродные микробы, ускоряют эпителизацию тканей. Народные лекари рекомендуют натирать соком крапивы суставы, пораженные ревматизмом, полиартритом, подагрой. Кроме того, сок крапивы они используют для растираний при радикулитах и миозитах.

Настой: 20 г (4 столовые ложки) листьев заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Отвар: 20 г (4 столовые ложки) листьев заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 2—3 минуты, настаивают 30—40 минут, процеживают. Принимают по 2—3 столовые ложки 3—4 раза в день до еды.

Сок: сок листьев крапивы можно получить с помощью соковыжималки. Принимают его по 1 чайной ложке на 50 мл воды или молока 3 раза в день за 20—30 минут до еды.

КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ —

Sanguisorba officinalis L.

Семейство розоцветные — Rosaceae

Кровохлебка — многолетнее травянистое растение высотой около 1 м, с толстым деревянистым корневищем и несколькими прямыми, в верхней части ветвистыми стеблями. Листья очередные, непарноперистые, состоят из 7—25 продолговато-яйцевидных листочков, сверху темно-зеленых, снизу — сизо-зеленых. Цветки мелкие, темно-красные, почти черно-пурпуровые, собраны в овальные или овально-цилиндрические колосовидные соцветия, сидящие на длинных цветоносах на концах ветвей. Цветет в июне — августе, плоды созревают в августе — сентябре. Размножается семенами и вегетативно.

Кровохлебка встречается главным образом в лесной и лесостепной зонах европейской части России. Растет на суходольных и заливных лугах, по болотам и берегам водоемов, в разнотравных степях, среди зарослей кустарников, в разреженных хвойных и лиственных лесах, на лесных опушках и полянах.

В медицине используют корневища с корнями кровохлебки. Они содержат дубильные вещества, преимущественно пирогалловой группы, крахмал, эфирное масло, сапонины, флавоноиды. Сырье кровохлебки заготавливают во время ее плодоношения, в августе — сентябре. Растение в это время хорошо заметно в травостое благодаря своим темно-красным соцветиям.

Выкопанные корневища кровохлебки отделяют от надземной части, очищают от почвы, промывают в холодной воде и режут на куски длиной до 15 см. Сначала их в течение дня провяливают на воздухе, а затем сушат на солнце, в хорошо проветриваемых помещениях, сушильках или духовках при температуре до 40°C. На железных решетках и противнях сушить кровохлебку нельзя, так как корневища от соприкосновения с ними чернеют. Сырье можно хранить до 5 лет.

Препараты кровохлебки обладают вяжущими, противовоспалительными, кровоостанавливающими и противомикробными свойствами. Их применяют при различных внутренних кровотечениях (желудочно-кишечных, геморроидальных, маточных) и кровохарканье у туберкулезных больных. Отвар кровохлебки рекомендуют принимать при воспалении тонкого и толстого кишечника, сопровождающихся поносами и метеоризмом, особенно при поносах, вызванных пищевыми отравлениями. Эффективен отвар кровохлебки также для лечения больных дизентерией и при воспалении желчного пузыря. При воспалении десен и слизистых оболочек ротовой полости его применяют для полосканий, а в гинекологической практике — для спринцеваний.

При воспалительных заболеваниях кожи ее обмывают крепким отваром корней и корневищ кровохлебки (2 столовые ложки на 1 стакан воды) или делают из него примочки.

Отвар: 10 г (1 столовая ложка) корневищ заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 30 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 5—6 раз в день.

КРУШИНА ОЛЬХОВИДНАЯ (крушина ломкая) —
Frangula alnus Mill. (*Rhamnus frangula* L.)
Семейство крушиновые — Rhamnaceae

Крупный кустарник высотой до 2—3 м с серовато-бурой или серой корой. На открытых местах он иногда вырастает как дерево — до 5 м высотой. Листья очередные, черешковые, широкоэллиптические или обратнояйцевидные, голые, блестящие, с 7—10 парами жилок. Цветки мелкие, зеленовато-белые, обоеполые, расположены пучками по 2—7 в пазухах листьев на коротких цветоножках. Плоды сидят на ножках пучками в пазухах листьев. Они представляют собой шаровидные, фиолетово-черные ягодообразные костянки диаметром до 1 см с тремя

яйцевидными косточками. Цветет в мае — июне, плоды созревают в августе — сентябре. Размножается семенами и вегетативно.

Крушина ольховидная встречается во всех районах средней полосы европейской части России. Растет на опушках и в подлеске сырых лиственных и смешанных лесов, в долинах рек и озер, по оврагам, окраинам болот, на заливных и болотистых лугах.

В медицине используют кору крушины, действующими веществами которой являются антрагликозиды и их производные. Кроме этих веществ кора содержит сапонины, органические кислоты и дубильные вещества.

Заготавливают кору крушины во время сокодвижения, весной или в самом начале лета. Следует остерегаться сбора по ошибке других кустарников и мелких деревьев: жостера, ольхи, рябины, черемухи, ивы. При легком поскобливании коры у крушины обнаруживается слой малиново-красного цвета, а у других кустарников и деревьев — зеленый или бурый слой. В отличие от жостера, имеющего супротивные листья, у крушины они очередные. Для сбора коры после согласования с местными лесничими можно рубить кусты жостера, не являющегося ценной лесной породой, целиком и обдирать с них кору. Крушина хорошо возобновляется порослью после вырубков. Сушат кору крушины на чердаках, под навесами или в сушилках. Снаружи кора темная с белыми чечевичками. Внутренняя ее поверхность — желтовато-оранжевая или красновато-бурая. Вкус коры немного горьковатый, не вяжущий. После сушки сырье перебирают, удаляя примеси и загнившие куски коры. Хорошо высушенную кору можно хранить до 5 лет.

Кору крушины благодаря мягкому слабительному действию, связанному с содержащимися в ней антрагликозидами, применяют при спастических колитах и атонических запорах, для регулирования деятельности кишечника при геморрое, трещинах прямой кишки и т. п. Слабительный эффект наступает через 8—10 часов после приема отвара крушины.

Свежую и только что высушенную кору крушины ольховидной применять нельзя, так как она обладает сильным раздражающим желудочно-кишечный тракт действием и может вызвать тошноту, рвоту и боли в области желудка. Через год после сбора токсичность коры уменьшается, и она становится пригодной для лечебного применения. Свежесобранная кора стано-

вится пригодной для использования после ее нагревания при 100°C в течение 1 часа.

Кора крушины входит в состав желудочных и слабительных сборов.

Отвар: 20 г (2 столовые ложки) коры заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 20 минут, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке утром и вечером.

КУКУРУЗА ОБЫКНОВЕННАЯ —

Zea mays L.

Семейство злаки (мятликовые) — Gramineae (Poaceae)

Крупное однолетнее растение, высота которого достигает 3 м. Стебель толстый, неветвистый, листья длинные, широкие, линейно-ланцетные, по краям волнистые. Растение однодомное. Соцветия раздельнополые: мужские цветки собраны в крупные метелки на концах стеблей, женские — в початках, заключенных внутри листообразной обертки, развиваются в пазухах листьев. Плоды — крупные зерновки, собранные в плотные початки. Цветет в июне — августе, семена созревают в сентябре — октябре. Размножается семенами.

В диком виде кукуруза неизвестна. Она широко возделывается как важнейшая хлебная и кормовая культура.

Плоды кукурузы богаты углеводами, белками, жирами. Белки содержат незаменимые аминокислоты — лизин и триптофан, которые необходимы организму человека.

Из «кочерыжек» кукурузных початков получают глютаминовую кислоту, играющую важную роль в обмене веществ, широко применяющуюся для лечения нервных, психических и других заболеваний. Глютаминовая кислота является составной частью фолиевой кислоты, играющей важную роль в процессе кроветворения.

Из зародышей зерен кукурузы извлекают хорошо усвояемое организмом человека масло, содержащее ненасыщенные жирные кислоты, витамин Е и другие биологически активные вещества. Кукурузное масло рекомендуют употреблять при атеросклерозе, так как его применение ведет к снижению содержания холестерина в крови.

В медицине применяют так называемые кукурузные рыльца, а точнее — столбики с рыльцами женских цветков. Собирают кукурузные рыльца в период созревания початков, обрывая их с растущих растений или при очистке уже убранных на зерно

початков. Сушат рыльца, разложив на подстилке в хорошо проветриваемых помещениях. Высушенное сырье можно хранить до 3 лет.

Кукурузные рыльца содержат ситостерины, жирные масла, эфирное масло, горькие гликозиды, флавоноиды, сапонины, витамины С и К, камедь, смолистые вещества, макро- и микроэлементы (медь, железо, марганец, хром, алюминий).

Кукурузные рыльца применяют с прошлого века как мочегонное средство и как средство для похудения. В настоящее время их рекомендуют как желчегонное и мочегонное средство при воспалительных заболеваниях печени, желчных протоков и желчного пузыря, а также при цистите, камнях в почках и сердечных отеках. В связи с тем, что мочегонное действие кукурузных рылец при длительном хранении снижается, желательно использовать свежее сырье. Кроме того, кукурузные рыльца назначают как кровоостанавливающее средство при кровотечениях.

Кукурузные рыльца входят в состав желчегонных, мочегонных и желудочных сборов.

Настой: 10 г (2 столовые ложки) рылец заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1—3 столовые ложки через каждые 3—4 часа.

Отвар: 10 г (2 столовые ложки) рылец заливают 300 мл (1,5 стакана) кипятка, кипятят 30 минут, процеживают. Принимают так же, как и настой.

ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ —

Convallaria majalis L.

Семейство лилейные — Liliaceae

Многолетнее травянистое невысокое растение с тонким длинным горизонтальным корневищем. Надземная часть растения — два-три прикорневых ярко-зеленых, продолговато-эллиптических листа и цветочная стрелка. Стебель ложный, образованный удлинёнными, замкнутыми влагалищами листьев. Трехгранная цветочная стрелка заканчивается рыхлой односторонней кистью из 6—20 цветков. Цветки — снежно-белые, ароматные, на дугообразно изогнутых цветоножках, с шестичленным колокольчатым околоцветником. Ландыш цветет один раз в два-три года. Поэтому там, где он растет куртинами, всегда больше побегов с листьями, чем с цветками. Плоды ландыша — шаровидные красно-оранжевые ягоды со светлыми

округло-яйцевидными семенами. Цветет в апреле — мае, плоды созревают в августе — сентябре. Размножается почти исключительно вегетативным способом.

Ландыш произрастает в лесной и лесостепной зонах средней полосы европейской части России в тенистых лиственных, смешанных и хвойных лесах. Любит богатые, умеренно увлажненные почвы. Растет на опушках, полянах, в лесных оврагах. Крупноцветковые формы ландыша культивируют в цветоводческих хозяйствах. Хорошо приживаются принесенные из леса молодые растения, высаженные в тенистых местах на приусадебных и садово-дачных участках.

Для медицинских целей собирают цветки, листья или всю надземную часть ландыша в период цветения. Соцветия срезают на 3 см ниже цветков, листья собирают отдельно. Растение необходимо срезать ножницами или секатором. Нельзя его рвать, так как при этом можно повредить корневища ландыша, несущие ростовые почки. Нужно обязательно оставлять около 1/4 цветущих растений. Повторно на том же месте можно собирать ландыш лишь через 2—3 года.

Сушат сырье ландыша сразу после сбора в тени или проветриваемых помещениях, разложив его очень тонким слоем на бумаге или ткани и ежедневно осторожно переворачивая. Надо внимательно следить за процессом сушки, так как листья, а особенно цветки, темнеют, если они разложены толстым слоем. Можно сушить цветки и траву ландыша в сушилках или духовках при температуре 40—50°C. Сухие цветки не пахнут. Сырье хранят в стеклянных банках в сухом месте. Биологическая активность сырья контролируется ежегодно. Ландыш ядовит, и попадание его сырья в другие виды лекарственных растений недопустимо.

Препараты ландыша широко применяют при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Благодаря содержащимся в ландыше сердечным гликозидам (главным образом конваллатоксину и конваллазиду), его препараты применяют для нормализации деятельности сердца и кровообращения. Кроме гликозидов в ландыше обнаружены алкалоид маялин, эфирное масло, холин, органические кислоты. Гликозиды ландыша нестойки и не накапливаются в организме. Препараты ландыша применяют при неврозах сердца, кардиосклерозе, пороках сердца и сердечной недостаточности. Они усиливают сердечные сокращения, но замедляют их ритм, увеличивают мочеотделение,

снимают боли, одышку, синюшность и отеки. Часто препараты ландыша применяют в сочетании с валерианой и боярышником.

В народной медицине настой ландыша применяют в виде примочек при глазных болезнях.

Еще раз напоминаем, что ландыш ядовит. Поэтому лечение его препаратами следует проводить под наблюдением врача.

Настой: 6 г (1 столовая ложка) цветков заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 20—30 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ (дикий калган, лапчатка-узик, дубровка) —

Potentilla erecta (L.) Raeusch.

Семейство розоцветные — Rosaceae

Лапчатка — небольшое многолетнее травянистое растение с утолщенным корневищем, от которого отходят многочисленные придаточные корни. Стебли прямые, тонкие, в верхней части ветвящиеся. Длинночерешковые прикорневые листья тройчатые или пятипальчатые; стеблевые листья сидячие, тройчатые, с крупными прилистниками. Цветки одиночные, на тонких длинных разветвленных цветоножках, золотисто-желтые, четырехлепестные, чем отличаются от всех других видов лапчатки, имеющих 5 лепестков. Цветет с мая по сентябрь. Размножается в основном семенами.

Распространена в средней полосе европейской части России практически во всех районах, но чаще — в северных. Растет в разреженных хвойных и смешанных лесах, по суходольным закустаренным лугам, вырубкам, на окраинах болот, по лесным опушкам и полянам. На влажных местах и мягких торфянистых почвах развиваются более крупные корневища.

В медицине применяют корневища лапчатки прямостоячей, содержащие большое количество дубильных веществ, флавоноиды, органические кислоты, смолу, камедь, эфирное масло.

Заготавливают корневища весной или осенью. Их выкапывают, отряхивают от почвы, тщательно промывают в проточной воде, отделяют от мелких корней, стеблей и листьев и раскладывают на сушку. Сушат корневища лапчатки на открытом воздухе, в хорошо проветриваемых помещениях, сушилках или печах при температуре 50—60°C. Сухие корневища твердые, тяжелые, темно-красного или красно-бурого цвета. Вкус сильно вяжущий. Сухие корневища можно хранить в стеклянных или

жестяных банках. Срок хранения — до 6 лет.

Препараты из корневищ лапчатки обладают вяжущими и кровоостанавливающими свойствами. Их применяют в качестве противовоспалительного и бактерицидного средств при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и различных внутренних кровотечениях.

Иногда народные лекари рекомендуют применять отвар или настойку на водке корневищ лапчатки при болезнях печени, а также как отхаркивающее средство при болезнях легких. Отваром лапчатки (1 столовая ложка отвара на стакан теплой кипяченой воды) рекомендуется несколько раз в день полоскать горло при ангинах, воспалении десен и ротовой полости. Наружно отвар рекомендуют применять как противовоспалительное и ранозаживляющее средство при ожогах, кровоточащих ранах, язвах, экземах и других заболеваниях кожи.

Корневища лапчатки прямостоячей входят в состав желудочных и противовоспалительных сборов.

Отвар: 10 г (1 столовая ложка) корневищ заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 30 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Мазь: 5 г (1 чайная ложка) порошка корневищ кипятят 15 минут в 200 г сливочного масла. Применяют при трещинах на губах или руках.

ЛЕН ПОСЕВНОЙ (лен-долгунец, лен-кудряш) —
Linum usitatissimum L. s. l.

Семейство льновые — Linaceae

Однолетнее культурное растение высотой до 120 см. Стебель прямой, тонкий, с сидящими многочисленными очередными, линейными или линейно-ланцетными листьями. Стебель и листья покрыты восковым налетом. Цветки голубые или синие, с темными жилками, на длинных цветоножках, образуют рыхлое соцветие. Плоды — шаровидные или яйцевидные пятигнездные коробочки с десятью сплюснутыми светло-коричневыми блестящими семенами. Цветет в мае — июле, плоды созревают в июле — сентябре. Размножается семенами.

В диком виде лен посевной не встречается. С древнейших времен его возделывают как прядильное и масличное растение. В северных районах культивируют маловетвистый лен-долгунец, используемый в основном на волокно, а в южных — лен-кудряш, который отличается меньшей высотой и большей

ветвистостью (его используют лишь для получения масла).

Для лечебных целей используют семена льна, содержащие жирное масло, слизи, гликозид линамарин и другие вещества. Льняное масло содержит большое количество ненасыщенных жирных кислот, которые способствуют снижению уровня холестерина в крови. Семена льна можно хранить в сухом месте до 3 лет.

Обволакивающие и противовоспалительные свойства слизи семян льна позволяют использовать ее при воспалительных заболеваниях дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта. При поносах льняная слизь действует как легкое закрепляющее средство.

Семена льна рекомендуют применять в виде настоя для мягчительных компрессов и припарок. Насыпанные в мешочек размолотые семена опускают на 15 минут в кипяток и после распаривания прикладывают к больному месту. Сухие нагретые семена льна, ссыпав в мешочек, прикладывают как согревающее средство к пояснице при радикулитах и ишиалгии. В толченом виде семена льна используют иногда как легкое слабительное.

Слизь: 3 г (1 чайная ложка) семян льна заливают 100 мл (0,5 стакана) кипятка, взбалтывают 15 минут, процеживают через марлю. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Нужно готовить слизь ежедневно.

ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ —

Schisandra chinensis (Turcz.) Baill.

Семейство лимонниковые — Schisandraceae

Лимонник — вьющийся кустарник-лиана с длинным темно-бурым деревянистым стеблем, достигающим длины 15 м. Листья очередные, овальные, цельнокрайные, заостренные, с красноватыми черешками. Цветки мелкие, душистые, восковидные, белые (в начале цветения могут быть розоватыми), собраны по 2—5 на длинных поникающих красноватых цветоножках в пазухах листьев. Растение однодомное, цветки раздельнополюе. Повислые плоды состоят из 20—50 оранжево-красных сочных шаровидных ягод, в каждой из которых находятся по два почковидных семени. Все части растения при растирании пахнут лимоном. Это надежное отличие лимонника от других лиан, произрастающих на Дальнем Востоке. Цветет лимонник в июне, плоды созревают в сентябре — октябре.

Размножается семенами и отводками.

В диком виде лимонник произрастает только на Дальнем Востоке, в Приморском и Хабаровском краях, в юго-восточной части Амурской и на юге Сахалинской областей. В средней полосе европейской части России лимонник успешно разводится в садах, на приусадебных и садово-дачных участках.

В медицине используют плоды и семена лимонника. Плоды содержат в больших количествах органические кислоты (лимонная, яблочная), сахара, минеральные соли, витамин С и следы витаминов группы В. Китайцы называют лимонник ягодой пяти вкусов, так как мякоть ягод — очень кислая, кожица — сладкая, семена — жгучие, а вся ягода — солонватая. Семена содержат жирное масло, смолистые вещества, эфирное масло и лигнанный гликозид схизандрин, определяющий физиологическую активность лимонника.

Плоды заготавливают созревшими в сентябре — октябре, срывая их кистями. Сушат в печах или сушилках при температуре 35—40°C, раскладывая тонким слоем. Сушат до полного затвердения, а затем ягоды отделяют от плодоножек и примесей.

Семена получают путем очищения свежих ягод от мягкого околоплодника. Сначала отжимают сок, который используют для получения безалкогольных напитков, киселей, морсов и др. «Жом», оставшийся после удаления из плодов сока, промывают, удаляя при этом мякоть и кожицу плодов. Семена сушат сначала на воздухе, а затем в теплом проветриваемом помещении или сушилке при температуре не выше 60°C.

Ягоды и семена лимонника используют как тонизирующее и стимулирующее средство, снимающее усталость, помогающее в короткий срок восстановить силы после тяжелой физической или умственной нагрузки. Это действие лимонника обуславливает содержащееся в плодах тонизирующее вещество схизандрин. Кроме выраженного стимулирующего действия лимонник повышает остроту зрения, в том числе — в темноте.

Тонизирующее и стимулирующее влияние лимонника на центральную нервную систему используют для лечения астенических и астено-депрессивных состояний, психастении, вегетативно-сосудистой дистонии, гипотонии и других заболеваний. В медицинской практике применяют жидкий экстракт на 70%-ном спирте (1:3) и настойку плодов лимонника на 90%-ном спирте (1:5). Сухие плоды лимонника с помощью кофемолки можно

размолоть в порошок, который принимают по 0,5—1 г натошак или через 4 часа после еды.

Семена лимонника нормализуют секреторную функцию желудка. Прием порошка семян лимонника (по 1 г 3 раза в день до еды) при гиперацидных гастритах быстро устраняет боли и понижает кислотность желудочного сока. При гипацидных гастритах эффективнее использовать сок плодов лимонника (по 1 столовой ложке 3 раза в день), который повышает кислотность желудочного сока и действует болеутоляюще.

В народной медицине семена лимонника применяют, кроме того, при туберкулезе, бронхиальной астме, бронхитах, малокровии, заболеваниях печени и почек.

Лечение лимонником следует проводить под контролем лечащего врача. Применение лимонника противопоказано при гипертонии, нервном возбуждении, бессоннице, сердечной недостаточности.

ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ (липа мелколистная) —
Tilia cordata Mill.

Семейство липовые — Tiliaceae

Липа — крупное, высотой до 30 м, дерево со стройным стволом, темной корой, широкой раскидистой кроной и сердцевидными листьями, сидящими на длинных черешках. Живет липа до 300—400 и более лет. Цветки желтовато-белые, ароматные, собраны по 3—15 в щитковидные соцветия, имеющие желтовато-зеленый ланцетовидный прицветный лист. Цветет в конце июня или начале июля. Размножается семенами и порослью.

Распространена в зоне широколиственных и смешанных лесов европейской части России. Липу широко используют для озеленения населенных пунктов, часто разводят в парках и садах.

В медицине применяют цветки вместе с прицветными листьями. Цветки содержат эфирное масло, флавоноиды, сапонины, дубильные вещества, каротин, витамин С. Собирают цветки липы во время их полного цветения. Липа цветет всего 10—15 дней. Постарайтесь не упустить время сбора цветков. Сушат сырье на воздухе в тени или в духовках при температуре не выше 40—45°C, так как при пересушивании цветки осыпаются. Сухое сырье можно хранить до 2 лет. Наряду с липой сердцевидной используют и цветки липы широколистной (*Tilia platyphyllos* Scop.), растущей в более западных районах, а также в

населенных пунктах и придорожных аллеях.

Липовый цвет употребляют как потогонное средство при простудных заболеваниях. Используют антимикробные, противовоспалительные и смягчительные свойства препаратов липы. Их назначают при бронхитах, гриппе, острых респираторных заболеваниях, заболеваниях почек. Настоем липового цвета полощут рот и горло при воспалительных заболеваниях и анги-нах.

Наружно, как смягчительное и антимикробное средство, отвар цветков липы применяют для лечения ожогов, мастита, при воспалении геморроидальных «шишек», болях в суставах ревматического и подагрического происхождения.

Народные лекари рекомендуют отвары и настои цветков липы применять как болеутоляющие и успокаивающие средства, при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, судорогах, болях в груди и животе. Липовый чай рекомендуют пить при заболеваниях почек, печени и гипертонической болезни.

Липовый цвет входит в состав потогонных сборов и сборов для полоскания горла и ротовой полости.

Настой: 5 г (1 столовая ложка) цветков заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 20—30 минут, процеживают. Принимают в теплом виде по 2—3 стакана на ночь. При острых заболеваниях верхних дыхательных путей настоем принимают до 4-х раз в день по 1/2—1 стакану.

Отвар: 10 г (2 столовые ложки) цветков заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 10 минут, настаивают при комнатной температуре 20 минут, процеживают. Принимают в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день. В отвар для полоскания горла добавляют 5 г (1 чайная ложка) двууглекислой (чайной) соды.

МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ —

Rubus idaeus L.

Семейство розоцветные — Rosaceae

Малина — полукустарник с высокими (до 2 м) прямостоячими полуодревесневевшими стеблями, усеянными шипами. Листья непарноперистые, верхние — тройчатые, сверху почти голые, снизу беловойлочные. Цветки белые, собраны на концах ветвей в рыхлое щитковидно-метельчатое соцветие. Плоды — шаровидные, малиновые, душистые многокостянки. При созревании они легко снимаются с белого конического цветоложа. Цветет в июне — июле, плоды созревают в июле — августе.

Размножается вегетативным способом.

Малина повсеместно растет в средней полосе европейской части России. Более часто встречается в лесной зоне. Растет на вырубках, гарях, буреломах, по опушкам и полянам, нередко образуя в таких местах обширные заросли. В лесостепной и степной зонах чаще встречается в пойменных лесах, по берегам рек, сырым кустарникам, черноольшаникам, сырым балкам и оврагам. Широко возделывается в садах и на приусадебных участках.

Для медицинских целей используют плоды малины, содержащие органические кислоты (салициловую, яблочную, лимонную, муравьиную), сахара, эфирное масло, дубильные и пектиновые вещества, соли калия, меди, витамины С, РР, фолиевую кислоту, каротин, следы витаминов группы В.

Плоды малины можно употреблять свежими, варить из них варенье, джемы, компоты, кисели. Их широко используют в диетическом питании.

Для медицинских целей лучше заготавливать плоды дикорастущей малины, так как плоды садовой малины действуют слабее. Сушат плоды малины без цветоножек и цветоложа в сушилках при температуре 50—60°C, предварительно провялив их на солнце. Хорошо высушенные плоды при разминании не окрашивают рук. После сушки удаляют почерневшие плоды и примеси. Лучше всего хранить сухие плоды в сухом помещении в банках или коробках.

Чай из сухих плодов — эффективное потогонное и жаропонижающее средство, используемое при простудных заболеваниях, гриппе, ангине. Действие малины в основном обусловлено салициловой кислотой, содержащейся в ее плодах. Пьют малиновый чай также при упадке сил и головных болях.

Народные лекари рекомендуют употреблять плоды малины для улучшения пищеварения, при желудочных болях и малокровии.

Нельзя употреблять плоды малины в пищу больным подагрой и нефритом, так как в ней содержится большое количество пуриновых соединений, вызывающих воспаление почек.

В народной медицине используют также листья малины. Их собирают во время цветения, сушат в тени. Настой листьев обладает вяжущим и противовоспалительным действиями. Его рекомендуют принимать при гастритах, энтероколитах, желудочных кровотечениях и различных болезнях дыхательных

органов. Настой улучшает обмен веществ, поэтому его рекомендуют применять при кожных заболеваниях (сыпях, угрях и др.), связанных с нарушением обмена.

Настоем листьев рекомендуют полоскать горло при ангинах и воспалении горла. Кроме того, его используют как кровоостанавливающее средство.

Настой: 20 г (2 столовые ложки) плодов заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 15 минут, процеживают. Выпивают в теплом виде за один прием.

Настой: 5 г (1 столовая ложка) листьев заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 20 мин, процеживают. Выпивают в теплом виде за один прием.

МАТЬ-И-МАЧЕХА ОБЫКНОВЕННАЯ (камчужная трава) — *Tussilago farfara* L.

Семейство сложноцветные (астровые) — Compositae (Asteraceae)

Мать-и-мачеха — многолетнее травянистое растение с длинным ползучим разветвленным корневищем. Невысокие, прямые, неветвистые стебли густо покрыты сероватыми чешуевидными листочками, заканчиваются цветочной корзинкой диаметром до 2,5 см с желтыми цветками. Прикорневые длинночерешковые листья округлосердцевидные, сверху зеленые, снизу беловойлочные. Они развиваются после увядания цветоносных побегов. Цветет мать-и-мачеха ранней весной, сразу после таяния снега, когда у нее еще нет прикорневых листьев. Размножается семенами и вегетативно.

Наиболее широко распространена мать-и-мачеха в средней полосе европейской части России в лесной зоне, несколько реже — в степной. Растет на насыпях, в канавах, у дорог, по берегам рек и ручьев, склонам и днищам оврагов, на обнаженных, лишенных задернения участках.

В лечебных целях применяют листья мать-и-мачехи, реже — соцветия. Листья содержат горькие гликозиды, слизь, органические кислоты, дубильные вещества, сапонины, эфирное масло, витамин С, каротин. Собирают их в мае — июле, обрезая или срывая листовые пластинки с частью черешка не длиннее 5 см. Сушат в тени или проветриваемом помещении, разложив в один слой на бумаге или другой подстилке. В процессе сушки необходимо ежедневно осторожно переворачивать листья. Можно их сушить и в сушилках при температуре 50—60°C.

Высохшее сырье перебирают, удаляя побуревшие и пятнистые листья. В закрытых коробках или банках в сухом месте их можно хранить до 3 лет.

При заготовке мать-и-мачеху не путать с подбелом, или белокопытником ложным (*Petasites spurius* (Retz.) Reichb.) и подбелом гибридным (*Petasites hybridus* (L.) Gaertn.), которые отличаются двудомностью и ветвистым соцветием. Цветоносный побег у подбелов заканчивается несколькими корзинками, которые собраны в колосовидные или колосовидно-метельчатые соцветия.

Настой листьев мать-и-мачехи — эффективное отхаркивающее и смягчительное средство, используемое при лечении болезней дыхательных путей (воспаление верхних дыхательных путей, бронхиты, бронхиальная астма, воспаление и туберкулез легких). Отвар и настой листьев мать-и-мачехи обладают также спазмолитическими свойствами.

В народной медицине применяют не только листья, но и соцветия мать-и-мачехи. Кроме вышеперечисленных заболеваний, их отвары и настои рекомендуют при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей, для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Сок свежих листьев применяют при туберкулезе легких, а также в качестве легкого потогонного средства. При затыжном насморке сок листьев закапывают в нос. Свежие листья прикладывают к нарывам и фурункулам, чтобы ускорить их созревание.

Листья мать-и-мачехи входят в состав грудных и потогонных сборов.

Настой: 5 г (1 столовая ложка) листьев заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Отвар: 5 г (1 столовая ложка) листьев заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 10 минут, настаивают при комнатной температуре 10—15 минут, процеживают. Принимают в той же дозировке, что и настой.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (верес) —
Juniperus communis L.

Семейство кипарисовые — Cupressaceae

Можжевельник — вечнозеленый кустарник или небольшое деревце с конусовидной кроной и серо-бурой корой. Листья в виде колючей хвои собраны в мутовки по три хвоинки вместе.

Растение двудомное. Мужские колоски сидячие, желтоватые, расположены на концах ветвей в пазухах листьев. Женские шишки (шишкоягоды) многочисленные, ягодообразные, шаровидные, некрупные (5—9 мм в диаметре), при полной зрелости синевато-черные, с восковым налетом, с тремя удлиненно-яйцевидными бурыми семенами. Шишкоягоды созревают лишь на второй год. На вкус они сладко-пряные. Размножается можжевельник семенами.

Произрастает в средней полосе европейской части России в лесной и лесостепной зонах. Растет в подлеске хвойных лесов (особенно сосновых), на песчаных, избыточно-увлажненных почвах, а также на полянах и опушках смешанных лесов.

В медицине используют шишкоягоды, содержащие эфирное масло, сахара, смолы, органические кислоты, флавоноиды, танин, пектины. Собирают шишкоягоды можжевельника в сентябре — октябре. Удобно собирать их, расстелив под кустом плотную ткань, и стряхивая с него спелые шишкоягоды. После сбора их очищают от примесей и сушат на воздухе под навесами или в хорошо проветриваемых помещениях. Во время сушки плоды ворошат, чтобы избежать их самосогревания. В духовках и сушилках сушить можжевельник нельзя. Хорошо высушенное сырье можно хранить до 3 лет.

Эфирное масло, содержащееся в шишкоягодах можжевельника, обладает выраженным мочегонным, а также отхаркивающим, желчегонным и противомикробным действиями. Шишкоягоды также усиливают перистальтику кишечника, поэтому используются для улучшения пищеварения.

Настой и отвар шишкоягод можжевельника применяют только по назначению врача как мочегонное средство при отеках, камнях в почках, воспалении мочевого пузыря. Кроме мочегонного, настой и отвар шишкоягод обладают и дезинфицирующим мочевые пути действием. Противопоказано применение препаратов можжевельника при острых и хронических воспалениях почек.

Как отхаркивающее и разжижающее мокроту средство настой и отвар шишкоягод рекомендуют принимать при заболеваниях дыхательных путей. При подагре и ревматизме отвар можжевельника рекомендуют добавлять в воду для ванн.

Настой: 10 г (1 столовая ложка) шишкоягод заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Отвар: 10 г (1 столовая ложка) шишкоягод заливают 400 мл (2 стакана) кипятка, кипятят 20 минут, настаивают при комнатной температуре 10—15 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Отвар для ванн: 100 г (10 столовых ложек) шишкоягод заливают 1 л кипятка, кипятят 20 минут, настаивают 10—15 минут, процеживают. Вливают 1 л отвара в ванну.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ (мята английская, мята холодная) —
Mentha piperita L.

Семейство губоцветные (яснотковые) — *Labiatae (Lamiaceae)*

Многолетнее травянистое растение с хорошо развитым сильно ветвящимся горизонтальным корневищем. Стебли прямые, четырехгранные, ветвистые, густооблиственные. Листья короткочерешковые, заостренные, удлинненно-яйцевидные, по краю остропильчатые, сверху темно-, снизу светло-зеленые, с многочисленными эфиромасличными железками. Цветки розовые или бледно-фиолетовые, мелкие, собраны в ложные мутовки, образующие верхушечные колосовидные соцветия. Цветет в июне — октябре. Все растение имеет очень сильный приятный запах. Размножается вегетативно, отрезками корневищ.

Мята перечная в диком виде не известна. Культивируется как лекарственное и эфиромасличное растение. Часто ее разводят на приусадебных участках и в огородах. Влаголюбива, требовательна к свету, любит плодородные почвы. В местах возделывания иногда дичает.

Для лечебных целей используют листья и надземную часть растения, главное действующее вещество которых — эфирное масло, содержащее ментол. Кроме того, растение содержит дубильные вещества, каротин, горечи, органические кислоты и другие соединения. Заготавливают листья и траву мяты в начале ее цветения во второй половине дня, так как в это время листья имеют максимальное содержание эфирного масла. Мяту сушат в закрытых от солнца проветриваемых помещениях. Цвет сухих листьев темно-зеленый, запах сильный, ароматный. Сухое сырье можно хранить в закрытых банках до 2 лет.

Масло мяты перечной содержит ментол, обладающий способностью расширять сосуды сердца, головного мозга и легких. При наружном применении ментол, наоборот, суживает периферические сосуды и снижает чувствительность нервных окончаний.

Ментол применяют внутрь как сосудорасширяющее и успокаивающее средство, а наружно — как болеутоляющее и успокаивающее при невралгических болях, мигрени, кожном зуде. Масляный раствор ментола используют при воспалительных и простудных заболеваниях для ингаляций, смазываний и приема внутрь — в каплях.

Мятное масло обладает также способностью усиливать перистальтику желудка и кишечника, оказывает антисептическое действие, приостанавливает процессы гниения и брожения, усиливает секрецию пищеварительных желез. Кроме того, настой листьев мяты перечной применяют как желчегонное средство.

В народной медицине настой мяты применяют при тошноте, рвоте, воспалениях желудочно-кишечного тракта и метеоризме (пучение живота). При хронических заболеваниях желудка, особенно при повышенной кислотности желудочного сока, по утрам пьют теплый настой листьев мяты. Как болеутоляющее и желчегонное средство мята эффективна при заболеваниях печени и желчного пузыря. По рецептуре народных лекарей 20 г листьев мяты заливают 0,5 л кипятка, настаивают сутки, процеживают. Принимают в течение суток в 3—4 приема.

Листья мяты входят в состав желудочных, ветрогонных, желчегонных сборов.

Настой: 5 г (1 столовая ложка) листьев заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 10—15 минут, процеживают. Принимают в течение дня по 1 столовой ложке через каждые 3 часа.

НОГОТКИ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ (календула лекарственная) — *Calendula officinalis* L.

Семейство сложноцветные (астровые) — Compositae (Asteraceae) ·

Нвысокое, опушенное жесткими волосками растение, с прямостоячими, нередко ветвящимися от основания ребристыми стеблями. Листья очередные, нижние — продолговатояйцевидные, черешковые, верхние — продолговато-ланцетные, сидячие. Оранжевые или желтые цветки собраны в крупные корзинки, расположенные одиночно на концах стеблей и их разветвлений. Краевые цветки язычковые, женские; внутренние — трубчатые, обоеполые, бесплодные. Цветет с июня до глубокой осени. Размножается семенами.

В диком виде в России ноготки не встречаются. Их широко

культивируют как лекарственное и декоративное растение. Не требовательны к теплу, влаге и почве, но светолюбивы.

Для лечебных целей используют соцветия (корзинки), которые в быту называют цветками. Они содержат каротиноиды, эфирное масло, сапонины, смолы, слизь, органические кислоты. Собирают соцветия ноготков в течение всего периода цветения, обрывая их без цветоножек. Сушат в затемненных, хорошо проветриваемых, теплых помещениях или сушилках при температуре не выше 45°C, расстелив очень тонким слоем. Высушенное сырье можно хранить в закрытых банках в темном сухом месте. Срок хранения — до 1 года.

Соцветия ноготков обладают противомикробными, противовоспалительными, вяжущими, кровоочистительными, успокаивающими свойствами. Препараты из них понижают кровяное давление. Настойку, настой, мазь используют как противовоспалительные и ранозаживляющие средства при лечении ушибов, ссадин, мелких ран, пролежней, гангрены, свищей, ожогов, обморожений, фурункулеза и угрей.

Настоем соцветий полощут ротовую полость или горло при воспалении десен, ангинах, молочнице у детей. Для полосканий можно использовать и настойку, разведенную кипяченой водой (1 чайную ложку на 1/2—1 стакан воды). Настойку и настой ноготков применяют для клизм при лечении проктитов и парапроктитов, а также для спринцеваний в гинекологической практике (при эрозии шейки матки, трихомонадных кольпитах и др.).

На ранних стадиях гипертонической болезни прием настойки соцветий ноготков снижает кровяное давление. Особенно эффективна эта настойка в климактерический период, так как улучшает общее самочувствие, снимает головные боли и другие болезненные явления. Настойку принимают по 30—40 капель 3 раза в день в течение 3 недель. Затем делают перерыв на 2 недели и повторяют курс лечения. При этом желательно проконсультироваться о ходе лечения с лечащим врачом.

При сердечных заболеваниях, сопровождающихся нарушениями пульса, прием настойки ноготков усиливает сердечную деятельность, приводит к уменьшению или исчезновению отеков. При болезнях печени и желчного пузыря, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах и энтероколитах прием ноготков как противовоспалительного и успокаивающего средства улучшает общее состояние больного, повы-

шает аппетит. Иногда настойку соцветий ноготков принимают при спазмах пищевода и спастических состояниях желудка. В офтальмологии ее используют при лечении блефаритов, смазывая ею утром и вечером веки после массажа.

В народной медицине препараты из ноготков принимают при злокачественных новообразованиях, особенно в тех случаях, когда оперативное лечение уже невозможно. Прием настоя ноготков, как правило, улучшает общее состояние онкологического больного. Настой готовят из расчета 2 чайные ложки соцветий на 2 стакана кипятка, настаивают 15 минут, принимают равными порциями 4 раза в день.

При грибковых заболеваниях кожи делают примочки настоя соцветий ноготков на пораженный грибком участок кожи или принимают местные ванночки.

В период эпидемий гриппа в целях профилактики и для лечения больных настоем ноготков полощут ротовую полость и носоглотку.

Настойка: 10 г (2—3 столовые ложки) соцветий заливают 100 мл (0,5 стакана) 70%-ного спирта, настаивают неделю в темном месте, процеживают. Можно делать настойку на водке. Обычно используют как наружное средство. Как желчегонное средство принимают по 10—20 капель на прием.

Настой: 20 г (4 столовые ложки) соцветий заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают в теплом виде по 1—2 столовые ложки 2—3 раза в день.

Мазь: 10 г (2 столовые ложки) измельченных в порошок соцветий тщательно смешивают с 50 г вазелина. По другому рецепту сок соцветий ноготков смешивают с 10 частями ланолина или свиного топленого сала. Хранят в холодильнике.

ОБЛЕПИХА КРУШИНОВИДНАЯ —

Pirrophæ rhamnoides L.

Семейство лоховые — Elaeagnaceae

Облепиха — небольшое (высотой до 6 м) дерево или крупный колючий кустарник с хорошо развитой поверхностной корневой системой. Кора стволов желто-бурая или почти черная, кора ветвей — буро-зеленая или ржаво-бурая. Молодые побеги серебристые. Корни облепихи усыпаны небольшими клубеньками, в которых находятся микроорганизмы, усваивающие азот воздуха. Поэтому это растение малотребовательно к богатству почвы гумусом. Листья очередные, простые, цельные, линей-

ные или линейно-ланцетные с короткими черешками. Сверху листья серовато-зеленые, снизу — серебристые с желтоватым или бурым оттенком. Растение двудомное. Цветки мелкие, желтоватые. Женские цветки сидят по 2—5 в пазухах веток и колючек на коротких цветоножках; мужские — собраны в короткие колосья. Плоды — оранжевые или красные, ягодообразные, шарообразные, овальные или эллипсоидальные костянки, густо сидящие на ветвях. Каждый плод содержит по одному темно-коричневому семени. Цветет в апреле—мае, плоды созревают в августе—сентябре. Размножается семенами и вегетативно (корневыми отпрысками и черенками).

В средней полосе европейской части России в диком виде облепиха не встречается. Ее широко культивируют как лекарственное и плодово-ягодное растение в садах, на приусадебных и садово-дачных участках.

Плоды облепихи кисло-сладкие, с приятным, напоминающим запах ананаса ароматом. Их употребляют в пищу в свежем, сухом и консервированном виде. Плоды облепихи содержат сахара, органические кислоты, кумарины, стерины, каротин, витамины С, В₁, В₂, Р, Е, фолиевую кислоту, дубильные вещества, флавоноиды, железо, бор, марганец и другие биологически активные вещества.

В медицине применяют плоды облепихи при гипо- и авитаминозах. Собирают их в начале созревания, когда они наиболее богаты витамином С, упруги и при срывании не раздавливаются. Из плодов облепихи получают жирное облепиховое масло, которое содержит каротин, стерины, каротиноиды, глицериды олеиновой, линолевой и пальмитиновой кислот, витамины С, В₁, В₂, Р, Е и фолиевую кислоту. Масло облепихи является прекрасным поливитаминным концентратом. Для получения масла плоды облепихи собирают в возможно более поздние сроки, когда содержание масла в них наибольшее.

Из плодов облепихи готовят соки, желе, джемы и т. д.

Используя противовоспалительные, болеутоляющие и ранозаживляющие свойства, масло облепихи применяют для лечения желудочно-кишечных заболеваний (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки); в гинекологической практике (при эрозиях шейки матки, кольпитах, эндоцервицитах), в противолучевой терапии, а также для лечения кожных болезней, в том числе пролежней, трофических язв, ожогов, некоторых болезней глаз, уха, горла и носа. Масло облепихи

включают в состав свечей, используемых при лечении пораженной прямой кишки, геморроя, трещин заднего прохода.

Масло: из зрелых плодов тщательно отжимают сок. Массу (жом) высушивают, равномерно и часто перемешивая, не допуская ее заплесневения. Можно сушить жом в сушилке или духовке при температуре не выше 50°C. Высушенный жом размалывают в кофемолке или ступке и заливают любым растительным маслом в соотношении 1:15 (по весу). Настаивают, периодически помешивая, 3 недели при комнатной температуре. Через 3 недели жидкую часть сливают. Полученное облепиховое масло готово к употреблению. Хранят его в холодильнике при +4°C.

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ —

Taraxacum officinale Wigg.

Семейство сложноцветные (астровые) — Compositae (Asteraceae)

Одуванчик — одно из самых распространенных на земле растений. Это многолетнее травянистое растение со стержневым мясистым корнем. Листья, собранные в прикорневую розетку, голые, разнообразные по форме и размерам: ланцетовидные или продолговато-ланцетные, суженные к основанию, выемчатоперистонадрезанные и др. Все органы одуванчика содержат белый, очень горький млечный сок. Золотисто-желтые язычковые цветки одуванчика собраны в одиночные корзинки, которыми заканчиваются полые безлистные цветочные стрелки. Цветет в апреле—июне. Размножается семенами.

Встречается в средней полосе европейской части России повсеместно. Растет около жилья, вдоль дорог, в садах, парках, огородах, на лугах, опушках, полях.

Для лекарственных целей заготавливают корни одуванчика. Они содержат инулин, сахара, яблочную кислоту, гликозид тараксацин, смолы, жирное масло, спирты, тритерпеновые сапонины и другие вещества. Заготавливают корни одуванчика в апреле—мае или августе—сентябре. Выкапывают их лопатой, отрезают листья и корневую шейку, а также тонкие боковые корни, тщательно моют в холодной проточной воде. Крупные корни разрезают продольно и провяливают на воздухе, пока не прекратится выделение млечного сока. Досушивают корни в хорошо проветриваемых помещениях, в духовках или сушилках при температуре 40—50°C. Сухое сырье можно хранить в сухом

месте не более 5 лет. Лучше всего его хранить в герметически закрытых банках или коробках.

Препараты одуванчика обладают желчегонным, потогонным, слабительным, тонизирующим и регулирующим обмен веществ свойствами. В народной медицине одуванчик применяют как горечь для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, при анацидных гастритах, гастроэнтеритах и энтеритах, как легкое слабительное средство, а также при лечении болезней печени и желчного пузыря. Противовоспалительное и мочегонное действия одуванчика используют при почечных коликах, воспалениях мочевого пузыря и подагре.

В народной фитотерапии одуванчик, кроме того, применяют как жаропонижающее и потогонное средство, а также как средство, усиливающее лактацию (выделение молока) у кормящих женщин. Настой корней рекомендуют принимать внутрь при фурункулезе, угрях и кожных сыпях. Млечным соком одуванчика выводят мозоли и бородавки, смазывая их по несколько раз в день.

Высушенные корни одуванчика можно поджарить, размолоть в кофемолке и использовать как суррогат кофе. Весной полезно добавлять молодые листья одуванчика в салаты, особенно людям, страдающим малокровием, заболеваниями суставов и болезнями кожи, связанными с нарушением обмена веществ. Листья одуванчика содержат холин, аспарагин, витамины С, группы В, Р, каротин, соли железа, калия, фосфора. Эти физиологически активные вещества и обуславливают лечебное действие одуванчика.

Корни одуванчика входят в состав аппетитных, мочегонных и желчегонных сборов.

Настой: 10 г (1 столовая ложка) корней заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 8 часов, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 20—30 минут до еды.

Отвар: 30 г (3 столовые ложки) корней заливают 400 мл (2 стакана) кипятка, кипятят 15 минут, настаивают при комнатной температуре 30 минут, процеживают. Принимают по 1 стакану 2 раза в день (утром и вечером) за 20—30 минут до еды.

ОЛЬХА СЕРАЯ —

Alnus incana (L.) Moench

Семейство березовые — *Betulaceae*

Невысокое дерево с округлой или яйцевидной кроной и глад-

кой серой корой стволов. Молодые ветви серовато-опушенные или войлочные. Листья очередные, яйцевидные или эллиптические, на войлочно-опушенных черешках. Цветки раздельно-полые, мелкие, собраны в сережки. Женские сережки короткие, овальные, расположены по две в пазухах чешуй соцветий, из которых осенью образуются короткие, одревесневевшие, овальные, темно-бурые «шишки». Мужские цветки на повислых веточках, сидят по 3—5 в пазухах чешуй длинных поникающих сережек. Цветет до распускания листьев, в марте—апреле, плоды созревают в октябре. Размножается семенами и вегетативно (корневыми отпрысками и пневой порослью).

Произрастает в лесной и лесостепной зонах средней полосы европейской части России. Влаголюбива. Растет по берегам озер и прудов, в долинах рек и ручьев, в подлеске влажных лесов, чаще всего — еловых и смешанных, местами образует почти чистые заросли. Вместе с ольхой серой можно заготавливать «шишки» ольхи клейкой, или черной (*Alnus glutinosa* (L.) Gaertn.), которая нередко произрастает по соседству с ольхой серой, занимая более влажные болотистые участки, местами образует почти чистые черноольшаники. У ольхи черной темно-бурая, потрескавшаяся кора, округлые с зубчатым краем листья, сверху блестящие, темно-зеленые, голые, снизу тускло-зеленые. Молодые побеги и листочки очень клейкие.

Для лечебных целей применяют женские соплодия (ольховые «шишки») обоих видов ольхи, содержащие в большом количестве дубильные вещества, в том числе танин и галловую кислоту. Заготавливают полностью одревесневевшие «шишки» с октября по март. Секатором срезают с дерева тонкие ветки, а затем обрывают или обрезают соплодия («шишки»). Сушат их в теплом помещении или в печах, время от времени перемешивая. Сухие «шишки» можно хранить до 4 лет. Для лекарственных целей в народной медицине используют также кору ольхи, содержащую дубильные вещества, тритерпеноиды и другие соединения.

Настойку или настой «шишек» применяют при воспалении тонкого и толстого кишечника, так как они оказывают выраженное противопаразитарное действие. Иногда настой «шишек» ольхи применяют для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Настойку ольховых «шишек» рекомендуют в качестве дополнительного лечебного средства при лечении дизентерии.

Отвар ольховых «шишек» наружно в виде примочек применяют при ожогах и воспалении кожи. Им полощут ротовую полость при воспаленных и кровоточащих деснах.

Соплодия ольхи входят в состав противовоспалительных сборов.

Настой: 4 г (2 чайные ложки) «шишек» заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 30 минут в теплом месте, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

Отвар: 15 г (2 столовые ложки) «шишек» заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 15 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Настойка: ольховые «шишки» заливают водкой в весовом соотношении 1:5, настаивают неделю, процеживают. Принимают по 25—30 капель 3—4 раза в день.

Настой: 15 г (2 столовые ложки) коры заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают в теплом месте 30 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Обладает почти таким же действием, как и настой соплодий. Используют только в народной медицине.

ПАСТУШЬЯ СУМКА ОБЫКНОВЕННАЯ (сумочник пастуший) —

Capsella bursa-pastoris (L.) Medik.

Семейство крестоцветные (канузные) — Cruciferae (Brassicaceae)

Пастушья сумка — однолетнее невысокое растение с прямым или ветвистым, в нижней части опушенным стеблем. Прикорневые листья, собранные в розетку, черешковые, продолговато-ланцетные, перисторассеченные, различной формы. Немногочисленные стеблевые листья сидячие, очередные, цельные, продолговатые или ланцетные со стреловидными основаниями, мельче розеточных. Мелкие белые цветки собраны в удлиненную многоцветковую кисть. Цветет с апреля до сентября. Размножается семенами.

Пастушья сумка встречается в изобилии во всех районах средней полосы европейской части России. Широко распространена как сорное растение вблизи жилья, вдоль дорог, на пустырях, в огородах и садах.

Для медицинских целей собирают надземную часть растения, которая содержит тиогликозиды, сапонины, ацетилхолин, алкалоид бурсин, органические кислоты (винную, яблочную, лимонную), дубильные вещества, эфирное масло, витамины С и

К, каротин и минеральные соли.

Заготавливают пустошь сумку в течение всего периода цветения, срезая ее надземную часть. Сушат любым способом. Хранят сырье в сухом месте до 3 лет. Не допускается сбор вместо пастушьей сумки похожей на нее ярутки полевой (*Thlaspi arvense* L.). Прикорневые листья у этого растения рано отмирающие, а плоды округлые, с узкой выемкой на верхушке, в то время как у пастушьей сумки плод — многосемянной стручков, треугольно-сердцевидной формы.

Настой или экстракт травы пастушьей сумки применяют в акушерско-гинекологической практике как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях. Препараты пастушьей сумки обладают способностью суживать периферические сосуды, поэтому их применяют также и при других внутренних кровотечениях (легочных, почечных и др.).

Наружно настоем травы в виде компрессов и примочек применяют при ушибах и мелких кровоточащих ранах.

В народной медицине настоем и отваром травы пастушьей сумки применяют при лихорадящих состояниях, гастритах, язвенной болезни желудка, геморрое, цистите, камнях в почках и желчном пузыре, некоторых женских болезнях. Эффективен настой и при лечении больных туберкулезом легких с кровохарканьем и кровотечениями. Народные лекари рекомендуют отвар или настой травы пастушьей сумки при болезнях печени и желчного пузыря (как желчегонное), а также при поносах (как вяжущее средство). Вместо настоя можно пить свежий сок из травы — по 1 столовой ложке 3 раза в день. Сок, смешанный с равным количеством кипяченой воды, закапывают в ноздри при носовых кровотечениях.

Настой: 10 г (2 столовые ложки) травы заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

Отвар: 6 г (2 чайные ложки) травы заливают 300 мл (1,5 стакана) кипятка, кипятят 15 минут, настаивают при комнатной температуре 20—30 минут, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ (дикая рябинка) —
Tanacetum vulgare L.

Семейство сложноцветные (астровые) — Compositae (Asteraceae)

Пижма — многолетнее травянистое растение с многочисленными до 1,5 м высотой прямыми стеблями. Листья очередные, сверху темно-, снизу светло-зеленые, похожие на листья рябины. Желтые цветки, собранные в многочисленные полушаровидные, сверху плоские цветочные корзинки, образуют на концах стеблей плоское сложное щитковидное соцветие. Цветет в июле—августе. Размножается вегетативно и семенами.

Встречается во всех районах средней полосы европейской части России. Растет на лесных и суходольных лугах, в поймах рек, среди зарослей кустарников, в негустых смешанных и лиственных лесах. Особенно обильно встречается как полусорное растение у дорог и жилищ.

В медицине применяют соцветия пижмы, содержащие эфирное масло, флавоноиды, алкалоиды, дубильные и горькие вещества, органические кислоты, витамин С и каротин. Собирают их в фазе полного цветения растения, обрезая соцветия без цветоножек. Сушат в хорошо проветриваемых помещениях. Надо следить за сушкой, так как пересушенные корзинки рассыпаются и теряют свой товарный вид.

Настой (или порошок) цветков пижмы — эффективное противоглистное средство, используемое при аскаридозе и острицах, а также лямблиозе и описторхозе.

Желчегонные свойства пижмы позволяют применять настой ее соцветий при болезнях печени и желчных путей. Кроме того, пижму используют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при дизентерии, энтерите и энтероколите. Настой пижмы возбуждает аппетит и улучшает пищеварение.

Народные лекари рекомендуют пижму также при обильных менструациях, водянке, повышенной нервной возбудимости, шуме в голове и других симптомах и болезнях.

Наружно настой пижмы используют для ванн и компрессов при ревматизме, подагре, вывихах и ушибах. Кроме того, его применяют для обмываний и примочек при чесотке, нарывах, долго не заживающих ранах и язвах. В этих случаях нагноительные микробы губительно действуют кумариновые производные, кофейная и хлорогеновая кислоты, содержащиеся в соцветиях пижмы.

Соцветия и листья пижмы обладают инсектицидными свойствами и применяются в борьбе с бытовыми насекомыми и вредителями садов и огородов.

Лечение пижмой необходимо проводить под наблюдением врача, так как растение ЯДОВИТО. Беременным женщинам и маленьким детям препараты пижмы назначать не следует.

Настой: 10 г (2 столовые ложки) соцветий заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Можно принимать порошок измельченных соцветий по 0,5—2 г (доза зависит от возраста, ее определит врач) 2—3 раза в день (противоглистное средство).

Настой: при острицах ставят на ночь в течение нескольких дней (не больше недели!) клизмы из настоя, получаемого по следующему рецепту: 3 г (1 чайная ложка) соцветий заливают 100—150 мл кипятка, настаивают в теплом месте в течение 3 часов, затем процеживают.

Настой: 5 г (1 столовая ложка) соцветий заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Дозу определит врач с учетом состояния здоровья больного и специфики его заболевания (при различных внутренних заболеваниях).

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ —

Plantago major L.

Семейство подорожниковые — Plantaginaceae

Подорожник большой — многолетнее травянистое растение с прикорневой розеткой широкояйцевидных черешковых листьев. Мелкие, невзрачные, буроватые цветки собраны в узкий, длиной до 25 см, цилиндрический густой колос, сидящий на вершине безлистного прямостоячего цветоноса. Цветет с мая по октябрь. Размножается семенами.

Очень широко распространен по всей территории средней полосы европейской части России. Растет как сорное растение вблизи жилья, на пустырях, мусорных местах, вдоль дорог, на огородах и в садах. Предпочитает богатые, достаточно увлажненные почвы.

В лечебных целях применяют листья подорожника, содержащие полисахариды (слизи), дубильные вещества, сапонины, горькие гликозиды, органические кислоты, каротин, витамины С, К, холин, минеральные соли. Собирают неповрежденные зеленые листья в течение всего лета, обрывая или срезая их ножом с частью черешка. Собранные листья промывают в холодной проточной воде и сушат в защищенном от солнечных

лучей, теплом, проветриваемом помещении или сушилках при температуре 50°C. После сушки сырье перебирают, удаляя побуревшие и заплесневевшие листья и примеси. Хранить сырье можно до 2 лет.

Не допускаются к сбору другие виды подорожников, которые внешне похожи на подорожник большой. Это подорожник средний (*Plantago media* L.), у которого листья опушены с обеих сторон и сидят на коротких черешках; подорожник степной (*Plantago urvillei* Opiz), удлинненно-эллиптические листья которого расположены на длинных, в 2—3 раза длиннее листовой пластинки черешках, с обеих сторон суживаются и густо покрыты волосками; подорожник ланцетный (*Plantago lanceolata* L.), имеющий ланцетные листья и короткий колос с цветками на продольнобороздчатом цветоносе; подорожник Корнута (*Plantago cornuti* Gouan) с тупозаостренными, у основания ширококлиновидными листьями, снизу покрытыми волосками.

Настой листьев подорожника большого применяют как отхаркивающее средство при бронхитах, пневмонии, коклюше, астме и других заболеваниях органов дыхания, а также при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастритов с нормальной и пониженной кислотностью, энтеритов, энтероколитов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки), при рвоте и токсикозах беременных. Для лечения гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока и хронических колитов используют сок свежих листьев (по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды). Настой, отвар и сок листьев подорожника нельзя принимать при повышенной кислотности желудочного сока.

Народные лекари рекомендуют принимать настой листьев подорожника при начальной стадии гипертонической болезни и атеросклерозе.

Настой и свежий сок листьев подорожника обладают ранозаживляющими и кровоостанавливающими свойствами. Их применяют в виде примочек и промываний для очищения и заживления ран, ушибов, язв, свищей, нарывов. Свежие или предварительно размоченные сухие листья подорожника накладывают в виде компресса на гнойные раны и фурункулы.

Отваром листьев подорожника полощут полость рта при воспалениях десен, зубной боли, промывают воспаленные глаза.

Сухие размолотые в порошок листья подорожника боль-

шого используют зимой и ранней весной (до появления свежей зелени) для витаминизации супов, борщей и других блюд.

Настой: 10 г (2 столовые ложки) листьев заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 15 минут, процеживают. Принимают по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день.

Отвар: 10 г (2 столовые ложки) листьев заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 10—15 минут, настаивают при комнатной температуре 10 минут, процеживают. Принимают в тех же дозах, что и настой.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ —

Artemisia absinthium L.

Семейство сложноцветные (астровые) — Compositae (Asteraceae)

Полынь — многолетнее травянистое серовато-серебристое растение с сильным своеобразным ароматом и горьким вкусом. Стебель прямой, ветвистый, высотой до 1 м. Нижние листья длинные, черешковые, в очертании треугольно-округлые, с пластинкой, триждыперисторассеченной на линейно-продолговатые доли; средние — дваждыперисторассеченные, на коротких черешках; верхние — перистые, почти сидячие; прицветные — слегка надрезанные или цельные. Цветки желтые, очень мелкие, шаровидные, собраны в поникающие корзинки, сидящие на коротких веточках в многочисленных однобоких кистях, образующих неширокое метельчатое соцветие. Цветет в июле—августе. Размножается семенами и вегетативно.

Встречается полынь горькая в средней полосе европейской части России практически повсеместно, но более часто и обильно — на юге. Растет как сорное растение на мусорных местах, пустырях, у дорог, в канавах, огородах, садах и на полевых межах.

Для медицинских целей используют листья и верхушки цветущих растений, содержащие терпеноиды, эфирные масла, органические кислоты, дубильные вещества, каротин, витамины С и К.

Заготавливают траву полыни в стадии бутонизации или в начале цветения. Листья без черешков удобно обрывать вручную, а верхушки побегов не длиннее 25 см срезают секатором или ножом. Сушат собранное сырье в тени на открытом воздухе, в хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре 40—50°C. Хранить его можно до 2 лет. Особенно

хорошо сырье хранится в закрытых стеклянных или жестяных банках.

Не допускаются к сбору другие виды полыни, в частности, полынь обыкновенная (*Artemisia vulgaris* L.) без серебристого опушения на верхней стороне листьев и полынь австрийская (*Artemisia austriaca* Jacq.) — более мелкое растение с почти белыми, шелковисто-опушенными листьями.

Полынь горькая — одно из лучших средств для возбуждения аппетита. Она входит в состав горькой настойки, аппетитных и желчегонных сборов.

Народная фитотерапия рекомендует применять полынь также при малокровии. Клизмы из настоя ее травы помогают избавиться от круглых глистов. При запахе изо рта настоей травы полыни рекомендуют использовать для полоскания ротовой полости.

Полынь не следует применять длительно и в больших количествах, так как это может привести к отравлению. Между курсами лечения делают длительные, до 2 месяцев, перерывы. И главное — не забывайте советоваться с лечащим врачом, который в процессе лечения будет следить за состоянием вашего организма.

Настой: 3 г (1 чайная ложка) травы заливают 400 мл (2 стакана) кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Принимают по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

Иногда готовят более концентрированный настой, настаивая 20 минут 1 часть травы полыни на 20 весовых частях кипятка. Его принимают в меньших дозах — от 1 столовой ложки до 1/4 стакана на прием за 30 минут до еды.

Настойка: 10 г (2 столовые ложки) травы заливают 200 мл 70%-ного спирта или водки, настаивают неделю, процеживают. Принимают по 15—20 капель 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

ПУСТЫРНИК СЕРДЕЧНЫЙ (пустырник обыкновенный, пустырник пятилопастный) —
Leonurus cardiaca L. (*Leonurus quinquelobatus* Gilib.)

Семейство губоцветные (*яснотковые*) — *Labiatae* (*Lamiaceae*)

Пустырник обыкновенный — многолетнее травянистое растение с прямостоячим, высотой до 2 м, ветвистым, четырехгранным стеблем, покрытым волосками. Листья супротивные, черешковые, короткоопушенные. Нижние — черешковые,

округлые или яйцевидные, почти до середины пальчатопятираздельные; средние — короткочерешковые, продолговато-эллиптические или ланцетные, трехраздельные или трехлопастные; верхушечные — простые, с двумя боковыми зубцами. Цветки розово-фиолетовые, собранные в густые мутовки, расположенные в пазухах верхних листьев, образуя на верхушке стебля и его разветвлений прерывистые колосовидные соцветия. Цветет пустырник в июне—июле. Размножается семенами.

Встречается во всех районах средней полосы европейской части России. Растет на пустырях, близ жилья, вдоль дорог, на межах, среди зарослей кустарников, на лесных полянах и опушках.

В медицине используют верхушки цветущих побегов, содержащие флавоноиды, алкалоиды, дубильные вещества, сапонины, эфирное масло, каротин и другие соединения. Заготавливают пустырник в период цветения растения, срезая верхушки стеблей длиной 25—40 см с листьями и цветками. Сушат траву в проветриваемых помещениях или сушилках при температуре 50—60°C. Сухое сырье можно хранить до 3 лет.

Не подлежат сбору другие виды пустырника: пустырник сизый (*Leonurus glaucescens* Bunge), опушенный плотными, короткими, направленными вниз волосками, отчего растение кажется сизым, а также пустырник татарский (*Leonurus tataricus* L.), имеющий голые тонкорассеченные листья и опушенный длинными волосками только в верхней части стебля.

По биологическому действию пустырник сердечный близок к валериане. Препараты его обладают седативными (успокаивающими) свойствами, улучшают работу сердца (у больных замедляется ритм и увеличивается сила сердечных сокращений), понижают артериальное давление. Назначают настой пустырника в качестве успокаивающего средства при сердцебиениях, повышенной нервной возбудимости, бессоннице, кардиосклерозе, сердечно-сосудистых неврозах, миокардите, миокардиодистрофии, базедовой болезни, ранних стадиях гипертонической болезни.

Народные лекари рекомендуют применять сок свежей травы пустырника (по 30—40 капель несколько раз в день) как эффективное успокаивающее средство.

Трава пустырника входит в состав успокоительных сборов.

Настой: 6 г (1 столовая ложка) травы заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 10—15 минут, процеживают. Прини-

мают от 1 столовой ложки до 1/4 стакана 3 раза в день за час до еды.

Настойка: 20 г (3 столовые ложки) травы заливают 200 мл 70%-ного спирта или водки, настаивают неделю, процеживают. Дозировку определит лечащий врач. Обычно принимают по 25—30 капель 3—4 раза в день за 1 час до еды.

РЕВЕНЬ ТАНГУТСКИЙ (ревень пальчатый тангутский) — *Rheum palmatum* L. var. *tanguticum* Maxim.

Семейство гречишные — Polygonaceae

Мощное многолетнее травянистое растение с укороченным темно-бурым корневищем и отходящими от него крупными ветвящимися корнями, желтыми на изломе. В первый год развивается только прикорневая розетка листьев, на второй-третий год вырастают цветоносные стебли. Стебли высокие (от 1,5 до 3 м), мощные, прямые, полые, мелкобороздчатые, покрытые красноватыми пятнышками. Прикорневые листья крупные, редкоопушенные сверху и густоопушенные снизу, с пяти- или семилопастной пластинкой на длинных цилиндрических красноватых черешках, длина которых может достигать более 1 м. Стеблевые листья очередные, значительно более мелкие, на коротких черешках с пленчатыми раструбами у основания. Цветки мелкие, бело-розовые, красноватые или желтоватые, с кожистыми прицветниками, собраны в густые метельчатые соцветия. Плоды — трехгранные коричневые орешки. Цветет ревень в июне, плоды созревают в июле. Размножается семенами и вегетативно.

В естественных условиях ревень тангутский произрастает только в Центральном Китае. В средней полосе европейской части России его культивируют на приусадебных участках, в огородах, а также в специализированных хозяйствах.

Для медицинских целей применяют корни с корневищами, содержащие танногликозиды и антрагликозиды. Выкапывают корни с корневищами в августе—сентябре, отряхивают от почвы, отрезают надземные части, мелкие корешки, тщательно моют в проточной воде и сушат на воздухе или в сушилках при температуре до 60°C. Высушенные корни и корневища снаружи темно-бурые, на изломе зернистые, сероватые, с оранжевыми или розоватыми прожилками. Сухое сырье можно хранить до 5 лет.

Антрагликозиды, содержащиеся в корневищах ревеня, раз-

дражают нервные окончания кишечника, усиливая его перистальтику, и обеспечивают этим хороший слабительный эффект. Действие препаратов ревеня (настой, порошок, экстракт) наступает через 8—10 часов после их приема, поэтому рекомендуется принимать их на ночь. Назначают ревеня при атонических и спастических запорах для мягкого опорожнения кишечника. Препараты ревеня не нарушают всасывания питательных веществ в тонком кишечнике. При хронических запорах рекомендуют чередовать прием ревеня с другими слабительными средствами, чтобы не было привыкания к нему организма и не ослабевал лечебный эффект.

Следует помнить, что при приеме больших доз ревеня действуют антрагликозиды, давая слабительный эффект, в то время как при применении доз, меньших в 2—3 раза, лечебное действие проявляют танногликозиды, обладающие закрепляющими свойствами. Поэтому в качестве противопоносного средства настой готовят из 1 чайной ложки измельченных корней на 1 стакан кипятка.

Препараты ревеня можно использовать также в качестве слабого желчегонного средства. В этом случае доза должна быть в 5—10 раз меньшей, чем доза, дающая слабительный эффект (то есть 1 чайная ложка корней на 0,5 л кипятка).

Настой: 10 г (2 столовые ложки) корней и корневищ заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают в теплом месте 20—30 минут, процеживают. Принимают на ночь по 1/3 стакана как слабительное средство.

РОДИОЛА РОЗОВАЯ (золотой корень) —
Rhodiola rosea L.

Семейство толстянковые — Crassulaceae

Многолетнее травянистое растение с толстым корневищем, переходящим в мясистый корень. Корневище покрыто буровато-серой с бронзовым отливом отслаивающейся корой. Стебли прямые, высотой от 25 до 50 см, неветвящиеся, у основания покрытые чешуевидными листьями. Стеблевые листья зеленые, очередные, сидячие, эллиптические или продолговатые, с неравнозубчатым краем или почти цельнокрайные. Заканчиваются стебли верхушечным щитковидным соцветием. Растение двудомное. Однополые желтые или зеленоватые четырехчленные (реже пятичленные) мелкие цветки собраны в многоцветковое щитковидное соцветие. Плоды — красноватые

или желто-зеленые листовки. Цветет в июне—августе, плоды созревают в июле—сентябре. Размножается семенами и отрезками корневищ.

В естественных условиях произрастает на севере европейской части России и в Сибири, а в средней полосе культивируется на приусадебных участках и огородах как лекарственное растение.

В медицине используют корневища и корни родиолы, содержащие антрагликозиды, флавоноиды и другие фенольные соединения, дубильные вещества, органические кислоты, эфирное масло.

Выкапывают корневища с корнями после созревания семян; отряхивают от земли, моют в проточной воде, очищают от отслоившейся коры и загнивших частей, провяливают на открытом воздухе. Затем нарезают на мелкие куски и сушат в духовках или сушилках при температуре 50—60°C. Сушка на солнце не допускается. Если поскоблить высохший корень, виден лимонно-желтый цвет пробки, на изломе он розовато-бурый, с запахом, немного напоминающим запах розы. Вкус сырья — горьковато-вяжущий.

Препараты родиолы розовой способствуют восстановлению сил после физической нагрузки, нормализуют возбудительный и тормозной процессы центральной нервной системы. При их приеме больные неврозами становятся более спокойными, у них нормализуется сон, исчезают неприятные ощущения в области сердца, улучшается аппетит.

Родиола розовая эффективна как стимулирующее нервную систему средство при вегетативно-сосудистой дистонии, нервном истощении, быстрой утомляемости. Препараты родиолы розовой рекомендуют принимать здоровым людям при быстрой утомляемости и снижении работоспособности, для восстановления сил после тяжелых заболеваний.

Народные лекари рекомендуют принимать родиолу розовую для снятия усталости, повышения работоспособности, при расстройствах желудочно-кишечного тракта, маточных кровотечениях и лихорадящих состояниях.

Препараты родиолы розовой не следует принимать во второй половине дня, так как это может привести к бессоннице.

Лечение родиолой розовой желательнее проводить под наблюдением врача.

Настой: 10 г (1 столовая ложка) корней и корневищ зали-

вают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день.

Настойка: 20 г (2 столовые ложки) корней и корневищ заливают 100 мл водки, настаивают в затемненном месте 7 суток, процеживают. Принимают по 15 капель 2 раза в день за 15—20 минут до еды.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ (ромашка ободранная) —

Matricaria recutita L. (*Matricaria chamomilla* L.)

Семейство сложноцветные (астровые) — Compositae (Asteraceae)

Ромашка — однолетнее травянистое растение с сильным своеобразным запахом. Стебли прямостоячие, высотой до 60 см, ветвистые от основания. Листья очередные, сидячие, дваждыперисторассеченные на узколинейные сегменты, с коротким острием на верхушке. Цветки в корзинках, собранных в рыхлое щитковидно-метельчатое соцветие. Корзинки мелкие, до 1,5 см диаметром. Краевые цветки пестичные, язычковые, белые, к концу цветения отгибаются вниз. Срединные — трубчатые, золотисто-желтые, обоеполые, намного короче краевых. Цветоложе полое, голое, в начале цветения полушаровидное, в конце — удлинненно-коническое. Цветет в мае—сентябре. Размножается семенами.

В средней полосе европейской части России имеется несколько фрагментов ареала ромашки аптечной. Изолированные ее местонахождения встречаются во многих областях. Постепенно границы ее естественного ареала раздвигаются, особенно по соседству с районами, где это растение введено в культуру. Растет ромашка аптечная на пустырях, залежах, в посевах, садах, по обочинам дорог, на мусорных местах и на пастбищах. Последнее время ромашку стали разводить на приусадебных и садово-дачных участках. Она малотребовательна к почвам, но светолюбива.

В лечебных целях используют цветочные корзинки, содержащие эфирное масло (важнейший компонент которого — azulен), флавоноиды, спирты, кумарины, органические кислоты, смолы, горечи, камеди, каротин и другие соединения. Собирают их в начале цветения, когда цветоложе еще не приобрело конической формы, а белые язычковые цветки в корзинках расположены горизонтально. Корзинки обрывают вручную с частью цветоноса не длиннее 3 см. Сушат в тени, духовках или

сушилках при температуре не выше 40°C. Переворачивать и пересушивать сырье нельзя, так как при этом корзинки крошатся. У правильно высушенного сырья приятный аромат и горьковато-пряный вкус. Сырье ромашки аптечной можно хранить до 2 лет. Не подлежат сбору другие виды растений семейства астровых, похожие на ромашку аптечную. Повсеместно растет ромашка непахучая (*Matricaria inodora* L.), у которой отсутствует запах, корзинки несколько крупнее, цветоложе полушаровидное, плотное. В южных районах встречается пупавка вонючая (ромашка собачья) (*Anthemis cotula* L.), размер корзинок и форма цветоложа у которой такие же, как у ромашки аптечной, но растение имеет неприятный запах, а цветоложе наверху покрыто узкими щетинками.

Содержащиеся в цветочных корзинках ромашки физиологически активные вещества оказывают на организм разнообразное действие. Азулен обладает противоаллергическим, ускоряющим регенерацию и заживление тканей действием. Эфирное масло цветков ромашки, а также его компоненты оказывают на организм дезинфицирующее, подавляющее брожение в кишечнике, противовоспалительное, обезболивающее и потогонное действия. Настой цветков ромашки эффективен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, болезнях печени и желчевыводящих путей, метеоризме, спазмах желудка и кишечника. Клизмы из настоя ромашки применяют при колитах и геморрое. Настоем цветков полощут ротовую полость при воспалении десен, слизистых оболочек и ангины. Его используют для промываний и примочек при экземах, язвах, нарывах, ожогах рентгеновскими лучами. При ревматизме, подагре, артритах, ушибах из кашицеобразной массы цветков ромашки (цветки заливают небольшим количеством кипятка, чтобы получилась каша, перекладывают ее в чистую льняную или хлопчатобумажную салфетку) делают припарки на больные суставы.

Народные лекари, кроме вышперечисленных заболеваний, рекомендуют применять порошок измельченных соцветий ромашки при мигренях — по 0,2 г (на кончике чайной ложки) через 2—3 часа после еды.

Ромашка аптечная входит в состав успокоительных, ветрогонных и смягчительных сборов.

Болгарские фитотерапевты применяют настой соцветий ромашки при повышенной нервной возбудимости, невралгических болях, маточных кровотечениях. Они рекомендуют ингаля-

ции настоем ромашки в качестве лечебного и профилактического средства при гриппе. От потливости ног они советуют делать ванночки из настоя ромашки аптечной.

В некоторых странах Западной Европы на ночь рекомендуют чай из ромашки с сахаром и сливками (15 г соцветий заливают 1 л кипятка, настаивают 15 минут). Такой чай успокаивает, сон после него крепкий, спокойный.

Настой: 5 г (1 столовая ложка) соцветий заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 15 минут, процеживают. Принимают от 1—2 столовых ложек до 1/3 стакана 3—4 раза в день.

Отвар: 20 г (4 столовые ложки) соцветий заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 5 минут, настаивают при комнатной температуре 4 часа, процеживают. Дозировка та же, что и для настоя. Принимают в качестве спазмолитического и потогонного средства.

РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ —

Sorbus aucuparia L.

Семейство розоцветные — Rosaceae

Рябина — небольшое стройное дерево с гладкой сероватой корой и гибкими тонкими ветвями. Листья с прилистниками, очередные, непарноперистые, состоящие из 4—7 пар продолговатых или продолговато-ланцетных зубчатых листочков. Черешки листьев опушенные. Белые мелкие цветки рябины собраны в густое щитковидное соцветие диаметром до 10 см. Цветет в мае—июне. Плоды — шаровидные, яблокообразные, красно-оранжевые, сочные, созревают в сентябре. Размножается семенами и вегетативно (корневыми отпрысками).

Произрастает рябина в средней полосе европейской части России практически повсеместно, но более часто встречается в северных лесных районах. Растет в подлеске хвойных и лиственных лесов, по опушкам, лесным оврагам, берегам водоемов. Ее широко используют в поделзщитных и придорожных насаждениях, культивируют в садах и парках.

В медицине применяют плоды рябины, содержащие витамины С, Р, каротин, органические кислоты, сахара, эфирное масло, дубильные и горькие вещества, микроэлементы (марганец, железо, медь).

Собирают плоды рябины после заморозков, в сентябре—октябре. Они к этому времени становятся сладкими с приятной горчинкой. Перед сушкой плоды перебирают, подвяливают в

течение дня на воздухе. Сушат их в печах или духовках при температуре 60—80°C, рассыпав тонким слоем на противнях или решетках, периодически перемешивая. После сушки плоды еще раз перебирают, удаляя почерневшие ягоды и посторонние примеси. Высушенные плоды хранят до 2 лет. Свежие плоды рябины можно хранить в замороженном виде.

Плоды рябины, содержащие большое количество витаминов, используют при истощении, малокровии, авитаминозах. Осенью и зимой эффективнее принимать не настой, а свежий сок рябины по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Народные лекари рекомендуют применять отвар и сок рябины при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и почек. При пониженной кислотности желудочного сока за 20—30 минут до еды пьют по 1 чайной ложке сока плодов рябины. Он оказывает желчегонное, легкое слабительное и кровоостанавливающее действия. Настой или сок плодов рябины применяют при геморрое и запорах у детей. Как мочегонное средство настой плодов принимают при болезнях, связанных с нарушением обмена веществ (при камнях в почках, подагре и др.).

Плоды рябины обыкновенной входят в состав витаминных сборов. Их используют в пищевой, кондитерской и ликероводочной промышленности. В домашних условиях из плодов рябины можно приготовить витаминный сироп, компот, варенье, пастилу и др.

Настой: 10 г (1 столовая ложка) плодов заливают 400 мл (2 стакана) кипятка, настаивают в теплом месте (можно в термосе) 1 час, процеживают, добавляют по вкусу мед или сахар. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день.

Настойка: 20 г (2 столовые ложки) плодов заливают 200 мл водки, настаивают неделю, процеживают. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день для улучшения аппетита.

СИНЮХА ГОЛУБАЯ (синюха лазоревая, синюха лазурная) — *Polemonium caeruleum* L.

Семейство синюховые — Polemoniaceae

Синюха — многолетнее травянистое растение с коротким ползучим корневищем и тонкими придаточными корнями. Стебли прямые, полые, неветвящиеся, высотой до 1 м, внизу голые, вверху покрыты железистыми волосками. Листья очередные, голые, гладкие, непарноперистые, состоят из 15—25 продолговато-ланцетных заостренных листочков; нижние

листья — длинночерешковые, верхние — сидячие. Цветки голубые, диаметром до 1,5 см, собраны на концах побегов в верхушечную метелку. Цветет в июне—июле, плоды созревают в августе—сентябре. Размножается семенами и вегетативно.

На территории средней полосы европейской части России синюха голубая встречается главным образом в лесной и лесостепной зонах. Растет в темнохвойных, широколиственных и мелколиственных лесах на богатых гумусом почвах, на лугах, опушках, полянах, среди зарослей кустарников. В связи с трудностью заготовки дикорастущих растений синюха голубая введена в культуру.

Для лечебных целей применяют корневища с корнями, содержащие тритерпеновые сапонины, эфирное масло, смолы, органические кислоты. Выкапывают их осенью, отряхивают от земли, промывают в проточной воде, отрезают надземную часть. Сушить синюху голубую можно любым способом, в том числе в духовках и сушильках при температуре 50—60°C. Сухие корневища сверху серовато-бурые, на изломе — желтовато-белые или белые. Запах сырья слабый, своеобразный. Вкус горьковатый. Срок хранения сухих корневищ — до 3 лет. Лучше всего хранить их в сухом месте в стеклянных или жестяных банках.

Настой или отвар синюхи пьют как отхаркивающее средство при заболеваниях легких (бронхитах, воспалении и туберкулезе легких). Следует отметить, что отхаркивающее действие синюхи сильнее действия других наших лекарственных растений.

Препараты синюхи голубой применяют и как успокаивающее средство, понижающее возбудимость центральной нервной системы. В этом отношении она в несколько раз эффективнее валерианы. Успокаивающее действие синюхи используют при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В этом случае синюху применяют вместе с сушеницей болотной. Настои этих растений ускоряют заживление язв, улучшают общее состояние больного. Лечение проводится следующим образом: за 30 минут до еды пьют 1—2 столовые ложки настоя сушеницы, а через 2 часа после еды — 1 столовую ложку настоя корней синюхи. Курс лечения — 3 недели. Лечение язвенной болезни должно проводиться под наблюдением лечащего врача.

Настой: 6—8 г (1 столовая ложка) корневищ заливают 200

мл (1 стакан) кипятка, настаивают 20—30 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день после еды.

Отвар: 3—6 г (1 чайная ложка) корневищ заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 15—20 минут, настаивают при комнатной температуре 10 минут, процеживают. Принимают в той же дозировке, что и настой.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ —

Ribis nigrum L.

Семейство крыжовниковые — Grossulariaceae

Смородина черная — ветвистый кустарник высотой до 2 м с темно-бурой или красновато-коричневой корой. Молодые побеги желтовато-серые, опушенные. Листья трехлопастные, реже пятилопастные, длинночерешковые, с приятным ароматом. Цветки ширококолокольчатые пятичленные, с отогнутыми лиловато-серыми или зеленовато-красными чашелистиками. Собраны в пяти-, десятицветковые поникающие кисти. Плоды — шаровидные, многосемянные черные или темно-фиолетовые ягоды. Цветет в мае—июне, плоды созревают в июле—августе. Хорошо размножается вегетативно — делением кустов, укоренением ветвей и отводками.

Черная смородина произрастает в диком виде в лесной и лесостепной зонах средней полосы европейской части России. Чаще всего она растет по берегам водоемов, в подлеске влажных лиственных, смешанных и хвойных лесов, по окраинам болот, на сырых лесных и пойменных лугах. Черную смородину широко культивируют на приусадебных участках и в садах.

Для лечебных целей применяют ягоды и листья как дикорастущей, так и культивируемой черной смородины. Ягоды богаты витаминами С, В₁, В₂, Р, каротином, в них много сахаров, органических кислот (лимонной, яблочной, винной), флавоноидов, дубильных веществ, микро- и макроэлементов (калия, натрия, кальция, меди, железа, йода, марганца, фосфора). Листья черной смородины содержат много витаминов, особенно витамина С, дубильные вещества и эфирное масло. Витамин С в плодах и листьях черной смородины больше, чем во всех других наших плодово-ягодных культурах.

Собирают только зрелые плоды смородины в сухую погоду, вручную. Очищают их от плодоножек, листьев и других примесей. Ягоды, предназначенные для сушки, подвяливают на солнце. Затем их досушивают на чердаках, в духовках или сушилках

при температуре не выше 65°C. При сушке ягоды надо часто перемешивать. Хорошо высушенные, они при сжатии в горсти легко рассыпаются, не слипаясь в комок и не окрашивая ладони. Ягоды смородины можно хранить до 2 лет. Свежие плоды черной смородины перетирают с сахаром, из них готовят варенье, компоты, желе, джемы, в которых хорошо сохраняются витамины и другие биологически активные вещества, необходимые организму.

Листья собирают в июне—июле, аккуратно срывая или срезая их вместе с коротким остатком черешка. При сборе листьев нельзя повреждать почек. Сушат собранные листья под навесами или в хорошо проветриваемых помещениях.

Настой листьев черной смородины и ягоды (в любом виде) — эффективное средство при истощении организма, для лечения гипо- и авитаминозов, цинги, а также профилактическое средство против атеросклероза, гипертонической болезни, гриппа. Пектины, содержащиеся в ягодах смородины, обладают способностью связывать и выводить из организма соли тяжелых металлов (ртути, свинца, кобальта, стронция), холестерин, а также токсические вещества, которые образуются в кишечнике при гнилостных процессах.

Листья черной смородины — хорошее мочегонное, жаропонижающее и потогонное средство. Народные лекари рекомендуют принимать отвар свежих или высушенных ягод как потогонное, мочегонное и противопоносное средство. Используя потогонное и мочегонное свойства ягод смородины, их принимают при отеках различного происхождения, простудных заболеваниях, экссудативном диатезе (золотухе) у детей. При диатезах их используют для ванн и компрессов. Кроме того, листья и ягоды смородины назначают при камнях в почках и мочевом пузыре, подагре, ревматизме, так как они выводят из организма мочевую кислоту и пуриновые вещества. Свежеприготовленный сок ягод черной смородины пьют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.

Мочегонное и антиревматическое действия настоя листьев черной смородины обусловлено преимущественно эфирным маслом. При ревматизме и подагре готовят настой листьев в соотношении 1:20, настаивают несколько часов, принимают по 0,5—1 стакану несколько раз в день.

Настой: 20 г (2 столовые ложки) ягод заливают 400 мл (2 ста-

кана) кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1 стакану утром и вечером.

Настой: 20 г (5 столовых ложек) листьев заливают 1 л кипятка. Настаивают в теплом месте (можно в термосе) 1 час, процеживают. Принимают настой по 1 стакану 5 раз в день, добавив в него мед или сахар.

СОСНА ОБЫКНОВЕННАЯ (сосна лесная) —

Pinus sylvestris L.

Семейство сосновые — Pinaceae

Сосна — красивое, высокое хвойное дерево. Ствол прямой, высотой до 40 м, с конусовидной или округлой кроной. Кора красно-бурая с глубокими трещинами, на ветвях — желтоватая, шелушащаяся. Листья (хвоинки) игловидные, длиной 5—7 см, жесткие, ярко- или сизо-зеленые, парные, держатся на дереве 2—3 года. Мужские колоски многочисленные, скучены у основания удлинённых побегов; женские — одиночные или собраны по 2—3 в верхней части тех же побегов. Зрелые шишки овально-конические, растрескавшиеся, длиной до 7 см, с серыми крылатыми семенами. Пыльца созревает в мае—июне, семена — через 1,5 года, то есть следующей зимой. Размножается семенами.

Сосна — одна из основных лесообразующих пород лесной и лесостепной зон европейской части России. Это светолюбивое дерево, образующее обширные леса (боры) на бедных песчаных и супесчаных почвах, на торфяных болотах, реже на выходах мела или гранитов.

В лечебных целях применяют сосновые почки, хвою, а также добываемую из сосны живицу. Сосновые почки (молодые побеги в самом начале роста) собирают с октября по май. В сухую погоду их срезают острым ножом с коротким, в 2—3 мм длиной побегом предыдущего года. Лучше всего заготавливать почки сосны на лесосеках. Сушат сырье под навесами или в помещениях с хорошей вентиляцией. Нельзя сушить его в сушилках, так как в этом случае смола вытапливается, а чешуи расходятся в сторону, и сырье теряет товарный вид. Цвет сухих почек снаружи розовато-бурый, на изломе зеленый или бурый, запах смолистый, вкус горьковатый. Высушенное сырье можно хранить до 1 года. Лучше всего оно сохраняется в закрытых стеклянных банках.

Сосновые почки содержат смолу, витамин С, эфирное мас-

ло, дубильные вещества, минеральные соли. Отвар сосновых почек оказывает отхаркивающее, мочегонное, дезинфицирующее действия. Его используют для ингаляций и полосканий при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей.

Народные лекари рекомендуют отвар сосновых почек при водянке, бронхитах, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, ревматизме, а также при воспалении желчного пузыря. Спиртовую настойку сосновых почек (в соотношении 1:10) назначают как дополнительное средство при комплексном лечении больных туберкулезом легких.

Из свежей сосновой хвои (можно брать также хвою ели), содержащей большое количество витамина С и других биологически активных веществ, весной готовят витаминный отвар. Для этого берут 50 г (5 столовых ложек) хвои сосны или ели, заливают 250 мл кипятка, кипятят 20—30 минут на водяной бане. Чтобы улучшить вкус, в отвар добавляют мед или сахар. Отвар принимают по 1/2 стакана утром и вечером. Чтобы сохранить хвою свежей, нужно ветки держать в воде (но не более, чем 10 дней).

Отвар хвои сосны добавляют в ванны, назначаемые при лечении нервных расстройств и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Сосновые почки входят в состав грудных сборов.

Отвар: 25—30 г (3 столовые ложки) почек заливают 1 л кипятка (можно взять молоко и смесь в равных количествах молока и воды), кипятят 15 минут, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

СТАЛЬНИК ПОЛЕВОЙ (стальник пашенный) —
Ononis arvensis L.

Семейство бобовые — Fabaceae (Leguminosae)

Стальник — многолетнее травянистое растение со стержневым деревянистым корнем и темно-бурым многоглавым корневищем. Стебли прямые или приподнимающиеся, ветвистые, красно-бурые, высотой до 80 см, опушенные простыми и железистыми волосками, иногда колючие. Листья очередные, черешковые, с крупными стеблеобъемлющими прилистниками, нижние и средние — тройчатые, верхние — простые, овально-эллиптические. Все листья липкие от железистого опушения. Цветки розовые, пятичленные, мотыльковые, сидят попарно на коротких цветоножках в пазухах листьев, образуя густые коло-

совидные соцветия. Плоды — легко растрескивающиеся двух-четырёхсемянные бобы длиной около 7 мм. Цветет в июне—августе, плоды созревают в июле—сентябре. Размножается преимущественно семенами.

Распространен стальнойник в степной и лесостепной зонах средней полосы европейской части России, чаще встречается на юге. Растет на суходольных и пойменных лугах, среди зарослей кустарников, на опушках и полянах, окраинах болот и по берегам рек. Предпочитает богатые, хорошо увлажненные черноземные почвы. Светолюбив, морозоустойчив. В средней полосе европейской части России не образует зарослей промышленного масштаба. Из-за трудоемкости заготовок дикорастущего сырья стальнойник полевой возделывают в специализированных хозяйствах (в лесостепной зоне). Это растение можно выращивать также на приусадебных и садово-дачных участках.

В медицине используют корни стальника, содержащие флавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, сапонины, лимонную кислоту. Выкапывают корни лопатами в конце вегетации, в сентябре—октябре. Лучше выкапывать их после дождя, когда почва более рыхлая. У выкопанных растений отрезают надземные части, корни отряхивают от почвы, тщательно промывают в холодной проточной воде, провяливают несколько часов на воздухе. Досушивают на солнце, в сушилках или духовках при температуре 40—60°C, периодически перемешивая. Цвет сухих корней снаружи серовато-бурый, на изломе серовато-или желтовато-белый, запах слабый, своеобразный, вкус сладко-горький, слегка вяжущий. Сырье гигроскопично. Лучше всего его хранить в сухом месте в закрытых стеклянных банках. Срок хранения — до 2 лет.

Корни стальника, оказывающие послабляющее действие, чаще всего используют при геморрое. Регулярный прием отвара корней в первую же неделю лечения устраняет запоры, нормализует стул, прекращает геморроидальные кровотечения.

Кроме того, народные лекари используют отвар корней как потогонное и мочегонное средство и рекомендуют применять его при водянке, камнях в почках, мочевом пузыре, а также при подагре и ревматизме. Иногда вместо отвара принимают порошок корней (по 0,3—0,5 г 3 раза в день). При хронических кожных заболеваниях отвар и настой корней назначают внутрь в качестве «кровоочистительного» средства.

Отвар: 30 г (3 столовые ложки) корней кипятят в 1 л воды,

выпаривая ее до тех пор, пока объем отвара не достигнет 1/2 л. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.

СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ ОДНОЛЕТНИЙ (красный перец) — *Capsicum annuum* L.

Семейство паслёновые — Solanaceae

Культивируемое однолетнее травянистое растение с ветвистым, цилиндрическим, внизу слегка одревесневевшим стеблем и ребристыми, утолщенными в узлах ветвями. Листья очередные, яйцевидные, заостренные, длинночерешковые. Цветки пятичленные, белые, желтоватые или фиолетовые, одиночные или в малоцветковых соцветиях. Плоды — кожистые, многосемянные, вздутые, мясистые, сильно варьирующие по величине (от 5 до 15 см длиной), окраске (ярко-красные, оранжевые, желто-коричневые, черно-фиолетовые) и форме (конические, яйцевидные, шаровидные), в зависимости от сорта. Цветет в июне—августе, плодоносит в июле—сентябре. Размножается семенами, рассадным способом.

По вкусовым качествам различают сладкие и горькие (острые) сорта перца. Различные его сорта для пищевых и медицинских целей возделывают на юго-западе и юге СССР. В средней полосе европейской части России большинство сортов перца успевает вызреть только в теплицах. Мелкоплодные жгучие сорта, выращиваемые рассадным способом, дают зрелые плоды.

Для лечебных целей используют только красноплодные сорта, содержащие алкалоид капсаицин (обладающий жгучим вкусом и раздражающими свойствами), эфирное и жирное масла, стероидные сапонины, воск, красящие вещества, каротиноиды, витамины С, Р, В₁, В₂. Плоды собирают по мере их созревания, сушат на солнце или в сушилках при температуре 60—70°C. Их можно хранить в сухом месте до 3 лет. Перец используют для приготовления настойки и перцового пластыря.

Спиртовая настойка стручкового перца возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, обладает бактерицидным действием. Кроме того, ее применяют по рекомендации врача при острых желудочно-кишечных расстройствах. Спиртовую настойку в смеси с двойным количеством растительного масла применяют в домашних условиях для растираний как раздражающее и отвлекающее средство при ревматических болях в суставах, а также радикулитах, невралгиях и миозитах.

Лечение настойкой стручкового перца следует проводить по совету врача, так как препараты этого растения могут вызвать острые желудочно-кишечные расстройства, а многократное наружное их применение иногда вызывает покраснение кожи, жжение и боль.

СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ (сушеница болотная) —

Gnaphalium uliginosum L. s. l.

Семейство сложноцветные (астровые) — *Compositae (Asteraceae)*

Сушеница — невысокое (до 25 см высотой) однолетнее травянистое растение. Ветвистый от основания стебель и листья густо покрыты клочковатым бело-войлочным опушением. Листья мелкие, очередные, линейно-ланцетные, к основанию суженные, черешковые. Соцветия — мелкие яйцевидные или полушаровидные корзинки с буроватыми, по краю пленчатыми листочками обертки, собранные по 1—4 плотными пучками на концах ветвей. Цветки очень мелкие, светло-желтые, краевые — женские, расположенные в несколько рядов, нитевидно-трубчатые; срединные — обоеполые, с трубчатым желтоватым пятизубчатым венчиком. Цветет в июле—августе. Размножается семенами.

Наиболее часто сушеница топяная встречается на территории средней полосы европейской части России в лесной, реже — лесостепной и степной зонах. Растет как сорное растение на полях, огородах, по илистым и песчаным берегам рек, озер, прудов и других водоемов, на сырых лугах, по опушкам и полянам влажных лесов и окраинам болот.

В лечебных целях используют траву сушеницы, содержащую дубильные вещества, смолы, витамин С, каротин, следы алкалоида гнафалина, фитостерины и другие соединения. Заготавливают траву сушеницы в период цветения (в июне—августе), оставляя часть растений для обсеменения. Растения вырывают с корнем, тщательно отряхивают от почвы. Сушат на воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Затем сырье просеивают на решетках, отделяя пыль и остатки почвы. При заготовке небольшого количества травы корни лучше обрезать сразу. В сухом месте сырье можно хранить до 3 лет.

Не используют внешне похожие на сушеницу топяную сушеницу лесную (*Gnaphalium sylvaticum* L.), а также жабник полевой (*Filago arvensis* L.). Сушеница лесная — более крупное рас-

тение, с неветвящимся стеблем, высотой до 60 см; соломенно-желтые корзинки собраны в длинные колосовидные соцветия. У жабника полевого корзинки собраны по 2—7 в пазухах верхних листьев, цветки белые, обвертки серовато-белые, без бурых листочков, стебли ветвистые, высотой 5—35 см.

Настой травы сушеницы топяной рекомендуют принимать при начальных формах гипертонической болезни, так как он обладает способностью расширять кровеносные сосуды и несколько снижать кровяное давление. Настои сушеницы топяной и синюхи голубой применяют для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (см. Синюха голубая).

Народная медицина рекомендует принимать настой сушеницы при болезнях желудочно-кишечного тракта, поносах, усиленном сердцебиении, кровотечениях, туберкулезе легких, диабете. Как ранозаживляющее средство сушеницу используют наружно для обмываний, компрессов, примочек при лечении язв, ожогов, ран, свищей, обморожений.

Народные лекари для лечения ран, язв и нарывов готовят мазь из порошка травы сушеницы и растительного масла.

При варикозном расширении вен голени по совету врача можно делать ножные ванны из сухой травы сушеницы (100 г измельченной травы заливают 5 л кипятка, настаивают 10 часов). Температура ванны 32—37°C, продолжительность ванны 20—30 минут. Мыло не применять, ноги после ванны не ополаскивать.

Настой: 20 г (3 столовые ложки) травы заливают 300 мл (1,5 стакана) кипятка, настаивают 40 минут, процеживают. Принимают 2—3 раза в день по 1/2 стакана перед едой.

Отвар: 20 г (3 столовые ложки) травы заливают 300 мл (1,5 стакана) кипятка, кипятят 5 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают как настой.

Масло сушеницы: 6 г (1 столовая ложка) травы заливают 200 мл (1 стакан) растительного масла, настаивают 10 дней, ежедневно перемешивая, процеживают. Используют наружно для смазывания ран, язв, нарывов и др.

ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ (чабрец) —

Thymus serpyllum L. s. l.

Семейство губоцветные (яснотковые) — *Labiatae* (*Lamiaceae*)

Это полукустарничек с одревесневевшими основаниями стеблей, от которых отходит большое количество ветвистых,

ползучих травянистых побегов. Листья мелкие, супротивные, эллиптические, цельнокрайные, короткочерешковые. Цветки очень мелкие, с розовым или пурпурно-фиолетовым двугубым венчиком и узкоколокольчатой волосистой чашечкой. Надземная часть растения содержит эфирное масло и имеет приятный специфический запах. Цветет в июле—августе. Размножается преимущественно вегетативно.

Тимьян ползучий растет на песчаных и щебенистых почвах в лесной и лесостепной зонах средней полосы европейской части России. Его можно найти на опушках и полянах редких сосновых лесов и в молодых посадках сосны, в луговых степях по склонам балок.

В медицине используют обмолоченную траву тимьяна ползучего. Она содержит эфирное масло, в состав которого входит тимол, борнеол, цимол и другие терпеноиды, а также дубильные вещества, флавоноиды, горечи. Траву срезают во время цветения растения без одревесневших оснований стеблей. Сушат на открытом воздухе или в проветриваемом помещении. После сушки траву обмолачивают. Стебли используют для ванн.

Отвар и настой тимьяна пьют при различных заболеваниях органов пищеварения, почек, дыхательных путей (при бронхитах, воспалении легких, катарах верхних дыхательных путей). Эффективен настой для лечения также кашля у детей, при спазмах кишечника, метеоризме, пониженной секреции желудочного сока. В этих случаях проявляются спазмолитические, обволакивающие и дезинфицирующие свойства растения.

Из сухой травы тимьяна ползучего делают травяные подушки, которые используют как обезболивающее средство при ревматизме, подагре, радикулитах, невритах, миозитах. При этих заболеваниях можно делать также компрессы, примочки из настоя травы, а также добавлять настой в ванны.

Настой: 10 г (2 столовые ложки) травы заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1—2 столовые ложки 4—5 раз в день.

ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ (медвежье ушко) —
Arctostaphylos uva-ursi (L.) Spreng.

Семейство вересковые — Ericaceae

Толокнянка — вечнозеленый кустарничек с длинными (до 1,5 м) стелющимися по земле побегам. Листья очередные,

короткочерешковые, лопатчатые или продолговато-яйцевидные, толстые, кожистые, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу — более светлые. Молодые листья бледные, тоньше, по краю опушены. Листья живут 2 года, отмирая к концу 3-го года. Цветки пятичленные, с зеленой чашечкой и розовым кувшинчатым венчиком, собраны на концах ветвей в короткие поникающие кисти. Плоды мелкие, 6—8 мм в диаметре, красные шаровидные сухие ягоды с 5 косточками и мучнистой мякотью. Цветет в мае—июне, плоды созревают в июле—сентябре. Размножается, как правило, вегетативно. Семенами размножается в основном на гарях и лесосеках.

Распространена толокнянка в лесной зоне средней полосы европейской части России, чаще встречается в северо-западных районах. Растет в сухих разреженных сосновых лесах на песчаной почве, особенно обильна на гарях и вырубках. Больших массивов обычно не образует. Свето- и влаголюбива; при недостатке влаги приостанавливает рост.

С лечебной целью применяют листья толокнянки, содержащие гликозид арбутин, дубильные вещества пирогалловой группы, гидрохинон, гиперозид и другие флавоноиды, эфирное масло, органические кислоты (галловую, эллаговую, хинную, муравьиную, урсоловую) и другие соединения.

Собирают листья в мае—июне, а также в конце лета, когда подрастут и затвердеют молодые листочки. Листья обрывают вручную. Сушат, разложив тонким слоем на чистой подстилке, в хорошо проветриваемых помещениях. Сухое сырье можно хранить до 5 лет. Лучше всего оно сохраняется в плотно закупоренных стеклянных или жестяных банках.

При сборе толокнянки надо быть внимательным, так как на это растение похожа брусника, но у нее эллиптические, загнутые вниз, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу — матовые листья с бурыми точечными железками и сочные, многосемянные ягоды.

Толокнянка — эффективное противовоспалительное и дезинфицирующее мочевые пути средство. Отвар или настой листьев толокнянки применяют при лечении воспалительных заболеваний почечных лоханок и мочевого пузыря.

Народные лекари рекомендуют применять толокнянку как успокаивающее и кровоостанавливающее средства, а также при болезненном мочеиспускании, недержании мочи и расстройстве пищеварения. В этих случаях назначают отвар или порошок

сухих листьев по 1 г 2 раза в день.

Толокнянка входит в состав мочегонных сборов.

Отвар: 10 г (1 столовая ложка) листьев заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 20 минут, процеживают. Принимают по 1—3 столовые ложки 3—4 раза в день. Отвар для детей готовят из расчета 1 чайная ложка листьев на 200 мл (1 стакан) кипятка. О дозах лучше посоветоваться с лечащим врачом, так как он может учесть возраст, вес ребенка, его общее состояние и тяжесть заболевания.

ТЫКВА ОБЫКНОВЕННАЯ —

Cucurbita pepo L.

Семейство тыквенные — Cucurbitaceae

Однолетнее растение со стелющимися и лазающими стеблями (плетями), иногда достигающими длины 5 и более метров, ребристыми и шершавыми на ощупь. Листья крупные, жесткие, черешковые, пятилопастные или пятираздельные, длиной до 25 см (без черешков). При основании листьев находятся трех-пятираздельные спирально закрученные усики. Цветки крупные, однополые, с воронковидным оранжево-желтым венчиком, длиной 5—7 см и диаметром 6—7 см, сидят по одному в пазухах листьев. Плоды — ягодовидные, многосемянные, сидящие на коротких плодоножках гладкие «тыквины» различной окраски и формы. Цветет в июле—сентябре, плоды созревают в сентябре—октябре. Размножается семенами.

В диком виде тыква не известна. Возделывается на всей территории средней полосы европейской части России как овощное и кормовое растение. Известно много ее сортов, но в медицинской практике кроме тыквы обыкновенной используют только семена тыквы крупной (*Cucurbita maxima* Duch.) и тыквы мускусной (*Cucurbita moschata* (Duch.) Poir.).

Плодовая мякоть тыквы содержит сахара, пектины, соли калия, кальция, магния, железа; витамины С, В₁, В₂, РР, каротин. В семенах найдены жирное масло, фитостерины, органические кислоты, смолы, каротиноиды, витамины С, В₁, В₂. Семена, высушенные на воздухе, не теряют своих противоглистных свойств 2 года. Сушка в печах и сушилках не допускается.

В лечебных целях применяют семена тыквы. Их используют при ленточных и круглых глистах. Высушенные семена очищают от твердой кожуры, оставляя зеленоватую пленчатую

оболочку. Затем семена растирают в ступке и смешивают с медом (можно с сиропом или вареньем) в соотношении 300 г семян и 100 г меда. Эту смесь больной должен съесть небольшими порциями натощак в течение часа. Через 2—3 часа необходимо принять слабительное, а еще через 2 часа — поставить клизму. Детям в возрасте 3—4 лет назначают 75 г, 10 лет — 150 г семян. Лучше о дозе посоветоваться с лечащим врачом. Можно изгонять глистов отваром семян тыквы. Для этого берут 500 г измельченных семян, заливают их 1 л воды и выдерживают 2 часа на водяной бане (не кипятить!). Отвар процеживают, отжимают кашу из измельченных семян, охлаждают отвар 10—15 минут и выпивают его в течение часа небольшими порциями. В отвар можно добавить сахар или мед. Через 2 часа выпивают слабительное. Детям в возрасте 10 лет отвар готовят из 300 г, 5—7 лет — 200 г, до 5 лет — 100 г семян, соответственно уменьшая количество воды.

Мякоть плодов тыквы должна включаться в рацион питания при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, так как она содержит большое количество клетчатки и органических кислот. Кроме того, в мякоти много пектина, который очень полезен при воспалении толстого кишечника. Пектин также способствует выведению из организма холестерина, поэтому тыкву рекомендуют при атеросклерозе. Она полезна при сердечно-сосудистых заболеваниях, так как содержит много солей калия, и при малокровии, поскольку в ней имеется достаточное количество солей железа. Тыква — низкокалорийный продукт питания, особенно полезный при ожирении.

Мякоть тыквы оказывает мочегонное действие, и поэтому ее применение эффективно при отеках различного происхождения — при сердечно-сосудистых заболеваниях, подагре, болезнях почек и мочевого пузыря. Народные лекари рекомендуют пить сок мякоти тыквы при заболеваниях почек и печени по 1/3—1 стакану в день.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ —

Achillea millefolium L. s. l.

Семейство сложноцветные (астровые) — *Compositae* (*Asteraceae*)

Тысячелистник — многолетнее невысокое травянистое растение с прямостоящими стеблями, ветвящимися в верхней части. Листья очередные, в очертании ланцетные, дважды-

трижды- перисторассеченные (не до самого основания). Нижние листья черешковые, верхние — сидячие. Цветки мелкие, белые или розовые, собраны в небольшие корзинки, образующие щитки. Цветет в июне—октябре. Размножается вегетативно, реже семенами.

Распространен практически по всей территории средней полосы европейской части России. Растет на суходольных лугах, среди зарослей кустарников, в лесополосах, разреженных лесах, на межах, полянах, опушках, вдоль дорог, по оврагам и нередко как сорное в садах и огородах.

В лечебных целях собирают траву тысячелистника, содержащую эфирное масло, алкалоиды, органические кислоты, горькие и дубильные вещества, сложные эфиры, спирты, микроэлементы, каротин, витамины С и К. Заготавливают ее во время цветения тысячелистника, срезая ножом или секатором верхнюю часть растения не длиннее 15 см. Можно сушить тысячелистник, разложив слоем толщиной в 5—7 см на чистой подстилке на чердаках или в сараях. Допускается сушка в сушилках или духовках при температуре не выше 50°C. Сухое сырье можно хранить до 2 лет. Запах сухого сырья своеобразный, ароматный, вкус горьковатый.

Допускается к сбору близкий вид — тысячелистник щетинистый (*Achillea setacea* Waldst. et Kit.). У него листовые пластинки рассечены почти до центральной жилки, густо опушены, снизу сероватые. Цветки бело-желтые, корзинки собраны в густые выпуклые щитки. Произрастает в зоне смешанных и широколиственных лесов, в лесостепной и степной зонах европейской части России.

Препараты тысячелистника обладают кровоостанавливающими, противовоспалительными, спазмолитическими, антимикробными, противоаллергическими и ранозаживляющими свойствами. Кровоостанавливающий эффект тысячелистника обусловлен алкалоидом ахиллеином. Недаром в народе это растение называют «кровоавником». Народные лекари рекомендуют настой или порошок травы тысячелистника при легочных, носовых, геморроидальных, маточных, желудочно-кишечных и травматических кровотечениях. При маточных кровотечениях различного происхождения применение тысячелистника особенно эффективно, так как он не только останавливает кровотечение, но и усиливает сокращение мускулатуры матки.

Народные лекари при обильных кровотечениях рекомен-

дуют использовать порошок из смеси равных частей листьев тысячелистника и крапивы. Принимают его по 0,3 г (на кончике чайной ложки) 3 раза в день.

Свежий сок листьев тысячелистника применяют для лечения кровоточащих или долго незаживающих ран. Можно прикладывать к ранам мелконарубленные свежие или распаренные кипятком сухие листья.

Часто врачи рекомендуют настой тысячелистника при желудочно-кишечных заболеваниях (гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, энтероколитах и др.), а также в качестве горечи, улучшающей аппетит.

Свежий сок тысячелистника, смешанный с медом (по 1 чайной ложке 3 раза в день) в народе применяют для улучшения аппетита, при болезнях печени, как общеукрепляющее средство при нарушениях обмена веществ.

Трава тысячелистника входит в состав желудочных, слабительных и аппетитных сборов.

Настой: 3 г (1 чайная ложка) травы заливают 400 мл (2 стакана) кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке за 15—20 минут до еды.

Отвар: 15 г (2 столовые ложки) травы заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 15 минут, охлаждают при комнатной температуре, процеживают. Принимают в той же дозе, что и настоем.

Настой: 15 г (2 столовые ложки) травы заливают 500 мл (2,5 стакана) кипятка, настаивают 1 час. Используют наружно для компрессов, обмываний, примочек.

УКРОП ОГОРОДНЫЙ (укроп пахучий) —

Anethum graveolens L.

Семейство зонтичные (сельдерейные) — Umbelliferae (Apiaceae)

Укроп — однолетнее растение высотой до 1—1,5 м, с сильным приятным запахом. Стебель одиночный, прямой, ветвистый, с узкими чередующимися беловатыми и зеленоватыми полосками. Листья очередные, многократно рассеченные на линейно-нитевидные сегменты. Цветки — мелкие, желтые, собраны в сложные зонтики. Плоды — мелкие, коричневые двусемянки, обычно называемые семенами. Цветет в июле—августе, плоды созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

В диком виде укроп пахучий на территории России не встречается. Его широко культивируют как пряное растение по всей территории средней полосы европейской части России.

Для лечебных целей используют плоды (семена) и траву укропа. Кроме медицинских целей их заготавливают как пряное сырье и используют для солений, консервирования, приготовления первых и вторых блюд. Плоды укропа содержат жирное и эфирное масла, сахара, каротин, а листья — витамины С, В₁, В₂, РР, каротин и флавоноиды. Траву собирают в течение всего лета, сушат в проветриваемом помещении. Плоды собирают зрелыми, не пропустив момента их полного созревания, так как они быстро осыпаются.

Настой травы укропа в народе рекомендуют принимать в начальных стадиях гипертонической болезни, а также в качестве мочегонного средства.

Настой плодов укропа принимают для улучшения аппетита, как успокаивающее средство при бессоннице, судорогах, как обезболивающее при коликах, для стимуляции отделения молока у кормящих женщин, а также при болезнях печени, как отхаркивающее, легкое слабительное и ветрогонное средство.

Настой: 10 г (1 столовая ложка) плодов заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, после остывания процеживают. Принимают при воспалительных заболеваниях по 1—2 столовые ложки 4—5 раз в день за 15 минут до еды. При метеоризме этот настой принимают по 1/2 стакана 2 раза в день за 20—30 минут до еды.

ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ (анютины глазки) —

Viola tricolor L.

Семейство фиалковые — Violaceae

Фиалка трехцветная — невысокое (до 15 см) одно- или дву-летнее растение. Стебли полые, простые или ветвистые, прямостоячие или восходящие. Листья очередные, простые, продолговатые, с крупными лировидно-раздельными прилистниками. Нижние листья широкояйцевидные, с длинными черешками, верхние — продолговатые, почти сидячие. Цветки крупные, диаметром до 30 мм, одиночные, на длинных цветоножках с двумя прицветниками. Лепестки разные: верхние — обратной-яйцевидные, сине-фиолетовые, или бледно-фиолетовые; боковые — эллиптические, светлые; нижний лепесток — треугольный с закругленными краями, желтый или бледно-желтый с темными полосками, по краю фиолетовый.

Фиалка трехцветная распространена во всех районах средней полосы европейской части России, чаще встречается в западных областях. Растет как сорное растение на пашнях, залежах, паровых полях, в садах, на огородах, а также среди зарослей кустарников, на опушках, полянах светлых сосновых и мелколиственных лесов. Цветет с апреля до поздней осени. Размножается семенами.

Для медицинских целей собирают во время бутонизации или в начале цветения надземную часть фиалки трехцветной. Растение срезают ножницами или ножом, сушат в защищенном от солнца месте, разложив тонким слоем на подстилке и периодически вороша. Сухое сырье можно хранить до 2 лет.

Допускается к сбору растущая в тех же местах и более обычная у нас фиалка полевая (*Viola arvensis* Murr.). От фиалки трехцветной ее отличают более мелкие цветки, у которых верхние лепестки белые, а средние и нижние — ярко-желтые. Встречается она на огородах, залежах и полях. Лечебные свойства этих видов одинаковы.

Трава фиалки трехцветной содержит сапонины, флавоноиды, витамин С, рутин, эфирное масло, каротиноиды. Содержание сапонинов делает ее эффективным отхаркивающим и мягчительным средством, полезным при кашле. Применяется при острых респираторных заболеваниях, трахеитах, бронхитах, бронхопневмониях и других воспалительных заболеваниях органов дыхания.

Фиалка трехцветная обладает также выраженным мочегонным действием. Поэтому ее настой применяют при цистите и мочекаменной болезни.

Кроме того, народные лекари рекомендуют принимать настой травы фиалки как потогонное, противоаллергическое и «кровоочистительное» средство. При различных кожных заболеваниях настой принимают внутрь и одновременно из него делают примочки и компрессы. Настой фиалки трехцветной очень популярен в народе при лечении экссудативного диатеза (золотухи) у детей.

Настой: 10 г (1,5 столовые ложки) травы заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день. При передозировке может появиться тошнота и расстройство желудочно-кишечного тракта.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ —*Equisetum arvense* L.Семейство хвощевые — *Equisetaceae*

Хвощ — многолетнее споровое травянистое растение с длинным черно-бурым корневищем, образующее спороносные и бесплодные побеги. Спороносные побеги вырастают ранней весной. Они неветвистые, короткие (10—25 см), сочные, светло-бурые и бело-розовые, с 8—10 гладкими ребрами и крупными колокольчатыми бледно-зеленоватыми влагалищами. Каждый побег заканчивается овально-цилиндрическим спороносным колоском. Споры шаровидные, зеленые. В начале лета на тех же корневищах развиваются бесплодные вегетативные побеги. Они зеленые, прямостоячие, тонкие, высотой до 50—60 см, без колосков, с многочисленными ветвями, внутри полые, с 6—10 ребрами. Стебли и ветви жесткие, шершавые на ощупь, из-за образующихся на них кристаллов кремниевой кислоты. Размножается вегетативно, в результате разрастания корневища, дающего многочисленные побеги.

Хвощ полевой широко распространен по всей территории средней полосы европейской части России. Он произрастает на залежах, вдоль дорог, в канавах, на лугах, в редких еловых, светло-хвойных, липовых, березовых и смешанных лесах. Более обычен в поймах, у водоемов. Злостный сорняк огородов, садов и полей.

Для лечебных целей собирают зеленые, бесплодные, ветвистые летние побеги, содержащие кремниевую кислоту, сапонины, алкалоиды, флавоноиды, дубильные вещества, яблочную кислоту, смолы, горечи, эфирное масло, витамин С, каротин. Заготавливают траву хвоща летом, в июне—августе, срезая ее ножом или ножницами у самого основания. Сушат на открытом воздухе, под навесами, или в хорошо проветриваемых помещениях. Сухое сырье можно хранить до 4 лет. Лучше всего оно сохраняется в закупоренных стеклянных или жестяных банках.

Не подлежат заготовке все другие виды хвоща: хвощ луговой (*Equisetum platense* Ehrh.), хвощ болотный (*Equisetum palustre* L.), хвощ лесной (*Equisetum sylvaticum* L.) и хвощ речной (*Equisetum fluviatile* L.). У хвоща лугового спороносные стебли неветвистые, бледные, а после созревания спор разветвляются и становятся похожими на бесплодные; у хвоща болотного влагалище состоит из 5—7 остроланцетных черных зубцов; у хвоща лесного — нежесткий стебель и ветвистые нежные веточки; у

хвоща речного толстый стебель высотой 30—80 см с едва заметной бороздчатостью.

Препараты хвоща полевого обладают мочегонным, кровоостанавливающим, противовоспалительным и дезинфицирующим действием. Чаще всего отвар или настой хвоща употребляют как эффективное мочегонное средство при отеках, сопровождающих сердечно-сосудистые заболевания, воспаления мочевого пузыря, экссудативных плевритах, а также при некоторых формах туберкулеза легких с нарушением силикатного обмена. Настой хвоща не рекомендуют принимать при нефритах, нефрозах и других тяжелых заболеваниях почек, так как раздражающее действие содержащихся в нем веществ усиливает воспаление почечной ткани.

Народные лекари лечат отварами и настоями хвоща ревматизм, подагру, мочекаменную и желчнокаменную болезни, заболевания органов дыхания, применяют их как кровоостанавливающие средства при геморрое и обильных менструациях.

Кроме того, настой травы хвоща применяют наружно при лечении кожных заболеваний (хронических язв, гнойных ран, фурункулов, экзем). При воспалении слизистых оболочек рта и горла настоем полощут ротовую полость.

Трава хвоща полевого входит в состав мочегонных сборов.

Настой: 10 г (2 столовые ложки) травы заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают от 1—2 столовых ложек до 1/3 стакана 4 раза в день после еды.

Отвар: 5 г (1 столовая ложка) травы заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 30 минут, настаивают при комнатной температуре 1 час, процеживают. Принимают от 1 столовой ложки до 1/4 стакана 4 раза в день после еды.

Настой: 5 г (1 столовая ложка) травы заливают 200 мл (1 стакан) холодной кипяченой воды, настаивают сутки, процеживают. Используют наружно для примочек и обмываний.

ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ —

Humulus lupulus L.

Семейство коноплевые — Cannabaceae

Хмель — многолетняя травянистая лиана с вьющимися шестигранными полыми стеблями, длиной 4—6 и более метров, на которых имеются крючковидные шипы. Листья супротивные, длинночерешковые, сердцевидные, цельные или трехпятилопастные. Растение двудомное. Цветки верхушечные или

располагаются в пазухах листьев. Когда растение отцветает, шишковидные светло-зеленые повислые сережки на женских растениях разрастаются, образуя соплодия — «шишки», которые располагаются кистями или одиночно. Цветет в июне—августе, плоды созревают в июле—сентябре. Размножается семенами и вегетативно (отпрысками).

В средней полосе европейской части России хмель встречается во всех районах. Растет среди зарослей кустарников, в черноольшаниках, по долинам рек и оврагам. В южных районах хмель возделывают для нужд пивоваренного и хлебопекарного производства. Как декоративное вьющееся растение его разводят на приусадебных и садово-дачных участках.

Для лечебных целей используют сухие созревшие «шишки». Они содержат горькое вещество лупулин, алкалоид хумулин, эфирное масло, флавоноиды, хмеледубильную и валериановую кислоты. Собирают «шишки» вручную в начальной стадии созревания, когда они зеленовато-желтые. Обрывают «шишки» по одной, вместе с плодоножками, иначе они при сушке рассыпаются. Сушат в тени, разложив тонким слоем на чистой подстилке. Правильно высушенные «шишки» сохраняют свой естественный цвет, аромат и упругость.

«Шишки» хмеля используют как успокаивающее, противовоспалительное и мочегонное средство. Их настой пьют для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, при гастрите, гастроэнтерите, повышенной нервной возбудимости, бессоннице, а также при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, почек, печени и желчного пузыря.

Способность препаратов хмеля утолять боль позволила использовать настой или мазь из «шишек» при ушибах, нарывах, язвах, подагрических и ревматических болях, экземе и других заболеваниях.

Хмель входит в состав успокоительных сборов.

Готовя и принимая препараты из «шишек» хмеля, нельзя допускать их передозировки, так как растение ЯДОВИТО.

Настой: 6 г (2 чайные ложки) «шишек» заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Принимают в теплом виде на ночь.

Отвар: 3 г (1 чайная ложка) «шишек» заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 20—30 минут, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

Мазь: измельченные в порошок «шишки» хмеля смешивают

с растительным маслом в весовом соотношении 1:4. Используют наружно как болеутоляющее и ранозаживляющее средство.

ЧАГА (березовый гриб, трутовик скошенный) —
Inonotus obliquus (Pers.) Pil. f. *sterilis* (Van.) Nikol.
Семейство трутовиковые — Polyporaceae

Чага — многолетний паразитический гриб, развивающийся на стволах взрослых берез (реже на стволах ольхи и рябины, с которых его не собирают). Это стерильная (бесплодная) форма гриба, вызывающего образование на стволах березы наростов, желвакообразной формы с черной растрескававшейся поверхностью. Ткань нароста твердая, от желто-бурого до темно-коричневого цвета, пронизана мелкими желтоватыми прожилками. Форма нароста овальная или округлая, диаметром до 40 см, толщиной до 10—15 см и массой до 5 кг. Чага размножается спорами, которые, попадая на участки ствола березы с поврежденной корой, прорастают, образуют грибницу (гифы), проникающую в древесину. Растет чага медленно, ее рост может продолжаться 10—15 лет.

Растет чага в лесах средней полосы европейской части России в пределах границ ареала березы, более часто встречается в заболоченных районах. Ее надо искать на старых растущих березах; на молодых стволах и погибших деревьях этот гриб не развивается.

Для лечебных целей используют наросты, образующиеся на стволах березы. Они содержат смолы, флавоноиды, органические кислоты, микро- и макроэлементы (марганец, железо, кальций, магний, калий).

Чагу собирают круглый год, срубая со ствола березы топором. Измельчают на куски размером 3—6 см, выбрасывая рыхлую часть. Сушат ее в теплых, проветриваемых помещениях или духовках при температуре не выше 60°C. Сухие куски очень твердые, темно-коричневого цвета. При хранении в сухом месте сохраняет целебные свойства до 2 лет.

Нельзя собирать похожие на чагу трутовики ложный и настоящий, образующие копытообразные плодовые тела. У ложного трутовика поверхность плодового тела бархатистая с концентрическими кругами, твердая, серовато-черная или черно-бурая. У трутовика настоящего поверхность плодового тела твердая, гладкая, с коническими бороздками, сероватого или буроватого цвета. Оба эти трутовика имеют на нижней

поверхности трубчатый слой, отсутствующий у чаги.

Издавна народные лекари рекомендовали пить чагу против рака желудка, легких и других органов, богато снабженных кровеносными сосудами. Чагу чаще всего применяют в тех случаях, когда лучевая терапия и хирургическое вмешательство малоэффективны. Отвар и настой чаги не задерживают роста опухоли, но они благоприятно влияют на общее состояние даже тяжелых больных: у них улучшается самочувствие, уменьшаются боли.

Во время лечения чагой необходимо придерживаться молочно-растительной диеты, исключив из рациона копчености, мясные и рыбные консервы, пряности, острые блюда.

Народная медицина рекомендует применять настой чаги также для лечения гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Настой: Чагу заливают холодной кипяченой водой, настаивают 3—5 часов, затем размоченную массу пропускают через мясорубку. 1 стакан измельченной чаги заливают 5 стаканами теплой (40—50°C) кипяченой воды, настаивают 2 суток. Процеживают через несколько слоев марли. Осадок отжимают в настое. Принимают по 1/2 стакана 6 раз в день за 30—40 минут до еды. Хранить настой можно 3 дня в прохладном месте или холодильнике. Если больному нельзя употреблять много жидкости, настой готовят из расчета 2 части чаги на 5 частей воды. Принимают по 1/4 стакана 6 раз в день.

ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ (золотушная трава) —
Videns tripartita L.

Семейство сложноцветные (астровые) — Compositae (Asterales)

Черда — однолетнее травянистое растение высотой до 90 см. Стебель прямостоячий, супротивноветвящийся, голый или покрытый редкими волосками. Листья супротивные, темно-зеленые, трех-пятираздельные, иногда цельные, с крылатыми черешками. Цветки мелкие, грязновато-желтые, собраны в плоские корзинки диаметром до 1,5 см, сидящие на концах ветвей по три-четыре или поодиночке. Плоды — сплюснутые семечки, с двумя ребрами, которые переходят в щетинки с крючковидными шипиками. Корзинки окружены двойной оберткой, наружные листочки которой длиннее диаметра корзинки. Цветет черда в июле—сентябре, плоды созревают в августе—сентябре. Размножается семенами.

Растет практически повсеместно в средней полосе европейской части России. Влаголюбива. Встречается по окраинам болот, сырым берегам водоемов, в канавах, как сорняк — на орошаемых землях и в огородах.

Для лечебных целей используют облиственные верхушки растений, содержащие эфирное масло, флавоноиды, слизь, дубильные и горькие вещества, каротин, витамин С, микроэлементы (марганец, железо, хром, медь). Заготавливают череду в период бутонизации и в начале цветения, срезая верхушки растений длиной не более 15 см. Можно обрывать вручную отдельные листья. Сушат траву на чердаках или под навесами. Листья высыхают быстрее стеблей, поэтому сушку можно считать законченной лишь тогда, когда становятся хрупкими стебли. После сушки сырье перебирают, удаляя побуревшие и почерневшие растения, а также примеси.

Не допускается сбор и применение в лечебных целях других видов череды. Чаше других встречаются череда лучевая (*Bidens radiata* Thuill.) и череда поникшая (*Bidens cernua* L.). У первой более широкие и плоские корзинки, многочисленные листочки обертки. Второй вид отличается поникающими корзинками, цельными пильчато-зубчатыми листьями. Семянки у нее снабжены 4 (а не 2, как у череды трехраздельной) щетинками.

Настой и отвар череды обладают противовоспалительным, мочегонным, потогонным и противоаллергическим свойствами. Их применяют при кожных заболеваниях (фурункулезе, экссудативном диатезе, кожных сыпях аллергического характера, нейродермитах, экземах, себорее и др.). Препараты череды часто рекомендуют для обмываний и ванн при экссудативном диатезе (золотухе) у детей. При некоторых кожных заболеваниях настоек и отвар применяют внутрь. Народные лекари рекомендуют присыпать порошком измельченных листьев череды гноящиеся раны и язвы. Это способствует очищению раневой поверхности и ускоряет заживление ран и язв.

Кроме кожных заболеваний, череду применяют в народе при простудах и как легкое мочегонное и потогонное средство. Ее назначают также при рахите, нарушениях обмена веществ, подагре, болезнях печени, вялом пищеварении. В тибетской медицине череду применяют при малокровии и атеросклерозе.

Настой: 6 г (1 столовая ложка) травы заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 10 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Отвар: 6 г (1 столовая ложка) травы заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 20 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Настой: 20—30 г (4 столовые ложки) травы заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 10 минут, процеживают. Используют наружно для обмываний, компрессов и примочек.

ЧЕРЕМУХА ОБЫКНОВЕННАЯ —

Padus avium Mill. (*Padus racemosa* Gilib.)

Семейство розоцветные — Rosaceae

Черемуха — небольшое (до 10 м высотой) дерево или крупный кустарник с густой кроной. Стволы с черно-серой, матовой, растрескивающейся корой; у молодых ветвей кора коричневая с беловатыми чечевичками. Листья очередные, эллиптические, заостренные, тонкие, по краям остропильчатые, с короткими черешками и двумя железками у основания пластинки. Сверху листья матовые и несколько морщинистые, снизу — сизые. Цветки ароматные, с пятью белыми лепестками, собраны на небольших цветоножках в многоцветковые поникающие кисти длиной до 12 см. Плоды — черные, блестящие костянки иногда диаметром почти 1 см с округло-яйцевидной косточкой. Мякоть — сладкая, вязущая. Цветет в мае—июне, плоды созревают в июле—августе. Размножается корневой порослью, черенками, реже — семенами.

Распространена черемуха в средней полосе европейской части России преимущественно в лесной зоне, встречается в долинах рек и в степной зоне. Она растет по берегам водоемов, в приречных лесах, среди зарослей кустарников, на вырубках, по лесным опушкам и полянам, в подлеске влажных хвойных, смешанных и лиственных лесов. Предпочитает влажные, плодородные почвы с близким залеганием грунтовых вод.

Для лечебных целей собирают плоды, а иногда и кору черемухи. Плоды содержат флавоноиды, дубильные вещества, яблочную и лимонную кислоты, витамин С, каротин, сахара, эфирное масло. Собирают только вполне созревшие плоды, срывая их целыми кистями. Сушат на солнце, в духовках или сушилках при температуре 40—60°C, аккуратно перемешивая, следя за тем, чтобы они не подгорели. После сушки удаляют кисти, плодоножки и подгоревшие плоды. Кору, применяемую в народной медицине, заготавливают ранней весной. Ее сушат

на открытом воздухе, в проветриваемых помещениях или духовках при температуре около 40°C. Сухое сырье лучше всего хранить в стеклянных или жестяных банках. Срок хранения — до 5 лет.

Плоды черемухи, обладающие вяжущим действием, используют как эффективное противопоносное средство. Для лечения чаще всего применяют отвар плодов, а также готовят из них кисели, морсы и т. д. Эффективным средством при расстройствах желудочно-кишечного тракта является вяжущий чай, состоящий из смеси равных частей плодов черемухи и черники.

Кроме того, народные лекари используют настой плодов черемухи для примочек при воспалении слизистой оболочки глаз. Отвар коры они рекомендуют в качестве мочегонного и потогонного средства.

Фитонциды, содержащиеся в цветках, коре, плодах и листьях черемухи, способны убивать насекомых. В народе для этих целей используют настой, а также сухие цветки и листья.

Употребляя черемуху в лечебных целях, необходимо строго соблюдать правила сбора и дозировку, так как семена, цветки, листья и кора содержат гликозид амигдалин, способный расщепляться на глюкозу и синильную кислоту, которая очень ядовита.

Отвар: 10 г (1 столовая ложка) плодов или коры заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 20 минут, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

ЧЕРНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ —

Vaccinium myrtillus L.

Семейство вересковые (брусничные) — Ericaceae (Vacciniaceae)

Черника — невысокий листопадный кустарничек высотой до 40 см. Молодые веточки отклоненные, остроеристые, стебли зеленые, прямостоячие, цилиндрические. Листья мелкие, очередные, овальные или яйцевидно-овальные, блестящие, светло-зеленые, коротко-черешковые. Цветки одиночные, зелено-розовые, на коротких цветоножках, поникающие, с кувшинчато-шаровидным венчиком. Плоды — шаровидные, черно-синие, с сизоватым налетом сочные ягоды диаметром до 1 см, с приплюснутой верхушкой и многочисленными мелкими семенами. Цветет в мае—июне, плоды созревают в июле—августе. Размножается вегетативно.

Черника в изобилии произрастает в зоне хвойных лесов европейской части России. Образует обширные заросли в умеренно влажных хвойных и смешанных хвойно-широколиственных лесах.

Для лечебных целей собирают плоды (ягоды) и листья черники. В плодах найдены дубильные вещества, лимонная и яблочная кислоты, сахара, витамины В₁, С, каротин, пектины, антоцианы и другие красящие вещества. Листья содержат дубильные вещества, фенольные соединения, органические кислоты, витамин С, соли марганца, железа, хрома, меди и другие.

Собирают зрелые плоды вручную в сухую погоду. Перед сушкой ягоды черники перебирают, очищая их от хвои, веточек, листиков и других примесей. Мыть ягоды нельзя. Перебранные ягоды провяливают несколько дней на солнце или в хорошо проветриваемом помещении, сушат в духовках или сушилках при температуре до 65°C. Цвет сухих ягод снаружи черный с красноватым оттенком, мякоть — красно-фиолетовая.

Листья собирают в мае—июне. Сушат в проветриваемом помещении, защитив от прямых солнечных лучей, рассыпав тонким слоем на чистой подстилке и время от времени перемешивая.

Не допускаются к сбору похожие на чернику ягоды голубики или гонобобеля (*Vaccinium uliginosum* L.). Они крупнее ягод черники, овальной формы. Цвет их снаружи сизый, мякоть бурая.

Ягоды черники обладают вяжущим действием. В лечебных целях их можно употреблять в пищу в свежем, переработанном (варенье, джем, кисель и т. д.) и сушеном виде. Они прекрасно регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта. Эффективны при гастритах и энтеритах, сопровождающихся поносом. В любом виде ягоды черники можно применять и при дизентерии.

В связи с тем, что ягоды черники содержат веществ улучшающие остроту зрения, их необходимо употреблять в пищу как профилактическое средство шоферам, машинистам, пилотам и лицам других профессий, сопряженных с постоянным напряжением зрения. Чернику рекомендуют принимать как средство для профилактики тромбоза, так как в ней найдены оксикумарины, которые снижают свертываемость крови.

Сок и отвар ягод черники эффективны для полосканий при воспалении слизистых оболочек ротовой полости, десен и горла.

Народные лекари рекомендуют употреблять ягоды в любом виде при камнях в почках, подагре, ревматизме, малокровии и других болезнях.

Настой листьев черники применяют при коликах в желудке, хронических энтеритах, желчнокаменной и мочекаменной болезнях, некоторых формах диабета. В последнем случае свое действие проявляет гликозид неомиртиллин, содержащийся в листьях, понижающий содержание сахара в крови.

Настой: 20 г (2 столовые ложки) ягод заливают 400 мл (2 стакана) кипятка, настаивают 4—5 часов, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 5—6 раз в день.

Отвар: 10 г (1 столовая ложка) ягод заливают 400 мл (2 стакана) кипятка, кипятят до тех пор, пока не останется половина исходного объема жидкости, затем процеживают. Принимают в теплом виде по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Настой: 20 г (3 столовые ложки) листьев заливают 600 мл (3 стакана) кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день до еды.

ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ —

Chelidonium majus L.

Семейство маковые — Papaveraceae

Чистотел — многолетнее травянистое растение с ребристым, полым, покрытым редкими волосками ветвистым стеблем, высотой до 90 см. Листья — очередные, перисторассеченные или лировидно-перистые, тонкие, сверху зеленые, снизу — сизые; нижние — длинночерешковые, верхние — сидячие. Ярочно-желтые цветки на тонких цветоножках, собраны на концах ветвей в зонтиковидное соцветие. Все части растения содержат оранжевый млечный сок, имеющий жгучий вкус. Цветет в мае—августе. Размножается семенами.

Чистотел встречается во всех районах средней полосы европейской части России. Растет среди кустарников, на вырубках, гарях, по берегам ручьев и рек, по краям болот, оврагам. Нередко встречается как сорное растение близ жилья, вдоль заборов, у дорог, в садах, огородах, на мусорных местах.

В качестве лекарственного сырья используют траву чистотела большого, содержащую алкалоиды, сапонины, флавонои-

ды, органические кислоты, эфирное масло, витамин С, каротин. Траву собирают в период цветения, срезая надземную часть растения ножом или секатором. Чистотел сушат в проветриваемых помещениях или сушилках при температуре 50—60°C. Чем быстрее высохнет трава, тем больше в ней сохранится полезных лекарственных веществ. Лучше всего хранить сырье в стеклянных или жестяных банках в сухом помещении. Срок хранения — не более 3 лет.

В летний период свежий млечный сок чистотела применяют в народе как наружное средство при различных кожных заболеваниях: для лечения язв, ран, мозолей, лишая, сыпей, для прижигания бородавок, папиллом и кондилом. Настой и отвар чистотела, как и свежий сок, обладают противовоспалительным, антимикробным и ранозаживляющим свойствами. В виде компрессов, примочек, обмываний, ванночек их применяют для лечения различных кожных болезней. Внутрь настой и отвар с осторожностью принимают при заболеваниях гортани, болезнях печени и желчного пузыря, гастрите, геморрое, а в качестве болеутоляющего средства — при язвенной болезни желудка. Эксперименты показали, что препараты чистотела задерживают рост злокачественных опухолей.

Народные лекари рекомендуют присыпать порошком из измельченных листьев чистотела раны и язвы. Препараты чистотела губительны для многих микробов, в том числе и туберкулезной палочки. Используя это свойство, сок или мазь чистотела применяют при лечении туберкулеза кожи (волчанки).

Внутрь препараты чистотела (особенно сок!) надо принимать с осторожностью, посоветовавшись с врачом не только о дозах, но и о времени приема лекарства. Это связано с тем, что алкалоиды чистотела ядовиты и в больших дозах вызывают отравление с явлениями острого воспаления желудочно-кишечного тракта (тошнота, рвота, понос) и нарушения дыхания. При появлении первых признаков отравления до приезда врача необходимо промыть желудок и вызвать рвоту.

Чистотел нельзя применять людям, больным эпилепсией, стенокардией и бронхиальной астмой.

Настой: 5 г (1 столовая ложка) травы заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Принимают от 1 столовой ложки до 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Отвар: 5 г (1 столовая ложка) травы заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 10 минут, настаивают 20 минут, процеживают. Принимают по 1—2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

ШИПОВНИК МАЙСКИЙ (шиповник коричный, роза коричная) —

Rosa majalis Herrm. (*Rosa cinnamomea* L.)

Семейство розоцветные — Rosaceae

Шиповник — колючий кустарник. Стебли его блестящие, коричнево-красные, покрытые многочисленными шипами. Листья очередные, непарноперистые с 5—7 парами листочков. Цветки шиповника с бледно- или темно-пурпурным венчиком, имеют нежный, приятный аромат. Плоды ягодообразные, диаметром 10—15 мм, мясистые, голые, шаровидные или эллиптической формы, оранжевые или красные. Внутри много семян угловатой формы, покрытых волосками. Цветет в мае—июле, плоды созревают в августе—сентябре. Размножается вегетативно, реже семенами.

Встречается почти во всех районах средней полосы европейской части России, чаще в лесной зоне. Растет в разреженных лесах, на опушках, полянах, вырубках, среди зарослей кустарников, по оврагам. Основные заросли шиповника — в поймах рек.

Плоды шиповника майского содержат 5—18% витамина С. Шиповник занимает первое место по содержанию витамина С среди всех наших дикорастущих витаминоносов. Его плоды содержат также витамины В₁, В₂, Е, К, каротин, сахара, дубильные вещества, пектины, органические кислоты и флавоноиды. Содержащиеся в плодах в значительных количествах микро- и макроэлементы (железо, калий, кальций, магний, марганец, фосфор) делают их незаменимыми в диетическом питании.

В степных и лесостепных районах чаще встречается шиповник собачий (*Rosa canina* L.). Его плоды содержат меньшее количество аскорбиновой кислоты (витамина С). Чашелистики у него перисторассеченные, после цветения отгибаются вниз и отпадают задолго до созревания плодов. Поэтому плоды шиповника собачьего не имеют отверстия на верхушке, как у шиповника майского и других высоковитаминных видов. Лепестки у него белые или бледно-розовые, а не темно-розовые.

В качестве витаминного средства используют все виды шиповника.

Плоды шиповника собирают после их полного созревания вручную, одев перчатки, чтобы не поранить руки о шипы. Собранные плоды сушат, предварительно несколько часов провялив на солнце, при невысокой температуре (около 40°C) в духовках, печах или сушилках. По окончании сушки плоды перебирают, удаляя подгоревшие. Лучше всего хранить сухие плоды в плотно закрывающихся стеклянных или жестяных банках.

Свежие плоды шиповника добавляют в компоты, джемы, кисели, варенья. Чай из шиповника, для которого берут не только плоды, но и цветки, листья и даже молодые побеги, пользуется в народе большой популярностью. Это прекрасное тонизирующее, общеукрепляющее, противосклеротическое, кроветворное, противовоспалительное и способствующее регенерации тканей средство. Такой чай повышает защитные силы организма, его жизнестойкость, нормализует обмен веществ в организме, благотворно действует на центральную нервную систему, сердце, легкие, желудочно-кишечный тракт. Чай из плодов шиповника с детского возраста желательно пить ежедневно, особенно тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой или центральной нервной системы, нарушениями обмена веществ.

Настой плодов шиповника рекомендуют принимать при гипо-и авитаминозах, а также для восстановления сил организма после тяжелых заболеваний. Кроме того, его применяют при анацидных гастритах, язвенной болезни желудка, хронических заболеваниях печени и желчных путей. Настой плодов шиповника укрепляет мелкие кровеносные сосуды и поэтому полезен при гипертонической болезни, атеросклерозе, различных кровоизлияниях. Из семян шиповника получают масло, которое является эффективным ранозаживляющим средством, используемым при лечении трофических язв, язвенного колита, дерматозов, пролежней, обморожений, трещин сосков у кормящих матерей.

Народные лекари применяют настой плодов шиповника при лечении воспалительных заболеваний желудка, почек, печени и мочевого пузыря. В народе настой плодов без косточек и отвар семян шиповника применяют как средства, растворяющие камни в печени и почках. Настой плодов рекомендуют при-

мать также при сахарном диабете, а настой плодов на молоке — при белокровии.

Плоды шиповника входят в состав витаминных и желудочных сборов.

Отвар: 10 г (1 столовая ложка) плодов заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 10 минут, настаивают в течение 1 суток, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

Настой: 10 г (1 столовая ложка) плодов заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, настаивают 1 час в термосе или теплом месте, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день.

Масло шиповника: измельченные сухие плоды заливают растительным маслом в весовом соотношении 1:4, настаивают 2 суток при температуре 60—70°C, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Применяют только наружно.

ЩАВЕЛЬ КОНСКИЙ (щавель густой) —
Rumex confertus Willd.

Семейство гречишные — Polygonaceae

Щавель конский — крупное, многолетнее травянистое растение с толстым корневищем и мясистыми придаточными корнями. Стёбель высотой до 1,5 м, прямой, бороздчатый, ветвистый лишь в верхней части. Листья очередные, крупные. Нижние — треугольно-яйцевидные, тупые, в основании сердцевидные, на длинных черешках. Верхние — более мелкие; основания черешков с раструбами, охватывающими стебель. Все листья опушены короткими волосками, по краю волнистые. Цветки мелкие, невзрачные, зеленовато-желтоватые, собраны в мутовки, образующие узкометельчатое соцветие. Плоды — трехгранные орешки. Цветет в мае—июне, плоды созревают в июне—июле, не опадают до зимы. Размножается семенами и вегетативно.

Широко распространен в лесной и лесостепной зонах средней полосы европейской части России, заходя в степную зону. Влаголюбив. Растет на лугах, полянах, опушках, вдоль канав, по берегам рек и как сорное растение на огородах и полевых межах.

В лечебных целях применяют корневища с корнями щавеля конского, содержащие дубильные вещества, соли щавелевой кислоты, флавоноиды, эфирное масло, железо, витамины К, С, Р.

Корневища с корнями щавеля заготавливают в августе—сентябре. Их выкапывают лопатами, тщательно промывают в холодной проточной воде, отрезают надземные части и провяливают 1—2 дня на воздухе. Затем досушивают, разрезав крупные корневища на куски. При сушке в духовке или сушилке температура не должна превышать 50°C. Сушка считается законченной, если при сгибании корни с треском ломаются. Цвет сухих корневищ снаружи белый, на изломе — желтовато-оранжевый, вкус горький, вяжущий, запах отсутствует.

Не допускается сбор других видов щавеля, из которых чаще встречаются щавель водяной (*Rumex aquaticus* L.) и щавель курчавый (*Rumex crispus* L.). Первый отличается от щавеля конского формой листьев. Нижние листья у него яйцевидные, при основании слабосердцевидные, с нижней стороны голые. У другого вида листья клиновидно-суженные к основанию.

Препараты щавеля конского, принятые в больших дозах, оказывают слабительное действие, а в малых — вяжущее. При спастических колитах, атонических запорах, геморрое, трещинах заднего прохода принимают на ночь по 0,5—1 г порошка корневищ или их отвар. Во избежание привыкания, необходимо чередовать прием щавеля с другими слабительными средствами.

Как противопроносное средство порошок корневищ щавеля конского принимают по 0,2—0,3 г 3 раза в день за 20—30 минут до еды. Отвар, как закрепляющее средство, готовят из расчета 3 г корневищ на 1 стакан воды.

При холециститах и гелатохолециститах отвар корневищ щавеля конского оказывает легкое желчегонное действие.

Народные лекари применяют отвар корневищ щавеля конского наружно в виде примочек, обмываний, ванн при лечении кожных болезней, сопровождающихся сильным зудом. Рекомендуют также прикладывать измельченные свежие листья щавеля к нарывам, фурункулам, ранам и язвам, что ускоряет их созревание и заживление.

Препараты щавеля конского противопоказаны при болезнях почек.

Отвар: 10 г (1 столовая ложка) корней и корневищ заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 15 минут, после остывания процеживают. Принимают по 1/2 стакана на ночь как слабительное средство.

Отвар: 2—3 г (0,5 чайной ложки) корней и корневищ заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 15 минут, после остыва-

ния процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день как закрепляющее средство.

Отвар: 20 г (2 столовые ложки) корней и корневищ заливают 200 мл (1 стакан) кипятка, кипятят 15 минут, после остывания процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день (при болезнях печени, кожных болезнях и др.).

ЩИТОВНИК МУЖСКОЙ (мужской папоротник) —

Dryopteris filix — mas (L.) Schott

Семейство щитовниковые (многоножковые) — Aspidiaceae (Polypodiaceae)

Щитовник — многолетнее травянистое споровое растение. Корневище темно-бурое, крупное, в верхней части с бурыми остатками черешков отмерших листьев прошлых лет, а снизу — с многочисленными тонкими темно-коричневыми корнями. На переднем растущем конце корневища ежегодно образуется пучок листьев, а задний конец постепенно отмирает. Стебля у этого растения нет. Листья (ваи) до распускания свернуты спирально. Они, постепенно раскручиваясь, развивают очень крупную, длиной до 1 м, шириной до 25 см пластинку; черешок листа длинный с расширенным основанием. Пластинка листа темно-зеленая, двоякоперисторассеченная, в очертании продолговато-эллиптическая. Дольки второго порядка тупо- или острозубчатые, но никогда не бывают игольчатыми (в отличие от папоротника игольчатого!). Летом на нижней поверхности листьев, по обеим сторонам от средней жилки сегментов, развиваются сорусы (органы спороношения), состоящие из спорангиев, покрытых бурым почковидным покрывальцем. Размножается спорами.

Не подлежат сбору похожий на папоротник мужской, но более изящный женский папоротник (*Athyrium filix-femina* (L.) Roth) и страусопер германский (черный папоротник) (*Matteucia struthiopteris* (L.) Tod.).

Первый имеет более тонкие листья, с сильно заостренными краями сегментов второго порядка, удлинненными сорусами и покрывальцами. У страусопера — плотные, кожистые, темно-зеленые листья с цельнокрайними сегментами. Его сорусы с разорванными по краю покрывальцами развиваются на особых коротких бурых стрелках-спорофиллах, расположенных в центре розетки листьев.

В средней полосе европейской части России мужской папоротник встречается преимущественно в сырых тенистых еловых, липовых, дубовых и смешанных лесах, чаще всего — по оврагам.

В медицине корневища щитовника мужского применяют как эффективное противоглистное средство при ленточных глистах.

Корневища щитовника мужского содержат производные флороглюцина (аспинол и фильмарон), жирное и эфирное масла, крахмал, воск, сахарозу, дубильные вещества и горечи.

Корневища выкапывают в августе—сентябре, отрезают корешки, омертвевшие и засохшие части черешков, оставляя при этом их расширенные подземные основания. Затем сырье тщательно промывают в холодной проточной воде. Проявив несколько дней под навесами или в проветриваемых помещениях, сырье досушивают в духовках или сушилках при температуре не выше 40°C. Крупные корневища предварительно разрезают вдоль. Хранят корневища не более 1 года. Свежевысушенные корневища наиболее активны, поэтому лучше всего их употреблять в первые 2—3 месяца после сбора. Свежесть сырья можно определить по цвету: если излом зеленый — корневища свежие, а если — бурый, то они старые и не пригодны к употреблению.

Собранное сырье следует сдавать потребкооперации (Роспотребсоюзу) или в аптеки.

В России разрешено использование экстракта щитовника мужского. Его готовят только в аптеках. В связи со сложностью получения экстракта и его ядовитостью, самолечение этим препаратом недопустимо.

Вы познакомились с лечебными свойствами основных наших лекарственных растений. Большинство из них вы наверняка встречали на прогулках, в лесу, поле, а то и на огороде. Теперь это ваши знакомые, и хотелось бы, чтобы они стали вашими добрыми друзьями.

Надеемся, что у вас появилось желание самим собрать для себя или своих близких необходимые лекарственные растения. Не жалейте для этого времени. Вспомните, сколько мы его тратим, доставая редкие, дорогостоящие лекарства.

Только всегда помните, от того, как вы будете обращаться с

нашими зелеными друзьями во время их сбора, зависит — найдете ли вы их на том же месте через год-два и останутся ли они для ваших детей и внуков. Берите детей с собой, когда отправляетесь собирать лекарственные растения, рассказывайте им об удивительных свойствах наших зеленых друзей. Первые сведения о родном крае, его природе, растениях и животных дети получают в семье. И те, кто приучен с детства любить родную природу и бережно к ней относиться, никогда не вырастут злыми, бессердечными людьми. Общение с природой успокаивает, настраивает на добро.

Нельзя быть культурным человеком, не владея экологической культурой, не зная, какие растения растут в той местности, где вы живете, какую пользу они могут принести не только в лечении, но и в предупреждении многих заболеваний. Знать и уметь применять лекарственные растения особенно необходимо людям, которые длительное время находятся вдали от жилья, аптек и медицинских учреждений (в походах, экспедициях и т. д.). Особенно важно им знать растения, которые спасут от отравления, помогут залечить потертости, ожоги, остановить кровотечение, предотвратить заражение раны, избавиться от кашля, запора и других недугов.

Изучив химический состав описанных в книге растений, вы сможете некоторые из них добавлять весной в салаты, супы, борщи. Такое оздоровительное, сбалансированное по количеству биологически активных веществ питание, особенно актуально для средней полосы европейской части России, так как из-за климатических условий здесь длительный период отсутствует свежая растительная пища, а ее, особенно весной, совершенно недостаточно для организма.

Если некоторые необходимые вам лекарственные растения вы не найдете в окрестностях вашего населенного пункта, попытайтесь достать их семена или корневища и вырастить на своем огороде или приусадебном участке. Особенно это относится к тем растениям, которые не произрастают в наших климатических условиях: лимоннику китайскому, родиоле розовой, девясилу, женьшеню.

И в заключении напомним о запрете всякого сбора растений на территории заповедников, национальных парков и заказников. Нельзя также собирать лекарственные растения вблизи дорог с интенсивным движением, вблизи промышленных предприятий, на полях, где применяются различные ядохимикаты и

большое количество нитратов. Использование собранных в таких местах растений, содержащих вредные вещества, может принести больше вреда, чем пользы.

Общение с природой — источник радости, бодрости и здоровья. Учитесь радоваться минутам, проведенным наедине с ней. Берегите природу, сохраняйте и разумно используйте ее богатства!

П Р И Л О Ж Е Н И Е

Некоторые сборы лекарственных растений, применяемые в России

Сборы составляются из высушенного и измельченного растительного сырья в тех весовых соотношениях, которые указаны в рецепте. Все собранные в сбор лекарственные растения тщательно перемешивают и расфасовывают в стеклянные банки или пакеты из плотной бумаги. Из сборов готовят настои и отвары. На 10 г (1—2 столовые ложки) смеси берут 200 мл (1 стакан) кипятка.

Курс лечения сборами при хронических заболеваниях, как правило, составляет 3—4 недели, затем следует 2-недельный перерыв и курс лечения повторяется. Перед началом лечения необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. Он может изменить разовые и суточные дозы препаратов в зависимости от возраста, пола, физиологических особенностей больного и специфики его болезни.

1. Мята перечная (листья) — 3 (весовые части)
Пустырник сердечный (трава) — 3
Валериана лекарственная (корневища и корни) — 2
Хмель обыкновенный («шишки») — 2

При бессоннице, раздражительности, нервном возбуждении. Принимают по 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

2. Валериана лекарственная (корневища и корни) — 1
Пустырник сердечный (трава) — 1
Тмин обыкновенный* (плоды) — 1
Фенхель обыкновенный* (плоды) — 1

При учащенном сердцебиении, нервном возбуждении. Принимают по 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

3. Ромашка аптечная (цветки) — 1
Мята перечная (листья) — 1
Фенхель обыкновенный* (плоды) — 1
Валериана лекарственная (корневища и корни) — 1
Тмин обыкновенный* (плоды) — 1

*Звездочкой отмечены лекарственные растения, не описанные в книге.

При бессоннице. Принимают по 1 стакану отвара утром и вечером.

4. Бузина черная (цветки) — 1
- Ромашка аптечная (цветки) — 1
- Липа сердцевидная (цветки) — 1
- Мята перечная (листья) — 1

Потогонное и мочегонное средство. Принимают по 1 стакану горячего настоя на ночь.

5. Липа сердцевидная (цветки) — 1
- Малина обыкновенная (плоды) — 1

Потогонное средство. Принимают по 1—2 стакана горячего настоя на ночь.

6. Малина обыкновенная (плоды) — 2
- Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 2
- Душица обыкновенная (трава) — 1

Потогонное и мочегонное средство. Принимают по 1 стакану горячего настоя на ночь.

7. Шиповник майский (плоды) — 1
- Брусника обыкновенная (плоды) — 1

Витаминное средство. Принимают по 1/2 стакана настоя 3 раза в день в период эпидемий гриппа, после тяжелых заболеваний, а также в весенний период.

8. Крапива двудомная (листья) — 3
- Рябина обыкновенная (плоды) — 7

Витаминное средство. Принимают по 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

9. Шиповник майский (плоды) — 3
- Брусника обыкновенная (плоды) — 1
- Крапива двудомная (листья) — 3

Витаминное средство. Принимают по 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

10. Шиповник майский (плоды) — 1
- Малина обыкновенная (плоды) — 1

Витаминное средство. Принимают по 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

11. Шиповник майский (плоды) — 1
- Малина обыкновенная (плоды) — 1
- Смородина черная (листья) — 1
- Брусника обыкновенная (листья) — 1

Витаминное средство. Принимают по 1/2 стакана настоя 2 раза в день.

12. Береза повислая (почки) — 1
Хвощ полевой (трава) — 1
Мочегонное средство. Принимают по 1/2 стакана настоя 3—4 раза в день.
13. Василек синий (цветки) — 1
Толокнянка обыкновенная (листья) — 2
Петрушка огородная* (плоды) — 1
Береза повислая (почки) — 1
Вахта трехлистная (листья) — 4
Девясил высокий (корневища и корни) — 1
Мочегонное средство. Принимают по 1/2 стакана отвара 3 раза в день за 20 минут до еды.
14. Толокнянка обыкновенная (листья) — 3
Василек синий (цветки) — 1
Солодка голая* (корневища и корни) — 1
Мочегонное средство. Принимают по 1—3 столовые ложки настоя 3 раза в день за 20 минут до еды.
15. Можжевельник обыкновенный (плоды) — 2
Хвощ полевой (трава) — 2
Береза повислая (почки) — 1
Мочегонное средство. Принимают по 2—3 столовые ложки настоя 3—4 раза в день.
16. Брусника обыкновенная (листья) — 2
Толокнянка обыкновенная (листья) — 5
Почечный чай* (листья) — 3
Мочегонное средство. Принимают по 1/4 стакана отвара 3—4 раза в день.
17. Дуб обыкновенный (кора) — 7
Липа сердцевидная (цветки) — 3
Настоем полощут ротовую полость и горло при воспалительных заболеваниях.
18. Липа сердцевидная (цветки) — 2
Ромашка аптечная (цветки) — 3
Настоем полощут ротовую полость и горло при воспалительных заболеваниях.
19. Алтей лекарственный* (корни) — 2
Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 2
Душица обыкновенная (трава) — 1
При заболеваниях органов дыхания. Принимают по 1/2 стакана теплого настоя 3—4 раза в день.
20. Подорожник большой (листья) — 3

- Солодка голая* (корневища и корни) — 3
 Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 3

При заболеваниях органов дыхания. Принимают по 1/2 стакана теплого настоя до 6 раз в день.

21. Полынь горькая (травы) — 1
 Аир обыкновенный (корневища) — 1
 Вахта трехлистная (листья) — 1
 Тмин обыкновенный* (плоды) — 1

Этот и пять следующих настоев (21—26) принимают для возбуждения аппетита и как легкие желчегонные средства по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

22. Полынь горькая (травы) — 1
 Вахта трехлистная (листья) — 1
 23. Полынь горькая (травы) — 1
 Вахта трехлистная (листья) — 1
 Золототысячник малый (травы) — 1
 Одуванчик лекарственный (корни) — 1
 24. Полынь горькая (травы) — 3
 Тысячелистник обыкновенный (травы) — 1
 25. Полынь горькая (травы) — 2
 Тысячелистник обыкновенный (травы) — 1
 Одуванчик лекарственный (корни) — 1
 26. Вахта трехлистная (листья) — 1
 Золототысячник малый (травы) — 1
 Полынь горькая (травы) — 1
 27. Мята перечная (листья) — 1
 Тмин обыкновенный* (плоды) — 1
 Фенхель обыкновенный* (плоды) — 1
 Валериана лекарственная (корневища и корни) — 1

Ветрогонное средство. Принимают по 1 стакану настоя утром и вечером.

28. Ромашка аптечная (цветки) — 5
 Валериана лекарственная (корневища и корни) — 4
 Тмин обыкновенный* (плоды) — 1

Ветрогонное средство. Принимают по 1/2 стакана настоя утром и вечером.

29. Ромашка аптечная (цветки) — 2
 Тмин обыкновенный* (плоды) — 1
 Душица обыкновенная (травы) — 1

Ветрогонное средство. Принимают по 1/3 стакана настоя 3—4 раза в день.

30. Крушина ольховидная (кора) — 3
Тысячелистник обыкновенный (травя) — 1
Крапива двудомная (листья) — 2
Слабительное средство. Принимают по 1/2 стакана настоя на ночь.
31. Крушина ольховидная (кора) — 5
Вахта трехлистная (листья) — 2
Тысячелистник обыкновенный (травя) — 2
Тмин обыкновенный* (плоды) — 1
Слабительное средство. Принимают по 1/2 стакана настоя на ночь.
32. Черемуха обыкновенная (плоды) — 3
Черника обыкновенная (плоды) — 2
Противопоносное средство. Принимают от 2 столовых ложек до 1/2 стакана отвара 3—4 раза в день.
33. Оляха серая («шишки») — 7
Горец змеиный (корневища) — 3
Противопоносное средство. Принимают от 3 столовых ложек до 1/2 стакана настоя 3—4 раза в день.
34. Черника обыкновенная (плоды) — 2
Лапчатка прямостоячая (корневища) — 1
Бессмертник песчаный (цветки) — 1
Шалфей лекарственный* (листья) — 3
Тмин обыкновенный* (плоды) — 1
Противопоносное средство. Принимают по 1/2 стакана отвара 3—4 раза в день за 20 минут до еды.
35. Лапчатка прямостоячая (корневища) — 1
Горец змеиный (корневища) — 4
Противопоносное средство. Принимают по 1/4—1/3 стакана отвара 3—4 раза в день.
36. Горец змеиный (корневища) — 1
Кровохлебка лекарственная (корневища) — 1
Противопоносное средство. Принимают по 1/4—1/3 стакана отвара 3—4 раза в день.
37. Щавель конский (корневища) — 1
Горец змеиный (корневища) — 1
Противопоносное средство. Принимают по 1 стакану отвара 3—4 раза в день.
38. Крушина ольховидная (кора) — 3
Мята перечная (листья) — 2
Крапива двудомная (листья) — 3

Аир обыкновенный (корневища) — 1

Валериана лекарственная (корневища и корни) — 1

Регулирующее деятельность кишечника средство. Принимают по 1/2 стакана отвара утром и вечером.

39. Дуб обыкновенный (кора) — 5

Хвощ полевой (трава) — 3

Стальник полевой (корни) — 2

При геморрое. Отвар используют наружно для припарок и ванн.

40. Бессмертник песчаный (цветки) — 1

Тысячелистник обыкновенный (трава) — 1

Полынь горькая (трава) — 1

Фенхель обыкновенный* (плоды) — 1

Мята перечная (листья) — 1

При гепатите и холецистите. Принимают по 1/2 стакана настоя 4 раза в день за 20 минут до еды.

41. Бессмертник песчаный (цветки) — 4

Вахта трехлистная (листья) — 3

Мята перечная (листья) — 2

Кориандр посевной (плоды) — 1

Желчегонное средство при гепатите. Принимают по 1/3—1/2 стакана отвара 3 раза в день за 20—30 минут до еды.

42. Бессмертник песчаный (цветки) — 3

Ревень тангутский (корни) — 2

Тысячелистник обыкновенный (трава) — 5

При желчнокаменной болезни. Принимают по 2/3 стакана настоя на ночь.

43. Хвощ полевой (трава) — 3

Ромашка аптечная (цветки) — 3

Зверобой продырявленный (трава) — 4

При лечении труднозаживающих ран. Отвар используют наружно для компрессов, примочек, ванночек. Одновременно принимают внутрь по 1/3 стакана отвара 3 раза в день.

44. Дуб обыкновенный (кора) — 1

Аир обыкновенный (корневища) — 1

При лечении кожных заболеваний. Настой используют наружно для компрессов, примочек и ванн.

Сборы лекарственных растений, рекомендуемые болгарскими фитотерапевтами

1. Валериана лекарственная (корневища и корни) — 3
- Мята перечная (листья) — 3
- Вахта трехлистная (листья) — 4

При нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.
Принимают по 1/2 стакана настоя утром и на ночь.

2. Хвощ полевой (трава) — 2
- Горец птичий (трава) — 3
- Боярышник кроваво-красный (цветки) — 5

При учащенном сердцебиении, раздражительности, бессоннице.
Принимают по 1 стакану настоя 3—4 раза в день.

3. Валериана лекарственная (корневища и корни) — 3
- Пустырник сердечный (трава) — 3
- Тысячелистник обыкновенный (трава) — 2
- Анис обыкновенный* (плоды) — 2

При болях в сердце. Принимают по 1/4 стакана настоя 2—3 раза в день.

4. Ландыш майский (цветки) — 1
- Фенхель обыкновенный* (плоды) — 2
- Мята перечная (листья) — 3
- Валериана лекарственная (корневища и корни) — 4

При миокардите. Принимают по 1 стакану настоя 3 раза в день.

5. Мята перечная (листья) — 1
- Полынь горькая (трава) — 1
- Фенхель обыкновенный* (плоды) — 1
- Липа сердцевидная (цветки) — 1
- Крушина ольховидная (кора) — 1

При климактерическом неврозе. Принимают по 1 стакану настоя утром и на ночь.

6. Лапчатка гусиная* (трава) — 1
- Чистотел большой (трава) — 1
- Тысячелистник обыкновенный (трава) — 1
- Ромашка аптечная (цветки) — 1

При климактерическом неврозе. Принимают по 1/3—1/2 ста-

кана настоя небольшими глотками в течение дня.

7. Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 2

Подорожник большой (листья) — 3

Солодка голая* (корневища и корни) — 3

Фиалка трехцветная (травы) — 2

При кашле, остром бронхите, трахеобронхите, хроническом бронхите. Принимают по 1/4—1/3 стакана теплого настоя 3 раза в день перед едой.

8. Сосна обыкновенная (почки) — 4

Подорожник большой (листья) — 3

Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 3

При бронхиальной астме, инфекционных заболеваниях бронхов, коклюше. Принимают по 1/4—1/3 стакана теплого настоя 3 раза в день.

9. Анис обыкновенный* (плоды) — 3

Фенхель обыкновенный* (плоды) — 3

Лен посевной (семена) — 2

Тимьян обыкновенный* (травы) — 2

При бронхиальной астме, инфекционных заболеваниях бронхов, коклюше. Принимают по 1/4—1/3 стакана теплого настоя 3 раза в день.

10. Тимьян обыкновенный* (травы) — 1

Мать-и-мачеха обыкновенная (травы) — 1

Фиалка трехцветная (травы) — 1

Девясил высокий (корневища и корни) — 1

Анис обыкновенный* (плоды) — 1

При инфекционных заболеваниях бронхов, бронхиальной астме. Принимают по 1/4—1/3 стакана теплого настоя 3 раза в день.

11. Аир болотный (корневища) — 1

Вахта трехлистная (листья) — 1

Золототысячник малый (травы) — 1

Апельсин (кожура плодов)* — 1

При гастрите. Принимают по 1/3—1/4 стакана отвара 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

12. Липа сердцевидная (цветки) — 1

Лен посевной (семена) — 2

Солодка голая* (корневища и корни) — 2

Аир болотный (корневища) — 2

Мята перечная (листья) — 1

Фенхель обыкновенный* (плоды) — 2

При повышенной кислотности желудочного сока. Принимают

по 2/3—3/4 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

13. Чистотел большой (трава) — 1
Тысячелистник обыкновенный (трава) — 3
Ромашка аптечная (цветки) — 3
Зверобой продырявленный (трава) — 3

При повышенной кислотности желудочного сока. Принимают по 2/3 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

14. Вахта трехлистная (листья) — 1
Фенхель обыкновенный* (плоды) — 1
Мята перечная (листья) — 1
Тысячелистник обыкновенный (трава) — 1
Золототысячник малый (трава) — 1

При гиперацидных гастритах. Принимают по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

15. Фенхель обыкновенный* (плоды) — 3
Ромашка аптечная (цветки) — 3
Липа сердцевидная (цветки) — 4

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Принимают по 1/2—1/3 стакана настоя 2—3 раза в день за 20—30 минут до еды.

16. Золототысячник малый (трава) — 1
Мята перечная (листья) — 4

При гастритах. Принимают по 1/2—2/3 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

17. Анис обыкновенный* (плоды) — 1
Фенхель обыкновенный* (плоды) — 1
Тмин обыкновенный* (плоды) — 1
Мята перечная (листья) — 2

При спазмах желудка и метеоризме. Принимают по 1/3—1/4 стакана настоя 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

18. Фенхель обыкновенный* (плоды) — 3
Аир обыкновенный (корневища) — 3
Валериана лекарственная (корневища и корни) — 4
Мята перечная (листья) — 4
Ромашка аптечная (цветки) — 6

При метеоризме и спазмах кишечника. Принимают по 1/2—3/4 стакана теплого настоя 3 раза в день через 20—30 минут после еды.

19. Валериана лекарственная (корневища и корни) — 1
Фенхель обыкновенный* (плоды) — 1
Мята перечная (листья) — 2

Ромашка аптечная (цветки) — 6

При спастических состояниях кишечника и чувстве тяжести в области желудка. Принимают по 1/2—3/4 стакана настоя 3 раза в день через 20—30 минут после еды.

20. Анис обыкновенный* (плоды) — 1
 Фенхель обыкновенный* (плоды) — 1
 Мята перечная (листья) — 2
 Ромашка аптечная (цветки) — 3
 Крушина ольховидная (кора) — 3

При кишечных коликах. Принимают по 1/2—3/4 стакана настоя 3 раза в день через 20—30 минут после еды.

21. Полынь горькая (трава) — 2
 Хвощ полевой (трава) — 3
 Тысячелистник обыкновенный (трава) — 3
 Лапчатка прямостоячая (корневища) — 2

При метеоризме и склонности к поносам. Принимают по 1/2—2/3 стакана отвара 3 раза в день.

22. Дуб обыкновенный (кора) — 3
 Лен посевной (семена) — 3
 Ромашка аптечная (цветки) — 4

При запорах, осложненных геморроем. Принимают по 1/3—3/4 стакана настоя 3 раза в день после еды.

23. Мята перечная (листья) — 2
 Полынь горькая (трава) — 2
 Валериана лекарственная (корневища и корни) — 2
 Зверобой продырявленный (трава) — 3
 Хмель обыкновенный («шишки») — 1

При холециститах и холангитах. Принимают по 1 стакану настоя 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

24. Зверобой продырявленный (трава) — 2
 Одуванчик лекарственный (корни) — 1
 Бессмертник песчаный (цветки) — 1
 Вахта трехлистная (листья) — 1
 Ромашка аптечная (цветки) — 1
 Золототысячник малый (трава) — 1

При холециститах и холангитах. Принимают по 1 стакану настоя 2 раза в день за 30 минут до еды.

25. Крушина ольховидная (кора) — 1
 Фенхель обыкновенный* (плоды) — 1
 Бессмертник песчаный (цветки) — 2
 Мята перечная (листья) — 2

Тысячелистник обыкновенный (трава) — 2

Полынь горькая (трава) — 2

При желчнокаменной болезни. Принимают по 1 стакану отвара 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

26. Фенхель обыкновенный* (плоды) — 1

Тмин обыкновенный* (плоды) — 1

Крушина ольховидная (кора) — 2

Мята перечная (листья) — 2

Тысячелистник обыкновенный (трава) — 2

Золототысячник малый (трава) — 2

Средство, регулирующее стул при гепатитах. Принимают по 1/3—1/4 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

27. Чистотел большой (трава) — 2

Одуванчик лекарственный (корни) — 4

Горец птичий (трава) — 3

Кукуруза (столбики с рыльцами) — 3

Зверобой продырявленный (трава) — 4

Фиалка трехцветная (трава) — 2

Анис обыкновенный* (плоды) — 2

При желчнокаменной болезни. Принимают по 1/4—1/3 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

28. Стальник полевой (корни) — 1

Петрушка огородная* (корни) — 1

Солодка голая* (корневища и корни) — 1

Можжевельник обыкновенный (плоды) — 1

Мочегонное средство. Принимают по 1/3—1/4 стакана отвара 3 раза в день. Отвар нельзя назначать беременным, а также при острых воспалительных процессах в почках и мочевом пузыре.

29. Ноготки лекарственные (цветки) — 4

Крапива двудомная (листья) — 2

Стальник полевой (корни) — 3

Тысячелистник обыкновенный (трава) — 4

Фенхель обыкновенный* (плоды) — 2

Хвощ полевой (трава) — 2

Береза повислая (листья) — 5

Мочегонное и противовоспалительное средство при хронических воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Принимают по 1/3—1/4 стакана настоя 3—4 раза в день.

30. Хвощ полевой (трава) — 3

Лапчатка прямостоячая (корневища) — 3

Подорожник большой (листья) — 4

При воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей. Принимают по 2/3—3/4 стакана теплого настоя на ночь.

31. Бузина черная (цветки) — 1
 Зверобой продырявленный (трава) — 1
 Ромашка аптечная (цветки) — 1
 Липа сердцевидная (цветки) — 1

При воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Принимают по 1—2 стакана теплого настоя на ночь.

32. Крапива двудомная (листья) — 4
 Аир болотный (корневища) — 3
 Мята перечная (листья) — 2
 Хвощ полевой (трава) — 3
 Бузина черная* (цветки) — 2
 Можжевельник обыкновенный (плоды) — 3
 Толокнянка обыкновенная (листья) — 3
 Стальник полевой (корни) — 3
 Одуванчик лекарственный (корни) — 3

При мочекаменной болезни. Принимают по 1/2—1/3 стакана теплого отвара 2—3 раза в день.

33. Береза повислая (листья) — 1
 Стальник полевой (корни) — 1
 Можжевельник обыкновенный (плоды) — 1
 Чистотел большой (трава) — 1
 Лапчатка прямостоячая (трава) — 1

При камнях в мочевом пузыре и мочеточниках. Принимают по 1 стакану теплого настоя на ночь.

34. Береза повислая (листья) — 2
 Шиповник майский (плоды) — 1
 Стальник полевой (корни) — 1

Мочегонное средство при сердечно-сосудистой недостаточности. Принимают по 1/3—1/4 стакана настоя 3 раза в день.

35. Лен посевной (семена) — 4
 Стальник полевой (корни) — 3
 Береза повислая (листья) — 3

При пиелонефрите. Принимают по 1/3—1/4 стакана настоя 3—4 раза в день.

36. Земляника лесная (листья) — 1
 Крапива двудомная (листья) — 2
 Береза повислая (листья) — 2
 Лен посевной (семена) — 5

При пиелонефрите. Принимают по 1—2 стакана теплого настоя

в течение дня в несколько приемов по 1/2 стакана.

37. Крушина ольховидная (травя) — 1

Крапива двудомная (листья) — 1

Береза повислая (листья) — 1

Лен посевной (семена) — 1

При кожных сыпях, вызванных хроническими запорами. Принимают по 1/3—1/2 стакана отвара 3 раза в день после еды.

Лечебные и профилактические ванны

«Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, целебна она от всех болезней», — говорится в священной книге индусов, написанной за полтора тысячелетия до нашей эры.

Вода станет еще целебней, если в нее добавить настой лекарственных растений. Травяные ванны принимают в гигиенических целях, для профилактики многих кожных и аллергических заболеваний, для укрепления всего организма. Они закаливают организм, укрепляют кожу и улучшают ее функции, стимулируют процессы обмена веществ, успокаивают или возбуждают нервную систему, создают хорошее настроение. Это происходит благодаря воздействию на организм различных физиологически активных веществ широкого спектра действия, которые находятся в лекарственных растениях.

По температуре ванны делятся на следующие типы: горячие — 40—42°C, теплые — 37—39°C, нормальные (близкие к температуре тела) — 34—36°C, прохладные — 25—32°C и холодные — ниже 20°C. Обычная продолжительность общей ванны — от 1—2 до 15—20 минут.

Ванны принимают 2—3 раза в неделю, не употребляя при этом мыла, не ополаскивая после их приема. Температуру ванны и продолжительность ее должен определить лечащий врач.

Чтобы приготовить отвар для общей ванны взрослому, необходимо взять 250—500 г высушенных трав (или 1,5—2,5 кг трав естественной влажности). Для детских ванн соответственно 100—150 г и 1—1,5 кг. Смесь измельченных трав заливают 8—10 л холодной воды, доводят до кипения (кипятят 10—15 минут на очень слабом огне), настаивают 40—50 минут, процеживают и выливают в ванну, заполненную водой нужной температуры.

Какие брать травы для ванн?

Для общеукрепляющих ванн, регулирующих обмен веществ, используют хвою сосны и ели; листья крапивы двудомной, смородины черной, березы; надземную часть ромашки аптечной,

мяты перечной, горца птичьего, душицы обыкновенной, хвоща полевого, чистотела большого, пустырника сердечного, череды трехраздельной, тимьяна ползучего, одуванчика лекарственного.

Для детских общеукрепляющих ванн можно употреблять надземную часть череды трехраздельной, ромашки аптечной, горца птичьего, душицы обыкновенной; листья крапивы двудомной, смородины черной, березы.

Для женщин полезны травяные ванны из надземной части чистотела большого, горца птичьего, душицы обыкновенной, череды трехраздельной, ромашки аптечной, хвоща полевого; липового цвета; листьев крапивы двудомной, березы. Такие ванны действуют успокаивающе, очищают кожу от продуктов обмена, придают ей эластичность, упругость.

Для успокоительных, общеукрепляющих ванн при различных нервных расстройствах рекомендуются: листья крапивы двудомной, «шишки» хмеля обыкновенного; надземная часть горца птичьего, пустырника сердечного, душицы обыкновенной, мяты перечной, ноготков лекарственных, валерианы; цветки боярышника.

Травы можно купить в аптеке, а лучше собрать самому. Причем для этих целей пригодны не употребляемые для приема внутрь части лекарственных растений: листья березы и смородины черной, надземная часть ромашки аптечной, валерианы лекарственной, пустырника, крапивы. Если вы или ваши знакомые сушат сено, то можно добавлять в сборы для ванн сенную труху. В этом случае надо взять равные части сенной трухи и смеси лекарственных трав.

Не стремитесь сразу достать или собрать все травы. Достаточно 4—5 видов. Только не забудьте посоветоваться с врачом о составе и температуре ванн и курсе лечения ими.

Профилактические чаи

Профилактические чаи помогут вам обеспечить организм многими необходимыми физиологически активными веществами, играющими важную роль в обменных процессах организма. К ним относятся: витамины, органические кислоты, макро- и микроэлементы (калий, кальций, фосфор, железо, йод, медь и др.).

Для профилактических чаев используют следующие лекарственные растения: зверобой (трава), земляника лесная (плоды, цветки, листья), шиповник (плоды, листья), рябина обыкновенная (плоды), мята перечная (трава), душица обыкновенная (трава), брусника (плоды, листья), малина (плоды, листья), липа (цветки), смородина черная (плоды, листья), мать-и-мачеха (листья), горец птичий (трава), облепиха (плоды, листья), боярышник (плоды) и др.

Предлагаем вам несколько рецептов таких чаев:

— В период эпидемий гриппа полезно пить чай, смешав равные части плодов и листьев шиповника, плодов рябины, плодов и листьев черной смородины. Этот поливитаминный чай полезен больным, а также его могут пить и здоровые люди, так как такой чай помогает уберечься от простуды и гриппа.

— При простудах также полезно пить чай, смешав в равных частях цветки липы, листья мать-и-мачехи, траву череды, траву мяты.

— Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний полезен чай из плодов шиповника (5 частей), плодов боярышника (1 часть), листьев брусники (2 части).

— Тонизирующим и регулирующим обмен веществ действием обладает чай, в состав которого в равных соотношениях входят листья смородины черной, земляники лесной, наземная часть горца птичьего и душицы.

Лекарственные растения можно добавлять при заваривании обычного чая. Это не только улучшит его вкус, но и сделает напиток более полезным для организма. Особенно эффективно

добавлять сухие измельченные плоды смородины черной, черники, малины, шиповника, рябины.

Изучите состав растений, терапевтическое действие, которое они оказывают на организм, и посоветуйтесь с врачом, какие лекарственные растения вам полезно добавлять в чай. Особенно это важно, если вы страдаете каким-либо хроническим заболеванием.

Использование лекарственных растений в косметике

Многих, и прежде всего женщин, часто огорчает состояние их кожи или волос, особенно весной, когда резко снижается содержание в пище витаминов и других физиологически активных веществ. Улучшить их состояние поможет применение различных лекарственных растений.

Средства для волос

— При выпадении волос и появлении перхоти полезно втирать в кожу головы сок или настой листьев крапивы двудомной. Настоем также рекомендуется мыть голову.

— Чтобы предупредить выпадение волос и усилить их рост, можно составлять смеси из следующих растений: крапива двудомная (надземная часть или листья), аир болотный (корневища), береза (почки, листья), горец птичий (надземная часть), дуб (кора), мать-и-мачеха (листья), ромашка аптечная (надземная часть), душица (надземная часть,) череда трехраздельная (надземная часть), хмель («шишки»), хвощ полевой (надземная часть), ноготки (цветки). Достаточно к листьям крапивы и березы добавить 2—3 перечисленных выше растения (все в равных частях), приготовить настой и им ополаскивать волосы после мытья.

— При очень сухих волосах рекомендуется за 10 минут до мытья втирать в кожу головы репейное масло. Репейное масло можно купить в аптеке, а можно приготовить самим. Для этого надо выкопать осенью корни лопуха (репейника), тщательно их помыть, обсушить, мелко нарезать и залить любым растительным маслом в соотношении 1:10. Настоять 2 недели, процедить. Хранить в холодильнике. Втирать масло в небольших количествах кончиками пальцев, давящими движениями. После мытья сполоснуть волосы травяным настоем.

— При перхоти и кожном зуде применяют крепкий настой листьев мать-и-мачехи и крапивы двудомной, взятых в равных частях. 2 столовые ложки смеси заваривают стаканом кипятка. Настаивают 20 минут, процеживают, отжав оставшееся после

настаивания сырье. Этим настоем ополаскивают голову. При сильном раздражении кожи настой используют для примочек, накладывая их 2—3 раза в неделю.

— При чрезмерной жирности волос рекомендуют мыть голову отваром коры дуба. Для приготовления отвара 3 столовые ложки измельченной коры молодых ветвей дуба («зеркальной коры») кипятят в 1 л воды в течение 20 минут. Процеживают. Полезна также кашлица из одуванчика (листья), мяты перечной (надземная часть) и рябины (плоды). Все в равных весовых частях смешивают, измельчают и наносят на кожу головы на 10—15 минут. Голову покрывают полиэтиленовой косынкой. Затем волосы расчесывают и моют их настоем крапивы, хвоща полевого и цветков календулы (в равных частях) с добавлением на 1 л настоя 2 столовых ложек 6%-го уксуса.

Средства для кожи лица

— При сухой коже рекомендуется умывать лицо настоем ромашки, липового цвета, березовых листьев, мяты перечной, шалфея. Перечисленные для настоя растения можно использовать в сборе (в равных частях) или по одному. После умывания наносится жирный крем.

— Для нежной сухой легко раздражаемой кожи эффективна маска из смеси ромашки (цветки), мяты перечной (травы), подорожника (листья). Смешивают травы в равных частях. 2 столовые ложки смеси заливают стаканом кипятка, настаивают в термосе 15—20 минут. Затем процеживают и добавляют, непрерывно помешивая, 1 чайную ложку крахмала. Маску в теплом виде наносят кисточкой или ватным тампоном на лицо. Через 30 минут маску смывают, наносят питательный крем.

— Полезна для сухой кожи смягчающая маска из 1 столовой ложки маргарина и 1 чайной ложки сока плодов рябины. Маску держат на лице 10—15 минут, потом ее снимают бумажной салфеткой и ополаскивают лицо теплой водой.

— Сразу заметен эффект от следующей маски для сухой, шелушащейся кожи. К 100 г растительного масла добавляют чайную ложку тщательно растертой ромашки (цветки), столовую ложку меда, 6 чайных ложек сока плодов рябины. На слой ваты (1 см толщиной), в котором оставлены отверстия для глаз и носа, наносят масляный состав. Накладывают на лицо, накрывают сверху махровым полотенцем. Держат маску 15—20 минут, затем ее снимают, умываются теплой водой, споласки-

вают лицо холодным настоем липового цвета (для приготовления настоя горсточку липового цвета заливают стаканом кипятка, настаивают 15 минут, процеживают, остужают). Эту маску накладывают на лицо 1—2 раза в неделю.

— Ромашка аптечная благотворно действует на кожу лица, придавая ей упругость, эластичность, бархатистость. Крепким настоем ромашки можно умываться несколько раз в день, делать из него примочки при воспалительных заболеваниях кожи, сыпях, угрях. Для приготовления настоя 2—3 столовые ложки цветков ромашки заливают стаканом кипящей воды, настаивают в теплом месте (можно в термосе) 30—40 минут, процеживают.

— Для жирной, пористой кожи после ванны эффективна маска из взбитого яичного белка, смешанного с 1 чайной ложкой сока плодов рябины. Маску наносят широкой, плоской кисточкой несколько раз, не давая ей высохнуть на лице. Через 20 минут, удалив маску, умывают лицо прохладной водой.

— Для жирной кожи при жирной себорее или угревой сыпи эффективны настои из следующих лекарственных растений:

— травы зверобоя (1:10), обладающего дезинфицирующим и вяжущим свойствами;

— корневищ лапчатки прямостоячей (1:10) — в виде примочек;

— травы череды (1:10); этот настой эффективен также при воспалении кожи после бритья (делать примочки), при зудящих дерматозах;

— хвоща полевого (1:10) в виде примочек; дает хороший эффект благодаря содержанию большого количества кремниевой кислоты, каротина и витамина С.

— Эффективно протирать жирную кожу лица огуречным лосьоном. Берут перезрелый огурец, удаляют семена, натирают его на терке, смешивают с равным объемом водки. Настаивают 2 недели, процеживают через сложенную в несколько слоев марлю, льняную салфетку или другую ткань.

— Из огурца можно делать также водный настой. 4 столовые ложки тертого огурца заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 4 часа. Процеживают. Этим настоем ежедневно протирают лицо. Хранят настой в холодильнике или прохладном, темном месте.

— Для лечения угревой сыпи эффективна спиртовая настойка цветков ноготков на 40%-м спирте или водке (1:10).

Настаивают 2 недели. Процеживают через сложенную в несколько слоев марлю или льняную салфетку.

— Можно приготовить тонизирующий настой, составленный из 2—3 нижеперечисленных лекарственных растений: земляники лесной (цветки), зверобоя (трава), калины (цветки), липы (цветки), мать-и-мачехи (листья), ромашки аптечной (цветки), шиповника (цветки, плоды), черемухи (цветки), череды трехраздельной (трава). Настой можно заморозить в холодильнике в формочках для льда. Утром вместо умывания следует протереть лицо кусочком такого льда, затем нанести крем.

— При утомлении и воспалении глаз хорошо помогают компрессы из настоя ромашки (цветки), листьев мяты, укропа, петрушки (1:10). Ватные тампоны смачивают в теплом водяном настое смеси этих растений и накладывают на веки на 1—2 минуты. Повторяют это 3—4 раза. Затем накладывают холодный компресс, после которого на слегка влажную кожу наносят тонизирующий питательный крем, растертый между пальцами. По верхнему веку от носа к виску, по нижнему — от виска к носу.

— Чтобы уменьшить мешки под глазами, делают маску из свежих листьев петрушки. Мелко измельченные листья кладут на мешки под глазами и припухшие веки, прикрывают влажными ватными тампонами, через 10—15 минут удаляют маску и наносят питательный тонизирующий крем, вбивая его легкими движениями пальцев по направлению от носа к виску по верхнему веку, и от виска к носу — по нижнему.

— Отваром цветков василька синего смачивают воспаленные глаза.

Разное

— Столовую ложку мелко нарезанных корневищ лапчатки прямостоячей кипятят 5 минут в 200 г сливочного масла. Этот отвар сразу же процеживают. Полученной мазью смазывать кожу рук и ног от трещин («цыпок»).

— Сохранить прическу вместо лака поможет отвар листьев толокнянки, приготовленный следующим образом: 2 столовые ложки листьев заливают 300 мл (1,5 стакана) кипятка и кипятят до тех пор, пока объем жидкости не уменьшится вдвое. Остывшим отваром смачивают волосы перед укладкой.

— При потливости ног эффективны ванночки из отвара

дубовой коры (1:10). Температура ванны 37—38°C, время — 15—20 минут. Принимают ежедневно в течение 10—15 дней.

— Раздражение кожи на месте укуса насекомых снимают соком из свежих соцветий ноготков.

— Настой зверобоя эффективен при покраснении кожи от сильных солнечных лучей. С той же целью можно применять тертую морковь, свежие измельченные (можно в мясорубке) листья подорожника или листья и цветки ноготков.

— Свежий сок стеблей чистотела большого эффективен для выведения бородавок и папиллом. Их смазывают соком чистотела 5—7 раз в день.

— Чтобы побледнели веснушки:

— смазывают участки кожи с веснушками свежим соком листьев петрушки или свежим соком молодого огурца;

— обмывают веснушчатые участки тела свежим отваром цветков одуванчика (2 столовые ложки цветков кипятят 15 минут в 1,5 стаканах воды);

— смазывают веснушки разрезанной свежей луковицей репчатого лука;

— обмывают лицо и другие части тела липовым чаем (1 столовую ложку измельченных цветков заливают 1 стаканом кипятка, охлаждают).

— Чтобы цвет кожи был белее, утром и на ночь выпивают несколько глотков охлажденного настоя зелени петрушки (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка).

— От веснушек и пигментных пятен помогают следующие маски: кашлица из свежих листьев капусты или ягод рябины, смешанная с равным количеством простокваши. Маску делают ежедневно, накладывают на 10—15 минут, снимают влажным тампоном.

УКАЗАТЕЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ПО ИХ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОМУ ДЕЙСТВИЮ

Противовоспалительные и общеукрепляющие

Аир болотный, девясил высокий, душица обыкновенная, зверобой продырявленный, ноготки лекарственные, облепиха крушиновидная, ромашка аптечная, рябина обыкновенная, смородина черная, сосна обыкновенная, толокнянка обыкновенная, тысячелистник обыкновенный, чистотел большой.

Успокаивающие центральную нервную систему

Валериана лекарственная, душица обыкновенная, пустырник сердечный, синюха голубая, хмель обыкновенный.

Стимулирующие и возбуждающие центральную нервную систему

Женьшень обыкновенный, лимонник китайский, родиола розовая (золотой корень).

Понижающие артериальное давление

Арония черноплодная, боярышник кроваво-красный, пустырник сердечный, сушеница топяная.

Применяемые при атеросклерозе

Боярышник кроваво-красный, земляника лесная, лен обыкновенный, шиповник майский.

Желчегонные

Бессмертник песчаный, вахта трехлистная, земляника лесная, кукуруза, ноготки лекарственные, пижма обыкновенная, тысячелистник обыкновенный, чистотел большой.

Горечи (средства, возбуждающие аппетит)

Аир болотный, вахта трехлистная, золототысячник малый, мята перечная, одуванчик лекарственный, полынь горькая, тысячелистник обыкновенный.

Отхаркивающие

Багульник болотный, береза повислая, девясил высокий, мать-и-мачеха обыкновенная, подорожник большой, сосна обыкновенная, тимьян ползучий (чабрец), укроп огородный, фиалка трехцветная.

Слабительные

Горец почечуйный, жостер слабительный, крушина ольховидная (ломкая), ревень тангутский, стальник полевой.

Спазмолитические и болеутоляющие при желудочно-кишечных заболеваниях

Валериана лекарственная, мята перечная, ромашка аптечная, укроп огородный.

Применяемые при нарушении обмена веществ

Витаминные растения (калина обыкновенная, облепиха крушиновидная, смородина черная, шиповник майский и др.); горец птичий (при нарушении солевого обмена), хвощ полевой (при нарушении силикатного обмена), череда трехраздельная (при диатезе), черника обыкновенная (при диабете).

Закрепляющие

Горец змеиный, дуб обыкновенный, зверобой продырявленный, кровохлебка лекарственная, лапчатка прямостоячая, ольха серая и ольха черная, черемуха обыкновенная, черника обыкновенная, щавель конский.

Тонизирующие матку и кровоостанавливающие

Горец перечный, калина обыкновенная, крапива двудомная, кровохлебка лекарственная, кукуруза, пастушья сумка обыкновенная, тысячелистник обыкновенный.

Мочегонные, применяемые при мочекаменной болезни

Береза повислая, брусника обыкновенная, василек синий, горец птичий, можжевельник обыкновенный, петрушка огородная, сосна обыкновенная, стальник полевой, толокнянка обыкновенная, тыква обыкновенная, хвощ полевой, череда трехраздельная, шиповник майский.

Потогонные

Липа сердцевидная, малина обыкновенная, ромашка аптечная, череда трехраздельная.

Противоглистные

Пижма обыкновенная, тыква обыкновенная, щитовник мужской (мужской папоротник).

УКАЗАТЕЛЬ
РУССКИХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ*

- Аир болотный* 16
Аир обыкновенный 16
Арония черноплодная 17
Багульник болотный 18
Береза бородавчатая 20
Береза повислая 20
Береза пушистая 20
Березовый гриб 111
Бессмертник песчаный 22
Боярышник кроваво-красный 23
Боярышник сибирский 23
Брусника обыкновенная 25
Валериана аптечная 26
Валериана лекарственная 26
Василек синий 28
Вахта трехлистная 29
Водяной перец 31
Горец змеиный 30
Горец перечный 31
Горец почечуйный 32
Горец птичий 33
Девясил высокий 35
Дикий калган 58
Дуб обыкновенный 36
Дуб черешчатый 36
Дубровка 58
Душица обыкновенная 37
Ель обыкновенная 39
Женьшень обыкновенный 40
- Жостер слабительный** 41
Зверобой обыкновенный 42
Зверобой продырявленный 42
Зверобой пронзеннолистный 42
**Зверобой пятнистый (четырёх-
гранный)** 43
Земляника лесная 44
Змеевик 30
Золотой корень 85
Золототысячник зонтичный 46
Золототысячник красивый 46
Золототысячник малый 46
Календула лекарственная 69
Калина обыкновенная 47
Кишнец 49
Кинза 49
Кориандр посевной 49
Крапива двудомная 50
Кровохлебка лекарственная 52
Крушина ломкая 53
Крушина ольховидная 53
Крушина слабительная 41
Кукуруза обыкновенная 55
Ландыш майский 56
Лапчатка прямостоячая 58
Лапчатка-узик 58
Лен-долгунец 59
Лен-кудряш 59
Лен посевной 59
Лимонник китайский 60
Липа мелколистная 62
Липа сердцевидная 62
Липа широколистная 62

* Основные виды растений выделены полужирным шрифтом, их синонимы — курсивом, дополнительные виды, разрешенные для использования, набраны прямым шрифтом

- Малина обыкновенная** 63
Мать-и-мачеха обыкновенная 65
Маун 26
Медвежье ухо 100
Можжевельник обыкновенный 66
Мужской папоротник 123
Мята английская 68
Мята перечная 68
Мята холодная 68
Ноготки лекарственные 69
Облепиха крушиновидная 71
Одуванчик лекарственный 73
Ольха клейкая (ольха черная) 75
Ольха серая 74
Папоротник мужской 123
Пастушья сумка обыкновенная 76
Перец красный 97
Перец стручковый 97
Пижма обыкновенная 77
Подорожник большой 79
Польнь горькая 81
Почечуйная трава 32
Пустьрыник обыкновенный 82
Пустьрыник пятилопастный 82
Пустьрыник сердечный 82
Раковые шейки 30
Ревень пальчатый тангутский 84
Ревень тангутский 84
Родиола розовая 85
Ромашка аптечная 87
Ромашка ободранная 87
Рябина обыкновенная 89
Рябина черноплодная 17
Синюха голубая 90
Синюха лазоревая 90
Синюха лазурная 90
Смородина черная 92
Сосна лесная 94
Сосна обыкновенная 94
Спорыш 33
Стальник пашенный 95
Стальник полевой 95
Стручковый перец однолетний 97
Сумочник пастуший 76
Сушеница болотная 98
Сушеница топяная 98
Тимьян ползучий 99
Толокнянка обыкновенная 100
Трилистник водяной 29
Трифоль 29
Трутовик скошенный 111
Тыква обыкновенная 102
Тысячелистник обыкновенный 103
Тысячелистник щетинистый 104
Укроп огородный 105
Укроп пахучий 105
Фиалка полевая 107
Фиалка трехцветная 106
Хвощ полевой 108
Хмель обыкновенный 109
Цмин песчаный 22
Чабрец 99
Чага 111
Черда трехраздельная 112
Черемуха обыкновенная 114
Черника обыкновенная 115
Черноплодная рябина 17
Чистотел большой 117
Шиповник коричный 119
Шиповник майский 119
Шиповник собачий 119
Щавель густой 121
Щавель конский 121
Щитовник мужской 123

УКАЗАТЕЛЬ
ЛАТИНСКИХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ*

- Achillea millefolium** 103
Achillea setacea 104
Acorus calamus 16
Alnus glutinosa 75
Alnus incana 74
Anethum graveolens 105
Arctostaphylos uva-ursi 100
Aronia melanocarpa 17
Artemisia absinthium 81
Betula pendula 20
Betula pubescens 112
Butula verrucosa 20
Bidens tripartita 112
Calendula officinalis 69
Capsella bursa-pastoris 76
Capsicum annuum 97
Centaurea cyanus 28
Centaureum erythraea 46
Centaureum minus 46
Centaureum pulchellum 46
Chamomilla recutita 87
Chelidonium majus 117
Convallaria majalis 56
Coriandrum sativum 49
Crataegus sanguinea 23
Cucurbita pepo 102
Dryopteris filix-mas 123
Equisetum arvense 108
Fragaria vesca 44
- Frangula alnus** 53
Gnaphalium uliginosum 98
Helichrysum arenarium 22
Hippophaë rhamnoides 71
Humulus lupulus 109
Hypericum maculatum 43
Hypericum perforatum 42
Hypericum quadrangulum 43
Inonotus obliquus 111
Inula helenium 35
Juniperus communis 66
Ledum palustre 18
Linum usitatissimum 59
Leonurus cardiaca 82
Leonurus quinquelobatus 82
Matricaria recutita 87
Matricaria discolor 87
Matricaria matricariodes 87
Matricaria suaveolens 87
Matricaria chamomilla 87
Mentha piperita 68
Menyanthes trifoliata 29
Ononis arvensis 95
Origanum vulgare 37
Padus avium 114
Padus racemosa 114
Panax ginseng 40
Picea abies 39
Picea excelsa 39
Pinus sylvestris 94
Plantago major 79
Polemonium caeruleum 90
Polygonum aviculare 33

*Основные виды растений выделены полужирным шрифтом, их синонимы — курсивом, дополнительные виды, разрешенные для использования, набраны прямым шрифтом

- Polygonum bistorta** 30
Polygonum hydropiper 31
Polygonum persicaria 32
Potentilla erecta 58
Quercus robur 36
Quercus pedunculata 36
Rhamnus cathartica 41
Rhamnus frangula 53
Rheum palmatum var. tanguticum
84
Rhodiola rosea 85
Ribes nigrum 92
Rosa canina 119
Rosa cinnamomea 119
Rosa majalis 119
Rubus idaeus 63
Rumex confertus 121
Sanguisorba officinalis 52
Schisandra chinensis 60
Sorbus aucuparia 89
Tanacetum vulgare 77
Taraxacum officinale 73
Thymus serpyllum 99
Tilia cordata 62
Tilia parvifolia 62
Tilia platphylla 62
Tussilago farfara 65
Urtica dioica 50
Vaccinium myrtillus 115
Vaccinium vitis-idaea 25
Valeriana officinalis 26
Viburnum opulus 47
Viola arvensis 107
Viola tricolor 106
Zea mays 55

ЛИТЕРАТУРА

Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР. — М.: ГУГК, 1976.

Гаммерман А. Ф., Кадаев Г. Н., Яценко-Хмелевский А. А. Лекарственные растения: Растения-целители. — 3-е изд. — М.: Высшая школа, 1984.

Губанов И. А., Киселева Н. В., Новиков В. С. Дикорастущие полезные растения. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987.

Завражнов В. И., Китаева Р. И., Хмелев К. Ф. Лекарственные растения Центрального Черноземья. — 3-е изд. — Воронеж: Изд-во Воронежск. ун-та, 1977.

Йорданов Б. Д., Николов Б. П., Бойчинов А. Фитотерапия. — София, 1970.

Ладынина Е. А., Морозова Р. С. Фитотерапия. — Л.: Медицина, Ленинградск. отделение, 1987.

Лекарственные растения в научной и народной медицине / Составитель Б. Г. Вольнский и др. — 4-е изд. — Саратов: Изд-во Саратовского ун-та, 1975.

Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. — Саратов: Приволжское книжное издательство, 1967.

Машковский М. Д. Лекарственные средства. — 9-е изд. — Ч. 1—2. — М.: Медицина, 1984.

Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. — Киев: Госмедиздат УССР, 1961.

Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям (Фитотерапия). — М.: Медицина, 1984.

Солодухин Е. Д. Аптека в лесу. — М.: Агропромиздат, 1989.

Турова А. Д., Сапожникова Э. Н. Лекарственные растения СССР и их применение. — 3-е изд. — М.: Медицина, 1983.

Правила сбора и сушки лекарственных растений: Сборник инструкций / Отв. ред. А. И. Шретер. — М.: Медицина, 1985.

Справочник по лекарственным растениям / А. М. Задорожный, А. Г. Кошкин, С. Я. Соколов, А. И. Шретер. — М.: Лесная промышленность, 1989.

**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ
СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ
ЕВРОПЕЙСКОЙ ЧАСТИ РОССИИ**

**Составитель и автор текста Наталия Людвиговна Кучина
Научный редактор Алексей Иванович Шретер
Фотографии Эдуарда Васильевича Назарова
Художник Виуль Федорович Котанов**

**Зав. редакцией Я. Е. Бродский
Редактор Л. А. Елкина
Художественный редактор А. В. Курбачевский
Технические редакторы Н. А. Ремизова, Т. А. Хлебнова
Корректор Н. И. Коршунова**

ИБ № 1470

Сдано в набор 02.07.91. Подписано в печать 24.02.92. Изд. № 11/3-9408. Формат 84×108/32. Бумага мелованная. Гарнитура таймс. Печать офсет. Усл. печ. л. 10,08. Усл. кр.-отт. 25,62. Уч.-изд. л. 10,13. Тираж 100 000 экз. Заказ 2457. С-031.

Издательство «Планета». 103031, Москва, ул. Петровка, 8/11. Ордена Трудового Красного Знамени Тверской полиграфический комбинат Министерства печати и информации РФ. 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5

4911020000-031
027(01)-92

КБ-39-56-91