



Ленивый дачник

# АПТЕКА НА ОГОРОДЕ

*лекарственные  
растения  
на вашей грядке*



Alendi

A77 **Аптека на огороде: Лекарственные растения на вашей грядке.**— М.: РИПОЛ классик, 2005.— 64 с.— (Ленивый дачник).

ISBN 5-7905-3442-2

Уж несколько тысячелетий лекарственные растения помогают нам заботиться о собственном здоровье и самочувствии. В данной книге рассказывается о том, какими полезными свойствами обладают лекарственные растения, как их выращивать на собственном участке и как правильно заготавливать.

**УДК 615.89**  
**ББК 53.59**

*Практическое издание*  
*Серия «Ленивый дачник»*

**АПТЕКА НА ОГОРОДЕ**  
**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ**  
**НА ВАШЕЙ ГРЯДКЕ**

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор-составитель *Ю. В. Рычкова*

Редактор *О. Г. Rogov*

Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*

Компьютерная верстка: *Т. В. Волчкова*

Технический редактор *Е. А. Крылова*

Корректор *Е. В. Жмурова*

*Издание подготовлено при участии ЛА «Софит-Принт»*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 29.03.2005 г.

Формат 84х108/32. Печ. л. 2,0. Тираж 25 000 экз.

Заказ № 1983

Адрес электронной почты: [info@ripol.ru](mailto:info@ripol.ru)

Сайт в Интернете: [www.ripol.ru](http://www.ripol.ru)

ООО «ИД «РИПОЛ классик»

107140, Москва, Краснопрудная ул., д. 22а, стр. 1

Изд. лиц. № 04620 от 24.04.2001 г.

Отпечатано с готовых диапозитивов во ФГУП ИПК  
«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

© ООО «ИД «РИПОЛ классик»,  
оформление, 2005

ISBN 5-7905-3442-2

С древних времен человек использует целебные свойства растений. С их помощью он научился не только лечить многие заболевания, но и предупреждать их, поднимать настроение, тонус и т. д. Овощи, фрукты и зеленые части растений являются важным источником многих полезных веществ — таких, как витамины, органические кислоты, легко усвояемые углеводы, минеральные соединения, вкусовые и ароматические вещества и др., — необходимых организму ежедневно.

В настоящее время, когда экологическая обстановка ухудшается с каждым днем, возникает острая потребность в натуральных биологически активных веществах, усиливающих защитные свойства организма человека, сохраняющих его здоровье. Растения же являются незаменимым источником подобных веществ.

Более того, в отличие от синтетических лекарств, состоящих в основном из одного действующего компонента, растения обладают уникальным комплексом веществ, который практически невозможно воспроизвести искусственным путем. Благодаря этому набору растительные препараты гораздо мягче воздействует на организм. Кроме этого, практически все синтетические лекарства, которые используются в медицине, обладают рядом противопоказаний, и их применяют недолгое время.

Препараты же из растений рассчитаны на длительный курс приема.

Именно по этим причинам сегодня так много внимания уделяется проблеме использования природных лекарственных средств, а лечебное садоводство распространяется повсеместно.

# Лекарственные растения на участке

В настоящее время выращивание лекарственных растений на приусадебном участке приобретает все большую популярность. Главным образом это связано с тем, что некоторые травы можно использовать одновременно в нескольких целях. Например, не только в лечебных, но и в качестве приправ при приготовлении блюд, а также для ароматизации.

В состав растений входит целый комплекс веществ, которые при попадании в организм или на кожу оказывают различное действие — вяжущее, противовоспалительное, тонизирующее, смягчающее и др.

Эти вещества разнообразны по химическому составу и относятся к различным классам соединений — алкалоидам, органическим кислотам, слизистым и дубильным веществам, жирным и эфирным маслам, сахарам, витаминам, фитонцидам, смолам и др. Так, например, сахара (глюкоза, сахароза, фруктоза и др.) играют важную роль в обмене веществ, способствуют питанию кожи и т. д. Особенно много их в ягодах и фруктах.

Органические кислоты (лимонная, яблочная, щавелевая, уксусная и др.) играют важную роль в обмене веществ. Они содержатся в клеточном соке.

Эфирные масла — душистые летучие вещества, обладающие вяжущим, противовоспалительным, бактерицидным, болеутоляющим и другими свойствами. Они широко используются не только в медицине, но и в парфюмерной промышленности, косметике, кулинарии.

Жирные растительные масла (касторовое, оливковое, миндальное, подсолнечное и др.) способны глубоко проникать в кожу, поэтому их вводят в состав мазей и кремов.

Фитонциды — летучие вещества, вырабатываемые растениями, обладают антимикробными свойствами и способны подавлять рост бактерий, грибов. Их используют в качестве дезинфицирующих средств, при лечении воспалительных заболеваний.

Слизи — густые слизистые вещества, растворимые в воде. Обладают смягчительным, ранозаживляющим и обволакивающим свойствами. В большом количестве содержатся в семенах льна, айвы, корнях алтея.

Смолы — твердые или полужидкие органические вещества, близкие по составу к эфирным маслам. Обладают характерным запахом. Так же как и эфирные масла, широко используются не только в медицине, но и косметике. Применяются в основном наружно в качестве ранозаживляющих и дезинфицирующих средств.

Дубильные вещества обладают бактерицидными, вяжущими, кровоостанавливающими свойствами. Они широко используются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Со-

держатся в коре и древесине деревьев и кустарников, в зеленых и подземных частях растений.

Владельцам садов и огородов пряные травы могут оказать много услуг. Кроме того, что большинство из них обладают прекрасными декоративными качествами, они одновременно являются ценными помощниками в борьбе с вредителями и болезнями овощных и цветочных культур. Так, например, тимьян обыкновенный защищает грядки от слизней и улиток, лаванда — от тли, шнитт-лук предупреждает грибковые заболевания у клубники.

Замечено так же, что некоторые лекарственные растения благотворно воздействуют на своих соседей, укрепляя их и улучшая вкусовые качества. Тысячелистник, например, значительно повышает качество моркови и петрушки.

**Следует знать, что любисток и полынь обыкновенную желательно выращивать отдельно от других растений.**

Разводить лекарственные травы и овощи на участке несложно, главное знать основные условия их выращивания. Только при соблюдении всех агротехнических правил растения смогут накопить полезные вещества. Например культуры, которые в природе произрастают во влажных лесах, вдоль рек и озер, являются влаголюбивыми и для нормального роста им требуется высокая влажность воздуха. Растения родом из засушливых мест легко мирятся с сухими и бедными почвами, но требовательны к освещению.

С осторожностью следует относиться и к внесению удобрений. Например, у трав, богатых эфирными маслами, избыточная подкормка значительно снижает полезные свойства.

Для того чтобы растительные лекарственные препараты приносили пользу, необходимо использовать только качественное сырье. На сохранность всех полезных веществ в растении влияют многие факторы: правильная заготовка и сушка растений, условия хранения и способы приготовления лечебных средств.

---

## **Приготовление лечебных препаратов в домашних условиях**

В народной медицине растения используются в виде различных форм: настоев и настоек, порошков, мазей, отваров и др.

Отвар — жидкая лекарственная форма, получаемая путем извлечения действующих веществ из растения с помощью воды. Для его приготовления необходимое количество измельченного сырья помещают в эмалированную посуду, заливают горячей водой и нагревают под закрытой крышкой на водяной бане 30 минут. Затем настаивают 10 минут, процеживают, доливают недостающее количество жидкости и используют по назначению.

Отвары готовят из коры, корней и корневищ, травы, цветков, ягод, почек. Хранят не более суток в прохладном месте.



Настой — жидкая лекарственная форма, которую готовят путем извлечения действующих веществ из растения с помощью воды. Для его приготовления измельченное сырье (трава, корни, плоды, цветки) заливают необходимым количеством горячей воды и нагревают на водяной бане 15–20 минут. После этого настой снимают с огня, настаивают 30–45 минут и процеживают. Недостающее количество настоя доливают кипяченой водой.

Настой можно готовить и без кипячения, путем заваривания. Для этого указанное количество сырья заливают горячей водой и настаивают 20–30 минут. Затем процеживают и употребляют по назначению.

При холодном способе приготовления настоев сырье настаивают в холодной кипяченой воде 4–12 часов, затем процеживают и используют по назначению.

Отвары и настои применяют как наружно, так и внутрь и хранят 1–2 дня в темном прохладном месте. Стандартной дозой для их приготовления является следующая: 1 столовая ложка измельченного сырья и 1 стакан горячей воды. При использовании сильнодействующего растения дозу сырья уменьшают до 1 чайной ложки, ядовитого — соотношение сырья и воды может быть от 1 : 30 до 1 : 400.

Настойка — жидкая лекарственная форма, получаемая путем настаивания сырья на спирте. Измельченное лекарственное сырье настаивают в теплом месте в течение 8–10 дней, регу-

лярно взбалтывая. Готовую настойку процеживают и используют по назначению.

Экстракт — лекарственная форма, получаемая путем вытяжки действующих веществ из растительного сырья. Для его приготовления в домашних условиях из растения готовят отвар, который затем упаривают на водяной бане или в печи до половины первоначального объема. Затем процеживают и используют по назначению. Хранят в прохладном темном месте не более 1–2 дней.

Порошок — лекарственная форма, изготавливаемая путем измельчения растительного сырья. Для его приготовления используют чаще всего металлическую или фарфоровую посуду. Хранят в хорошо закрытом стеклянном флаконе. Порошки применяют как наружно, так и внутрь, используют для приготовления настоев и отваров, мазей, экстрактов.

Мазь — лекарственная форма, изготавливаемая чаще всего на основе измельченного растительного сырья и животных или растительных жиров (салец, коровье масло) или вазелина. Для приготовления мази растительный порошок, экстракт или свежий сок добавляют в подогретую жирную основу и тщательно перемешивают.

Кисель — лекарственная форма, изготавливаемая из высушенных или свежих ягод и фруктов. Для приготовления киселя плоды промывают в теплой воде, заливают холодной водой и нагревают на среднем огне 15–20 минут. Затем отвар процеживают, ягоды или фрукты про-

гирают через сито, заливают стаканом воды и снова нагревают. После этого процеженные отвары соединяют, добавляют сахар и вливают тонкой струйкой разведенный в холодной воде крахмал.

Сок — лекарственная форма, которую готовят из свежих растений, плодов или фруктов. Используют в свежем виде и не хранят более 1 дня. Применяют в основном в профилактических целях, реже — для лечения заболеваний.

---

## Сбор, сушка и хранение

Сбор лекарственных растений производят в сухую и ясную погоду. Почку собирают ранней весной до распускания, траву и цветки — во время цветения, корни — осенью, после отмирания надземной части, семена — после полного созревания. Все части растений должны быть здоровыми, не поврежденными вредителями и болезнями. Не рекомендуется собирать сырье в черте города, а также вдоль дорог.

Сушку сырья производят в тени, в хорошо проветриваемых помещениях, не позже чем через 1–2 часа после сбора. Собранное сырье не моют (кроме корней), раскладывают тонким слоем на щите, противне или собирают в пучки. Перед сушкой ягоды слегка подвяливают на солнце, а корни тщательно моют и нарезают вдоль или поперек на несколько частей.

Хранят высушенные растения в бумажных пакетах, лучше в подвешенном состоянии, в прохладных и сухих помещениях с хорошей вентиляцией. Если сырье хранят в ящике, то его предварительно выстилают бумагой. Растения, богатые эфирными маслами, хранят в стеклянной посуде с плотно закрывающейся крышкой.

Срок годности травы и цветков — 1 год, плодов — 2–3 года, корней, корневищ и коры — 3–5 лет. В домашних условиях, где не всегда есть возможность создания оптимальных условий для хранения, сырье не рекомендуется хранить более 1 года.

# Описание лекарственных растений

---

## Алтей лекарственный (*Althaea officinalis*)

Растение семейства мальвовых (Malvaceae). Народные названия — дикий мак, дикая роза, проскурняк аптечный.

Алтей — многолетник, культивируемый в нашей полосе в основном как двулетник. Зацветает в июле-августе. Плоды созревают в августе-сентябре. Растение свето- и теплолюбивое. Хорошо растет на плодородных, умеренно влажных почвах, супесчаных и суглинистых. Размножается семенами.

В народной медицине используют корни растения, в которых содержатся слизистые вещества, крахмал, сахароза, азотистые соединения, дубильные и пектиновые вещества и др. Препараты из алтея применяют наружно для полоскания и промывания при воспалении слизистых оболочек рта, носа, глаз, при гриппе, ангине, кожных заболеваниях, внутрь — при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей.

Корни этого растения собирают осенью или ранней весной.

## **Арбуз обыкновенный (*Citrullus vulgaris*)**

Растение семейства тыквенных (*Cucurbitaceae*). В народе иногда называют тыквенной ягодой.

Арбуз — самая большая в природе ягода с твердой оболочкой и сочной мякотью. Цветет в июне-июле. Растение однолетнее, травянистое, теплолюбивое и засухоустойчивое. Не переносит низких температур и затенения. Хорошо растет на открытых местах, легких, плодородных почвах с большим содержанием извести. Не переносит избытка влаги. Размножается семенами, которые созревают в августе-сентябре.

В арбузе содержится большое количество сахаров (сахароза, глюкоза, фруктоза), пектиновые вещества, клетчатка, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, А, РР, фолиевая кислота, а также минеральные вещества. В народной медицине используют сок, мякоть, корку и семена растения при почечнокаменной болезни, заболеваниях печени, цистите, нефрите, артрите, сахарном диабете и др. Арбуз способствует выведению холестерина. Его включают в рацион беременных и кормящих матерей, так как эта ягода богата железом. Арбуз широко используют в диетическом питании.

Сок и мякоть арбуза используют в свежем виде, корку — в свежем и сушеном. Из нее готовят порошок, который дают детям при коликах.

## Барбарис обыкновенный (*Berberis vulgaris*)

Растение семейства барбарисовых (*Berberidaceae*).

Барбарис — многолетний кустарник. Цветет в мае-июне, плоды созревают в сентябре-октябре. Ягоды продолговатые, красные, сочные, кислые. Растение нетребовательно к почве, растет на сухих каменистых почвах. Зимостойкое и светолюбивое, предпочитает открытые участки, может расти в полутени. Размножается отпрысками, делением куста или семенами.

В народной медицине используют плоды, листья, кору и корни растения, в которых содержатся алкалоиды берберин и пальмитин, витамин К, дубильные вещества, эфирное масло. В плодах обнаружены сахара, яблочная и лимонная кислота, в листьях — аскорбиновая кислота, витамин Е, корни растения богаты берберином, который применяют при болезнях печени, желчного пузыря, местных кровотечениях. Препараты на основе барбариса применяют при заболеваниях печени, почек и мочевыводящих путей, а также для возбуждения аппетита.

Плоды широко используют не только в медицине, но и кулинарии: из них делают варенье, лимонады, напитки, добавляют в конфеты, супы.

Кору собирают весной (апрель-май), корень — ранней весной (апрель) или поздней осенью (октябрь-ноябрь), ягоды — в период созревания (сентябрь-октябрь).

## **Валериана лекарственная (*Valeriana officinalis*)**

Растение семейства валериановых (*Valeriana-paseae*). Народные названия — кошачья трава, земляной ладан, одолянка, маун.

Валериана — многолетнее травянистое растение. Цветет в июне-июле мелкими бледно-розовыми цветками.

Предпочитает влажные почвы, хорошо освещенные места. Размножается делением корневищ, семенами.

В лечебных целях используют корень и корневище растения. В них содержится большое количество эфирного валерианового масла, дубильные вещества, смолы, алкалоиды, крахмал, сахар, яблочная, муравьиная, уксусная и валериановая кислоты.

Препараты на основе растения обладают успокаивающими и оздоравливающими свойствами, их применяют при бессоннице, мигрени, астме, неврозах сердечно-сосудистой системы, а также при спазмах кишечника и желудка. Из корня валерианы делают настои, отвары, настойки на воде и порошки. Валериана входит в состав многих успокоительных сборов и чаев.

Корневища вместе с отходящими боковыми частями собирают осенью, после засыхания надземных частей растения. Их очищают от грязи и сушат в тени под навесом или в хорошо проветриваемых помещениях.



## Вербена лекарственная (*Verbena officinalis*)

Растение семейства вербеновых (*Verbenaceae*). Народные названия — голубиная, или зевальная, трава.

Вербена — многолетнее травянистое или полукустарниковое растение. Цветет с июня по сентябрь бледно-лиловыми цветками, собранными в колосовидные соцветия. Предпочитает открытые, достаточно освещенные участки и хорошо дренированные почвы. Размножается семенами или черенками.

В лечебных целях используют листья растения, богатые аукубином, вербеналином, урсоловой кислотой, стероидами, каротином, дубильными веществами и горечью. Препараты на основе вербены применяют наружно (для ванн) при воспалительных заболеваниях кожи, фурункулезе и трудно заживающих ранах, и внутрь — при истощении, при мочекаменной болезни, при головных болях.

Вербена помогает при стоматите и болезнях десен при лихорадочных состояниях, острых бронхитах и пневмонии. Она прекрасно тонизирует нервную систему, помогает при бессоннице, депрессии, нервном перенапряжении, улучшает лактацию.

Траву собирают летом во время цветения.

**Препараты на основе вербены лекарственной не рекомендуются принимать беременным, так как они стимулируют деятельность матки, усиливая ее сокращения.**

## Девясил высокий (*Inula helenium*)

Растение семейства сложноцветных (Compositae). В народе его нередко называют девятисилом, диким подсолнечником, оманом, пуговальником желтым, сомнитом.

Девясил — многолетнее травянистое или полукустарниковое растение. Корневище обладает приятным запахом. Цветет с июня по сентябрь желтыми цветками, собранными в соцветия-корзинки. Растение неприхотливо, хорошо растет на любых почвах, но предпочитает известковые, умеренно влажные. Требуется регуляр-

ный полив. Размножается семенами или делением корневища.

В лекарственных целях используют корневище с корнями, богатые полисахаридами (инулин, инуленин), сапонинами, ал-

калоидами, витамином Е и эфирным маслом. Девясил возбуждает аппетит, стимулирует обмен веществ, улучшает пищеварение, регулирует секреторную функцию желудка, особенно полезен при пониженной кислотности желудочного сока. Препараты на основе девясила используют как наружно, так и внутрь для полоскания рта.

Для получения лекарственного сырья в конце сентября — начале октября выкапывают 3–4-летние растения. Срезают подземную часть, очищают от земли, тщательно промывают и нарезают небольшими кусками. Сушат в тени в течение 3–4 дней.

**В древности растение считалось чудодейственным, обладающим девятью волшебными силами. Благодаря этому растение и получило свое название.**

## Донник лекарственный (*Melilotus officinalis*)

Растение семейства бобовых (Leguminosae). Народные названия — донец, милот, буркун желтый, варгун, окладник.

Донник — травянистый или полукустарниковый двулетник.

Растение неприхотливое, растет на любой почве и открытых местах. Цветет с июня по сентябрь мелкими желтыми цветками, собранными в кистевидные соцветия, обладающие приятным кумариновым ароматом. Растение ядовитое.

В народной медицине используют верхушку растений с цветками. Трава содержит кумарины, дубильные вещества, слизи, смолу, каротин, витамины Е и С.

Донник применяют в качестве ветрогонного, отхаркивающего, болеутоляющего и ранозаживляющего средства при воспалительных заболеваниях органов дыхания, для лечения бронхита, водянки, метеоризма, ревматизма, а также для увеличения молока. Его принимают также при повышенной возбудимости и бессоннице. Наружно настои и отвары донника используют при заболеваниях кожи, нарывах, фурункулах.

Лекарственное сырье — верхушку растения с цветками — собирают во время цветения и сушат в хорошо проветриваемом помещении в тени.

## **Душица обыкновенная (*Origanum vulgare*)**

Растение семейства губоцветных (Labiatae). Народные названия — душанка, лебедка, зинновка.

Душица обыкновенная — многолетнее травянистое растение. Цветет с июня по август мелкими, фиолетово-розовыми или лиловыми цветками, собранными щитовидно-метельчатые соцветия. Растение нетребовательно к почве, хорошо растет на открытых участках. Размножается семенами, делением куста.

Душица содержит дубильные вещества, аскорбиновую кислоту, эфирное масло, пигменты, флавоноиды, жирные масла. Эфирное масло употребляют при зубной боли, в качестве стимулирующего и укрепляющего средства. Душицу применяют для повышения аппетита, улучшения пищеварения, при атонии кишечника, спазмах в желудке и кишечнике, гастритах, воспалении печени, желтухе, бессоннице, нервных расстройствах, коклюше, а также как отхаркивающее, потогонное и мочегонное средство. Настои травы применяют для полоскания горла, для ванн при золотухе и рахите, для компрессов при нарывах и фурункулах, а также в качестве средства дляращения волос.

Сбор сырья — травы — производят во время цветения растения, срезая верхушки длиной 20-30 см.

## Женьшень (*Panax schinseng*)

Семейство аралиевых (Araliaceae). В переводе с китайского название растения означает «человек-корень». В народе называют также корнем жизни, даром бессмертия, зерном земли, чудом мира и др.

Женьшень — травянистый многолетник. Цветет в июне мелкими цветками, собранными в соцветия-зонтики. После окончания периода цветения образуются сочные, ярко-красные плоды-ягоды. Лучше всего растет на богатых почвах с добавлением листовенного и хвойного перегноя и древесной золы, на тенистых участках (не переносит прямых солнечных лучей) при высокой влажности воздуха. Размножается семенами.

В медицине используют корень растения, в котором были обнаружены алкалоиды, крахмал, пектины, дубильные вещества, смолы, витамины группы В, С, макро- и микроэлементы, эфирное масло, глюкозиды и др. Препараты на основе женьшеня оказывают сильное стимулирующее действие, улучшают умственную деятельность, аппетит, состав крови, повышают работоспособность, тонус организма. Кроме этого стимулируют деятельность эндокринной системы, половых желез, регулируют артериальное давление, ускоряют заживление ран и др. Женьшень применяют при лечении очень многих заболеваний, таких например как туберкулез, порок сердца, малокровие, неврозы, ревматизм и др.

## **Зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum*)**

Растение семейства зверобойных (*Hypericaceae*). Народные названия — кровавник, заячья кривца, зелье светоянское.

Зверобой — многолетнее травянистое растение. Цветет в июне-июле желтыми цветками, собранными в щитковидные соцветия. После окончания периода цветения созревает плод — яйцевидная коробочка. Растение довольно неприхотливое, предпочитает легкие, суглинистые и супесчаные почвы и открытые участки. Размножается семенами и делением корневищ.

В народной медицине используют траву растения вместе с цветками, в которых содержатся дубильные вещества, витамин С, фитонциды и др. Благодаря богатому набору действующих веществ зверобой является прекрасным средством для лечения многих заболеваний. В частности, его применяют как кровоостанавливающее, противовоспалительное и вяжущее средство. Применяют при колите, воспалениях ротовой полости, многих кожных заболеваниях (фурункулы, флегмоны и др.), ожогах, гриппе. Зверобой используют как наружно (для ванн, полоскания полости рта), так и внутрь (при желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени и др.).

Лекарственное сырье заготавливают во время цветения, срезая верхушку растения длиной 25–30 см. Сушат в пучках или на лотках в тени, в хорошо проветриваемых местах.

## Кабачок (*Cucurbita pepo*)

Растение семейства тыквенных (*Cucurbitaceae*), разновидность тыквы обыкновенной.

Кабачок — однолетнее травянистое растение. Цветет с середины лета до осени. После окончания периода цветения созревают плоды, которые используют в кулинарии и медицине. Кабачок — теплолюбивая культура, боится заморозков. Устойчив к засухе, однако для обильного плодоношения требуются регулярные обильные поливы. Требователен к почве: хорошо растет на плодородных, богатых питательными веществами средне-суглинистых почвах. Размножают посевом семян в грунт.

**В пищу рекомендуется использовать молодые, недоразвившиеся плоды в возрасте 6–10 дней, так как зрелые становятся жесткими и теряют вкусовые качества.**

Плоды кабачков содержат сахара, белки, жиры, каротин, витамины группы В, С, РР, клетчатку, минеральные соли (особенно калий), органические кислоты. Благодаря наличию мягких пищевых волокон, кабачки хорошо усваиваются организмом, не раздражая органы пищеварения. Кроме этого, растение улучшает моторную и секреторную функции желудка и кишечника, выводит из организма токсичные вещества, активизирует пищеварительные процессы, препятствуют развитию атеросклероза. Кабачки широко используют в косметологии, так как они стимулируют обменные процессы в коже.

Лекарственным сырьем является мякоть растения.

## Земляника лесная (*Fragaria vesca*)

Растение семейства розоцветных (*Rosaceae*). В народе иногда называют пазубником.

Земляника лесная — многолетнее травянистое растение. Цветет в мае-июне, плоды — ложные ягоды — созревают в июле-августе. Земляника хорошо растет на легких суглинистых, умеренно влажных почвах, богатых питательными веществами. Светолюбива, но может переносить небольшое затенение. Размножается молодыми растениями, образующимися в узлах побегов.

В народной медицине используют стебли, листья, плоды и даже корни растения. Ягоды содержат клетчатку, сахара, органические кислоты (яблочная, щавелевая, янтарная и др.), пектиновые и дубильные вещества, витамины С, Е и А, фолиевую кислоту и др. Листья богаты витамином С, дубильными веществами, флавоноидами.

Землянику применяют в качестве общеукрепляющего, мочегонного и потогонного средства, при повышенном давлении, анемии, сахарном диабете, она благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Наружно ягоды используют при экземах. Траву земляники применяют при воспалениях тонкой кишки, гастрите, а также при подагре, рахите, геморрое.

Траву земляники собирают во время цветения, собирают в пучки и сушат в тени в хорошо проветриваемом помещении. Зрелые ягоды сушат на солнце или в печи.



## Календула лекарственная (*Calendula officinalis*)

Растение семейства сложноцветных (*Compositae*). В народе больше известно как ноготки лекарственные, или аптечные.

Календула — многолетнее травянистое растение. Цветет с июля по август оранжевыми или оранжево-красными цветками, собранными в соцветия-корзинки и обладающих сильным специфическим запахом. Календула — холодостойкое растение, нетребовательно к почве, однако лучше цветет на богатых перегноем и умеренно влажных почвах и хорошо освещенных участках. Размножается семенами.

В календуле содержатся эфирное масло, каротин, витамин С, органические кислоты (яблочная, салициловая), дубильные вещества, смолы, слизь, фитонциды, красящее вещество. В народной медицине растение используют как мочегонное, противовоспалительное, очищающее, вяжущее и дезинфицирующее средство. Препараты на основе календулы применяют для лечения различных заболеваний кожи (экземы, фурункулов, ожогов, обморожений, ушибов), желудка (при язвенной болезни), кишечника, мочевого пузыря, золотухе, для полоскания при воспалениях ротовой полости, а также для быстрого заживления ран и др.

С лечебной целью используют полностью распустившиеся цветки без цветоножек. После сбора их сушат в тени на воздухе на лотках.

## Капуста огородная (*Brassica oleraceae*)

Растение семейства крестоцветных (*Cruciferae*).

Капуста огородная — двулетнее растение с очередными листьями, собранными в розетку. Зацветает на второй год после посева. Растение требовательно к влаге, предпочитает богатые перегноем почвы, не переносит перегрева. Размножается семенами.

В лечебных целях используют листья и капустный сок. В овоще содержатся растворимые в воде витамины группы В, С, К, V, и РР, органические кислоты (яблочная, янтарная, муравьиная и др.), соли натрия и калия, микроэлементы (медь, цинк и др.), гликозиды, 16 свободных аминокислот. Капусту применяют для лечения длительно незаживающих ран, язвенных болезней желудочно-кишечного тракта, при сахарном диабете. При болезнях суставов и мигренях полезно прикладывать капустные листья к больным местам. Регулярное употребление капусты повышает аппетит, улучшает деятельность кишечника. Кроме этого, клетчатка способствует выведению из организма холестерина, что предупреждает развитие атеросклероза. Сок свежей и квашеной капусты широко используется в косметологии для лечения жирной и морщинистой кожи.

Рассол квашеной капусты благотворно влияет на пищеварение, оказывает мягкое слабительное действие.

## Крапива двудомная (*Urtica dioica*)

Растение семейства крапивных (*Urticaceae*). Народные названия — жгучка, жигалка, жалива, жигала.

Крапива двудомная — многолетнее травянистое и полукустарниковое растение. Цветет с июня до осени зеленоватыми цветками, собранными в прямостоячие колосовидные (мужские) и поникающие (женские) соцветия. Предпочитает влажные почвы и затененные места.

В крапиве содержатся муравьиная и аскорбиновая кислоты, витамины А, С, К, дубильные вещества, минеральные вещества. В народной медицине крапиву двудомную используют в качестве кровоостанавливающего средства при маточных, легочных, геморроидальных, желудочно-кишечных и носовых кровотечениях. Препараты на основе крапивы обладают кровоочистительными, противовоспалительными и мочегонными свойствами, хорошо регулируют функциональную деятельность желудка и сердечно-сосудистой системы. Их применяют для лечения малокровия, болезней печени, псориаза и др. Наружно соком, настоями и отварами лечат различные заболевания кожи — лишай, язвы, золотухи.

С лечебной целью используют траву, иногда корни растения. Траву собирают во время цветения в пасмурную погоду, затем сушат в тени под навесом или в хорошо проветриваемых помещениях.

## Крушина ломкая (*Frangula alnus*)

Растение семейства крушиновых (Rhamnaceae). Народные названия — волчья ягода, волчье дерево.

Крушина — многолетний кустарник или дерево. Цветет в мае-июне мелкими, зеленоватыми цветками.

После окончания периода цветения образуются плоды — шаровидные, мясистые костянки, вначале красные, а при полном созревании фиолетово-черные.

В крушине содержатся антрагликозиды, смолистые и дубильные вещества, органические кислоты, алкалоиды, сахара.

Растение издавна применяли при анемии, поносах, водянке, обильных менструациях, заболеваниях печени, геморрое, гриппе, лихорадке, а также в качестве слабительного средства, которое не раздражает кишечник. Наружно — при чесотке. Плоды крушины используют как рвотное, слабительное и противолихорадочное средство.

В лечебных целях используют кору растения, реже — плоды.

Лечебное сырье — кору дерева — заготавливают ранней весной (март-апрель), когда она хорошо отстает от древесины, с молодых стволов и толстых ветвей. Перед использованием кору обязательно выдерживают в течение года.

## Лаванда настоящая (*Lavandula vera*)

Растение семейства губоцветных (*Lamiaceae*).

Лаванда — многолетний полукустарник. Цветет синими цветками, собранными в колосовидные соцветия. Растение засухоустойчивое, теплолюбивое, к почве не требовательно.

В цветках содержатся эфирное масло, амиловый спирт, гераниол, нерол, лавандулол, борнеол, цитраль, пинен, фелландрен, камфен, кариофиллен, бисаболен, урсоловая кислота и др.

Препараты на основе лаванды обладают мочегонным и успокаивающим действием, нормализуют деятельность нервной системы, помогают при мигрени, невралгии, тахикардии, воспалении среднего уха. Лавандовое масло применяют в качестве антисептика для лечения гнойных ран, гангрены, кожных заболеваний, ожогов, порезов, для растирания при ревматизме, невралгии.

Лавандовое масло используется преимущественно в парфюмерно-мыловаренной промышленности, а также в ветеринарии и медицине.

С лечебной целью используют цветки растения. Их заготавливают в период цветения, для чего срезают цветоносные побеги, связывают в пучки, сушат в тени, а затем отрывают цветки.

## **Лимонник китайский (*Schizandra chinensis*)**

Растение семейства магнолиевых (*Magnoliaceae*).

Лимонник китайский — многолетний вьющийся кустарник. Цветет в мае-июне белыми, восковидными, душистыми цветками. В сентябре-октябре созревают плоды — шарообразные, оранжево-красные, сочные, съедобные ягоды, кислые на вкус. Все части растения обладают пряным специфическим вкусом и приятным лимонным запахом. Лимонник — теневыносливое, морозоустойчивое растение. Предпочитает легкую, богатую перегноем, умеренно влажную и хорошо дренированную почву. Размножается семенами и корневой порослью.

Семена лимонника китайского содержат жирное и эфирное масла, дубильные и пектиновые вещества, яблочную, лимонную и виннокаменную кислоты, сахара, витамин С. Препараты лимонника китайского широко используют для общего укрепления организма, а также при психастениях, быстрой утомляемости, снижении работоспособности, раздражительности, вялости, сонливости, для укрепления сердечно-сосудистой системы, регуляции кровообращения.

С лечебной целью используют семена и сухие плоды лимонника. Ягоды собирают после полного созревания, слегка подвяливают на солнце и сушат. Семена получают после отжима сока из свежих ягод.

## Лопух большой (*Arctium lappa*)

Растение семейства сложноцветных (*Compositae*). Народные названия — репейник, дедовник.

Лопух — двулетнее травянистое растение. Цветет с июля по сентябрь мелкими пурпурными цветками, образующими соцветия-корзинки, собранные в щитки. Плоды — продолговатые семянки — созревают в августе-сентябре. Растение неприхотливое, может расти на любой почве. Размножается семенами.

В лопухе содержатся эфирное масло, инулин, дубильные вещества, слизи, жирное масло, гликозиды, органические кислоты (яблочная, лимонная и др.), смолы. Растение обладает потогонными и мочегонными свойствами. Препараты на основе лопуха используют при заболеваниях мочеполовых органов, при золотухе, рахите, нарушении обмена веществ, запорах. В народной медицине его применяют в качестве тонизирующего и противочинготного средства, при гастритах, язвенной болезни желудка, для улучшения аппетита. Им также лечат различные кожные заболевания (себорея, экзема, угри, фурункулез), применяют для стимулирования роста волос и профилактики их выпадения.

С лечебной целью используют корень растения первого года, листья и плоды-семянки растения. Корень заготавливают поздней осенью (сентябрь-октябрь). Его очищают от грязи, слегка подсушивают, нарезают вдоль и высушивают.

## Лук репчатый (*Allium sera*)

Растение семейства лилейных (*Liliaceae*).

Лук — двулетнее травянистое луковичное растение. Цветет в июне-августе мелкими белыми цветками, собранными в зонтичное соцветие. Растение морозостойкое, требовательное к свету и влаге, хорошо растет на плодородных почвах с большим содержанием гумуса. Размножается семенами или делением луковиц.

**Лук широко известен своими антимикробными свойствами. Известно, что в фиолетовых и лиловых луковицах фитонцидов содержится больше, чем в белых.**

В луковицах растения содержатся большое количество витамина С и фитонцидов, сахара, каротин, витамины группы В, Е, РР,

ферменты, минеральные соли, эфирное масло, органические кислоты (яблочная, лимонная) и др. Уникальный состав лука позволяет использовать растение для лечения многих заболеваний. В частности, его применяют при атеросклерозе, гипертонии, ангине, бронхитах, при простудных заболеваниях, воспалениях желудочно-кишечного тракта, запорах. Кроме этого, лук стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, обладает глистогонным действием, улучшает аппетит, способствует усвояемости пищи, понижает уровень сахара в крови.

Наружно им лечат заболевания кожи (нарывы, фурункулы, ожоги, угри, язвы, обморожения), используют для укрепления волос.

С лечебной целью используют луковицу растения.



## Любисток аптечный (*Levisticum officinale*)

Растение семейства зонтичных (*Umbelliferae*). Народные названия — любим-трава, зоря лекарственная, дудочник.

Любисток аптечный — многолетнее травянистое растение со специфическим ароматом, напоминающим запах сельдерея. Цветет в июне-июле мелкими, светло-желтыми цветками, собранными в соцветия-зонтики. Растение зимостойкое, нетребовательное к условиям произрастания, предпочитает легкие плодородные почвы. Размножается семенами и делением куста.

В состав любистока входят эфирные масла, терпены, терпинеол, терпининуратен, диогидрат, цинеол, уксусная, изовалериановая и бензойные кислоты. Растение обладает болеутоляющими, очищающими и сильными мочегонными свойствами, его используют для лечения водянки, заболеваний верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, нервных заболеваний, лихорадки, малокровии. Наружно применяют для очищения кожи, отбеливания пигментных пятен, лечения гнойных ран, укрепления волос. Примочки к больному месту помогают снять головные боли.

В лечебных целях используют корень двулетних растений, траву и плоды. Листья срезают в июне-августе, корни выкапывают в октябре, плоды собирают по мере созревания.

## Малина обыкновенная (*Rubus idaeus*)

Растение семейства розоцветных (*Rosaceae*). Народное название — сыпучка.

Малина — многолетний кустарник. Цветет в июне-июле мелкими, белыми цветками, собранными в поникающие соцветия. После окончания периода цветения созревают плоды — мелкие сочные и ароматные костянки, сросшиеся в сложный плод. Растение — малозимостойкое, не переносит чрезмерного полива, хорошо растет на плодородных, рыхлых почвах. Размножается черенками, корневыми отпрысками, делением куста.

Ягоды малины содержат сахара (глюкоза, фруктоза), органические кислоты (яблочная, лимонная, салициловая и др.), каротин, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, фолиевую и аскорбиновую кислоты, пектины, дубильные вещества, соли калия и меди. В народной медицине малину применяют при простудных заболеваниях, цинге, малокровии. Отварами из листьев полощут горло при воспалениях. Наружно растение используют при воспалительных заболеваниях кожи, угрях, для мытья волос. Кроме этого, малина богата клетчаткой, которая способствует выведению холестерина из организма, стимулирует двигательную функцию кишечника.

В лечебных целях используют плоды растения, цветки и листья. Листья собирают во время цветения, плоды — по мере созревания.

## Мать-и-мачеха обыкновенная (*Tussilago farfara*)

Растение семейства сложноцветных (*Compositae*). Народные названия — белокопытник, мать-трава, колоречная трава, камчужная трава.

Мать-и-мачеха — многолетнее травянистое растение. Цветет в апреле-мае мелкими желтыми цветками, собранными в одиночные соцветия-корзинки. Растение неприхотливое, предпочитает влажные почвы. Размножается семенами и делением корневищ.

В листьях мать-и-мачехи содержатся горькие глизиды, органические кислоты (яблочная, винная и др.), дубильные вещества, витамин С, полисахариды. В народной медицине растение применяют как потогонное, противовоспалительное, жаропонижающее, укрепляющее и отхаркивающее средство. Препараты на основе мать-и-мачехи используют при лечении острого и хронического бронхита, воспалениях желудочно-кишечного тракта, катаре мочевого пузыря, при лихорадке. Наружно применяют для лечения кожных заболеваний (нарывы, себорея), ополаскивания волос и мытья головы при перхоти с зудом. Свежий сок помогает при насморке.

В лечебных целях используют траву вместе с цветками растения. Листья собирают после созревания и осыпания семян в конце мая начале июня. Собранный сырьё раскладывают на лотках так, чтобы каждый лист был отдельно, нижней стороной вверх.

## Медуница лекарственная (*Pulmonaria officinalis*)

Растение семейства бурачниковых (*Boagipaseae*). Народные названия — легочница, легочная трава, смоктунчики.

Медуница — многолетнее травянистое растение. Цветет в конце апреля — начале мая красными, розовыми или фиолетовыми цветками. Нередко на одном растении встречаются цветки с разной окраской венчика. Медуница хорошо растет на открытых, солнечных участках, переносит полутень. Почва требуется хорошо дренированная, богатая гумусом. Размножается семенами.

В медунице содержится слизи, дубильные вещества, аскорбиновая кислота, каротин, рутин,

микроэлементы (марганец, железо и др.). В народной медицине растение используют в качестве отхаркивающего, мочегонного, вяжущего, смягчительного, обезболивающего и противовоспалительного средства.

Препараты применяют при желудочных заболеваниях, бронхитах, бронхиальной астме, кровотечениях, геморрое, малокровии, поносах. Наружно ее используют для промывания нарывов, гноящихся ран. Медуница входит в состав многих сборов, которые принимают при простудных заболеваниях, от кашля, охриплости голоса.

**Медуницу используют не только в медицине, но и кулинарии. В пищу используют прикорневые листья, которые собирают ранней весной. Из них делают салаты, маринуют впрок.**

## Мелисса лекарственная (*Melissa officinalis*)

Растение семейства губоцветных (Labiatae). Народные названия — лимонная трава, лимонная мята, медовая или пчелиная трава.

Мелисса — многолетнее травянистое растение. Зеленые части растения обладают приятным лимонным ароматом. Цветет в июле-августе небольшими светло-фиолетовыми, розовыми или белыми цветками. Мелисса влаголюбива, морозостойка, хорошо растет на открытых участках, рыхлых плодородных почвах. Размножается семенами или черенками.

В состав мелиссы входят эфирное масло, горечь, дубильные вещества, витамин С, смола, органические кислоты. В медицине большей частью применяют эфирное масло, обладающее успокоительным действием. Растение используют в качестве ветрогонного, мочегонного и успокаивающего средства. Мелиссу применяют при головокружении, болях в желудке, обмороках, припадках, ревматизме, болях в области сердца, астме, невралгиях, мигрени, бессоннице, малокровии, зубной боли. Препараты на основе мелиссы благотворно влияют на работу сердца, желудочно-кишечного тракта, нервную систему. Растение входит в сборы, которые используют для ароматических ванн. Отвары применяют как внутрь, так и наружно. Мелиссу используют и в кулинарии, добавляя в чай, мясные и рыбные блюда, салаты, супы.

## Можжевельник обыкновенный (*Juniperus communis*)

Растение семейства кипарисовых (Cupressaceae). Народные названия — вересник, яловец, брыжжевальник.

Можжевельник — вечнозеленый хвойный кустарник или дерево. Цветет с июня по август. Цветки собраны в виде шишек или колосков, двуполые. После окончания периода цветения образуются плоды — сочные черно-синие ягоды, пряные, сладковатые на вкус, созревающие на второй год после цветения. Предпочитает влажные, богатые песком и известью почвы и открытые, хорошо освещенные участки. Размножается семенами и черенками.

В можжевельнике содержатся эфирное масло, сахара, пектиновые вещества, флавоноиды, смолы, органические кислоты (яблочная, муравьиная и др.), аскорбиновая кислота, дубильные вещества. В медицине чаще всего применяют можжевельное масло и можжевельные настойки. Препараты обладают мочегонными, потогонными, желчегонным, отхаркивающим и дезинфицирующими свойствами. Их применяют при золотухе, лихорадке, чесотке, ревматизме, подагре, отеках, цистите, заболеваниях дыхательных путей, для активизации пищеварительного тракта.

Лекарственным сырьем являются ягоды и молодые побеги. Ягоды собирают осенью в сухую пасмурную погоду и сразу сушат.

## Морковь (*Daucus sativus*)

Растение семейства зонтичных (Umbelliferae)

Морковь посевная — двулетнее растение, важная овощная культура. Зацветает в июне-июле на второй год после посева. Цветки мелкие, белые, собраны в сложные зонтичные соцветия. Плоды-двусемянки созревают в августе-сентябре. Морковь — холодостойкое и светолюбивое растение. Предпочитает рыхлые, плодородные, супесчаные или легкосуглинистые почвы, богатые перегноем, с хорошим дренажем. Размножается семенами.

Морковь богата каротином, витаминами B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C, K, E, P, пектиновыми веществами, сахарами, минеральными солями, микроэлементами (железо, кальций, калий и др.), органическими кислотами, клетчаткой и др. С лечебной целью морковь используют при гиповитаминозе, желчнокаменной и мочекаменной болезни, при болезнях почек, сердечно-сосудистых заболеваниях, для лечения расстройств зрения, в качестве слабительного средства при запорах. Препараты на основе моркови обладают мочегонным действием, растворяют камни и песок в мочевом пузыре. Семена применяют для нормализации деятельности пищеварительного тракта, при почечнокаменной болезни. Наружно морковный сок или кашицу используют при ожогах, гнойных ранах, обморожениях.

Лекарственным сырьем являются корень моркови и семена.

## Облепиха крушиновидная (*Hippophae rhamnoides*)

Растение семейства лоховых (*Elaeagnaceae*). Народные названия — восковуха, млечник, ракита, терновник, терн таловой.

Облепиха крушиновидная — колючий кустарник или дерево. Цветет в апреле-мае мелкими, желтыми цветками. В сентябре-октябре созревают плоды — оранжевые, съедобные, мясистые костянки, сладковато-кислые на вкус. Облепиха — неприхотливое, жаро- и морозоустойчивое и светолюбивое растение. Нетребовательна к почве, но предпочитает легкие, дренированные. Размножается семенами, черенками, отводками, корневыми отпрысками, прививкой.

Облепиха — поливитаминное растение, в ней содержатся витамины А, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е, Р, фолиевая кислота, жирное масло, сахара, органические кислоты (яблочная, винная), дубильные вещества и др. Из семян и плодов готовят облепиховое масло, известное своими целебными свойствами, которое обладает бактерицидным действием и применяется при инфекционных и гинекологических заболеваниях. Препараты на основе облепихи применяют для лечения кожных болезней, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, ревматизма, подагры, при выпадении волос и облысении, в качестве слабительного средства.

Лекарственным сырьем являются плоды, семена и листья растения.



## Мята перечная (*Mentha piperita*)

Растение семейства губоцветных (Labiatae). Народные названия — холодная мята, холодка, холоднянка.

Мята — многолетнее травянистое растение. Цветет с июня по октябрь мелкими, фиолетовыми или розоватыми цветками, собранными в полумутовчатые колосовидные соцветия. Обладает приятным специфическим ароматом. Растение зимостойкое, свето- и влаголюбивое, хорошо растет на плодородных, супесчаных и суглинистых почвах. Размножается делением корневища, черенками и побегами.

В мяте содержатся эфирное масло, дубильные вещества, органические кислоты, горечи, каротин, флавоноиды и др.

В медицине растение нашло широкое применение, особенно созданный на основе эфирного масла ментол, и входит в состав многих лекарственных средств. В частности, мяту используют в качестве успокаивающего средства при нервных и сердечных заболеваниях, для укрепления при упадке сил, при холере, ревматизме, геморрое, метеоризме, головной и зубной боли, для регуляции действия желудочно-кишечного тракта. Мята входит в состав многих ароматических успокаивающих и расслабляющих сборов для ванн.

Лекарственным сырьем является трава растения, которую заготавливают в период бутонизации и начала цветения.

## Овес посевной (*Avena sativa*)

Растение семейства злаковых (Gramineae).

Овес — однолетнее растение, являющееся ценной злаковой культурой. Цветет в июне мелкими цветками, собранными в метельчатые соцветия-колоски. Плоды-зерновки созревают в июле-сентябре. Растение холодостойкое, влаголюбивое, нетребовательное к почве, но лучше растет на супесчаных, легкосуглинистых и дерновоподзолистых. Размножается семенами.

В овсе содержатся белок, крахмал, клетчатка, жиры, витамины группы В, ферменты, сапонины и др. Препараты на основе овса обладают потогонным, мочегонным и жаропонижающим действием.

Их применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастритах, энтероколитах, сахарном диабете, при кожных заболеваниях (экзема, лишай, диатез) и ревматизме.

Отвары соломы используют для лечебных ванн. В качестве лечебных средств применяют слизистые отвары овсяной крупы, овса, соломы, зеленого овса (трава) и толокна.

Овес широко используют в диетическом питании. Людям с ослабленным организмом, а также пожилым полезно принимать отвар овсяного зерна с медом.

Лекарственным сырьем являются зерно и солома. Убирают овес в конце восковой спелости плодов в течение 3–4 дней.

## Пижма обыкновенная (*Tanacetum vulgare*)

Растение семейства сложноцветных (Compositae). Народные названия — полевая рябина, горлянка, девятиха желтая, коровай, кудрявец, рай-цвет, медвежье ухо, рябинка желтая.

Пижма — многолетнее травянистое растение. Цветет с июня по сентябрь. Цветочные корзинки многоцветковые, округлые, плоские, ярко-желтые, собраны в густые щитковидные соцветия. Плоды-семянки созревают в августе-сентябре. Растение неприхотливое, морозоустойчивое, нетребовательное к почвам. Размножается семенами.

В состав пижмы входят камфора, флавоноиды, дубильные и горькие вещества, алкалоиды, органические кислоты, витамин С, каротин. Препараты на основе пижмы применяют в качестве антигельминтного (против остриц и аскарид) и желчегонного средства. Используют при холецистите, гепатите, гастритах с пониженной кислотностью, лихорадке, интоксикации, вызванной туберкулезом легких, желудочно-кишечных заболеваниях, головной боли, подагре, ревматизме, желтухе, вывихах, ранах, эпилепсии, а также при опухолях, нарушении обменных процессов, заболеваниях почек. Пижму не рекомендуется принимать во время беременности так как эфирное масло растения токсично.

Лечебным сырьем являются цветки и плоды растения.

## Подорожник большой (*Plantago major*)

Растение семейства подорожниковых (*Plantaginaceae*). Народные названия — семижильник, лопух подорожный, попутник, путник, дорожник, бабка, ранник, поранник, порезник, чирьевая трава.

Подорожник большой — многолетнее травянистое растение. Цветет с мая по август мелкими бурыми цветками, собранными в колосовидное соцветие. Плод — яйцевидная многосемянная коробочка; семена коричневые, блестящие. Растение светолюбивое, предпочитает богатые питательными веществами и достаточно увлажненные почвы. Размножается семенами.

В растении содержатся слизь, флавоноиды, горькие и дубильные вещества, аскорбиновая кислота, витамин К, каротин, жирное масло и др. Препараты на основе подорожника применяют в качестве отхаркивающего, противовоспалительного, кровоостанавливающего, ранозаживляющего, антимикробного средства. Растение используют при воспалениях желудка и кишечника, эпилепсии, астме, при катарах желудка с пониженной кислотностью, энтеритах, колитах, мигрени, запорах. Сок листьев останавливает кровотечение, заживляет нарывы и порывы, оказывает болеутоляющее и противовоспалительное действие при укусах пчел и ос.

С лечебной целью используются листья подорожника, сок, корни и семена.

## Полынь горькая (*Artemisia absinthium*)

Растение семейства сложноцветных (*Compositae*). Народные названия — вдовья трава, дикий перец, полынь настоящая.

Полынь горькая — многолетнее травянистое растение. Цветет с июня по август мелкими цветками, собранными корзинки, образующими метельчатые соцветия. Плоды-семянки созревают в августе-сентябре. Растение ядовитое. Полынь светолюбива, предпочитает легкие, умеренно влажные, дренированные и нейтральные почвы. Размножается семенами.

В состав полыни входят эфирное масло, горькие гликозиды, дубильные вещества, каротин, витамины С и К, фитонциды и др. Растение обладает желчегонным, мочегонным, успокаивающим, болеутоляющим, противовоспалительным действием. Полынь используют для возбуждения аппетита, регуляции функциональной деятельности желудочно-кишечного тракта, она успокаивает боль, снимает изжогу, уменьшает неприятный запах изо рта. Препараты на основе полыни рекомендуют принимать при болезнях печени, мочевого пузыря, селезенке, бессоннице, обмороках, спазмах живота, судорожной рвоте. Наружно ее применяют для обеззараживания, уменьшения кровоподтеков, остановки кровотечения, затягивания ран.

Лечебным сырьем является трава, которую собирают во время цветения.

## **Петрушка огородная (*Petroselinum sativum*)**

Растение семейства зонтичных (*Umbelliferae*). Народное название — петросилиевая трава.

Петрушка — двулетнее растение, ценная огородная культура. Цветет в июне-июле мелкими цветками, собранными в сложные зонтичные соцветия. Плоды — яйцевидные двусемянки — созревают в июле-августе. Растение холодостойкое, тепло- и влаголюбивое. Предпочитает плодородные, рыхлые, богатые перегноем, супесчаные и суглинистые почвы.

В петрушке содержатся эфирное масло, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, К, РР, аскорбиновая кислота, минеральные соли, белок. Растение обладает потогонным, мочегонным и ветрогонным действием. Его используют для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, при болезнях почек и мочевого пузыря, предстательной железы. Препараты на основе петрушки растворяют песок и камни в почках и мочевом пузыре, вызывают сокращения матки, поэтому используются как abortивное средство. Наружно применяются при нарывах, ушибах, от укусов комаров и пчел. Петрушка устраняет неприятный запах изо рта. Кроме этого, ее применяли в качестве противопаразитарного средства (от вшей). Зелень петрушки полезна при атеросклерозе, корень — при ожирении, заболеваниях почек и печени.

Лекарственным сырьем являются корень растения, листья и плоды.

## Ревень тангутский (*Rheum tangeticum*)

Растение семейства гречишных (*Polygonaceae*). Народные названия — рапотник китайский, ревень сибирский, рабарбар.

Ревень тангутский — многолетнее травянистое растение. Цветет в июне мелкими, белыми или красными цветками, собранными в метельчатые соцветия. Зацветает на второй или третий год после посева. Плоды — красноватые орешки — созревают в июле-августе. Растение холодостойкое, предпочитает влажные, богатые питательными веществами почвы, не переносит застоя воды. Размножается семенами и делением куста.

В растении содержатся антрагликозиды, дубильные и горькие вещества, пектины, крахмал, витамины группы В, С, Р, РР, каротин, органические кислоты (яблочная, лимонная, щавелевая и др.), красители. Благодаря наличию горечи, ревень улучшает процесс пищеварения. Препараты на основе растения обладают слабительным, желчегонным, вяжущим и антисептическим свойствами, защищают от раздражения рецепторы слизистой оболочки кишечника, усиливают его перистальтику. Их используют метеоризме, хронических запорах, в качестве слабительного, вяжущего и противопроносного средства.

Лечебным сырьем являются корни и корневища. Их собирают в августе-сентябре, очищают от земли, моют, режут небольшими кусками, провяливают на свежем воздухе и сушат.

## **Редька посевная (*Raphanus sativus*)**

Растение семейства крестоцветных (*Cruciferae*). Народные названия — редька огородная, редька черная.

Редька — одно- или двулетнее овощное растение. Зацветает на второй год после посева. Цветет в апреле-мае мелкими, белыми или розовыми цветками, собранными в кистевидное соцветие. Плоды созревают в мае-июне. Растение холодостойкое, свето- и влаголюбивое, предпочитает плодородные, супесчаные и среднесуглинистые, хорошо дренированные почвы. Размножается семенами.

В редьке содержатся лизоцин (противомикробное вещество), эфирное масло, фитонциды, витамины В<sub>1</sub>, С, РР и др. В народной медицине растение используют в качестве противопростудного, мочегонного, отхаркивающего и возбуждающего аппетит средства. Известно, что оно способствует выведению холестерина из организма. Редьку применяют при заболеваниях горла и легких, малокровии, при камнях желчного пузыря, для профилактики атеросклероза, водянки, болезней печени. Наружно соком редьки натирают суставы при ревматизме, радикулите, подагре. Для лечения простудных заболеваний очень полезен свежотжатый сок редьки, смешанный в равных пропорциях с медом.

С лечебной целью используют корнеплод.



## **Роза собачья, или шиповник обыкновенный (*Rosa canina*)**

Растение семейства розоцветных (*Rosaceae*).

Народные названия — дикая роза, собачьи розы.

Шиповник — многолетнее кустарниковое растение. Цветет в мае-июне розовыми или светло-розовыми цветками с приятным ароматом. Плоды — орешки, кисловато-сладкие на вкус, ярко-красные, созревают в августе-сентябре. Растение холодостойкое, но требующее укрытия на зиму, предпочитает умеренно влажные, плодородные почвы. Размножается семенами, отводками, делением куста.

Шиповник — одно из самых известных и распространенных лекарственных поливитаминных растений, широко использующихся в медицине. Он богат витаминами С, А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, К, Р, Е. в нем также содержатся дубильные вещества, сахара, органические кислоты (яблочная, лимонная и др.) и др. Растение обладает витаминным, мочегонным, противовоспалительным и обезболивающим действием, регулирует функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта. Его используют при различных заболеваниях: скарлатине, воспалении почек, болезнях желудка, печени, мочевого пузыря, атеросклерозе, нефрите, при кровотечениях, бронхиальной астме, а также для профилактики и лечения авитаминоза.

С лечебной целью используют плоды, цветки, листья и корни растения.

## **Розмарин настоящий (*Rosmarinus officinalis*)**

Растение семейства губоцветных (*Labiatae*). Народные названия — свадебный цвет, дайка, морская роса, ладанная трава.

Розмарин — многолетнее полукустарниковое растение. Цветет голубовато-фиолетовыми цветками, собранными в кистевидные соцветия. Растение светолюбивое, предпочитает неглинистые хорошо дренированные почвы. Размножается зелеными черенками.

В состав растения входят эвкалиптол, обладающий антисептическим свойством, розмариновая кислота (сильный антиоксидант), карнозол (способен останавливать развитие злокачественных опухолей), эфирное масло, смолистые и дубильные вещества и др. Розмарин оказывает тонизирующее действие на кровеносную и нервную системы. Ценится из-за вырабатываемого из него розмаринового масла с освежающим запахом. Его используют при атеросклерозе, аритмии, кардионеврозе, варикозном расширении вен, отечности, простудных заболеваниях, бронхите, астме, а также при колитах, нарушениях пищеварения, дисфункции печени, нарушениях месячного цикла, снижении иммунитета. Препараты на основе растения успокаивают нервную систему, возбуждают аппетит. Ароматические ванны с розмарином тонизируют, снимают нервное напряжение.

Лечебным сырьем являются трава и семена растения.

## Ромашка аптечная (*Matricaria chamomilla*)

Растение семейства сложноцветных (Compositae). Народные названия — камилка, луговик, руменка.

Ромашка аптечная — однолетнее травянистое растение. Цветет с мая по сентябрь небольшими цветками, собранными в одиночные соцветия-корзинки. Плоды — продолговатые семянки. Растение морозостойкое, свето- и влаголюбивое, предпочитает плодородные, богатые перегноем, некислые, легкосуглинистые и супесчаные почвы. Размножается семенами.

В ромашке содержатся эфирное масло, гликозид, флавоноиды, аскорбиновая кислота, каротин, смолистые вещества, производные кумарина и др. Препараты на основе ромашки обладают противовоспалительным, дезинфицирующим, вяжущим, ветрогонным и ранозаживляющим действием, они ослабляют боли, возбуждают аппетит, нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта, ослабляют аллергические реакции. Их используют при воспалительных процессах слизистой оболочки желудка и кишечника, ротовой полости, горла и глаз, а также для промывания ран, язв, для примочек при экземе, нарывах, ожогах, ушибах и болях в суставах.

Лекарственным сырьем являются цветочные корзинки без цветоножек.

## Салат посевной (*Lactuca sativa*)

Растение семейства сложноцветных (*Compositae*). Народные названия — салат огородный, латук

Салат посевной — однолетняя травянистая культура, не встречается в диком виде. Цветки мелкие, желтые, собраны в щитковидно-метельчатые соцветия. Растение холодостойкое, влаголюбивое, но не переносит чрезмерного переувлажнения, предпочитает легкие, рыхлые, богатые питательными веществами, нейтральные почвы.

Салат содержит легкоусвояемый белок, сахара, витамины  $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_6$ , Е, Р, РР, К, С, минеральные соли (кальция, магния, фосфора, железа), органические кислоты, гликозид лактуцин, каротин, жиры и др. Салат широко используют в лечебном питании при гастритах, язвенной болезни, гипертонии, авитаминозе, нарушении функции щитовидной железы, истощении нервной системы, ожирении, атеросклерозе, гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Он укрепляет сосудистую стенку, увеличивает мочеотделение, оказывает легкое успокаивающее действие, способствует выведению холестерина, нормализации обмена веществ, регулирует водно-солевой обмен. Растение рекомендуют вводить в рацион ослабленным после болезни людям, а также детям и пожилым.

В лечебных целях используют молодые листья и семена салата.

## Свекла обыкновенная (*Beta vulgaris*)

Растение семейства маревых (*Chenopodiaceae*). Народное название — бурлак.

Свекла обыкновенная — двулетнее растение, известная пищевая, кормовая и сахарная культура. Зацветает на второй год после посадки, в июне-августе. Цветки мелкие, зеленоватые или беловатые, собраны в пучки. Плоды — односемянные орешки — созревают в августе-сентябре. Растение теплолюбивое, требовательное к освещению и влаге, предпочитает рыхлые, супесчаные слабокислые или нейтральные почвы, богатые органическими веществами.

В корнеплодах свеклы содержатся сахара, органические кислоты (лимонная, яблочная, щавелевая), жиры, аскорбиновая кислота, фолиевая кислота, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р, РР, пектины, азотистые и красящие вещества, минеральные соли (калия, железа, магния, кальция, йода) и др. В народной медицине растение используют при малокровии, хронических запорах, атеросклерозе, гипертонии, ожирении, атонии кишечника, истощении, ослаблении организма после длительных заболеваний. Свеклу полезно вводить в рацион людям, страдающим заболеваниями печени. Растение используют также в косметологии для укрепления волос, а также при перхоти.

Лекарственным сырьем являются корнеплод и листья растения. Корнеплоды собирают в конце сентября, до наступления заморозков.

## Сельдерей пахучий (*Apium graveolens*)

Растение семейства зонтичных (*Umbelliferae*).

Сельдерей пахучий — двулетнее растение, которое широко культивируют как пряный овощ. Зацветает на второй год после посева, в июне-июле. Цветки мелкие, белые, собраны в небольшие зонтичные соцветия. Плоды-двусемянки созревают в августе. Растение холодостойкое, свето- и влаголюбивое, нетребовательное к почве, но лучше растет на черноземных, суглинистых, богатых перегноем. Размножается семенами.

В сельдерее содержатся эфирное масло, витамины С, группы В, РР, каротин, слизи и др. В народной медицине растение используют в качестве мочегонного, противомаларийного и противовоспалительного средства, а также для лечения воспаления носоглотки и дыхательных путей, цинги. Препараты на основе сельдерея рекомендуют применять для улучшения аппетита, стимулирования процесса пищеварения, при гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, при запорах, заболеваниях печени. Сельдерей обладает также обволакивающим, смягчающим и болеутоляющим действием, поэтому наружно его применяют при различных опухолях и ушибах, крапивнице. Сельдерей рекомендуется принимать пожилым людям, а также страдающим неврозами и ожирением.

Лечебным сырьем являются корни и трава.

## Смородина черная (*Ribes nigrum*)

Растение семейства камнеломковых (*Saxifragaceae*).

Смородина черная — многолетнее кустарниковое растение. Стебли и листья обладают острым характерным запахом. Цветет в мае-июне мелкими цветками, собранными в поникающие кисти. Плоды — многосеменные черные душистые ягоды, созревают в июле-августе. Растение зимостойкое, светолюбивое, предпочитает защищенные от ветра участки и плодородную, суглинистую, нейтральную почву. Размножается одревесневшими черенками, отводками.

С черной смородине содержатся сахара, витамины С, группы В, Е, Н, РР, органические кислоты (лимонную, яблочную, винную и др.), пектиновые и дубильные вещества, эфирное масло, минеральные соли (железа, кальция, натрия и др.) и др. В народной медицине листья, почки и плоды растения используют как мочегонное, потогонное и легкое слабительное средство. Ягоды смородины употребляют при простудных заболеваниях, почечных камнях, золотухе, гипертонии, нарушении обмена веществ, для улучшения аппетита, а также в качестве противцинготного средства. Листья и плоды входят в состав витаминных сборов (чаев).

Лечебным сырьем являются плоды, листья и почки растения. Ягоды собирают в период созревания, листья во время цветения.

## **Тимьян обыкновенный** **(*Thymus vulgaris*)**

Растение семейства губоцветных (*Labiatae*)  
Народное название — чебрец.

Тимьян обыкновенный — многолетний медоносный полукустарник, все зеленые части которого обладают приятным запахом. Цветет в августе-сентябре лиловато-розовыми или белыми цветками, собранными в мутовчатые соцветия. Плоды, состоящие из 4 орешков, созревают в августе-сентябре. Размножается семенами, черенками и делением куста.

**Из эфирного масла тимьяна вырабатывают тимол, обладающий дезинфицирующими свойствами и используемый для лечения грибковых заболеваний.**

В растении содержатся эфирное масло, органические кислоты (кофейная, урсоловая и др.), дубильные вещества, горечи. Препараты на основе тимьяна обладают сильным антисептическим, потогонным, мочегонным, противосудорожным, обволакивающим, отхаркивающим и успокаивающим действиями. Их применяют при бронхите и других заболеваниях дыхательных путей, а также при невралгии, болезнях почек. Наружно применяют при ревматизме, ранах, язвах, кожных заболеваниях, для полоскания при воспалении горла и ротовой полости.

Лечебным сырьем являются листья растения. Их собирают во время цветения, связывают в пучки или раскладывают на лотке и сушат на открытом воздухе под навесом или на чердаке.



## Тыква обыкновенная (*Cucurbita pepo*)

Растение семейства тыквенных (*Cucurbitaceae*). Народные названия — гарбуз, кабак, бульба.

Тыква обыкновенная, или столовая — однолетнее травянистое растение, известная огородная культура. Цветет с июня по август крупными желтыми цветками. Плоды — ягоды со светло-желтой волокнистой мякотью и многочисленными семенами, созревают в августе-сентябре. Растение влаго- и теплолюбивое, предпочитает легкие, плодородные, богатые гумусом, супесчаные и среднесуглинистые почвы и солнечные, защищенные от ветра участки.

В мякоти растения содержатся сахара, каротин, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и Е, фолиевая кислота, минеральные вещества и др., в семенах — эфирное и жирные масла, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, каротин, смолы и др. В народной медицине препараты на основе тыквы применяют для регулирования функциональной деятельности кишечника, при нарушении обмена веществ, болезнях печени и почек, при сердечно-сосудистых заболеваниях (гипертония, атеросклероз). Наружно сок тыквы используют при сыпях, экземах и ожогах, внутрь — для успокоения нервной системы, при бессоннице. Семена тыквы применяют при ленточных глистах, свином и бычьим цепням.

С лечебной целью используют мякоть и семена растения.

## **Тысячелистник обыкновенный (*Achillea millefolium*)**

Растение семейства сложноцветных (Compositae). Народные названия — белоголовник, деревей, кровавник, порезник.

Тысячелистник обыкновенный — многолетнее травянистое растение. Цветет с июня по август мелкими белыми, розоватыми или красноватыми со специфическим ароматом цветками, собранными в корзинки, образующими щитковидные соцветия. В августе-сентябре созревают плоды-семянки. Растение неприхотливое, нетребовательное к почве, светолюбивое. Размножается семенами, отрезками корневищ и делением куста.

В растении содержатся эфирное масло, вяжущие и горькие вещества, органические кислоты (уксусная, муравьиная, изовалериановая и др.), витамины А, К и С, флавоноиды, фитонциды и др. Тысячелистник обладает противовоспалительным и кровоостанавливающим действием. В народной медицине его используют для лечения ран, остановки местных, маточных, легочных и геморроидальных кровотечений, гнойничковых поражениях кожи, заболеваний желудочно-кишечного тракта, при гастритах и др.

Лекарственным сырьем являются трава и цветки растения. Их собирают во время цветения, собирают в пучки или раскладывают на лотках тонким слоем и сушат под навесом или на чердаках.

## Укроп пахучий, огородный (*Anethum graveolens*)

Растение семейства зонтичных (*Umbelliferae*). Народные названия — кроп, окроп, крип, тимон, копер.

Укроп пахучий — однолетнее травянистое растение, известная огородная пряная культура. Цветет в июне-июне мелкими, желтыми цветками, собранными в сложные зонтичные соцветия. В августе-сентябре созревают плоды-двусемянки. Растение холодостойкое, светолюбивое, требовательное к влажности почвы и воздуха. Предпочитает плодородные, рыхлые, суглинистые и супесчаные слабокислые почвы. Размножается семенами.

В растении содержатся эфирное и жирное масла, каротин, флавоноиды, аскорбиновая кислота, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, минеральные соли (калия, кальция, железа) и др. Укроп обладает спазмолитическим, возбуждающим, укрепляющим, ветрогонным, мочегонным и отхаркивающим действием. В народной медицине его используют при метеоризме и др. Наружно препараты на основе укропа применяют при глазных болезнях, гнойничковых поражениях кожи, в качестве антипаразитарного средства (от вшей).

С лечебной целью используют траву и плоды растения. Для заготовки травы срезают верхнюю часть растения, связывают в пучки или раскладывают на лотке и сушат. Для заготовки семян срезают зонтики растения.

## **Хвощ полевой (*Equisetum arvense*)**

Растение семейства хвощевых (*Equisetaceae*). Народные названия — сосенка полевая, пестовник, толкачник, хвощик.

Хвощ полевой — многолетнее травянистое растение. Стебли буроватые или красноватые, ветви которых заменяют листья. Спороносные колоски расположены в верхней части стеблей. После созревания и осыпания спор плодоносные стебли отмирают, а на их месте вырастают новые. Растение неприхотливое, предпочитает рыхлые, умеренно влажные и кислые почвы. Размножается спорами и отрезками корневищ.

В растении содержатся алкалоиды, дубильные и горькие вещества, сапонины, каротин, витамин С, органические кислоты (яблочная, щавелевая, линолевая и др.), кремниевую кислоту и др. Препараты на основе хвоща обладают вяжущим, отхаркивающим, мочегонным, кровоостанавливающим, дезинфицирующим, очищающим и укрепляющим организм действием. В народной медицине их используют при туберкулезе легких, атеросклерозе, ревматизме, подагре, заболеваниях почек и мочевого пузыря, застарелых язвах и ранах, для полоскания полости рта и горла. Растение широко используется в косметике для лечения жирной и пористой кожи.

Лекарственным сырьем является трава растения, которую заготавливают в течение всего лета.

## Хмель обыкновенный (*Humulus lupulus*)

Растение семейства тутовых (Moraceae). Народные названия — хмелица, горкач.

Хмель обыкновенный — многолетнее вьющееся растение. Цветет в июне-июле желтовато-зелеными цветками. Мужские цветки собраны в поникающие метелки, женские — в повислые головчатые сережки, которые со временем образуют соплодия («шишки»). В августе-сентябре плоды — округлые или сплюснутые односемянные орешки. Растение теневыносливое, предпочитает плодородные, слабокислые почвы. Размножается делением корневищ или черенками.

В растении содержатся эфирное масло, дубильные вещества, органические кислоты (валериановая, хлорогеновая и др.), кумарины, смолы, витамины группы В, РР, фитонциды, красящие вещества и др. Хмель обладает болеутоляющим, успокаивающим, укрепляющим, бактерицидным, противовоспалительным и кровоочистительным действием. В народной медицине его используют при гастритах, хроническом расстройстве кишечника, воспалении мочевого пузыря, радикулите, для улучшения аппетита и др. Наружно применяют при ушибах, угрях, дерматитах, экземе и лишаях. Отвары и настои хмеля издавна использовали для укрепления волос, для предотвращения их выпадения.

Лечебным сырьем являются соплодия («шишки») растения.

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ НА УЧАСТКЕ .....	5
Приготовление лечебных препаратов в домашних условиях .....	8
Сбор, сушка и хранение .....	11
ОПИСАНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ .....	13
Алтей лекарственный ( <i>Althaea officinalis</i> ) .....	13
Арбуз обыкновенный ( <i>Citrullus vulgaris</i> ) .....	14
Барбарис обыкновенный ( <i>Berberis vulgaris</i> ) .....	15
Валериана лекарственная ( <i>Valeriana officinalis</i> ) .....	16
Вербена лекарственная ( <i>Verbena officinalis</i> ) .....	17
Девясил высокий ( <i>Inula helenium</i> ) .....	18
Донник лекарственный ( <i>Melilotus officinalis</i> ) .....	19
Душица обыкновенная ( <i>Origanum vulgare</i> ) .....	20
Женьшень ( <i>Panax schinseng</i> ) .....	21
Зверобой продырявленный ( <i>Hypericum perforatum</i> ) .....	22
Кабачок ( <i>Cucurbita pepo</i> ) .....	23
Земляника лесная ( <i>Fragaria vesca</i> ) .....	24
Календула лекарственная ( <i>Calendula officinalis</i> ) .....	25
Капуста огородная ( <i>Brassica oleraceae</i> ) .....	26
Крапива двудомная ( <i>Urtica dioica</i> ) .....	27
Крушина ломкая ( <i>Frangula alnus</i> ) .....	28
Лаванда настоящая ( <i>Lavandula vera</i> ) .....	29
Лимонник китайский ( <i>Schizandra chinensis</i> ) .....	30
Лопух большой ( <i>Arctium lappa</i> ) .....	31

Лук репчатый ( <i>Allium sera</i> ) . . . . .	32
Любисток аптечный ( <i>Levisticum officinale</i> ) . . . . .	33
Малина обыкновенная ( <i>Rubus idaeus</i> ) . . . . .	34
Мать-и-мачеха обыкновенная ( <i>Tussilago farfara</i> ) . . . . .	35
Медуница лекарственная ( <i>Pulmonaria officinalis</i> ) . . . . .	36
Мелисса лекарственная ( <i>Melissa officinalis</i> ) . . . . .	37
Можжевельник обыкновенный ( <i>Juniperus communis</i> ) . . . . .	38
Морковь ( <i>Daucus sativus</i> ) . . . . .	39
Облепиха крушиновидная ( <i>Hippophae rhamnoides</i> ) . . . . .	40
Мята перечная ( <i>Mentha piperita</i> ) . . . . .	41
Овес посевной ( <i>Avena sativa</i> ) . . . . .	42
Пижма обыкновенная ( <i>Tanacetum vulgare</i> ) . . . . .	43
Подорожник большой ( <i>Plantago major</i> ) . . . . .	44
Полынь горькая ( <i>Artemisia absinthium</i> ) . . . . .	45
Петрушка огородная ( <i>Petroselinum sativum</i> ) . . . . .	46
Ревень тангутский ( <i>Rheum tanquticum</i> ) . . . . .	47
Редька посевная ( <i>Raphanus sativus</i> ) . . . . .	48
Роза собачья, или шиповник обыкновенный ( <i>Rosa canina</i> ) . . . . .	49
Розмарин настоящий ( <i>Rozmarinus officinalis</i> ) . . . . .	50
Ромашка аптечная ( <i>Matricaria chamomilla</i> ) . . . . .	51
Салат посевной ( <i>Lactuca sativa</i> ) . . . . .	52
Свекла обыкновенная ( <i>Beta vulgaris</i> ) . . . . .	53
Сельдерей пахучий ( <i>Apium graveolens</i> ) . . . . .	54
Смородина черная ( <i>Ribes nigrum</i> ) . . . . .	55
Тимьян обыкновенный ( <i>Thymus vulgaris</i> ) . . . . .	56
Тыква обыкновенная ( <i>Cucurbita pepo</i> ) . . . . .	57
Тысячелистник обыкновенный ( <i>Achillea millefolium</i> ) . . . . .	58
Укроп пахучий, огородный ( <i>Anethum graveolens</i> ) . . . . .	59
Хвощ полевой ( <i>Equisetum arvense</i> ) . . . . .	60
Хмель обыкновенный ( <i>Humulus lupulus</i> ) . . . . .	61