

**Владимир Федорович Корсун, Владимир Капитонович  
Викторов**

## **Уникальные лечебные свойства сорняков**



### **Предисловие**

Современный читатель не имеет недостатка в литературе, посвященной лекарственным травам и способам их применения. Периодические издания, от периферийных до центральных, рассчитывая на широкий читательский интерес, публикуют разнообразные сведения по этой тематике. Существует также большое количество изданий, специализирующихся на траволечении, натуролечении и т. п.

И все же авторы решились на издание данной книги.

Целью авторов в данной книге был как можно более полный рассказ об использовании растений-сорняков, встречающихся в изобилии на дачных участках и огородах. Каждый имеющий земельный надел и обрабатывающий его знает эти растения, но использует их только в качестве компоста. Все растения, описываемые в этой книге, знакомы всем.

Вам остается только соорудить примитивную сушилку или развесить их на чердаке дачного домика, чтобы вы, уважаемый читатель, стали обладателем, как говорят фармацевты, первоклассного лекарственного сырья.

Авторы, как уже указывалось, старались привести примеры как можно более полного использования наиболее часто встречающихся на огородах и садах средней полосы России сорных растений в лечении, фитодиететике и профилактике многих заболеваний.

Мы надеемся, что эта небольшая книга будет полезной для широкого круга читателей, и прежде всего владельцев дач, приусадебных участков и огородов.

## **УНИКАЛЬНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА СОРНЯКОВ**

### **Адонис весенний**

Многолетнее дикорастущее травянистое растение семейства лютиковых. С лечебной целью используется трава растения, содержащая сердечные гликозиды, которые определяют ее фармакологическую активность.



Из надземной части растения выделены активные гликозиды: цимарин, К-строфантин. Кроме того, в горичвете содержатся сапонины, адомидозид, адониловая кислота, хиноны, фитостерин, спирт адонит, кумарины. Основным гликозидом растения является адонитоксин.

Его русские названия – «черногорка», «горичвет» – указывают на обитание растения на склонах пригорков, хорошо прогреваемых солнцем и потому образующих первые черные проталины, на которых адонис и распускается одним из первых.

Родовое название растения дано в честь прекрасного юноши Адониса, о котором рассказывает древнегреческая легенда.

Согласно другой легенде, цветок получил имя Адониса в честь финикийского и ассирийского бога солнца Адона, который ежегодно умирал осенью и воскресал весной.

Лечебное применение. Сердечные гликозиды растения (карденолиды) усиливают и замедляют сердечные сокращения, увеличивают ударный и минутный объем сердца, устраняют застойные явления (отеки), успокаивают нервную систему. В организме действующее вещество накапливается медленно.

Основными показаниями для применения адониса являются декомпенсированные пороки сердца. При сердечной недостаточности, сопровождающейся нарушением проводимости, адонис следует предпочесть наперстянке. Применяют препараты адониса при функциональных неврозах сердца, инфекционных заболеваниях, протекающих с признаками ослабления сердечной деятельности, почечных заболеваниях с недостаточностью сердечно-сосудистой системы, нервно-психических заболеваниях, острых приступах глаукомы.

Форма применения

– Настой травы (2–6 г травы на 200 мл воды) по 1 столовой ложке 2–3 раза в день.

– Настой. На 1 стакан кипятка 10 г сухой травы, настаивать 1 час. Принимать по 1 столовой ложке 3–5 раз в день при стенокардии и сердечной недостаточности (В.Н. Ковалев, А.Г. Сербии).

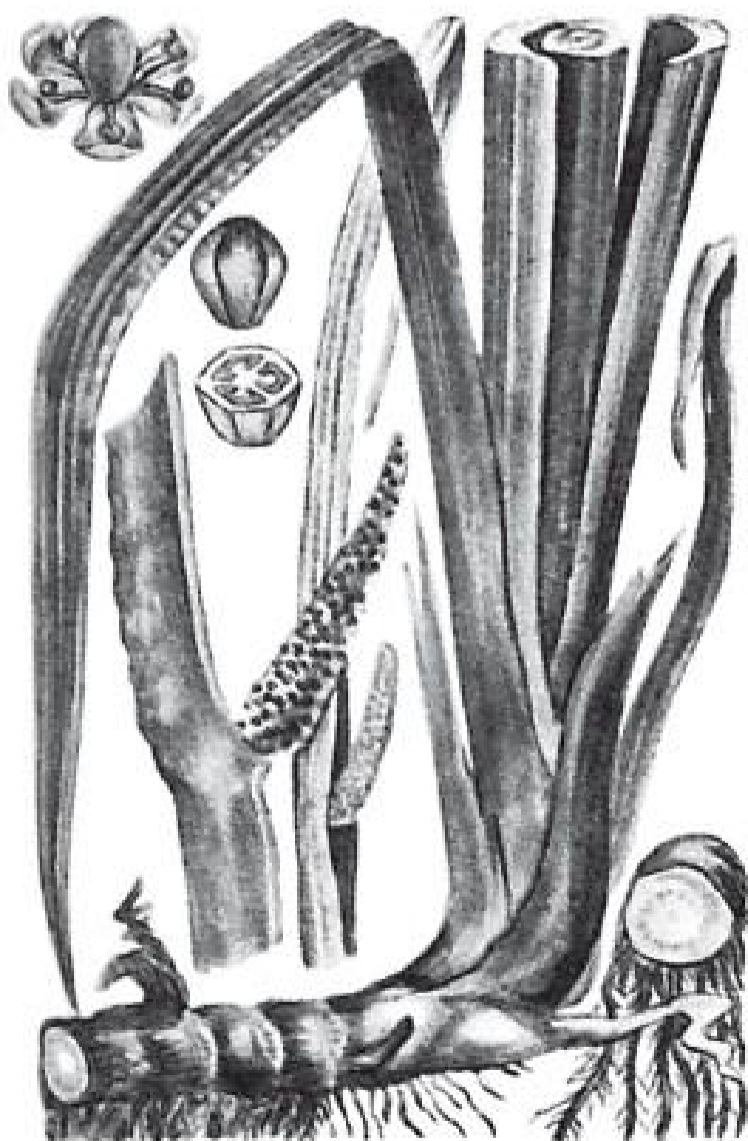
- Экстракт горицвета сухой. Входит в состав таблеток Бехтерева – по 1 табл. 2 раза в день.
- Адонизид по 15–20 капель 2–3 раза в день.
- Адонис – бром по 1 табл. 2 раза в день.
- Кордиазид (смесь равных частей адониса и кордиамина) по 15–20 капель в день.
- Кардиовален (содержит, кроме адонизида, сок травы желтушника, экстракт плодов боярышника, бромид натрия, настойку валерианы, камфору) по 15–20 капель 3 раза в день.

## Аир болотный

Аир болотный – многолетнее травянистое растение семейства ароидных. Растет почти по всей европейской части бывшего СССР, Дальнему Востоку, Восточной и Западной Сибири. Это растение часто встречается возле рек с тихим течением, прудов, озер и заболоченных участков лесной зоны. С лечебной целью используются его корневища, содержащие дубильные вещества, смолы, аскорбиновую кислоту, специфичный для растения гликозид – акорин и эфирное масло.

Считается, что аир в России появился вместе с кочующими племенами татаро-монголов, которые верили, что это растение очищает водоемы. В странах Западной Европы, избежавших нашествия татар, аир еще долгое время считался редким южным растением. Как лекарственное средство он был известен в Древней Греции и Риме; упоминается аир и в средневековых манускриптах.

Лечебное применение. На Руси издавна целебные свойства этого растения связывали с наличием эфирного масла в корне и экстрактивным горьким веществом акорином. Корень использовали даже вместо коры хинного дерева при малярии.



При лихорадке прописывали настой или отвар корней: 45 г толченого сырья на 400 мл горячей воды. Всю смесь рекомендовали еще раз прокипятить в закрытом сосуде, упарить, оставив 350 мл отвара, и принимать по 2 столовых ложки через каждые 2 ч.

Обычно корень применяли при плохом пищеварении, хронической цинге, болях в суставах, а также при водянке – «запоре мочи», простудных заболеваниях и «мокротном удушье».

Иногда использовали настойку аира: на 50 г корня брали 360 мл спирта. Настаивали в течение 5 дней, процеживали и пили по чайной ложке для улучшения пищеварения (П.О. Крылов, 1876).

При воспалении почечных лоханок (пиелит) рекомендовали принимать порошок корневища по 0,2–0,5 г 3 раза в день.

При воспалительных урогенитальных заболеваниях рекомендовали сидячие ванночки из отвара (20 г корневища на 1 л воды, кипятили 20 мин). При гриппе настой (15 г сырья на стакан кипятка, настаивать 8 ч) принимали по столовой ложке 3 раза в день перед едой.

При альвеолярной пиорее и других воспалительных изменениях десен с целью укрепления зубов и десен в зубной порошок подмешивали порошок аира из расчета 0,2–0,5 г на прием, зубы чистили 3 раза в день.

Во время эпидемий как профилактическое средство корневища аира просто жевали, и это многих спасало от тяжелых заболеваний. В старину из аира готовили «набор противочинготный», который применяли в виде отвара или настоя с молодым пивом: 2,4 кг корня заливали 48 л пива или сусла, ставили в погреб на 4–8 дней, пока не закончится брожение, процеживали и пили ежедневно по 200–400 мл с добавлением 4 г соды. Средство хорошо помогало при отеках и мочекаменной болезни.

В Бухаре использовали универсальное домашнее средство из свежих корней аира. Их клали в горячую воду, потом очищали верхнюю кожицу, толкли и применяли при любых болях. Корень аира вместе с цитварным семенем в виде крепкого настоя считался лучшим средством, изгоняющим глистов. Применяют его в виде порошка в дозе от 1,2 до 1,8 г 3 раза в день. Детям рекомендовали давать кашку из корня (0,5–7,5 г с медом) по чайной ложке несколько раз в день.

Растение сочетает мочегонное, желчегонное, отхаркивающее, гипотензивное действие с тонизирующим и в то же время успокаивающим действием. При длительном приеме улучшается аппетит и секреция желез желудочно-кишечного тракта, ослабляются судороги.

Корень аира и в настоящее время применяется как мочегонное, при судорогах, хронических заболеваниях спинного мозга с потерей чувствительности, при сердцебиениях. Используется как горечь для возбуждения аппетита при желудочно-кишечных заболеваниях, особенно гастритах с пониженной кислотностью, гепатитах и холециститах. Аир входит в состав препарата неутрацид, по прописи М.Н. Здренко, применяемого при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, обладает гепатопротекторными свойствами. Аир может быть использован и в лечении витилиго.

При жевании корня усиливается рвотный рефлекс. Это свойство растения использовали желающие избавиться от курения.

Эффективны настой и отвар аира болотного для промывания гнойных ран и язв или наложения на них мокрых повязок.

Отваром корневищ моют голову при выпадении волос.

В индийской медицине и средневековой медицине Армении рекомендуют препараты аира при витилиго. Корень входит в состав сборов, рекомендуемых при болезнях селезенки, желтухе, опухолях печени, желудка, матки.

В традиционной медицине России и ряда других стран корень аира применяют внутрь при заболеваниях печени и желчного пузыря, почек, при различных гинекологических заболеваниях, подагре, ревматизме, рахите и как средство, улучшающее зрение и слух (В.А. Иванченко и соавт., 1989).

Наружно аир используют при гинекологических заболеваниях в виде сидячих ванн, спринцеваний и фитоаппликаций.

Из корневищ и листьев получают эфирное масло, которое является составной частью



энатина; применяют масло и для ароматизации туалетного мыла, различных кремов и шампуней. Растение входит в состав сборов для ванн, особенно в детской практике и при нарушении обмена веществ.

Форма применения

– Настой (2 чайные ложки на стакан кипятка) для приема по 0.5 стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

– Настойка аира по 30 капель 2 раза в день перед едой.

– Викалин по 1–2 табл. 3 раза в день после еды.

– Викаир по 1–2 табл. после еды 3 раза в день.

– Энатин в капсулах для лечения желчно-каменной и почечно-каменной болезни.

Порошок корневища аира применяют при изжоге на кончике ножа 3 раза в день.

## **Акониты**

Ряд многолетних травянистых сильноядовитых растений из семейства лютиковых. В России для медицинского применения разрешена трава аконита белоустого. Она содержит ряд алкалоидов, используемых для получения препарата аллапинин.

Название «аконит» дано еще Диоскоридом, и произошло оно от города Аконе, окрестности которого считались родиной одного из видов этого рода. Возле этого города Геракл, по преданию, совершил свой одиннадцатый подвиг. В истории описано много достоверных случаев, связанных с отравлением аконитом. «Мать – королева ядов» – называли аконит в древности. В Непале им отравляли питьевую воду для защиты от нападения врагов; мясо животных, отравленных аконитом, использовали для приманки крупных хищников. А.П. Чехов описал отравление людей на Сахалине, употребивших в пищу печень свиней, съевших аконит.

Лечебное применение. Аллапинин обладает антиаритмическим действием. В традиционной медицине ряда стран акониты издавна используются как противораковое средство. Некоторые виды этого растения в ряде стран находят применение в качестве наружного средства при невралгиях и ревматизме. В китайской медицине аконит Кармишеля назначается в качестве кардиотонического средства. Издавна используется в традиционной медицине Дальнего Востока аконит Фишера в качестве наркотического, болеутоляющего и спазмолитического средства. Наружно назначают при псориазе, зудящих кожных заболеваниях.

Форма применения

– Аллапинин.

– Болюсы, настойки – терапевтические дозы аконитов не более 0,015—0,03 мг 2–3 раза в сутки.

## **Алтей лекарственный**

Многолетнее травянистое растение семейства мальвовых. С лечебной целью используют корни. Они содержат слизи, крахмал, сахара, пектиновые вещества, аспарагин, минеральные соли, преимущественно фосфаты.

Лечебное применение. Корни алтея обладают анальгезирующими, смягчительными, обволакивающими, отхаркивающими, противовоспалительными, противокашлевыми, регенерирующими ткани, регулирующими деятельность желудочно-кишечного тракта, слабительными, слизеобразующими свойствами. Большое содержание слизи и перечисленные выше фармакологические свойства галеновых препаратов из алтея лекарственного обуславливают их применение при заболеваниях органов дыхания и желудочно-кишечного тракта. Применяют их в первую очередь при хронических

бронхитах, трахеитах, ларингитах, бронхопневмониях, бронхиальной астме.



Корень алтея широко применяют при гастритах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно при повышенной кислотности желудочного сока. Слизистые вещества и коллоидные водные растворы корня растения обволакивают пораженные язвенно-эрозивные участки слизистых оболочек, создавая защитный слой от действия агрессивных компонентов и патогенной флоры, а также создают благоприятные условия для заживления патологических участков, оказывая одновременно противовоспалительное действие. При сочетанном применении с другими, более активными противовоспалительными средствами слизь алтея замедляет их эвакуацию и тем самым создает благоприятные условия для более длительного и полноценного их местного лечебного воздействия на пораженные участки.

Заслуживают внимания клинические наблюдения по использованию настоя и экстракта алтея лекарственного при экземе и псориазе.

Форма применения

– Отвар корней: 6 г на 200 мл кипятка. Принимают в горячем виде по 0.5 стакана 3–4 раза в день после еды.

– Экстракт алтейного корня сухой.

– Сироп алтейный.

– Мукалтин по 2 табл. на прием 3 раза в день перед едой.

### **Анис обыкновенный**

Однолетнее травянистое растение семейства зонтичных. Плоды аниса содержат до 3 % эфирного масла, жирное масло, дубильные вещества, витамины.

Лечебное применение. Препараты обладают противовоспалительными, спазмолитическими, слабительными, ветрогонными, отхаркивающими свойствами. Галеновые препараты из плодов аниса используют при различных заболеваниях органов дыхания, особенно в педиатрии, имеют многолетнюю историю. Анисовое масло и плоды

растения входят в состав многих лечебных комплексных препаратов.

Препараты аниса назначают при ларингитах, трахеитах, бронхитах, бронхопневмониях, бронхоэктатической болезни и при коклюше у детей. Они улучшают отхаркивание мокроты и ее разжижение, ускоряют эвакуацию мокроты и продуктов воспаления слизистой оболочки из дыхательных путей, оказывают бактерицидное действие.

Водные настои аниса широко используются при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся нарушением пищеварения, спазмами желудка и кишечника, ухудшением желудочной, печеночной и панкреатической секреции. В результате лечения препаратами аниса у больных улучшается пищеварение, нормализуется секреторная и моторная функция желудка и кишечника, исчезает метеоризм.

Форма применения

– Настой: 5 г на 200 мл. Принимают по 0.5 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды как отхаркивающее и слабительное средство.

– Капли нашатырно-анисовые. Назначают внутрь на сахаре как отхаркивающее средство взрослым по 5—10 капель на прием.

– Масло анисовое по 1–5 капель на прием.

## Арника горная

Многолетнее невысокое травянистое растение семейства астровых. Стебель оканчивается одной крупной оранжево-желтой корзинкой. Растет арника на полянах, в хвойных и буковых лесах, а также на горных лугах. Произрастает в Карпатах, Западной Украине, Беларуси и Прибалтике. Наряду с арникой горной применяют арнику Шамиссо, которая встречается на Дальнем Востоке, и американский вид – арнику облиственную. Выращивается и на приусадебных участках.



С лечебной целью используют траву (цветки со стеблем до 10 см длины) в начале цветения. Сушат в тени под навесом. В цветках содержатся эфирное масло, дубильные и смолистые вещества, органические кислоты (фумаровая, яблочная и молочная), арницин, витамины (аскорбиновая кислота), белки, сахар, инулин, холин, алкалоиды и другие соединения.

Лечебное применение. Известно очень давно. Диоскорид дал название арнике горной – «птармика» как старинному народному средству при ранениях и ушибах. Впервые это растение описала Хильдегарда (1098–1179), аббатиса из Рупертсберга близ Бингена. Она

использовала это растение против ушибов и кровоподтеков. В эпоху Возрождения итальянец Маттиоле способствовал распространению арники в лечении ушибов. Маркиза де Совинье, автор «Писем к своей дочери», указывала на применение воды, в состав которой входила арника, буквица и молочай. В XVII веке в результате искажения появилось название «арника». Некоторые филологи связывают слово «арника» с греческим «арникос» или «арное» (бараний) из-за цветков, снабженных волосистой летучкой, которая при высушивании придает цветку пушистый вид.

Отмечены гемостатическое, желчегонное действие препаратов из этого растения. Настой из цветков арники назначают наружно в виде влажных повязок, примочек или компрессов при ушибах, ссадинах, гематомах, а также при различных гнойничковых заболеваниях кожи, трофических язвах, легких ожогах и отморожениях. Наиболее активная терапевтическая роль принадлежит красящему веществу фарадиолу, который при наружном применении обладает местнораздражающими свойствами и способствует рассасыванию кровоизлияний.

Лекарственные формы из арники оказывают возбуждающее действие на центральную нервную систему, а в больших дозах – седативное, гипотензивное и противосудорожное, расширяют коронарные сосуды, улучшают микроциркуляцию, в том числе и кожи, что важно для больных витилиго.

Настоем цветков и травы растения в виде компрессов лечат кровоподтеки различной этиологии, применяют при ссадинах, ранениях кожи и ожогах; используют как кровоостанавливающее средство. Аналогичное действие растения используется не только в России, но и в Чехии, Польше, Австрии и др.

В акушерской и гинекологической практике настойку арники применяют в качестве кровоостанавливающего средства при плохой сократительной способности матки в послеродовом периоде, при обильных менструациях и кровотечениях, связанных с воспалительными заболеваниями половой сферы. Эффективность галеновых форм растения в этих случаях близка к лечебному действию препаратов спорыньи.

В результате резорбтивного действия арница увеличивается амплитуда сердечных сокращений, улучшается трофика сердечной мышцы, проявляется гемостатический эффект при диapedезных кровотечениях.

Препараты назначают наряду с другими средствами при стенокардии, миокардитах, гипертонической болезни, кардиосклерозе, заболеваниях печени.

Форма применения

– Настойка по 30–40 капель на прием.

– Настой (2 г на 200 мл) по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды; в виде компрессов 1–3 раза в день.

### **Багульник болотный**

Вечнозеленый, сильно пахучий кустарник семейства вересковых. В лечебных целях используют надземную часть, содержащую эфирное масло, фенол – глюкозид арбутин, дубильные вещества, флавоноиды, кумарины и следы алкалоидов, фитонциды; микроэлементы барий, марганец, медь, цинк, никель, алюминий и др.





Лечебное применение. Препараты багульника оказывают бактерицидное, седативное, спазмолитическое, отхаркивающее, противомикробное, дезодорирующее действие. Трава багульника болотного в виде настоев и в составе комплексных сборов используется при заболеваниях органов дыхания, а также в качестве мочегонного, дезинфицирующего и антисептического средства. Как отхаркивающее и противокашлевое средство препараты багульника назначают больным при острых и хронических бронхитах, трахеитах, ларингитах, коклюше. Препараты багульника назначают внутрь больным микробной экземой, паратравматическими и герпетическими процессами, а также лицам с атопическим дерматитом, осложненным вторичной гнойной инфекцией. Для фитомассажа волосистой части головы с явлениями себорейной экземы используют траву багульника. Настой в соотношении 1:10, приготовленный на водяной бане, – в течение 30–60 мин.

Форма применения

– Настой (10 г на 200 мл) по 0.5 стакана 2–3 раза в день после еды.

– Ледин по 0,05—0,1 г 3–5 раз в сутки, ежедневно, в течение 3—10 дней.

### **Бадан толстолистный**

Многолетнее травянистое растение с мощным корневищем. Характерны прикорневые крупные вечнозеленые кожистые листья и кисть розовых цветков на безлистной цветочной стрелке. Растет в горно-таежных районах Сибири, Алтая и Забайкалья на затененных склонах.

Лекарственным сырьем являются корневища растения, которые содержат много (до 25 %) дубильных веществ, значительное количество гликозида арбутина – производное изокумарина, – бергенин и другие биологически активные вещества.

Лечебное применение. В народной медицине Забайкалья употребляют листья бадана как средство от поносов и лихорадки, а также как заменитель чая (чагирский чай). В тибетской медицине корневища бадана применяются при туберкулезе и воспалении легких, суставном ревматизме, желудочно-кишечных заболеваниях, при болезнях почек и как жаропонижающее средство при лечении ран и язв. В монгольской медицине используют препараты бадана при тошноте и рвоте. Чай из старых листьев бадана в Горном Алтае принимают при болезнях щитовидной железы.

По данным омских фармакологов, бадан понижает артериальное давление и увеличивает частоту сердечных сокращений (Говоров, 1965). Экстрактом корневищ бадана успешно лечат эрозии шейки матки, маточные кровотечения и фибромиомы. Из листьев растения получен сухой экстракт, в составе которого 35 % арбутина и до 40 % полифенолов. Он проявил противомикробную активность по отношению к гноеродным микробам, не действуя при этом на нормальную микрофлору организма (Г.М. Федосеева, 1988). Из листьев и корневищ выделен галеновый препарат с противоопухолевой активностью. Экстракт из листьев показал антистрессорное, антигипоксическое и стимулирующее работоспособность действие. Установлено, что добавление порошка корневища бадана к бариевой смеси при рентгеноскопии толстой кишки способствует снятию спазмов и улучшению состояния больного. Из корневищ бадана получен и Р-витаминный препарат.

Для приготовления сибирского чая используют старые листья бадана толстолистного, приобретшие черно-коричневый цвет и повисевшие на растении не менее трех лет. За это время под действием солнца и влаги они проходят процесс ферментации, теряют часть дубильных веществ и приобретают приятный аромат. Собранные листья тщательно промывают и просушивают. Несколько листьев заливают кипятком, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют вместо чая, добавляя по вкусу мед или сахар. Чай из листьев бадана считается отличным жаждоутоляющим напитком, оказывающим общеукрепляющее действие.

При периодонтите, язвенном стоматите, гингивите желательно полоскать ротовую полость перед приемом пищи. Для этого берут 2 столовые ложки измельченных листьев, заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 4 ч и процеживают.

По данным Л.В. Пастушенкова и соавторов (1991), отвар измельченных листьев растения (1 столовая ложка на 1 стакан воды, кипятить на медленном огне 30 мин) рекомендуется по столовой ложке 3 раза в день до еды при воспалительных заболеваниях пищеварительного тракта, поносах и дизентерии. В гинекологической практике авторы советуют использовать отвар бадана внутрь, для спринцевания или ванночек при обильных менструациях, эрозии шейки матки и белях. Иногда при эрозии шейки матки хороший результат дает водный экстракт корневищ бадана. Для этого заливают 1 столовую ложку сырья 0,5 л кипятка, наполовину выпаривают и процеживают в горячем виде. Спринцевания проводят ежедневно в течение 2–3 недель.

## **Барвинок малый**

Многолетний вечнозеленый полукустарник семейства кутровых. В медицине используются листья, в которых содержатся алкалоиды индольного ряда (минорин, винкамин, винин, пубисцин), флавоноиды, горькие вещества, аскорбиновая кислота, каротин и другие соединения.

Лечебное применение. Барвинок малый используют со времен древней медицины в качестве успокаивающего средства, уменьшающего головокружение и головную боль, снижающего артериальное давление.

Препараты винкапан и девинкан оказывают сосудорасширяющее (преимущественно на сосуды мозга), гипотензивное и слабое седативное действие. Применяют их при гипертонической болезни, спазмах сосудов головного мозга, неврогенной тахикардии и других вегетативных неврозах.



Настой барвинка малого, кроме того, применяют в качестве кровоостанавливающего (при маточных, кишечных кровотечениях), вяжущего и противомикробного средства.

Форма применения

– Настой травы барвинка малого (52 г на 200 мл кипятка) по 0,5 стакана 3 раза в день.

– Винкапан по 0,005—0,01 г 2–3 раза в день. Выпускается в таблетках по 0,01 г.

Производится в Польше.

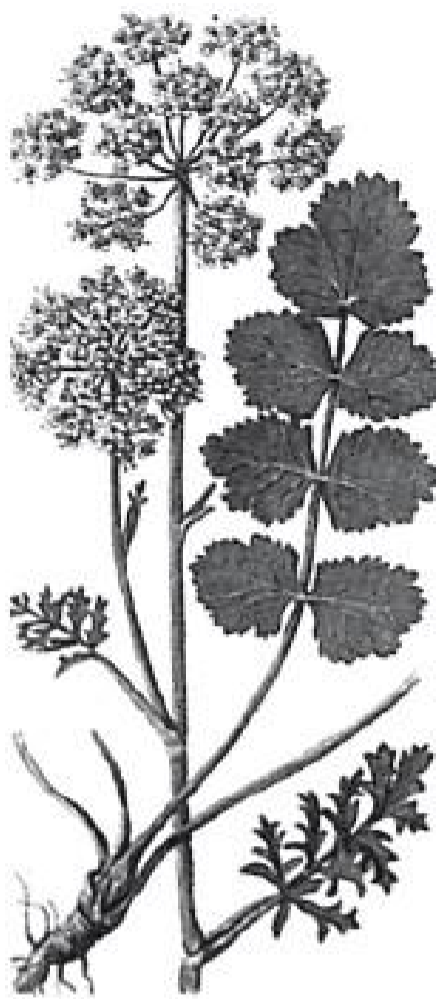
– Девинкан по 0,005—0,01 г (510 мг), начиная с 2–3 раз в день, а затем 3–4 раза в день.

Внутримышечные инъекции препарата производят только в условиях стационара; вводят, начиная с дозы 0,005 г (1 мл 0,5 %-ного раствора) 1 раз в день; затем по 1–2 мл 2 раза в день. После улучшения состояния переходят на прием таблеток. Производится в Венгрии.

– Винкатон. По действию близок к девинкану. Выпускается в Венгрии.

### **Бедренец камнеломковый**

Многолетнее травянистое растение с веретеновидным корнем. Стебель тонкоребристый, ветвистый, олиственный лишь в нижней части. Прикорневые листья перистые. Цветки мелкие, белые, с пятью лепестками, которые собраны в сложные многолучевые зонтики. Встречается почти по всей территории России. Растет по сухим лугам, склонам, кустарникам и лесам. С лечебной целью используют корневища и корни, которые содержат сапонины, смолы, эфирное масло и дубильные вещества.



Лечебное применение. Настой и настойка корневищ и корней успокаивают сильный кашель, снимают охриплость голоса при воспалении верхних дыхательных путей, усиливают кровообращение и обладают отхаркивающим, противовоспалительным, вяжущим, кровоостанавливающим, мочегонным и потогонным действием.

Препараты из бедренца применяют при острых и хронических заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхиальной астме, мочекаменной болезни, ревматизме, подагре. Как наружное средство настой корней употребляют для полосканий горла при ангинах. Свежий сок корней применяют для выведения пигментных пятен на коже.

Форма применения

– 5 г корневищ растения отваривают в 0,5 л воды в течение 30 мин, процеживают и применяют по 50 мл 3–4 раза в день до еды.

– Спиртовую настойку корней и корневищ готовят в соотношении 1:10 (на 0,5 л водки берут 50 г сухого сырья), настаивают 2–3 недели и принимают по 20 капель на 1 столовую ложку воды 3–4 раза в день до еды.

## **Белена черная**

Двулетнее ядовитое сорное травянистое растение из семейства пасленовых. В качестве лекарственного сырья используют листья, в которых содержатся алкалоиды (гиосциамин и др.).



С глубокой древности считается одним из самых ядовитых растений. Авиценна более 1000 лет назад писал: «Белена – яд, который причиняет умопомешательство, лишает памяти и вызывает удушье и бесноватость». Свойство белены вызывать галлюцинации использовалось в Средние века в составе «мази ведьм», куда она входила вместе с экстрактом плодов красавки. Эта мазь, нанесенная на кожу, вызывала яркие галлюцинации. Женщинам казалось, что они летают по воздуху, танцуют и т. п. Белена с ее особенностями вошла в мифологию Древнего Египта, Греции и Рима.

Лечебное применение. Листья используются в составе противоастматических сборов: астматол и астматин. Из растения получают также беленное масло, применяемое как отвлекающее средство при радикулите, остеохондрозе и других невралгиях. Применяется в гомеопатии.

Форма применения

- Астматол.
- Астматин.

## **Белладонна**

Многолетнее ветвистое травянистое растение из семейства пасленовых. В качестве сырья используются листья, трава и корни, содержащие сумму тропановых алкалоидов.

Родовое название растения было дано по имени древнегреческой богини судьбы Атропос («неотвратимая») – одной из трех сестер мойр, живших на светлом Олимпе...

В переводе с итальянского языка *bella donna* – прекрасная женщина. Женщины Древнего Рима, а затем и Испании использовали сок белладонны для закапывания в глаза, при этом сильно расширились зрачки и глаза приобретали таинственный блеск. При натирании соком ягод щек на них появлялся нежный румянец. Отсюда слава растения, придающего красоту женщине, а также русское название «красавка».





Лечебное применение. Фармакологические свойства растения определяются главным алкалоидом красавки – атропином. Листья обладают спазмолитическим, болеутоляющим действием, что полезно при язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки и других заболеваниях, сопровождающихся спазмами гладкой мускулатуры органов брюшной полости. Листья входят в состав противовоспалительных, противоастматических сборов, а также используются для приготовления настойки, гомеопатических препаратов, мазей и пр. Из травы готовят сухой и густой экстракт, они входят в состав комплексных препаратов, в частности бекарбона, бесалола, беллоида и пр.

Противопоказания. Глаукома, резкие органические изменения со стороны сердечно-сосудистой системы.

Форма применения

– Атропин. Выпускается атропин в виде порошка, ампул и шприцов – тубиков по 1 мл 0,1 %-ного раствора; таблеток по 0,0005 г (0,5 мг); 1 %-ной глазной мази и глазных пленок в пластмассовых пеналах.

– Бекарбон.

– Бесалол.

– Беллоид.

– Беллантаминал.

– Настойку красавки (белладонны) готовят из листьев красавки (1:10) на 40 %-ном спирте. Назначают по 5—10 капель на прием. Настойка красавки входит в состав «Капель Зеленина» и других комбинированных форм.

### **Бессмертник песчаный (цмин песчаный)**

Многолетнее травянистое растение семейства астровых. С медицинской целью используются цветки бессмертника песчаного, содержащие эфирное масло, флавоноидные гликозиды, витамины (аскорбиновая кислота и витамин К) и др. Кроме того, в соцветиях бессмертника песчаного обнаружены фталиды, высокомолекулярные спирты, стероидные соединения, эфирное масло, инозит, дубильные вещества, жирные кислоты, минеральные соли и микроэлементы.



Лечебное применение. Желчегонное, противовоспалительное, антибактериальное и спазмолитическое свойства растения используют при различных заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

Препараты бессмертника при холециститах, желчно-каменной болезни и гепатитах усиливают секрецию желчи, изменяют ее химический состав, увеличивают содержание холатов, снижают уровень билирубина и холестерина в крови. У больных улучшается общее состояние, исчезают боли, диспепсические явления.

Усиливая секрецию желчи и оказывая выраженное спазмолитическое действие, препараты бессмертника способствуют вымыванию песка и мелких камней при хроническом калькулезном холецистите. Кроме того, усиливая желчеотделение, препараты бессмертника препятствуют застою желчи, улучшают метаболическую функцию печени, уменьшают вязкость желчи и относительную плотность ее, понижают концентрацию в ней билирубина и холестерина.

Форма применения

– Отвар цветков бессмертника песчаного: 10 г (3 столовые ложки) на 200 мл воды. Принимают по 0.5 стакана в теплом виде 2–3 раза в день за 15 мин до еды как желчегонное средство.

– Экстракт бессмертника сухой. Назначают по 1 г 3 раза в день в течение 2–3 недель.

– Гранулы цветков бессмертника песчаного: 2 гранулы (9–10 штук) заливают стаканом горячей воды, доводят до кипения при закрытой крышке на слабом огне, настаивают в теплом месте 30 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по 0.5 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

– Настой (1 столовая ложка – 4 г сбора на 200 мл воды). Принимают по 0.5 стакана 3 раза в сутки за 30 мин до еды.

– Фламин. Сумма флавоноидов бессмертника песчаного. Принимают по 1 таблетке 3 раза в день за 30 мин до еды (с небольшим количеством теплой воды). Курс лечения 10–40 дней.

– Аренарин. Экстракт, получаемый из соцветий бессмертника песчаного. Основными

действующими веществами являются флавоноиды.

– Мазь 1 %-ная, обладающая антимикробной активностью в отношении грамположительных бактерий, при химических и термических ожогах глаз и язвах роговицы. Мазь закладывают за нижнее веко глаза 3–4 раза в сутки ежедневно в течение 6–8 дней. Применяют также в виде фонофореза (1 раз в сутки по 5 мин; 10–12 процедур).

### **Бодяк полевой**

В детстве мы, мальчишки, срывали душистые сиреневые цветки этого растения, проводили ими по своим гладким щекам, как помазками, и представляли себя взрослыми мужчинами. У взрослых же появление этих красивых цветков на огородах не вызывало особой радости, так как искоренить его с поля практически невозможно. Этот многолетник имеет весьма сложную систему питания, состоящую из стержневых, уходящих в глубину земли на 2–3, а иногда и 5–6 метров, и горизонтальных корней, которые отходят от стержневого приблизительно на глубине 35–40 см и распространяются параллельно почве, образуя дополнительные клубневые утолщения, содержащие запасные питательные вещества. Имея такую мощную корневую систему, сорняк и вырастает до 150 см, высасывая питательные вещества из почвы и обделяя культурных соседей. Цветет сорняк с середины лета и до глубокой осени, растение может принести за сезон до 40 000 новых семян.



Химический состав растения изучен слабо, обнаружены флавоноиды, горечи, гликозиды, эфирное масло, смолы, в корнях значительное количество инулина. В листьях содержится витамин С и каротин, в стеблях определено небольшое количество ядовитых цианогенных алкалоидов.

Лечебное применение. В научной медицине бодяк не применяется, но это, скорее всего, потому, что время его еще не пришло. Те исследователи, которые занимались этим растением, доказали, что флавоноид линарин, содержащийся в соцветиях и листьях, активен для ряда патогенных вирусов.

В народной медицине бодяк считается противораковым, кровоостанавливающим и

регулирующим менструации средством, кроме того, народная медицина использует его при нарушениях обмена веществ.

Соцветия и корневища действуют как тонизирующее и возбуждающее центральную нервную систему средство, но вместе с тем и как успокаивающее ее при неврастении и гипертонической болезни.

Для лечебных целей используют настой сухой травы, заготовленной в начале цветения. Для этого верхушку бодяка, около 30 см, срезают и высушивают без доступа прямых солнечных лучей в хорошо проветриваемом помещении.

**Форма применения**

Для приготовления настоя 2 столовые ложки сырья заливают стаканом кипятка, настаивают час, употребляют по 0.5 стакана настоя два раза в день. Наружно этот настой используют при кожных заболеваниях, особенно при болезнях волосистой части головы и тела, и для припарок при воспаленных геморроидальных узлах. Для этого случая 3 столовые ложки сырья обваривают кипятком, заворачивают в марлю в виде подушечки и прикладывают к больным местам.

Народная медицина использует отвар травы при неврозах, судорогах и при поносах, головных болях.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки сушеных цветков бодяка заваривают стаканом кипятка, настаивают 30 мин и пьют по 0.5 стакана два раза в день до еды.

Для лечения хронической венозной недостаточности, вследствие варикозной болезни, рекомендуется 30 г стеблей и листьев бодяка залить 300 мл горячей воды, кипятить на медленном огне пять минут, затем охладить. Полученный отвар использовать для компрессов на ноги, лучше перед сном. Пучками пуха этого растения пользуются таксидермисты для набивки чучел птиц и животных.

Фитодиететика. Молодую зелень бодяка используют для приготовления супов и борщей.

## **Болиголов пятнистый**

Двухлетнее травянистое ядовитое растение из семейства зонтичных. Все части растения имеют неприятный мышиный запах, обусловленный присутствием алкалоидов.

Лечебное применение. Во многих странах мира используется в медицинской практике, но в России использование официально не разрешено. Успешно применяется в традиционной медицине как противораковое средство в виде настойки, приготовленной из свежего цветущего растения. В гомеопатии применяется как гипохолестеринемическое, улучшающее проводимость импульса по нервам, и симптоматическое средство при злокачественных опухолях, доброкачественных продуктивных процессах (мастопатиях).

**Форма применения**

– Настойка (1:10); принимают в каплях до еды 1–4 раза в день в течение длительного времени.

## **Боярышник кроваво-красный**

Кустарник или небольшое деревце семейства розоцветных. С лекарственной целью используются плоды и соцветия, в которых содержатся флавоноиды, органические кислоты, каротиноиды, дубильные вещества, жирные масла, пектины, тритерпеновые и флавоновые гликозиды, β-ситостерин, холин, сахара, витамины и другие соединения. В цветках растения найдены флавоноиды (кверцетин, кверцитрин) и другие органические соединения (олеаноловая, кофейная и урсоловая кислоты).

Лечебное применение. Препараты боярышника обладают коронарорасширяющим,



гипотензивным, седативным действием. Их применяют при функциональных расстройствах сердечной деятельности, при гипертонической болезни, стенокардии, ангионеврозах, мерцательной аритмии, пароксизмальной тахикардии, при общем атеросклерозе, климактерическом неврозе и других заболеваниях.



В связи с тем, что боярышник усиливает кровообращение в венечных сосудах сердца и в сосудах мозга, обладает антиатеросклеротическим свойством, галеновые средства из растения используют при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы у лиц пожилого и старческого возраста. Часто боярышник сочетают с сердечными гликозидами. Препараты боярышника полезны при бессоннице, гипертиреозе с тахикардией, снимают неприятные ощущения в области сердца, улучшают общее состояние больного.

Форма применения

- Настойка боярышника. Принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды.
  - Жидкий экстракт боярышника. Готовят методом перколяции 1:1. Принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды.
  - Настой цветков боярышника: 5 г (1 столовая ложка) на 200 мл воды. Принимают по 0.5 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды.
  - Настой плодов боярышника: 15 г (1 столовая ложка) на 200 мл воды. Принимают по 0.5 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды.
  - Сок свежих цветков боярышника назначают внутрь по 10–20 капель 3 раза в день после еды.
  - Кардиовален – комплексный препарат, по 15–20 капель 1–2 раза в день.
- Выпускается ряд препаратов, содержащих флавоноиды боярышника, в частности «Кратегут», «Стенократ», «Кратилен» (Германия), «Кратемон» (Болгария), «Кардиовален» (Россия) и др.

### **Будра плющевидная**

Многолетнее сорное травянистое распространенное растение семейства губоцветных. Растет по кустарникам, на опушках леса, в тенистых садах, на полях и дорогах. С



лечебной целью используют свежую траву, которая содержит эфирное масло, дубильные вещества.

Лечебное применение. Настой травы возбуждает аппетит, активизирует пищеварение и стимулирует обмен веществ в организме, разжижает мокроту; обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием. Доказано противораковое действие и способность уменьшать метастазирование рака.



Настой травы используют в отечественной народной традиционной медицине при простудных заболеваниях, туберкулезе легких, астме, желтухе, почечнокаменной болезни. В немецкой народной медицине настой будры рекомендуют при подагре, малокровии, болезнях дыхательных путей (ОРВИ, коклюш, астма, кровохарканье), воспалении мочевого пузыря, печени, селезенки и раке.

Наружно настой будры употребляют для ванн, обмываний и компрессов при подагре, экземе, псориазе, ранах и язвах.

Внутреннее применение будры плющевидной, как ядовитого растения, требует осторожности.

Форма применения

– Чайную ложку свежей травы настоять в 1 стакане кипятка, пить по 50 мл 2–4 раза в день.

## **Бузина черная**

Бузина черная – многолетний листопадный кустарник или дерево семейства жимолостных. Встречается в лиственных лесах южных районов европейской части России, на Украине и в Закавказье. Нередко растет как сорное растение во дворах, садах и огородах – иногда обособленно, иногда небольшими группами.

Лекарственное сырье – цветки и бутоны – заготавливают до начала осыпания венчиков, срезая секатором или ножницами все соцветие целиком. Они содержат гликозид самбунигрин, расщепляющийся на глюкозу, бензальдегид и синильную кислоту, а также

рутин, эфирное масло, органические кислоты и дубильные вещества.



Лечебное применение. О черной бузине было известно давно. В Средние века в Европе она ценилась как магическое растение. В одном из руководств того времени сказано: «Выдолби с нижнего конца трость бузиновую и туда положи толченые волчьи глаза да языки от трех ящериц зеленых, сердце собаки, к сему прибавь порошок железняка и железным набалдашником прикрой – и будет трость сия бузиновая оберегать в пути от напастей всяких и от зверя лесного и лихих людей защищать».

В средневековой энциклопедии Одо из Мена сказано:

Тем, кто водянкою болен,  
Трава при укусах собаки может  
Помочь, если пить или  
Как пластырь наклеивать сверху...  
С маслом оливы травой  
Ты власы умасти, – почернеют...  
Лечат ожоги они, коль растерты  
С ячменной крупью,  
И сукровичные раны целят,  
Наполняя их мясом;  
Эти же раны они, словно клей,  
Заставляют сомкнуться.

На Руси исстари гроздьями черной и красной бузины начищали до блеска самовары и

использовали ягоды бузины для крашения. Корой молодых веточек изгоняли из дома комаров, мух, тараканов и... лечили алкоголизм. А у народных целителей Украины и Беларуси бузина была известна как потогонное, мочегонное, глистогонное, рвотное (вот почему ее использовали при алкоголизме!). Из коры готовили снадобье от туберкулеза, бронхита, простудных заболеваний и зубной боли. Порошком коры и корней присыпали раны, мокнувшие язвы и ожоги, лечили переломы костей, вывихи, подагру и др.

В настоящее время во многих странах мира лекарственные формы бузины (настой и настойку цветков, отвар молодых побегов) применяют в качестве потогонного средства при простудных заболеваниях, хронических бронхитах, бронхоэктазах, а также при гриппе и ангинах. Настоями из цветков растения рекомендуется полоскать рот и горло при воспалительных заболеваниях носоглотки, при ларингитах и ангине. Применяют их также наружно в виде примочек, влажных повязок при ожогах, ранах, фурункулах. При геморрое рекомендуются местные ванночки из настоя бузины.

Препараты из цветков бузины применяют при некоторых функциональных нарушениях печени и в качестве мочегонного средства при болезнях почек, особенно сопровождающихся отеками. Послабляющие свойства растения используются в комбинированных слабительных препаратах растительного происхождения. Неплохие результаты получены при лечении миозитов, невралгий и болезней суставов цветками бузины в виде припарок.

Цветки бузины черной понижают порог возбудимости центров, регулирующих потение, поэтому достаточно умеренного теплового раздражения (например, выпить стакан горячего настоя бузины, чтобы вызвать потение). Чаще всего бузину применяют в сочетании с другими травами аналогичного действия, в случаях, когда считают, что потение может иметь лечебный эффект.

Фармакологическими исследованиями Р.К. Алиева и соавторов (1966) установлено, что жидкий экстракт и сухие препараты из листьев бузины можно применять как мягкие слабительные.

Благодаря содержанию витамина С и каротина молодые листья и сок плодов бузины используют как общеукрепляющее средство (особенно в свежем виде – молодые листья), при весеннем упадке сил из 6–8 листьев приготавливают стакан отвара, который выпивают перед завтраком.

Исследования показали, что настой цветков оказывает противомикробное и противовирусное действие, что обуславливает его использование при гнойных заболеваниях внутренних органов, кожи и слизистых оболочек. Применяют их также наружно в виде примочек, влажных повязок при ожогах, ранах, фурункулах, трофических язвах. При геморрое рекомендуются местные ванночки из настоя бузины.

Свежие и сухие листья и цветки широко используются в парфюмерии и косметологии. Цветки и плоды черной бузины дерматологи (В.Ф. Корсун, К.Н. Суворова, Е.В. Корсун, 2001) и косметологи (Л.М. Молодожникова, О.С. Панова, В.Ф. Сотник, 1992) рекомендуют в виде промываний, фитоаппликаций при воспалительных заболеваниях кожи, экземе, угревой сыпи и себорее.

Кисловато-сладкие ягоды черной бузины съедобны и используются в пищевой (для получения пищевого красителя мармеладов, драже, карамелей, кремов для тортов и других кондитерских изделий) и ликеро-водочной промышленности.

**Форма применения**

– Настой цветков бузины черной: 5 г (1 столовая ложка) на 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды. Принимают в теплом или горячем виде по 0.5 стакана.

## Валериана лекарственная

Многолетнее травянистое растение семейства валериановых. Для медицинских целей используются корневища с корнями. Они содержат до 3,5 % эфирного масла, органические кислоты, сесквитерпены, ряд алкалоидов, гликозидные соединения и др.

Лечебное применение. Успокаивающее и снотворное, potenziрующее и синергидное влияние соединений валерианы на активность снотворных, антиаритмических, кардиотонических, противосудорожных средств. Рациональны комбинации валерианы с бромидами, препаратами боярышника, хмеля, тмина, ромашки и др. Доказано, что корни валерианы оказывают противоглистное, противовирусное, антибактериальное действие.

Валериана улучшает проводимость импульсов в миокарде, оказывает позитивное влияние на состояние сосудистой стенки и систему антиоксидантной защиты; уменьшает частоту экстрасистол низкой градации при пароксизмальной и суправентрикулярной тахикардии.



Лечебные свойства валерианы определяются не одним только компонентом, а взаимодействием множества компонентов, независимо от того, что по своей активности они могут значительно уступать основным представителям химических соединений – валепотриатам. Лекарственные формы используются при различных кардионеврозах, неврастении и других астеноневротических состояниях, в том числе и возникающих при ряде инфекционных заболеваний – дифтерии, скарлатине, ангине, ботулизме, токсикоинфекциях.

Не рекомендуются препараты валерианы при дисциркуляторных нарушениях мозгового кровообращения.

Форма применения

– Настой (15 г на 200 мл) по 2–3 столовых ложки 3 раза в день через 30 мин после еды.  
– Настойка валерианы по 20–30 капель 3 раза в день (взрослым), детям – в зависимости от возраста.

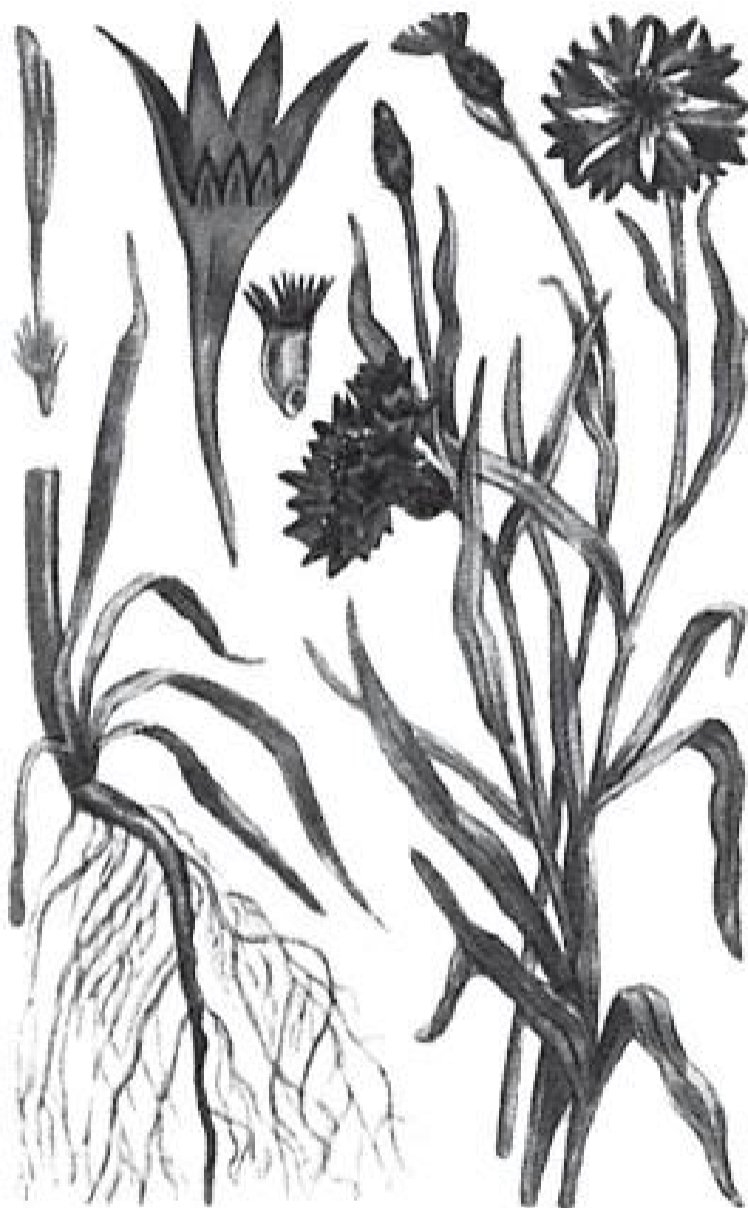
– Экстракт валерианы густой: применяют в виде таблеток, покрытых оболочкой, по 1–2 таблетки на прием. Каждая таблетка содержит 0,02 г экстракта валерианы густого. Таблетки удобны для приема, однако более выраженный эффект дает



свежеприготовленный настой валерианы.

## Василек синий

Двулетнее, иногда однолетнее травянистое растение семейства астровых. С лекарственной целью используются цветки, которые содержат гликозиды цикории, цитаурин, красящие вещества (цианин), окрашивающие цветки в синий цвет, пеларгонина хлорид и другие соединения.



Родовое латинское название *Centaurea* древнегреческие ученые связывали с мифическим кентавром Хироном (Гиппократ, Теофраст, Диоскорид).

Кентавр нашел, что сок василька обладает драгоценным свойством заживления ран, и исцелил им свою язву от отравленной стрелы Геракла. Именно с этих пор якобы растение получило название centaurea, то есть цветок кентавра. Кентавр, как гласит легенда, впоследствии пожертвовал собой и, отказавшись от бессмертия, ушел вместо Прометея в царство мертвых. И лишь небесно-синие цветки каждое лето напоминают о нем. У разных народов существует множество легенд, связанных с васильком синим.

Лечебное применение. Настои и отвары из цветков василька применяют в комплексной терапии при хронических воспалительных заболеваниях почек и моче-выводящих путей. Препараты эффективны при отеках, связанных с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы. Цветки назначают в составе мочегонных сборов при мочекаменной болезни, пиелитах, циститах, уретритах, нефрозах и других заболеваниях.

Противовоспалительные и дезинфицирующие свойства цветков растения используются также при конъюнктивитах, блефаритах, при повышенной утомляемости зрительного аппарата. Клинические данные свидетельствуют о возможности применения цветков василька при заболеваниях печени и желчных путей, сопровождающихся нарушением желчеотделения. Горечь, присутствующая в растении, улучшает функцию пищеварения. В связи с этим василек входит в состав различных сборов, используемых при заболеваниях



желудочно-кишечного тракта.

Форма применения

– Настой цветков василька синего: 1 столовую ложку сырья заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды; принимают внутрь в теплом виде по 1 столовой ложке 3 раза в день как легкое мочегонное, желчегонное и противомикробное средство.

– Настой. На 1 стакан кипятка 1 столовая ложка сухих цветков, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 0.5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при отеках вследствие сердечной недостаточности (Т.А. Горбунова).

## **Вахта трехлистная (трифоль)**

Многолетнее травянистое растение семейства вахтовых. Лекарственным сырьем являются листья растения, которые содержат горькие гликозиды, дубильные вещества, инулин, пектиновые вещества, витамин С, микроэлементы (магний, медь, цинк, алюминий и др.).



Родовое латинское название *menyanthes* впервые встречается в работах Теофраста, и о его происхождении нет единого мнения. Большинство ученых считают, что оно произошло от греческих слов «*menyo*» («показывать») и «*anthos*» («цветок»), так как растение имеет крупное соцветие бледно-розовых цветков; хорошо заметное в темноте, оно как бы предупреждает путника о топком месте, где обычно обитает. Этим же объясняется наиболее известное русское название – вахта. Однако есть и другие толкования происхождения названия. По одному из них оно обозначает «недолго живущий цветок», по другому – «цветок луны» из-за не закрывающихся ночью цветков.

Лечебное применение. В качестве повышающего аппетит средства при истощении после перенесенных тяжелых инфекционных заболеваний, при гастритах с пониженной кислотностью, дискинезии желчевыводящих путей по гипокинетическому типу, холестазах на фоне перенесенного вирусного гепатита, лямблиозной инфекции, гастродуодените, неспецифическом язвенном колите и других желудочно-кишечных и печеночных заболеваниях.

Как наружное антисептическое средство отвар листьев вахты применяют при различных

заболеваниях кожи и слизистых оболочек, для промывания трофических язв и трудно заживающих ран и для ванн.

Форма применения

– Настой листа трилистника водяного: 10 г на 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды. Принимают по 0.5 стакана 3 раза в день за 5—10 мин до еды как горечь для возбуждения аппетита при пониженной функции желудочно-кишечного тракта.

– В виде микроклизм по 30–50 мл в качестве глистогонного средства.

– Вахта входит в состав слабительных, мочегонных, желчегонных и успокоительных сборов.

– Сбор, содержащий листья вахты (трифоли) – 3 части, цветки календулы – 2 части, ромашки – 1 часть и траву чистотела – 1,5 части, в дозе 10,0 г на 0,5 л воды в виде настоя. Принимать по 0.5 стакана 2 раза в день при хроническом гепатите, гепатохолецистите, неспецифическом язвенном колите.

### **Вербейник монетчатый (луговой чай)**

Многолетнее травянистое растение семейства первоцветных. Стебли монетчатого вербейника тонкие, стелющиеся по земле, укореняющиеся. Листья супротивные, почти округлые, похожие на монеты. Цветки желтые, расположены в пазухах листьев на длинных цветоножках. Встречается почти повсеместно в европейской части России. Растет по сыроватым лугам, кустарникам, берегам рек в тенистых местах.



В качестве лекарственного сырья используется надземная часть и корни вербейника монетчатого (1) и обыкновенного (2). В траве растений обнаружены флавоноиды, сапонины, витамины и дубильные вещества.

Лечебное применение. Используется в традиционной медицине ряда стран в качестве ранозаживляющего, противовоспалительного, поливитаминного, противосудорожного,

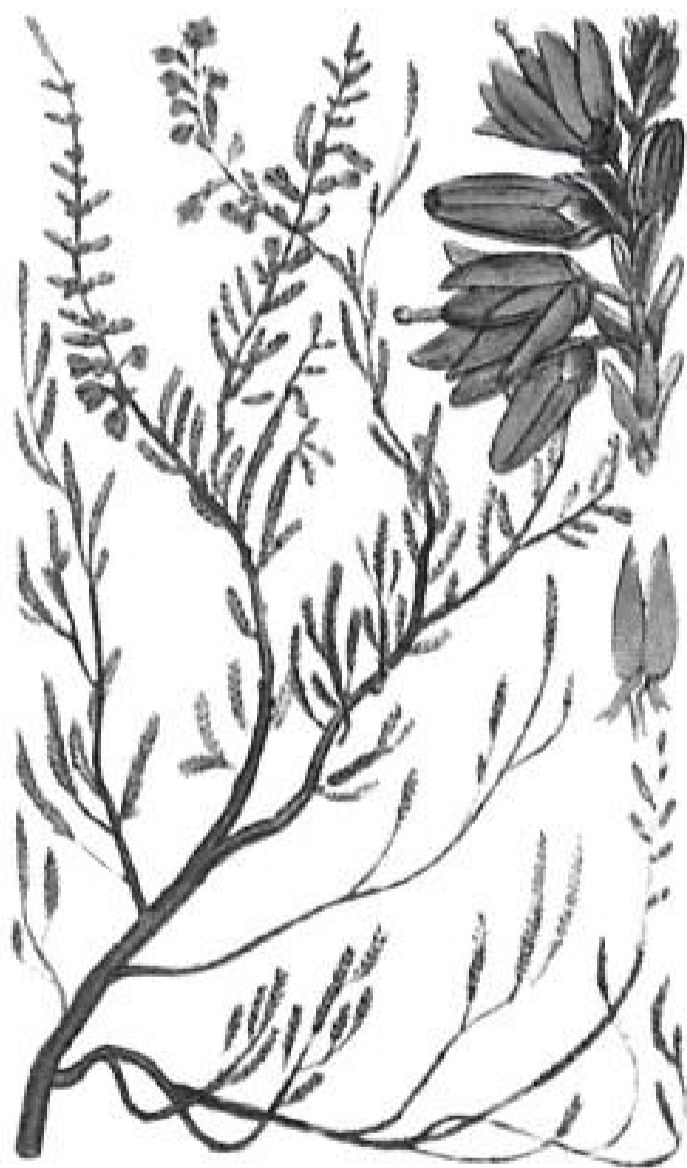
желчегонного, антисептического и противоаллергического средства. Настой травы применяют при поносах, желтухе, цинге, слабости, судорогах, обильных кровотечениях, в том числе и в период менструаций у женщин. Наружно траву употребляют в виде компрессов при ревматизме, артрозах, остеохондрозе, ушибах и опухолях. В Болгарии трава назначается в свежем виде при ранах и инфильтратах; в виде настоя – при дизентерии, цинге, кандидозе слизистых оболочек, дурном запахе изо рта, судорогах, наружно – при роже, дерматитах. В Германии отвар травы рекомендуют при гиповитаминозе, стоматитах, трофических язвах. Растение входит в состав препарата дерматодорон, используемого при острой и хронической экземе. Используется в гомеопатии.

Форма применения

- Настой: 2 чайные ложки измельченного сырья на стакан кипятка – суточная доза.
- 2 столовые ложки свежей травы облить кипятком, завернуть в марлю и применять для горячих компрессов на болезненные суставы.

### **Вереск обыкновенный**

Вечнозеленый кустарничек семейства вересковых. Используются цветущие верхушки побегов, которые содержат флавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, кумарины.



Лечебное применение. Настой оказывает мочегонное, противовоспалительное, противораковое, противомикробное, успокаивающее действие, что позволяет его использовать в традиционной медицине при циститах, мочекаменной болезни, простатитах, подагре, ревматизме, простудных заболеваниях и аллергических болезнях кожи (дерматит, диатез, экзема). В Германии и в настоящее время широко применяется в научной медицине при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, а также при неврозах.

Форма применения:

– Настой: 1 чайная ложка на 1 стакан кипятка – суточная доза.

## **Вероника лекарственная**

Многолетнее травянистое растение семейства норичниковых. С лекарственной целью используется трава, содержащая гликозид аукубин, эфирные масла, танины, горькие вещества, дубильные вещества, сапонины, следы алкалоидов, витамины и др.



Лечебное применение. Болеутоляющее, противовоспалительное, антисептическое, антитоксическое, противомикробное, противогрибковое, кровоостанавливающее, вяжущее, отхаркивающее, ранозаживляющее. В традиционной медицине европейских стран, в том числе и в России, трава используется при простудных заболеваниях, бронхите, бронхиальной астме, ларингитах, трахеитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях почек и мочевого пузыря. Назначают как горечь при плохом аппетите, при гастритах с пониженной кислотностью, при поносах. Настой используют внутрь и наружно при лечении ожогов, фурункулезе, диатезе, экземе, пиодермии и т. п.

Форма применения

– Настой: 2 столовые ложки сухой травы настаивают 2 часа (в термосе) в 2 стаканах кипятка, процеживают и выпивают в 3–4 приема за 30–40 мин до еды.

## **Вьюнок полевой**

Есть сорняки на огородах и в садах, битва с которыми иногда заканчивается либо ничем, либо даже поражением человека. Они заставляют его бросить разработанный дачный участок. Среди таких «непримиримых» и это травянистое многолетнее растение с вьющимся, длиной до двух метров, стеблем, с красивыми бледно-розовыми, реже белыми, с пятью розовыми полосками, цветами. Форма цветов, расположенных в пазухах листьев, воронковидная, цветут они все лето, причем замечено, что, распускаясь с 7 до 8 утра, закрываются эти цветы только с наступлением темноты. В народе растение называют еще березкой, вероятнее всего, из-за формы листьев на длинных черешках.

Обнаружив это растение на своих участках, огородники и садоводы впадают в уныние. И есть от чего. Вывести такую траву очень тяжелый труд, так как она очень хорошо приспособлена к битве с земледельцами и отличается стойкостью и упорством. Сразу же после прорастания корни его уходят в глубь почвы и за первые два месяца уже углубляются до 150 см, а еще через некоторое время проникают на глубину до 5 м, в особенности там, где этому благоприятствуют почвенные условия. И это еще не все! Стоит корень вьюнка перерубить или оборвать в каком-либо месте, как он начинает расти еще интенсивнее. Семена же вьюнка способны сохранять всхожесть поразительно долго, согласно данным, полученным в результате эксперимента, они прорастают спустя двадцать лет.

Латинское имя его *Convolvulus* происходит от слова *convolvere* («свертываться»), что отражает поразительную способность всех частей растения, особенно стебля, обвиваться вокруг своей жертвы – злаковых, картофеля, мелких кустарников и т. п.

Лекарственным сырьем считается трава и корни, реже цветы и семена. Свежее оно значительно активнее сухого. Некоторые авторы даже утверждают, что сухое сырье не эффективно вовсе. Сушат сырье под навесами, без доступа прямых солнечных лучей или в сушилке при температуре 45 °С. Срок годности сырья не более одного года.

Химический состав вьюнка изучен недостаточно. Обнаружено содержание около 5 % смолистого гликозидоподобного вещества и гликозид конвольвулин. В листьях содержится до 143 мг% аскорбиновой кислоты, значительное количество каротина, витамина Е. Обнаружены также сапонины, а в семенах – алкалоиды.

Лечебное применение. История применения вьюнка полевого как лекарственного растения восходит к временам Авиценны, который рекомендовал его для лечения астмы, легочных заболеваний, а также болезней почек и селезенки.

В научной литературе до настоящего времени препараты вьюнка не описываются, но широко проводятся научные эксперименты на животных. В результате было установлено, что препараты вьюнка полевого оказывают гипотензивное, спазмолитическое, противовоспалительное, местноанестезирующее и раздражающее слизистые оболочки действие.

Химические вещества вьюнка полевого усиливают секреторную деятельность слизистой оболочки толстого кишечника и его общую перистальтику, вызывая прилив крови к жидкости в слизистой оболочке кишки. Могут вызвать повышенное кровоснабжение органов малого таза, что может вызвать усиление геморроя и даже вызвать выкидыш у беременных. Кроме того, доказано, что при болезнях желчевыделительной системы препараты этого растения надо назначать осторожно, а то и вообще не использовать – достаточно других средств.

Форма применения

– Свежерастертая трава, ее сок или порошок сухого сырья считается хорошим болеутоляющим и кровоостанавливающим средством и используется для лечения ушибов и свежих ран. Намоченную в соке салфетку прикладывают к ранам. Народные лекари утверждают, что свежие листья вьюнка, приложенные к местам укусов, спасают от яда змей.

– Отвар травы используют в народной медицине при лечении болезней женской половой сферы. Отвар сухих листьев и корней используется как наружное средство при сыпях, лишаях, чесотке и гнойничковых заболеваниях кожи.

М.А. Носаль и И.М. Носаль приводят в своей книге следующий рецепт: на две части травы (лучше свежей) или цветков вьюнка полевого взять четыре части 70 %-ного спирта, настоять 15 дней, затем профильтровать и слить в посуду из темного стекла. Они рекомендуют такую настойку использовать для обработки ран, с целью их очищения и ускорения заживления, для чего 1 столовую ложку настойки разводят в 0.5 стакана кипяченой воды.

– Мазь из порошка сухих корней используется как обезболивающее средство при



радикулитах, травмах мышц и связок, а также при артритах. Мазь, приготовленная на воске с молоком, согласно народным травникам, помогает при экземе и гнойных ранах.

– Траву вьюнка полевого или ее сок используют у различных народов для лечения туберкулеза легких, атеросклероза, сифилиса и различного вида лихорадок, кроме того, в комбинации с глистогонными средствами она используется против кишечных паразитов.

В народной медицине Болгарии, например, применяют траву вьюнка как слабительное и мочегонное средство, в виде спиртовых настоек (одна часть травы или корней на пять частей 70 %-ного спирта) принимают по —1 чайной ложке 2–3 раза в день. В виде водного настоя по 1 столовой ложке измельченной травы, залитой стаканом кипятка. Эта доза предназначена на два дня и выпивается в несколько приемов.

Для приема внутрь готовят также настой и по другой прописи: 1 чайную ложку измельченного сырья заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин, затем процеживают. Принимают по 0.5 стакана утром и вечером. Этот настой используется при лечении болезней почек и селезенки, болезней бронхов, в том числе бронхиальной астмы, хронической пневмонии, как мочегонное, а по 0.5 стакана настоя на ночь – как слабительное. Необходимо знать, что препараты вьюнка могут снижать артериальное давление, это необходимо учитывать при назначении и использовании препаратов вьюнка.

Внутреннее применение лекарств, приготовленных из этого растения, вообще требует осторожности, так как растение считается ядовитым, поэтому соблюдение дозировки при его использовании требует особой тщательности. Животными оно не поедается (кроме гусей), особенно ядовито оно для лошадей.

Отравление вьюнком происходит за счет непосредственного воздействия на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта – возникает рвота, боли в животе, понос, иногда с кровью.

Химические вещества вьюнка, всосавшись в кровь, выделяются через почки, вызывая резкое усиление мочеотделения, но именно этот механизм при передозировке может вызвать раздражение паренхимы почки и способствовать появлению крови в моче. При соблюдении дозировок вьюнок может использоваться как сильное мочегонное средство, которое применяют при асците и отеках, вызванных заболеваниями почек.

Ядовитое действие семян вьюнка при передозировке сказывается на функции черепно-мозговых нервов. Особенно чувствителен к этим ядам подъязычный нерв, может возникнуть двигательный паралич мышц языка и нарушение речи, в тяжелых же случаях поражаются и другие черепно-мозговые нервы.

## **Галега лекарственная**

Многолетнее травянистое растение из семейства бобовых. Трава содержит алкалоид галегин, танин, сапонин и др.

Лечебное применение. Галегин оказывает сахароснижающее, мочегонное, потогонное, молокогонное (усиливает выработку молока) и противоглистное действие. Внутреннее применение галеги, как ядовитого растения, требует осторожности.

Форма применения

– Отвар травы в дозе 1 чайная ложка на стакан кипятка принимают по 1–2 столовых ложки 3 раза в день.

– Отвар семян (1:20) по столовой ложке 2–4 раза в день.

## **Гармала (могильник, рута степная)**

Многолетнее травянистое растение из семейства парнолистниковых. Лекарственным сырьем является трава, содержащая алкалоиды: гармалин, гармин, пеганин; жирное масло

и др.

Лечебное применение. Сырье используют для получения препарата дезоксипеганин, оказывающего антихолинэстеразное действие, что используется при лечении заболеваний периферической нервной системы (паркинсонизме и дрожательном параличе). В странах азиатского континента растение применяют как наркотическое, антиспастическое, снотворное, противорвотное, противоглистное. В традиционной медицине Афганистана отвар семян гармалы вместе с семенами льна применяют при астме, одышке, ревматизме; дымом растения окуривают парализованных больных, а листья используют для компрессов при опухолях. Используют в гомеопатии.

Форма применения

– Отвар: чайная ложка на стакан кипятка, для приема по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

– Дезоксипеганин используют по назначению врача.

### **Горец змеиный (горец аптечный)**

Однолетнее травянистое растение семейства гречишных. Имеет толстое, дважды изогнутое (похожее на змею, что и дало название растению), темно-бурое, внутри розовое корневище. Стебель узловатый. Цветки мелкие, розовые. Встречается в европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на влажных пойменных лугах, по берегам рек и озер, на заболоченных торфянистых лугах и субальпийских лугах. Часто образует заросли.

Для медицинских целей используется трава, в которой содержится около 25 % дубильных веществ пирогалловой группы, галловая, эллаговая, фенолкарбоновые и органические кислоты, катехин, до 26 % крахмала; макроэлементы (калий, кальций, магний, железо); микроэлементы (марганец, медь, цинк, алюминий и др.).

Лечебное применение. Если выкопать толстое корневище, то легко заметить, что это ни дать ни взять черная, дважды изогнутая и окоченевшая змея. Латинское название змеевика *bistorta* и происходит от слов «дважды» и «скрученная». В некоторых районах змеевик еще называют раковыми шейками за своеобразную форму корневища: оно немного сплюснуто и имеет поперечные кольчатые утолщения, отдаленно напоминая хвостовую часть рака, именуемую шейкой.



Отвар горца змеиногo является вяжущим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, рано-заживляющим средством, используется наружно в стоматологической практике при стоматитах, гингивитах, при лечении желудочно-кишечных заболеваний как острых, так и хронических, сопровождающихся поносами как недизентерийного, так и дизентерийного происхождения. Препараты горца змеиногo на слизистых оболочках образуют защитную оболочку в результате коагуляции белков и используются взамен импортной ратании.

Иногда корневища используют для дубления кож в кожевенной промышленности.

Форма применения

– Отвар змеевика (10 г на 200 мл). Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день перед едой.

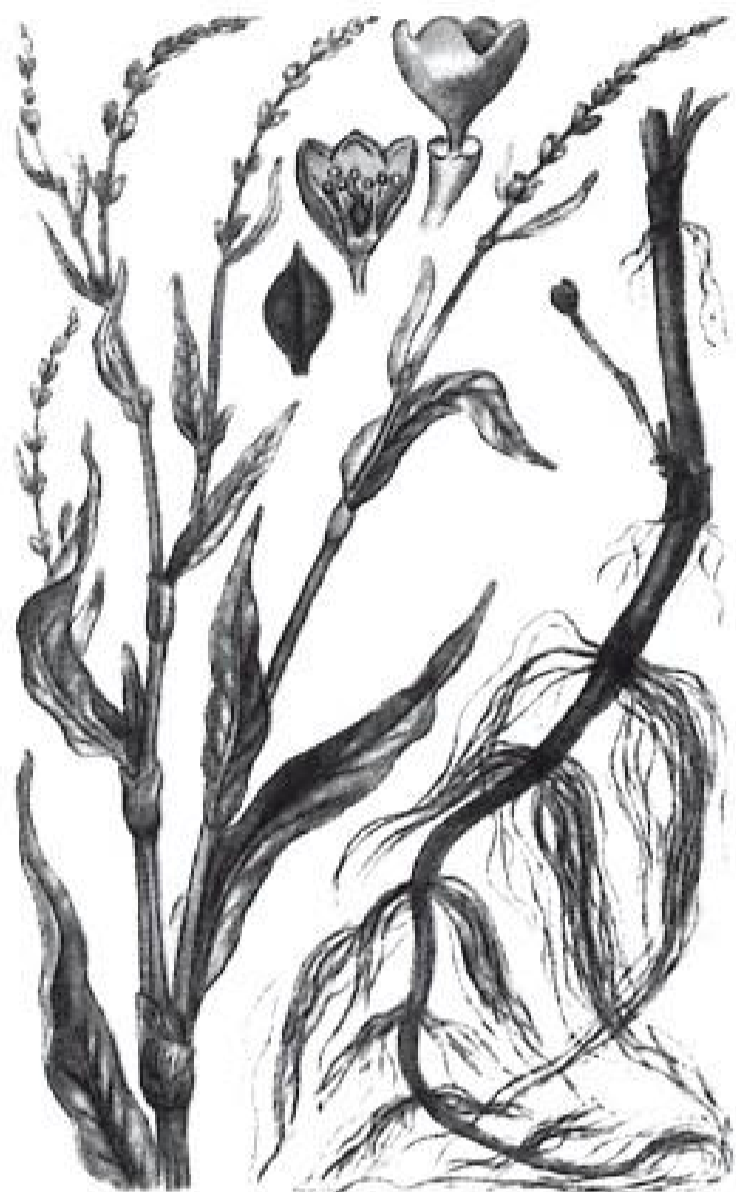
– Экстракт змеевика жидкий. Готовят извлечением 70 %-ным спиртом в соотношении 1:1. Принимают по 20–30 капель 2–3 раза в день перед едой.

### **Горец перечный (водяной перец)**

Многолетнее травянистое растение семейства гречишных. Имеет ползучее ветвистое корневище и узловатый стебель. Цветки мелкие, ярко-розовые, собраны в цилиндрические соцветия. Растет по берегам рек, озер и болот почти по всей территории России. Для медицинских целей заготавливают корневища змеевика, в которых содержится около 25 % дубильных веществ пирогалловой группы, галловая, эллаговая, фенолкарбоновые и органические кислоты, катехин, до 26 % крахмала; макроэлементы (калий, кальций, магний, железо); микроэлементы (марганец, медь, цинк, алюминий и др.).

Лечебное применение. С давних времен горец перечный был известен древним грекам и римлянам как ранозаживляющее средство. Ценным растением считали его и алхимики, а знаменитый врач Средневековья Парацельс применял траву водяного перца еще и в

качестве горчичников. Рекомендовали его сок для смазывания язв у животных, чтобы на них не садились мухи.



Растение обладает вяжущим, мочегонным, обезболивающим, успокаивающим и кровоостанавливающим действием. Галеновые препараты горца перечного с успехом применяют в акушерско-гинекологической практике при маточных послеродовых кровотечениях, при заболеваниях матки, продолжительных и обильных менструациях. Кроме того, настои и экстракты растения назначают при кровотечениях из мелких сосудов и капилляров желудка, кишечника, а также при необильных геморроидальных кровотечениях.

Препараты горца перечного обычно используют в качестве вспомогательного средства в комплексной терапии при маточных и внутренних кровотечениях.

Траву горца перечного применяют при поносе и энтероколитах в сочетании с различными лекарственными растениями. В комплексных сборах траву горца перечного назначают больным хроническим колитом, сопровождающимся эрозивно-язвенным поражением слизистой оболочки, а также для лечения геморроя.

**Форма применения**

– Экстракт водяного перца жидкий. Назначают по 30–40 капель 3–4 раза в день в качестве кровоостанавливающего средства.

– Настой травы водяного перца: 20 г (2 столовые ложки) сырья заливают 200 мл (1 стакан) воды, принимают по 0.5 стакана 3–4 раза в день до еды как кровоостанавливающее средство.

### **Горец почечуйный (почечуйная трава)**

Однолетнее травянистое растение семейства гречишных. Имеет узловатый бороздчатый стебель. Листья супротивные, ланцетные, заостренные. Цветки розовые или белые, собраны в плотные кисти. Встречается на всей территории России, исключая северную

полосу. Растет по берегам рек, канав, болот, в садах, на влажных пашнях, иногда у изгородей.

С лекарственной целью используется надземная часть растения, в которой содержатся дубильные вещества, состоящие из танина и других соединений, сахара, витамины (аскорбиновая кислота, рутин), органические кислоты (уксусная, галловая, масляная), слизи, эфирное масло, флорафены и флавоноиды (гиперозид, кверцитрин и авикулярин).

Лечебное применение. Растение обладает легким слабительным, мочегонным, кровоостанавливающим, обезболивающим и противовоспалительным действием.

Галеновые препараты горца почечуйного назначают при различных гинекологических заболеваниях, связанных с воспалительным процессом и сопровождающихся маточным кровотечением (атония матки, обильные менструации). Кровоостанавливающие и противовоспалительные свойства растения используют при геморроидальных кровотечениях. Лечебный эффект препаратов горца почечуйного при геморрое (почечуй – народное название, отсюда и название растения – горец почечуйный) обусловлен также слабительными свойствами растения и способностью усиливать моторику кишечника.

Препараты горца почечуйного используют в комплексной терапии больных с атоническими запорами. Внутреннее применение горца почечуйного, как сильнодействующего растения, требует осторожности.

Форма применения

– Настой травы горца: 20 г (2 столовые ложки) сырья заливают 200 мл (1 стакан) воды, принимают в теплом виде по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды при хронических атонических запорах, геморрое и маточных кровотечениях.

## Горечавка желтая

Многолетнее травянистое растение с коротким толстым корневищем. Встречается в Карпатах. Культивируется в ряде регионов России. Применяются с лечебной целью корневища с корнями, которые содержат горечи, красящие, смолистые и пектиновые вещества.



Лечебное применение. Отвар корней и корневищ возбуждает аппетит, улучшает



пищеварение, устраняет упорную изжогу и обладает противоглистными и противомикробными свойствами. В научной и традиционной медицине многих стран мира отвар корневищ с корнями применяют при отсутствии аппетита, малярии, вялом пищеварении, туберкулезе легких, запорах, дисбактериозе, глистной инвазии, подагре, ревматизме. Наружно отвар растения используют для лечения запущенных гноящихся ран, язв и полоскания полости рта при плохом запахе изо рта.

#### Форма применения

– 1 столовую ложку корней и корневищ отваривают на малом огне в стакане воды в течение 30 мин, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день перед едой.

– 2 столовые ложки сырья отваривают в литре воды в течение часа, процеживают и используют для ножных ванн при повышенной потливости, трофических и гноящихся ранах и язвах в виде компрессов.

### Гравилат городской

Многолетнее травянистое сорное растение семейства розоцветных. Имеет мощное корневище и прямой стебель. Листья очередные, трехраздельные. Цветки мелкие, светло-желтые. Встречается почти по всей европейской части России, чаще по кустарникам, опушкам леса и садам. Заготавливают корневища вместе с корнями поздней осенью. Сырье содержит гликозид геин, много дубильных и горьких веществ, смолу и эфирное масло.



Лечебное применение. Водный настой корневищ с корнями улучшает общее состояние организма, уменьшает выделение пота, болезненность, желудочно-кишечные колики. Препараты гравилата обладают отхаркивающим, ветрогонным, желчегонным, противорвотным, успокаивающим, кровоостанавливающим, обезболивающим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием.

Как вяжущее и горькое средство настой или отвар корневищ растения применяют при заболеваниях пищеварительного тракта (понос, дизентерия, дисбактериоз, хеликобактериоз, рвота, синдром раздраженного кишечника, язвенный колит). Лечебный эффект гравилата можно получить при воспалении легких, различных кровотечениях, кровохарканье, кровотечении из десен (альвеолярная пиорея, периодонтит), геморрое, лихорадочных состояниях.

В странах Западной Европы гравилат широко используют при различных желудочно-кишечных заболеваниях, нервных заболеваниях, а также воспалительных заболеваниях полости рта.

Корни растения входят в состав ряда мочегонных, противоаллергических и желудочных сборов.

Форма применения

– 2 чайные ложки корневищ с корнями настаивают 2 часа в стакане кипятка.

Процеживают и принимают по 50 мл 3–4 раза в день до еды.

## **Девясил высокий**

Многолетнее травянистое сорное растение с большим толстым темно-бурым корневищем семейства сложноцветных. Цветки золотисто-желтые, собраны в крупные корзинки. Произрастает по влажным местам в поймах рек, по берегам рек, около озер, по влажным лугам, в зарослях кустарника, в лиственных лесах и сосновых борах. Используют с лечебной целью корневища и корни, которые содержат полисахариды инулин и инуленин, сапонины, эфирное масло. Корни и корневища имеют своеобразный ароматический запах и пряный, горьковатый, жгучий вкус.



Лечебное применение. Девясил как лекарственное растение был известен еще в глубокой древности. Это одно из наиболее популярных в народной медицине растений. Растение возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, особенно при пониженной кислотности желудка, регулирует секреторную функцию пищеварительного тракта. Оно обладает мочегонным, потогонным, вяжущим, противоглистным, отхаркивающим, антисептическим, желчегонным, противовоспалительным и успокаивающим действием.

В традиционной и научной медицине корневища и корни применяют при различных заболеваниях дыхательных путей и пищеварительного тракта (гастрит, хеликобактериоз, дисбактериоз и др.), гриппе, астме, туберкулезе легких, ревматизме. Девясил также назначают при повышенном кровяном давлении и как «кровоочистительное» средство внутрь и наружно при различных кожных заболеваниях (экзема, псориаз).

Форма применения

– Чайную ложку сухих корневищ с корнями настаивают 8 часов в стакане охлажденной кипяченой воды. Принимают по 50 мл 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

– Алантон – таблетированная форма препарата из корней девясила. Принимают внутрь по назначению врача.

### **Донник лекарственный**

Двулетнее травянистое растение семейства бобовых. С лекарственной целью заготавливается трава, которая содержит кумарин, кумаровую кислоту, дикумарол, мелилотин, мелилотовую кислоту, гликозид мелилотозид, производные пурина, жироподобные вещества, фитостерины, белок, эфирное масло.

Лечебное применение. Донник лекарственный рекомендуется как противосудорожное средство, используется при стенокардии и тромбозе коронарных сосудов, входит в состав сборов лекарственных растений, используемых для лечения ревматизма и рака. Экстракт из донника лекарственного содержит витамин Р. Трава донника чаще используется в виде сборов (чай). Может служить хорошим средством для профилактики и лечения постменопаузального (возрастного) остеопороза (размягчения костей в пожилом возрасте) благодаря содержанию значительного количества фитоэстрогенов (женских половых гормонов).



Донник нельзя употреблять в больших количествах и длительно, так как это вызывает головную боль, головокружение, рвоту, беспокойный сон.

Форма применения

– Настой травы донника лекарственного: 10 г (2 столовые ложки) сырья на 200 мл воды. Принимают по 0.5 стакана 2–3 раза в день как отхаркивающее и противовоспалительное средство.

### **Дрок красильный**

Кустарник из семейства бобовых. Высушенные верхушки стеблей с листьями и цветками содержат эфирное масло, алкалоиды и др.



Лечебное применение. Растение обладает мочегонными, желчегонными, слабительными, кровоочистительными и обезболивающими свойствами. Настой травы рекомендуют при болезнях печени, всех видах желтух. Доказано нормализующее действие настоя травы при болезнях щитовидной железы. Было установлено сходство его действия с эффектом тиреоидина. Наружно настой травы с неплохими результатами применяют для местных ванн и обмываний при различных кожных заболеваниях. Внутреннее применение дробка красильного, как сильнодействующего растения, требует осторожности.

Форма применения

– Настой травы (чайная ложка на стакан кипятка) для приема внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день.

### **Дудник лекарственный**

Двулетнее растение высотой до 2,5 м из семейства зонтичных. Растет в сырых местах, главным образом в лесной и лесостепной зонах европейской части России и в Западной Сибири. Заготавливают корни с корневищами осенью. Они содержат до 1 % эфирного масла, кумарины, смолы, дубильные и горькие вещества, крахмал, сахар, органические кислоты и др.

Научное название – *Archangelica* – напоминает о старинной легенде, рассказывающей о неземном происхождении растения. Во время эпидемии архангел подарил его людям для исцеления.



Лечебное применение. Препараты из дудника (дягиля) оказывают потогонное, отхаркивающее, диуретическое и обезболивающее действие, снимают спазмы гладкой мускулатуры, стимулируют секрецию желчи. Их применяют при колитах, гипоацидном гастрите для усиления моторной и секреторной функции кишечника, при ларингите, бронхите, пневмонии, ангине, подагре, при бессоннице; как тонизирующее средство при нервном истощении, истерии и невралгии.

В китайской медицине считается, что дудник избегающий обладает обезболивающими свойствами, возбуждает сосудодвигательный центр, оказывает антибактериальное действие, уменьшает стадию отека при воспалении; показан при туберкулезе, дизентерии, головной боли, насморке при гайморите, фронтите и гриппе. Отвар корня используют в Китае во время приступов бронхиальной астмы, коклюше и бронхите. Как обезболивающее средство его применяют при головных болях, болях в суставах и мышцах. При отсутствии менструаций у анемичных, ослабленных женщин и девушек корни могут устранить аменорею, снять болевой синдром. В сочетании с лепестками сафлора красильного дудник применяется для лечения бесплодия. Кроме того, установлено, что дудник многообразный препятствует выкидышу и обезболивает роды. Дудник имеет репутацию лекарства для женщин, излечивающего разные недуги, включая половую холодность.

Экспериментально установлено, что эфирное масло дягиля проявляет противогрибковые и антибактериальные свойства, что подтверждается и народным опытом применения настойки дягиля во время эпидемий холеры, при скарлатине и других инфекционных заболеваниях. Кроме того, настойку дягиля в качестве наружного средства издавна применяют при подагре, ревматизме, болях в мышцах и при зубной боли. При боли в ушах иногда используется сок растения, его закапывают в слуховой проход.

В корейской медицине дягиль обыкновенный благодаря наличию значительного количества фурукумаринов (бергаптена, ксантоксина, пастинацина и др.) нередко используется в лечении витилиго, очаговой алопеции, сердечных заболеваний в качестве фотосенсибилизирующего и спазмолитического средства.

Экстрактом корня дягиля можно заменить валериану. Настойка применяется для растирания при ревматизме и артрите.

#### Форма применения

– Настой (1 чайная ложка измельченных корней на 250 мл кипятка) принимают по 70 мл 2–3 раза в день за 30 мин до еды при колите, гипоацидном гастрите.

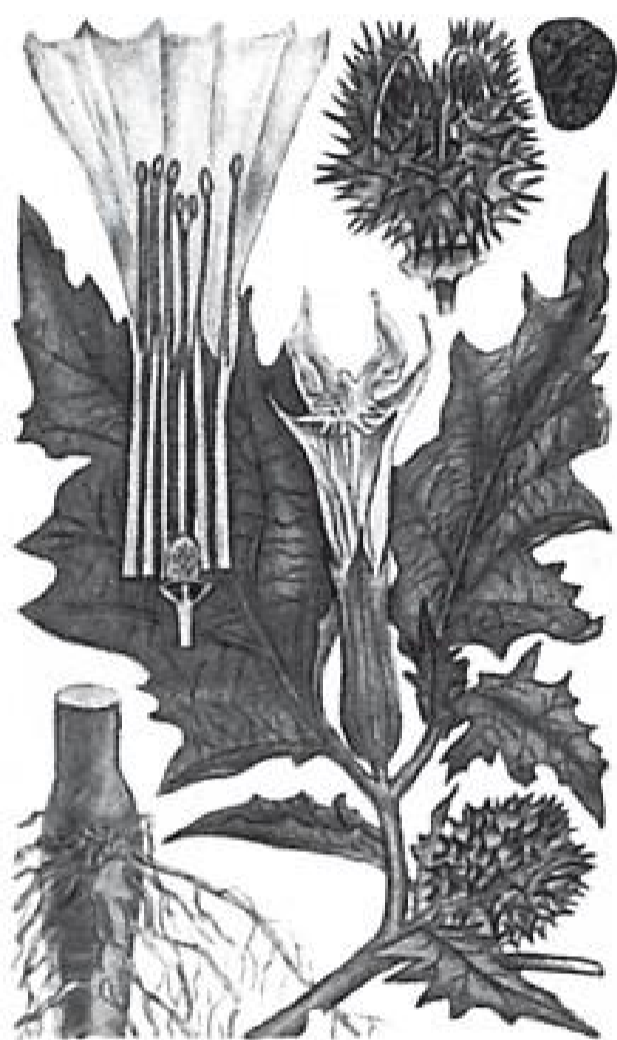
– Отвар в дозе 100 г измельченных корней на 1 л кипятка применяют наружно при ревматизме и артрите конечностей, а при истерии и других нервных заболеваниях – для приготовления ванн.



– Настойка: 3 столовые ложки измельченных корней на 200 мл 40 %-ного спирта или водки настаивают 3 недели, процеживают и применяют для растирания при ревматизме и артрите.

## **Дурман обыкновенный**

Однолетнее травянистое сорное ядовитое растение из семейства пасленовых. Листья содержат алкалоиды и др.



Родовое название *Datura* происходит от арабского «татарах» («колоть») и связано с тем, что плоды его покрыты шипами. Видовое слово означает «вонючий» из-за неприятного запаха у свежего растения.

Русское название связано с тем, что дурман вызывает отравление, бред, фантастические галлюцинации – одурманивание. В Индии с древних времен существовала профессия «отравитель датурой».

Лечебное применение. Алкалоиды оказывают антиспазматическое, успокаивающее действие. При одышке, астме, коклюше применяют для вдыхания дым, выделяющийся при курении папирос из листьев в виде астматол. Применение дурмана, как сильного ядовитого растения, требует большой осторожности.

Форма применения

– Астматол.

## **Душица обыкновенная**

Многолетнее травянистое растение высотой до 80 см семейства яснотковых с ветвистым ползучим корневищем. Стебли прямые, ветвистые, четырехгранные. Листья супротивные, продолговато-яйцевидные, заостренные. Цветки мелкие, двугубые, пурпурово-розовые, собраны в щитковидное соцветие. Встречается почти повсеместно в России, за исключением Дальнего Востока и Крайнего Севера. Растет по кустарникам, лесам и степным лугам.



С лекарственной целью используется трава, которая содержит до 1 % эфирного масла, флавоноиды, гликозид, горькие и дубильные вещества, пигменты, фитонциды, микроэлементы (бор, селен, медь).

Лечебное применение. Во время цветения душица очень красива и часто попадает в букеты, тем более что, кроме привлекательного вида, она обладает довольно сильным и приятным ароматом. Отсюда, от слова «дух» (запах), и пошло русское название растения. А латинское *origanum* встречается у Аристотеля, Аристофана и Диоскорида. Предполагают, что образовано оно от греческих слов «гора» и «радоваться», так как росло растение в горах, приносило радость и ободряло.

Содержащиеся в траве тимол и карвакрол являются фенолами и поэтому обладают бактерицидными, противовоспалительными свойствами. Составной частью растения является эфирное масло, в состав которого входят монотерпеновые углеводороды, которые усиливают секрецию пищеварительных и бронхиальных желез, стимулируют перистальтику и тонус кишечника, а также оказывают противоглистное действие и противовирусный эффект.

Траву душицы отдельно и в смеси с другими растениями в виде сборов, чаев (2,0 г на 200 мл) или комплексных препаратов употребляют для повышения аппетита, улучшения пищеварения, особенно при секреторной недостаточности желудочно-кишечного тракта, отсутствии аппетита, атонии желудка и недостатке желудочного сока, при холецистите. Душицу назначают в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических обструктивных бронхитах, туберкулезе легких с выделением мокроты, бронхоэктатической болезни, простудных заболеваниях, удушье. Она входит в состав грудного и потогонного чая и в сбор для полоскания горла при лечении ангин. Водные извлечения из травы оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему, особенно в климактерическом периоде, плохом настроении, даже при нарушении психической деятельности.

Душица входит в состав грудного, потогонного, ветрогонного сборов и сбора для полоскания горла.

Наружно настой душицы в виде ванн, обмываний, примочек и фитокомпрессов рекомендуют при различных аллергических заболеваниях кожи (пчесуха, диатез, экзема, нейродермит), фурункулезе, трофических язвах. При головной боли, мигрени моют голову теплым настоем душицы и обвязывают ее головным платком.

Эфирное масло душицы под названием «хмелевое масло» использовали при зубной боли, а сейчас оно служит отдушкой мыла.

Настой травы душицы нельзя употреблять при беременности и повышенной секреции

желудка.

Форма применения

– Брикетты травы душицы: одну дольку заливают стаканом кипящей воды, настаивают 15–20 мин, процеживают, принимают в теплом виде по 0.5 стакана 3–4 раза в день.

– Настой (5 г сырья на 200 мл воды) по 0.5 стакана 2 раза в день за 15 мин до еды в теплом виде.

## Дымянка лекарственная

Однолетнее травянистое сорное растение из семейства дымянковых. Стебель прямостоячий, ветвистый. Листья сизые, цветки пурпурово-розовые, мелкие, собраны в узкие кисти. Встречается в европейской части России, в Западной и Восточной Сибири. Растет в посевах, на огородах как сорняк, по сорным местам. Трава содержит органические кислоты, алкалоиды: сангвиритрин и 7 изохинолиновых алкалоидов, флавоноиды, фумаровую кислоту и др.



Лечебное применение. Сырье обладает возбуждающим действием, усиливающим аппетит и ускоряющим пульс. Растение регулирует секреторную деятельность печени, желудка и кишечника, усиливает аппетит, повышает общий тонус организма после перенесенных тяжелых инфекционных заболеваний, благополучно влияет на работу сердца, суживает кровеносные сосуды, тонизирует гладкую мускулатуру матки. Настой травы употребляют при малярии, гастрите с пониженной кислотностью (Россия), туберкулезе, болезнях желудка (Карачаево-Черкесия), малярии (Средняя Азия), псориазе, экземе (Иран), почечно-каменной болезни, воспалении мочевого пузыря (Германия) и др.

Сок дымянки употребляют при различных болезнях кожи (псориаз, экзема, диатез) в виде смазываний пораженных участков. С этой целью используют концентрированные настои травы для фитоаппликаций, обмываний и ванн.

Внутреннее применение дымянки, как ядовитого растения, требует большой осторожности.

Форма применения

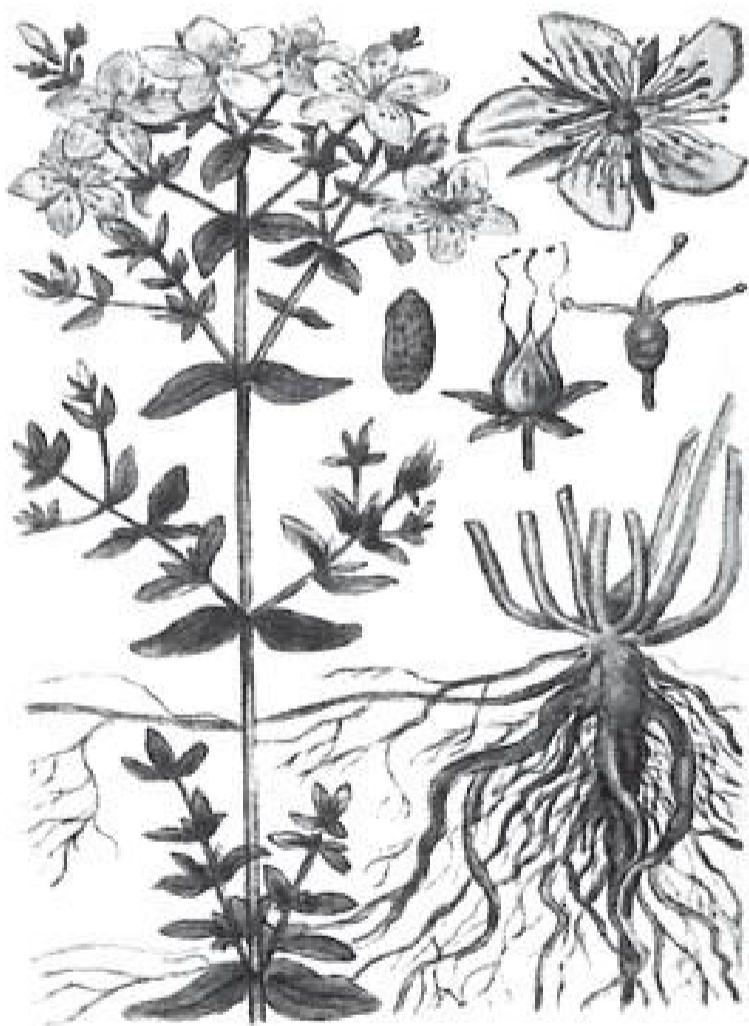
– Настой травы (1 чайная ложка на 1 стакан кипятка) – для приема по 2 столовых ложки 4 раза в день до еды.

### **Зверобой продырявленный**

Многолетнее травянистое растение семейства зверобойных. Для медицинских целей используется трава зверобоя продырявленного и близкого вида – зверобоя пятнистого или четырехгранного, в которых содержатся флавоноиды (гиперозид, рутин, кверцитрин, изокверцитрин и кверцетин), флюоресцирующие, красящие и дубильные вещества, каротин, гиперидин, эфирное масло, смолы, никотиновая и аскорбиновая кислоты, витамины Р и РР, холин, антоцианы, сапонины, спирты, следы алкалоидов и другие соединения.

Родовое название *Hypericum* образовано от двух греческих слов «huro» («под») и «ereike» («вереск»); получается «растущий под вереском» либо «похожий на вереск». Название *perforatum* – перфорированный или продырявленный – растение получило из-за мелких прозрачных вместилищ, рассеянных по всему листу.

Народное название «Иванова трава» связано с тем, что зверобой начинает цвести в Иванов день, а название «Иванова кровь» – с легендой о смерти Иоанна Крестителя.



Наиболее известное название – зверобой – произошло, по одним предположениям, от казахского «джерабай», обозначающего «целитель ран», по другим – из-за способности зверобоя вызывать заболевания у овец. Причем заболевали не все животные, в корм которых попал зверобой, а только белые либо пестрые и только в яркий солнечный день. На голове у таких животных образуются припухлости, разрастающиеся в язвы, появляется сильнейший зуд. При сильном отравлении животное может даже погибнуть. Но стоит заболевшей овце перейти в тень, через некоторое время все болезненные явления исчезают. Оказывается, некоторые вещества – гиперидин и другие конденсированные антраценпроизводные гликозиды – повышают чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам. В старину зверобой считали волшебным растением.

Лечебное применение. Противовоспалительное гранулирующее ткани, дезинфицирующее, желчегонное, противоожоговое, спазмолитическое для гладкой



мускулатуры, увеличивающее почечный кровоток, уrolитическое (уролитиазы: оксалатный, уратный, фосфатный), усиливающее секрецию желудочного сока, фотосенсибилизирующее, эпителизирующее.

Галеновые лекарственные формы травы зверобоя широко применяют при заболеваниях ротоглотки, желудочно-кишечного тракта, печени и почек. Настоями зверобоя пользуются для полоскания полости рта, лечения и профилактики гингивитов и стоматитов. Настои в виде компрессов применяют при кровоточащих и инфицированных ранах.

Зверобой обладает фотосенсибилизирующими свойствами, то есть повышает чувствительность человека и животных к действию солнечного света (это связывают с наличием в зверобое пигмента гиперидина). Сгущенный экстракт зверобоя в ряде случаев применяют для лечения витилиго с целью устранения депигментированных (белых) пятен на коже.

Препараты зверобоя применяют при дискинезиях желчных путей, гепатитах, застое желчи в желчном пузыре, холециститах, при начальных симптомах желче-каменной болезни, при гастритах с секреторной недостаточностью, метеоризме, а также при снижении фильтрационной способности почек, функциональной недостаточности почечных клубочков с задержкой жидкости и электролитов в организме. В качестве вспомогательного средства препараты зверобоя назначают при мочекаменной болезни.

В ряде случаев препараты зверобоя используют при нарушениях периферического кровообращения с явлениями застоя, при микроциркуляторных расстройствах.

Форма применения

– Отвар травы зверобоя: 10 г (1,5 столовой ложки) сырья на 200 мл воды. Принимают внутрь по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

– Брикетты травы зверобоя – массой 75 г, разделенные на 10 равных частей. Одну дольку заливают стаканом кипящей воды, кипятят 10 мин, остужают, процеживают, принимают внутрь (при колитах, поносах) по 0,5 стакана 3 раза в день.

– Настойка зверобоя. Готовят в соотношении 1:5 на 40 %-ном спирте. Применяют как вяжущее и противовоспалительное средство в стоматологической практике. Внутрь назначают по 40–50 капель 3–4 раза в день. Для полосканий – по 30–40 капель на полстакана воды. Выпускается во флаконах по 25 мл.

– Новоиманин.

## **Иван-чай (кипрей)**

Ничего я не знаю нежней иван-чая!

Своего восхищения ни с кем не делю.

Он стоит, потихоньку головкой качая,

Отдавая поклоны пчеле и шмелю.

Виктор Боков

Народные названия иван-чая: кипрей (большинство областей России), иван-чай, дремуха, хрипняк (Тверская обл.), дрема (Псковская обл.), маточник (Владимирская обл.), пушник (Нижегородская обл.), плакун (Курская, Нижегородская, Архангельская обл.), скрыпник (Тамбовская, Псковская, Смоленская обл.).

Растение обладает вяжущим, кровоостанавливающим, легким слабительным, мягчительным, ранозаживляющим действием и слабым снотворным эффектом. Водный настой травы принимают внутрь как маточное средство, от головной боли и бессонницы. Измельченные листья прикладывают к ранам.





Одной из актуальных проблем современной медицины является изучение причин и разработка средств лечения заболеваний кожи с изменением клеток крови, нередко опухолевого характера. Такие заболевания условно названы «лимфомы кожи». Среди них выделяют В-клеточные лимфомы (быстро прогрессирующие и приводящие к плохому исходу) и Т-клеточные (медленно прогрессирующие), требующие длительного лечения и нередко приводящие к выздоровлению.

Среди причин, приводящих к развитию этих заболеваний, указывают на возможную роль лимфотропного вируса герпеса и онковируса С-типа. Много еще нерешенных вопросов при планировании и стационарном лечении. Имеющиеся лекарства не всегда дают положительный результат, и, самое главное, они не безразличны для организма, приводя к развитию дисбактериоза, токсических изменений со стороны печени, сердца, крови и нервной системы.

В настоящее время предложены иммунопрепараты (препараты интерферона), лучевое облучение очагов, фотохимиотерапия, назначение газовых гипоксических смесей и др. Среди лекарств определенный лечебный эффект дают нитроизометилмочевина, Т-активин, митолактол, цисплатина, циклофосфан, спиробромин, проспидин, лампрен, фотрин и фопурин. Большинство из перечисленных химиопрепаратов обладают достаточно высокой токсичностью на ряд органов и систем больного, что затрудняет их широкое применение.

Наряду с этим в настоящее время большое внимание уделяется исследованию препаратов из растительного сырья. Они могут быть использованы как дополнительные средства при комплексном лечении лимфом. Интерес к этим препаратам вызван тем, что они обладают широким спектром действия, малой токсичностью, а также оказывают регулирующее влияние на различные системы организма (выделительные, дыхательные, иммунные, пищеварительные и пр.).

К ним следует отнести экстракт боярышника кроваво-красного, калины обыкновенной, ясенца пушистоцветкового, ломоноса скипетровидного, настойки и экстракт березовых почек, медуницы лекарственной, подмаренника настоящего, чагу, полынь горькую и

метельчатую, подорожник большой, алоэ древовидное и др.

При проведении химиотерапии лимфом всегда развивается лекарственная интоксикация (отравление), что существенно ограничивает их лечебные возможности и диктует необходимость проведения антитоксических мероприятий, и в том числе с использованием лекарственных растений. Наибольший интерес представляют препараты из родиолы розовой, элеутерококка колючего, левзеи сафлоровидной, женьшеня настоящего, лимонника китайского и других, относящихся к группе растительных адаптогенов – средств, повышающих естественные силы организма.

Определенную ценность в комплексном лечении лимфом могут представлять растительные препараты с гормоноподобным действием, в частности диосгенин из диоскореи дельтовидной, кукурузные рыльца с фитогемагглютинирующим (лектиносодержащим) комплексом и др.

Наибольший интерес, по нашему мнению, представляют фитотерапевтические препараты противовирусного действия, предполагая гипотетический (предполагаемый) вирус лимфом, как предполагает профессор В.А. Лапин. К одному из действующих веществ следует отнести подофиллотоксин из можжевельника обыкновенного, эпиподофиллотоксин из подофилла щитовидного.

Определенное место в выборе фитопрепаратов при лечении лимфом может играть иван-чай узколистный. Выделенный из соцветий растения ханерол является олигомерным соединением, относящимся к классу гидролизуемых танинов. Основными компонентами кислотного расщепления ханерола являются галловая и хинная кислоты, производные эллаговой кислоты и изофлавинов.

В сериях токсикологических и химиотерапевтических экспериментов установлено, что ханерол обладает гемагглютинирующей и достаточно высокой противоопухолевой активностью, которая не уступает активности известных противоопухолевых препаратов из класса антиметаболитов и алкилирующих агентов.

Ханерол получен путем сублимационной сушки по 0,05 мг в ампулах для инъекций. Предклиническое и клиническое исследование ханерола в дозе 7 мг ежедневно в течение 20 дней показало целесообразность дальнейшего углубленного изучения этого препарата.

Однако авторы разработок с фармацевтического факультета Московской медицинской академии, видимо, недостаточно были знакомы с работами Е.Л. Голынской, биологом из Киева, которая установила, что наиболее благоприятный путь введения препаратов, содержащих лектины, является пероральный, а не внутривенный.

Нами наблюдалась больная О., 72 лет, в стационаре Минского клинического кожно-венерологического диспансера по поводу саркомы Капоши. Это заболевание вирусной природы, относится к Т-клеточным лимфомам. Синюшно-багровые возвышающиеся высыпания и пятна носили распространенный характер. Болеет пациентка более 7 лет. При обследовании на ВИЧ-инфекцию результаты были отрицательными. Больная принимала гормональные препараты (преднизолон, дексаметазон), противоопухолевые препараты (проспидин и др.), витамины, но положительного результата при многократном стационарном лечении не было. Больной был назначен настой травы кипрея в дозе 20 г на 0,5 л кипятка в течение дня. При желании больная выпивала данного настоя до 1 л в день. Каких-либо побочных явлений не было. Через 1,5 месяца непрерывного приема настоя кипрея количество высыпаний уменьшилось на 50 %. При дальнейшем приеме процесс на коже стабилизировался и медленно, но не полностью регрессировал.

Таким образом, представленные литературные данные и личное наблюдение свидетельствуют о целесообразности включения ряда препаратов растительного происхождения и, в частности, кипрея узколистного в комплексное лечение больных лимфомами как в стационаре, так и в домашних условиях.

Кипрей узколистный – растение, издавна используемое в традиционной медицине многих стран и активно изучаемое в настоящее время. Однако в последние годы появление информации о наличии в данном растении алкалоидов группы пирролизидина,

обладающих токсическим действием на печень и приводящих к врожденным уродствам (мутагенное действие), потребовало провести дополнительное исследование влияния извлечений из кипрея на состояние отдельных органов.

Сотрудники Санкт-Петербургской химико-фармацевтической академии Е. Тамм и Е. Лесиовская провели изучение токсического воздействия на печень экстракта листьев (10 мг/кг), настоя листьев кипрея, отвара корней растения в дозе 1 мл на 100 г массы тела экспериментального животного. Полученные результаты позволили сделать вывод о том, что изучаемые извлечения не проявили значительного токсического действия на печень, кроме животных с низкой устойчивостью к стрессу.

Известно, что при многих острых и хронических заболеваниях развивается гипоксия (кислородная недостаточность), что отрицательно сказывается на исходе процесса и дальнейшем течении болезни. Доказана перспективность использования так называемых антигипоксантов растительного происхождения в лечении и профилактике различных гипоксических состояний.

Сотрудники Санкт-Петербургской химико-фармацевтической академии разработали и применили методику оценки антигипоксического действия ряда растительных экстрактов, в том числе и корневищ и корней кипрея и частично – листьев растения. Обнаружено, что выраженность противогипоксического действия экстракта листьев кипрея в 2 раза выше, чем у экстракта корневищ с корнями кипрея, что может быть обусловлено различным количественным содержанием биологически активных веществ в этих экстрактах.

В последние годы в литературе, посвященной лекарственным растениям, появилось сообщение о том, что наконец-то найдено эффективное средство от заболеваний простаты – кипрей мелкоцветковый (*Epilobium parviflorum*) и близкие к нему виды – кипрей горный, темный, болотный, розовый и др. В Швейцарии его даже ввели в культуру как перспективное лекарственное растение. Предполагалось, что основными действующими веществами кипрея являются  $\beta$ -ситостерин и флавоноиды.

До недавнего времени кипрей мелкоцветковый не принадлежал к лекарственным растениям. Он не применялся ни в одной стране не только в научной, но и в традиционной медицине. О его лечебных свойствах впервые сообщала австрийская целительница Мария Требен в 1983 году. Она утверждала, что чай из кипрея мелкоцветкового – радикальное средство для лечения простатитов любой тяжести, аденомы предстательной железы, а также злокачественных опухолей мочевого пузыря, простаты и мошонки.

Немецкие фармацевты Барбара и Петер Тайс также сообщают в своей довольно интересной книге «Лекарственные травы – путь к здоровью» о высокой эффективности этого растения при лечении заболеваний предстательной железы. По их мнению, водный настой травы кипрея останавливает воспалительный процесс и оказывает лечебное действие при аденоме простаты 1-й и 2-й стадии, хроническом уретрите, цистите, а также может служить в качестве лечебного средства при поддерживающей терапии после оперативного удаления аденомы простаты.

Однако проведенные в Германии (Урологическая клиника Дортмунда) исследования показали, что препараты кипрея не оказывают прямого воздействия на аденому простаты, а лишь устраняют сопровождающие это заболевание воспалительные процессы. Кроме того, в Австрии (Институт фармакологии и Институт экспериментальной и клинической фармакологии) провели сравнительное изучение эффективности кипрея мелкоцветкового и иван-чая узколистного. Эти растения часто путают в популярной медицинской литературе, считая их синонимами одного и того же вида.

Было установлено, что кипрей мелкоцветковый, в отличие от иван-чая, обладает более слабым противовоспалительным (приблизительно в 5 раз) действием и лишен противоопухолевой активности.

Не подтвердились сведения и о том, что основными действующими веществами кипрея и иван-чая являются производные ситостерина и флавоноиды, поскольку в эксперименте спиртовой экстракт (лучше на 40 %) растений в противоположность водному не проявлял

никакой активности. Следовательно, как отмечает ведущий сотрудник Всероссийского НИИ лекарственных и ароматических растений (ВИЛАР) А.П. Ефремов, лечебными свойствами обладают содержащиеся в растениях водорастворимые соединения. По данным ведущего фитотерапевта России А.Д. Туровой, противовоспалительное свойство иван-чая обусловлено танинами пирогалловой группы и слизью. Содержание этих веществ в листьях растения составляет 10 и 15 % соответственно. Противовоспалительный коэффициент препаратов иван-чая равен 1:400, у танина этот же показатель составляет 1:500.

Большое содержание танина (до 25 %), слизи, пектина, флавоноидов обуславливает противовоспалительный эффект растения, в связи с чем иван-чай применяют при гастритах, колитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при воспалительных заболеваниях уха, горла и носа. Благодаря некоторому успокаивающему действию кипрей используют при головных болях и бессоннице. Положительно действует иван-чай и на работу сердца благодаря находящемуся в нем флавоноиду гиперозиду.

Отвар травы растения изучался фармакологами: в опытах на животных установлено его седативное и противосудорожное действие.

В традиционной медицине кипреем лечатся от золотухи, головной боли; отвар и настойку принимают при нарушении обмена веществ, желудочно-кишечных болезнях, как успокаивающее, при бессоннице и пр. В тибетской медицине отвар травы используют как жаропонижающее, обезболивающее и снотворное.

Настой листьев кипрея узколистного можно использовать при скрофулодерме, при туберкулезной интоксикации и побочных явлениях от длительной медикаментозной терапии туберкулеза легких. Отмечено положительное действие препарата при бессоннице, агрессивности, раздражительности, тревожности, напряженности, астении, некоммуникабельности, капризности, гиперсексуальности, стресс-индуцированных психосоматических заболеваниях, при вегетосоматических и душевных пароксизмах.

А. Амасиаци в XV веке рекомендовал кипрей для того, чтобы «дикий зверь стал ручным». Никакого оглушающего, обезличивающего действия кипрей не оказывает.

В тибетской медицине кипрей применяют при гонорее, сифилисе, а также при диареях, гастроэнтероколитах, болях в области желудка и прочих болезнях, включая травматические повреждения желудка и кишечника.

Растение снимает признаки похмелья, головные боли, оказывает спазмолитическое действие при коликах, висцероспазмах, альгоменорее. Вместе с тем оно проявляет жаропонижающее, противолихорадочное и потогонное действия. О.Д. Барнаулов (1999) многократно отмечал мягчительное действие настоя иван-чая, что объясняется наличием до 15 % полисахаридов. Опыт применения растения в сборах позволяет положительно высказаться о его уместности в практике врача-фтизиатра. Возможность широкого применения листьев кипрея можно проиллюстрировать следующим сбором.

Форма применения

Листья кипрея узколистного 50 г

Листья малины садовой 40 г

Листья березы повислой 30 г

Листья одуванчика лекарственного 20 г

Листья смородины черной 20 г

Листья трифоли трехлистной 10 г

Листья крапивы двудомной 30 г

Цветки таволги вязолистной 30 г

Листья шалфея лекарственного 20 г

Трава череды трехраздельной 20 г

Трава полыни горькой 10 г

Трава горца птичьего 30 г

Трава сушеницы 20 г



Плоды шиповника майского 20 г  
Цветки календулы лекарственной 10 г  
Корневища солодки 10 г

Берется 1 чайная ложка смеси трав и заливается стаканом кипятка. Необходимо настоять не меньше 30 мин, процедить и, не подслащивая, принять в течение дня. Курс приема 2–3 месяца непрерывно. Данный состав полезен лицам, страдающим инфильтративной формой туберкулеза легких с интоксикацией, распадом, диссеминацией, непереносимостью противотуберкулезных препаратов.

При туберкулезе почек, особенно почечных лоханок, для уменьшения отеков, экссудации в околопочечную ткань можно рекомендовать следующий сбор:

Листья кипрея узколистного 30 г  
Трава вереска обыкновенного 20 г  
Листья брусники обыкновенной 10 г  
Цветки василька синего 10 г  
Трава хвоща полевого 20 г  
Почки сосны обыкновенной 10 г  
Почки березы повислой 10 г  
Плоды можжевельника обыкновенного 10 г

Доза и способ применения идентичны предыдущему.

Кипрей, как было отмечено многочисленными авторами, оказывает успокаивающее действие. О.Д. Барнаулов (1999) изучал различия в поведении экспериментальных животных при введении им отвара корней внутрь и внутрибрюшинно. При этом им отмечены типичные для болевого раздражения брюшины корчи, а потому не ожидали наличия какого бы то ни было исследовательского поведения у животных в открытом поле. Ничего подобного не наблюдается при введении животным препарата кипрея через зонд в желудок. Было отмечено, что лучше использовать не одно растение, а комбинацию, в том числе следующего состава:

Листья кипрея узколистного 40 г  
Трава багульника болотного 10 г  
Листья ореха грецкого 10 г  
Шишки хмеля цепкого 20 г  
Трава душицы лекарственной 10 г  
Трава таволги вязолистной 30 г  
Плоды кориандра посевного 10 г  
Корень пиона уклоняющегося 10 г

Берут 1 столовую ложку и настаивают в 800 мл кипятка в течение 30 мин.

Процеживают и принимают по 50–70 мл 3–4 раза в день до еды.

Фитодиететика. Корни и молодые листья употребляют в пищу в вареном виде как овощ, сушеные листья могут служить суррогатом чая.

Способ применения: 1 столовую ложку сухой травы кипрея настаивать 1–2 часа в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день (не подслащивая).

## **Иссоп**

Иссоп лекарственный (сусон, юзефка, синий зверобой) – многолетний, хорошо разветвленный полукустарничек из семейства губоцветных. Название иссоп происходит от греческого слова «*hyssopus*» – название кустарника с ароматными листьями.



Распространен в средней и южной полосе европейской части России, на Украине, Кавказе, юге Западной Сибири, в Средней Азии, чаще в степях, на сухих холмах, каменистых склонах. Культивируют как лекарственное, декоративное и пряно-ароматическое растение на Украине, на Кавказе, в Средней Азии.

Лечебное применение. С лечебной целью используют зеленые побеги, срезанные в начале цветения. Сырье содержит эфирное масло, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества. Иссоп лекарственный по своему лечебному действию подобен шалфеем лекарственному.

В свое время Авиценна об иссопе писал: «Пить иссоп полезно для цвета лица, а смазывание им уничтожает шрамы на лице. Иссоп, если его пить с вином, рассасывает твердые опухоли. Отвар на уксусе успокаивает зубную боль. Пар от его отвара с инжиром помогает от звона в ушах, если окуривать им через воронку. Иссоп отваривают и прикладывают в виде лекарственной повязки на кровоподтеки в глазу и под веками. Отвар и настой полезны при грудных заболеваниях, при хроническом кашле и бронхиальной астме. Отвар иссопа с инжиром и медом помогает при твердых опухолях и одышке, а полоскание отваром приносит облегчение при „внутренней“ ангине. Иссоп полезен при водянке и заболеваниях селезенки. Препараты иссопа и порошок из него (по 1 г на прием) гонят глистов, а в смеси с фиалковым корнем это действие усиливается многократно».

В «Салернском кодексе здоровья» говорится:

Грудь очищает от флегмы трава, что зовется иссопом.  
Легким полезен иссоп, если с медом он вместе отварен.  
И говорят, что лицу доставляет он цвет превосходный.

В поэме Одо из Мена «О свойствах трав» так описываются лечебные свойства растения:

Как полоскание он (иссоп) помогает при голосе хриплом,  
Принятый, помощь дает он при всяких страданиях в  
легких.  
Тот же отвар помогает, когда принимается часто,  
С медом хорош порошок в перечисленных случаях этих.  
Если же уксус и мед вместе с тертым зеленым иссопом,  
Вместе смешав, дать в питье, он расслабит желудка  
завалы,

С вредными ветрами прочь изгоняя и клейкую флегму,  
К ним примешав кардамон, ты сильнее очистишь желудок.  
Если питье из иссопа зеленого или сухого  
Пить, и почаще, лицо, говорят, от него расцветает.  
Если иссоп разотрешь вместе с натром и смоквой,  
На селезенку, что вспухла, наложишь лекарство  
припаркой,  
Иль при водянке, – она, осушая, болезнь изгоняет.  
Выпитый вместе с вином, напряженность смягчит  
подреберья.  
Всякой припухлости вред, что внутри проявляется, гонит,  
Уксусом зуб согревая, в котором иссоп отварился,

Часто избавишь его, говорят, от мучительной боли.  
Дымом иссопа, когда он горит, звон в ушах унимает.  
Если отвар приложишь, – синяки просветляет любые;  
Так помогает желтушным отвара введение в ноздри,  
Как говорят, исцеляет он в ухе жестокие боли,  
Если вливается внутрь в сочетании с розовым маслом.

В традиционной медицине растение используется при «страданиях грудных органов, катарах и астме». В настоящее время настой иссопа также употребляют как отхаркивающее при хронических бронхитах и бронхиальной астме, как ранозаживляющее средство и при желудочно-кишечных заболеваниях.

Трава иссопа включена как официальное средство в фармакопее Франции, Португалии, Румынии, Швеции, Германии. В Болгарии, Австрии ее также применяют в качестве средства против потливости, особенно при туберкулезе.

Иссоп входит в состав душистых, пряно-ароматических растений, которые в традиционной и научной основе используются для повышения тонуса, как общеукрепляющее средство. Эфирное масло растения обладает антисептическими, фитонцидными, спазмолитическими свойствами. Выделяясь желудочно-кишечным трактом, почками, легкими, оно активизирует деятельность этих органов. В небольших количествах эфирное масло увеличивает отделение мочи. В больших количествах эфирное масло раздражает и повреждает почки. Выделяясь легкими, эфирное масло способствует отделению слизи. В последнее время было показано, что эфирное масло иссопа обладает сильной иммуностимулирующей, противовоспалительной активностью, является хорошим антиоксидантом.

**Форма применения**

Отдельные авторы указывают на ранозаживляющие свойства иссопа при назначении его в виде примочек и для промываний ран и язв при воспалительных заболеваниях в полости рта, глотки и гортани; небольшое возбуждающее действие на пищеварительные железы, вызывающее повышение аппетита, уменьшение процессов брожения в кишечнике.

Соцветия и листья растения улучшают процессы пищеварения, оказывают спазмолитическое, антисептическое, противовоспалительное, дезодорирующее (устраняющее дурной запах изо рта) и отхаркивающее действие. Чаще используют настой (чайную ложку сухого сырья на стакан кипятка), назначают при атопическом дерматите (диатезе), экземе, нейродермите, почесухе, трофических язвах голени с наличием зловонного запаха и при внутренних кровотечениях.

Кроме внутреннего приема настоя травы, в медицине и в бытовых условиях широко применяются в виде аппликаций настойки побегов в соотношении 1:10 при паратравматических язвах и мокнущей экземе конечностей.

## **Кирказон ломоносовидный**

Кирказон ломоносовидный – многолетнее травянистое растение из семейства кирказоновых. С лечебной целью используют в традиционной медицине корни, траву, содержащие алкалоид аристолохин (аристолохиевую кислоту), эфирное масло и пр.

Лечебное применение. Алкалоид аристолохин обладает свойством при внутреннем введении резко снижать кровяное давление. Растение сильно ядовитое. В традиционной медицине препараты кирказона оказывают общеукрепляющее, противосудорожное, противовоспалительное, обезболивающее, антисептическое, ранозаживляющее действие. Бывает полезен при туберкулезе, общей слабости, эпилепсии, миопатии, рассеянном склерозе и пр. Внутреннее и наружное применение кирказона ломоносовидного, как сильно ядовитого растения, требует большой осторожности. Широко используется в

гомеопатии.

Форма применения

– Настой: 1 чайная ложка сухих измельченных корней на 1 стакан холодной кипяченой воды; настаивают 8 часов (суточная доза).

– Отвар для компрессов: 2 чайные ложки измельченного сырья (корни, трава) на 2 стакана кипятка, кипятят и процеживают.

## Клевер луговой

Многолетнее травянистое растение семейства бобовых.

Имеет сложные тройчатые листья с эллиптическими листочками. Цветки мелкие, мотылькового типа, собраны в шаровидные головки с обертками. На листочках листьев клевера лугового имеются беловатые пятна. Встречается почти по всей территории России. Растет по лугам, опушкам леса, полянам и кустарникам. Соцветия содержат флавоноиды, обладающие эстрогенными свойствами, фенольные основания, каротиноиды, витамин С.



Лечебное применение. С давних времен клевер служит составной частью целебных ванн и лечебных чаев. Препараты клевера обладают противосклеротическими, гормоноподобными, вяжущими, противовоспалительными, обезболивающими и антисептическими, отхаркивающими, мочегонными, смягчительными свойствами. Настой травы применяют в традиционной медицине при желудочно-кишечных коликах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гематурии, коклюше, бронхиальной астме, туберкулезе, мигрени, цистите, мастопатии, маточных кровотечениях, анемии, малокровии, болезненных менструациях, аденоме предстательной железы, злокачественных новообразованиях, фибромиоме, сахарном диабете и пр. Наружно в виде компрессов применяют при фурункулах, злокачественных опухолях, ожогах, мастопатии, глазных заболеваниях.

Листья клевера – поливитаминный продукт; их кладут в салаты, ими заправляют зеленые щи, ботвинью. Сухие растертые листья в прошлом примешивали к муке, когда выпекали ржаной хлеб, они значились в рецептуре соусов и производства сыров. На Кавказе молодые нераспустившиеся цветочные головки квасят как капусту, добавляют в зеленые салаты. Молодая трава нежна на вкус, пресная, слегка сладковатая.

Мед, полученный с клеверных лугов, относится к лучшим сортам, долго не засахаривается.

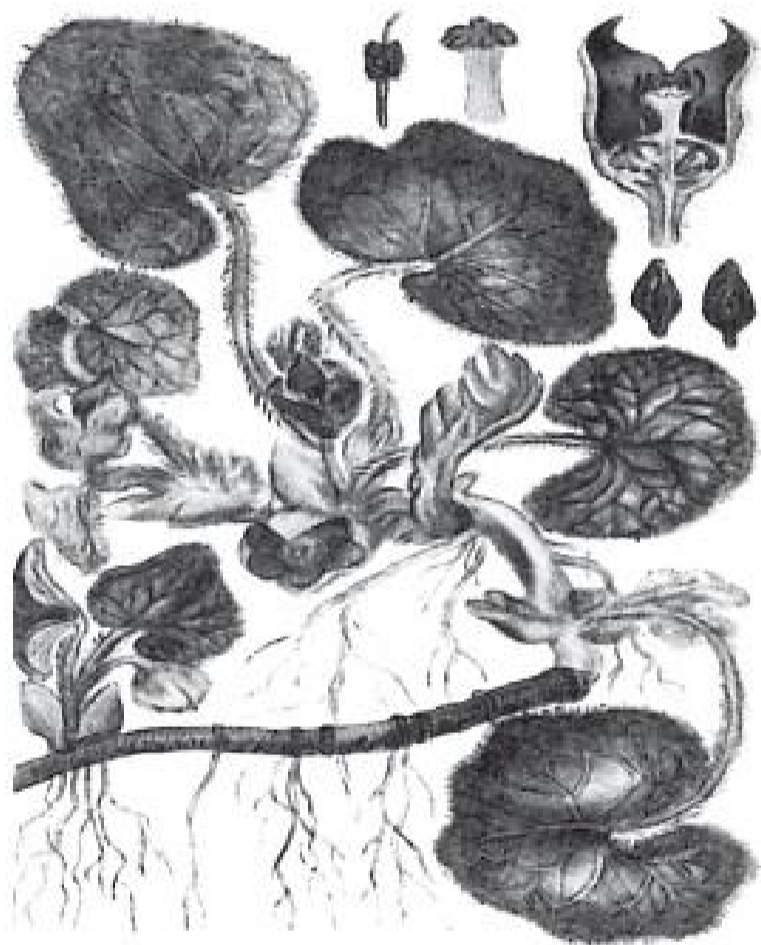
Форма применения

- Настой травы (2 чайные ложки на 1 стакан кипятка) для приема в течение дня перед едой.
- Отвар соцветий (5 г на 200 мл) по 2–3 столовых ложки 3–4 раза в день.

### **Копытень европейский**

Многолетнее травянистое растение семейства кирказоновых. Листья округлые, блестящие, темно-зеленые, длинночерешковые. Цветки мелкие, колокольчатые, трехраздельные, грязно-темно-пурпуровые. Встречается почти повсеместно в европейской части России и в Западной Сибири. Растет в тенистых лиственных лесах на перегнойной почве. Используют листья, корни и корневища. Корневища содержат смолистые и дубильные вещества, органические кислоты, алкалоид азарин, эфирное масло и др. В листьях содержится гликозид сердечной группы. Растение сильно ядовитое.

Лечебное применение. Копытень обладает мочегонным, желчегонным, слабительным, молокогонным, противохлорадочным и противоглистным действием. Он также усиливает менструации, вызывает отхаркивание, а в больших дозах – рвоту. Водный настой листьев усиливает сердечную деятельность, вызывает отвращение к алкоголю.



Копытень широко применяется в традиционной медицине при болезнях печени, астме, истерии; усиливает сердечную деятельность. Вызывает значительное сужение кровеносных сосудов и повышает кровяное давление. В виде порошка корневищ употребляют путем осторожного вдыхания при воспалении верхних дыхательных путей, мастопатии, миоме матки, алкоголизме.

Применение копытня европейского, как сильно ядовитого растения, требует большой осторожности.

Форма применения

- Настой листьев (1 г на 200 мл) для приема по 1 столовой ложке 2 раза в день.
- Отвар корня (2 г на 200 мл) по 1 столовой ложке 3 раза в день.
- Антиалкогольная смесь: 5 г травы настоять на 200 мл воды, вливать в стакан водки по чайной ложке в день.
- Порошок листьев для регулирования менструаций: 0,2–0,5 г растворить в 50–70 мл молока, принимать натошак 1 раз в день (средство традиционной медицины).

## Коровяк скипетровидный

Двулетнее травянистое растение семейства норичниковых. Имеет прямостоячий стебель высотой до 150 см. Листья очередные, крупные, эллиптические, мягкоопушенные. Цветки светло-желтые, собраны в густое колосовидное соцветие. Встречается в южной и средней зонах России. Растет по опушкам лесов, лесным полянам, просекам и кустарникам, оврагам и берегам рек. Цветки содержат сапонины, слизистые вещества до 2,5 %, сахара до 11 %, флавоноиды, желтое красящее вещество, эфирное масло.

Лечебное применение.

Коровяк как лекарственное растение был известен еще в Средние века. Цветки, листья и корни коровяка широко применяют в традиционной медицине различных стран.



Настой цветков обладает противовоспалительными, спазмолитическими, обезболивающими, мягчительными, отхаркивающими свойствами. Цветки обладают также свойством прекращать судороги.

Он используется при сильном кашле, краснухе, коклюше, воспалении легких, бронхиальной астме, охриплости, насморке, воспалительных заболеваниях печени, желудочно-кишечного тракта и пр. Водный настой широко назначается для полоскания горла и полости рта при воспалительных процессах. Спиртовую настойку коровяка в традиционной медицине Украины втирают при ревматических, подагрических болях. Порошком цветков присыпают трещины на грудных сосках, порезы и раны, предварительно смазав их морковным соком. Обваренные цветки коровяка и листья измельчают и прикладывают к ожогам, воспалительным очагам и ранам как противовоспалительное, обезболивающее и ранозаживляющее средство.

Цветки коровяка вместе с травой череды, чабреца, шалфея, листьями черной смородины, хвоей сосны, корой дуба и корнями лопухов употребляют для ванн от диатеза.

Форма применения

– Настой цветков (1 столовая ложка на 2 стакана кипятка) для приема в теплом виде до



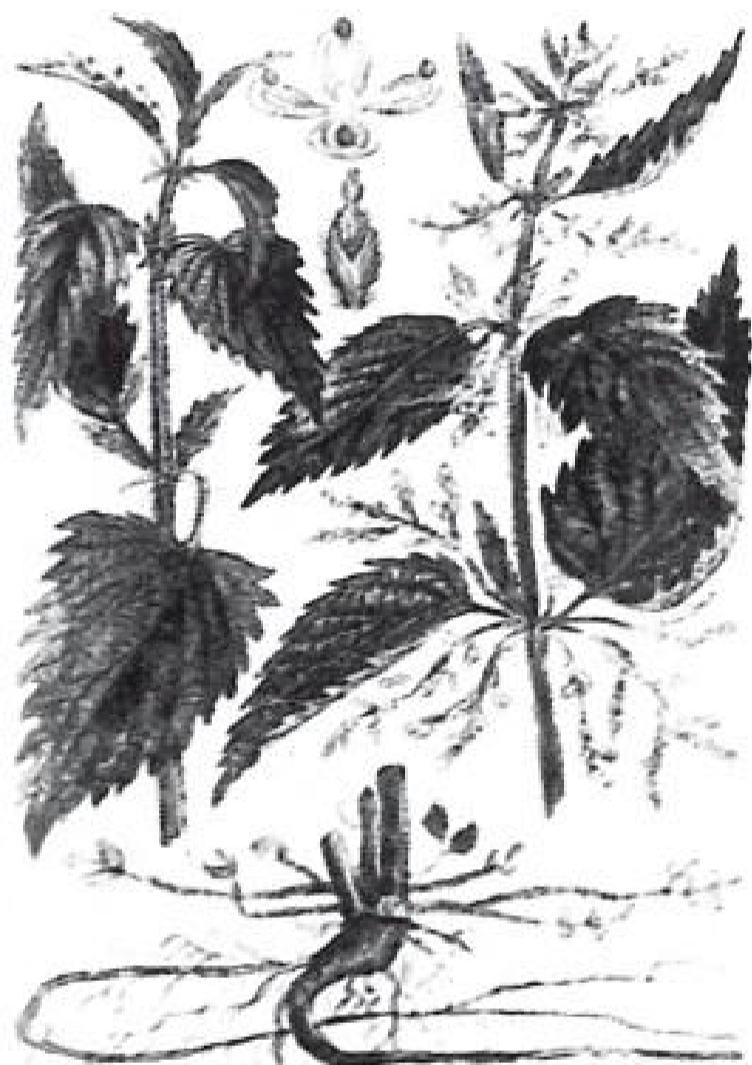
еды.

– Отвар (5 г на 200 мл) по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

– 50 г цветков настаивают 2 недели в 0,5 л водки. Употребляют для втираний в больные места.

## **Крапива двудомная**

Чаще всего у всех первые ассоциации со словом «крапива» связаны с болью и не являются светлыми и положительными. Да и научное имя «уртика» произошло от латинского «унсере», что означает «жечь», говорит о главной особенности этого растения.



Давайте все же посмотрим внимательно на этот сорняк. Возьмите в одну руку сильную лупу, а в другую, осторожно, лист крапивы. Уверяем вас – увидите много интересного. Весь лист усажен прозрачными волосками-бутылочками, каждая из которых наполнена прозрачным содержимым, в состав которого входит муравьиная кислота. А на самом конце этого хранилища находится небольшая округлая головка. Она очень хрупкая. При малейшем соприкосновении с чем-либо головка отламывается и острие края бутылочки прокалывает кожу, а в ранку попадает ее содержимое. На месте такого «укуса» возникают жжение, боль, покраснение и зуд, затем появляются высыпания, которые в медицине так и называют – «крапивницей». А если укусов десятков или несколько десятков! Состояние не из приятных. Вот почему, наверное, каждый из нас надолго запоминает первую встречу в детстве с такой красавицей и старается в дальнейшем избегать, по возможности, новых свиданий.

В природе существуют множество разновидностей этой жгучей травы. Причем укусы некоторых видов могут быть смертельны для человека, к счастью, этот вид на территории России не произрастает. Самыми распространенными видами этого семейства в нашей стране являются крапива двудомная и крапива жгучая, причем лекарственным в официальной медицине признана лишь первая. Но в народной медицине особенной

разницы не признают. Огородники считают крапиву злостным сорняком и пытаются избавиться от нее на своих дачных и приусадебных участках любым способом.

Крапива – сорняк, но растет на плодородных, достаточно рыхлых почвах, предпочитая некоторое затенение и достаточное количество влаги. Крапива двудомная способна произвести за сезон более 10 000 семян, которые не теряют всхожест в течение двух лет, а вот ее жгучая родственница оказалась более плодovитой: 22 000 семян за одно лето – это средний результат крапивы жгучей.

Внешне эти растения очень похожи друг на друга. Но это, без сомнения, два разных вида. Крапива двудомная – многолетнее растение, а жгучая – однолетнее. Во-вторых, двудомная крапива – двудомное растение и образует заросли либо только мужских, либо только женских особей. Во время цветения – а происходит это чаще всего в течение всего лета – с мужских, мелких, всего около 2 мм, невзрачных цветков ветер несет пыльцу на соседние заросли женских растений. В природе этот процесс, как правило, происходит рано утром, с первыми лучами солнца. Цветки у женских растений такие же маленькие и невзрачные, но на их верхушках возвышается пушистое, нежное рыльце, на которое и попадает принесенная ветром из соседних зарослей пыльца. Плодоносит этот вид с июля до глубокой осени. А вот крапива жгучая – однодомное растение, то есть мужские и женские цветки находятся на одном и том же растении. Цветет этот вид крапивы в июне – августе и плодоносит с июля по сентябрь.

С огородниками никто и не спорит, крапива – сорняк.

Лекарственным сырьем являются листья, корневища и семена крапивы.

Листья заготавливают в начале лета – июне, когда растение начинает зацветать. Сушат их в тени, под навесом, на чердаках с хорошей вентиляцией, разложив на бумаге или ткани слоем не толще 3 см. Сушка на солнце запрещена, так как она приводит к обесцвечиванию сырья и потере качества. Допускается искусственная сушка при температуре 40–50 °С.

Выход сухого сырья около 20 % от свежесобранного. После сушки все сырье перебирают, удаляя пожелтевшие, побуревшие и почерневшие листья, а также посторонние примеси. Срок годности сырья два года, но лучше лекарство заготавливать ежегодно. Хранить рекомендуется в стеклянных или жестяных банках.

Корневища заготавливают осенью, когда их выкапывают и промывают в проточной воде и высушивают. Семена собирают по мере созревания – сушат верхушки растений, а затем обмолачивают. Заготавливать можно и стебли крапивы, для дальнейшего использования в приготовлении ванн. Используется в народной медицине и свежий сок крапивы.

Крапива богата хлорофиллом (около 5 %), обнаружены также мощные фитонциды (природные антибиотики), стероиды, гистамин, органические кислоты, в том числе муравьиная. В крапиве, особенно весенней, очень много витамина С (до 200 мг%), каротина (до 50 %), а также витаминов группы В и К. В семенах крапивы до 32 % жирного масла. В этом сорняке обнаружена масса жизненно необходимых для человека микроэлементов – железо, медь, марганец, бор, никель.

Лечебное применение. Крапива с давних пор заслуженно пользуется репутацией как растение-целитель. В самых первых письменных источниках находят указания на лечебное применение этого растения. Например, Диоскорид рекомендовал применение крапивы при желудочно-кишечных расстройствах, для лечения гнойных ран и аллергических заболеваний. А по мнению Авиценны, крапива возбуждает похоть, особенно ее семена, уваренные с вином. Лекарственные повязки из смеси сока крапивы с

уксусом, по его же мнению, способствуют созреванию и вскрытию нарывов. Корни крапивы в виде кашицы или в смеси с маслом считались в Средние века лучшим средством для лечения подагры и других самых разнообразных суставных болей. Русские врачеватели, чтобы избежать нагноения ран, советовали толченую сырую зелень крапивы прикладывать к свежим ранам для их очищения и скорейшего заживления. А листья крапивы, толченные с солью, и ее сырое семя рекомендовали прикладывать к «сырым, гнилым язвам». Такое лечение, по их мнению, «из них дикое мясо истребит и заживит».

Сумма действующих веществ, главным образом витаминов и микроэлементов, нормализует в организме обмен жиров, белков, оказывает влияние стимулирующего характера на образование эритроцитов и гемоглобина. Препараты крапивы обладают выраженным кровоостанавливающим свойством, что связывают с наличием большого количества в растении витамина К, который стимулирует выработку в печени одного из важнейших факторов свертывающей системы – белка протромбина.

Среди народных целителей бытует мнение, что крапива и ее препараты способны быстро улучшать состав крови, что используется ими для лечения анемий и различных заболеваний кожи.

Высокое содержание в крапиве фитонцидов обуславливает ее губительное действие на микроорганизмы. Румынскими исследователями в конце 80-х доказано, что жидкий экстракт крапивы вызывает гибель золотистого стафилококка, одного из самых злостных микробов, к тому же очень устойчивого к традиционным методам лечения, в том числе к антибиотикам. Видимо, благодаря содержанию фитонцидов свежие листья крапивы обладают свойством сохранять быстро портящиеся продукты, такие, например, как свежая рыба и мясо. Это свойство крапивы давно известно рыбакам, охотникам и туристам.

#### Формы применения

Крапива оказывает стимулирующее и тонизирующее действие, усиливая основной обмен, улучшая деятельность сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Поэтому препараты из крапивы успешно действуют при астении, артериальной гипертонии, применяют их также при неврозах, истерии, эпилепсии и атеросклерозе.

Один из читателей газеты «Домашний доктор» для лечения этих заболеваний рекомендует «бальзам из крапивы», приготовленный следующим образом: 20 г крапивы заливают 500 мл водки или 50–60 %-ного спирта, горлышко емкости, в которой готовят бальзам, завязывают марлей. Первые сутки смесь держат на солнце, а остальные 8 дней – в темном прохладном месте. По истечении девяти дней состав процеживают. Лекарство принимают по 1 чайной ложке натощак и за 30 мин до еды, а также перед сном. По мнению автора, человек, употребляющий этот «бальзам», становится бодрым, у него восстанавливается работа сердечной системы, улучшается состав крови, уменьшаются явления атеросклероза.

Водные извлечения из листьев крапивы – отличное лекарство от маточных, геморроидальных, кишечных и легочных кровотечений. Очень хороший эффект оказывают листья крапивы при изнуряющих маточных кровотечениях, сопровождающих миомы матки. В этих случаях используется еще одно фармакологическое свойство крапивы – повышение тонуса мышц матки, а кроме того, этот сорняк обладает выраженным эстрогенным (гормональным) действием, имея в своем составе стероидные структуры и большое количество витамина Е (токоферола).

При болезненных и обильных менструациях принимают следующий сбор: тысячелистник (цветки и листья), крапива (листья майского сбора), взять поровну. Одна

столовая ложка этого сбора заливается стаканом кипятка, кипятится 2–3 мин, настаивается 30–40 мин. Принимать в течение дня по 0.5 стакана за 20 мин до еды 3 раза в день, четвертая доза на ночь.

Можно рекомендовать также и другой состав:

Крапива двудомная, листья, 30 г

Пастушья сумка, трава, 20 г

Горец птичий, трава, 10 г

Тысячелистник обыкновенный, соцветия, 30 г

Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить и принимать по 50 г 3–4 раза в день при маточных кровотечениях.

С такой же целью используют и свежий сок крапивы, получаемый из листьев и верхушек растения. Его принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день при кровохарканье, носовых кровотечениях, геморрагическом диатезе и чрезмерно обильных и длительных менструациях. Для приготовления сока собирают молодые верхушки растения и после промывания в проточной воде пропускают через мясорубку. Затем все процеживают через двухслойный марлевый фильтр. Можно приготовить сок и при помощи соковыжималки. Сок хранят в холодильнике в течение 2–3 суток.

Свежий сок применяется также при лечении камней желчного пузыря, почек и при болезнях легких, его рекомендуют целители для растирания при радикулитах и миозитах.

При подагре, наружных кровотечениях, кожных заболеваниях, таких, как фурункулез, экзема, дерматиты, трофических язвах и длительно незаживающих ранах свежий сок наряду с водными извлечениями применяется местно, можно сочетать с приемом его внутрь. Свежим соком или настоем из листьев моют голову при выпадении волос.

Чаще всего из препаратов крапивы применяют настой, для его приготовления 2 столовые ложки листьев крапивы заливают 2 стаканами воды. Кипятят на водяной бане в течение 15 мин, затем процеживают и охлаждают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. В домашних условиях допускается заваривать сухие листья крапивы как чай.

Крапиву используют для лечения бронхитов, пневмоний, бронхиальной астмы, туберкулеза, добавляют в сборы при сниженном аппетите, поносах, запорах, при гастрите и воспалениях кишечника.

Рекомендовано использовать препараты из нее при болезнях печени и желчевыделительной системы, а также в качестве мочегонного средства при нефритах, пиелонефритах, циститах и мочекаменной болезни.

Сочетание крапивы с багульником, по мнению целителей, дает прекрасный эффект при застарелом кашле с трудно отделяемой мокротой, это сочетание улучшает состояние больного бронхиальной астмой: приступы становятся редкими и менее тяжелыми, а при систематическом лечении могут пройти совсем. При гриппе или иной простуде крапиву хорошо сочетать с багульником, таволгой, малиновым и березовым листом.

С давних пор крапиву используют для лечения болезней кожи, для этого ее используют в различных формах: местно в виде примочек при трофических язвах голени, дерматитах, экземах, при лечении ожогов и длительно незаживающих ран.

Применяют крапиву и для лечения тромбозов, в виде ванн по следующей методике: 5 кг крапивы на 5 л кипятка в течение 5 часов (емкость тепло укутывают) или же 2–3 кг сушеной крапивы заливают 10 л кипятка и выдерживают 1 час. Затем фильтруют и наливают в ванну с температурой 36 °С, продолжительность ванны 30 мин.

При фурункулезе, различных сыпях, интенсивном зуде, хроническом запоре и прочих ситуациях, то есть когда говорят о «загрязнении крови», применяют смесь равных частей листьев крапивы двудомной, листьев одуванчика и цветков терновника. На дневную порцию берут 2 столовые ложки смеси, заливают 2 стаканами кипятка и томят в духовке 2–3 часа. Используют это лекарство в течение двух недель, питаясь в то же время исключительно растительной пищей. Диета должна быть без мяса, яиц, рыбы, запрещен прием алкогольных напитков, включая пиво.

Применение внутрь препаратов из крапивы (настоя и сока) ускоряет заживление ран, язв и различных свищей, за счет ускорения восстановительных процессов в тканях. Гнойные и мокнущие раны лечат порошком из сухих листьев или аппликациями салфеток, пропитанных свежим соком крапивы.

Для лечения ожогов используется следующий рецепт – 8 чайных ложек измельченных листьев настаивают на стакане кипятка в течение 30 мин. Компресс применяется 3 раза в день в течение 10–15 дней.

Одновременно можно давать настойку крапивы, которую делают следующим образом. Свежую крапиву промыть, нарезать, уложить в банку до краев, залить водкой так, чтобы она покрывала крапиву полностью. Выдержать 5–6 суток в темноте, затем процедить, салфетку, пропитанную настойкой, прикладывать к обожженному участку тела или на рану до их полного заживления.

Для лечения экзем на руках в народе применяется следующий способ: кастрюлю объемом 6–8 л набивают плотно крапивой, заливают кипятком, после того, как температура смеси позволит, опускают в кастрюлю руки (или ноги) и держат их до тех пор, пока не остынет лекарство.

Детям, страдающим аллергией, народные травознаи рекомендуют следующий рецепт: в апреле – мае, когда появляются молодые листья крапивы, срезают верхушки растения, складывают их в литровую банку, не утрамбовывая, и заливают холодной кипяченой водой, настаивают ночь. На следующий день дают ребенку пить настой вместе с компотами и соками без ограничений. Такое лечение благотворно влияет на функции печени и нервной системы.

Некоторыми исследователями установлено, что настой травы обладает рядом свойств, характерных для адаптогенов, так как ее прием ускоряет коррекцию параметров жизнедеятельности на фоне острого стресса и повышенной физической нагрузки. Листья крапивы часто включают в состав витаминных, желудочных, кровоостанавливающих и прочих сборов.

Народные целители отмечают еще одно важное свойство крапивы – способность улучшать зрение. Считается, что в подростковом возрасте ребенку достаточно в течение летних каникул обеспечить крапивную диету, чтобы избежать прогрессирования близорукости. Помимо крапивы, необходимо также включать в пищевой рацион различные ягоды и лист черники.

Для приостановления быстро прогрессирующей близорукости рекомендуется ранней весной взять 5 столовых ложек крапивы, собранной до цветения, залить их 200 мл кипятка, настоять 3–5 мин, затем процедить.

Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды. Одновременно принимать по 1–2 чайных ложки ячменного солода 2 раза в день после еды.

Не так широко, как листья, но с большой эффективностью используются корневища крапивы двудомной. Они с давних пор считаются хорошим средством для лечения «застарелых камней в почках, особенно если сварены с сахаром».

Как утверждают Б. и П. Тайс: «Люди, имеющие предрасположенность к камнеобразованию, должны регулярно пить чай из корней крапивы, чтобы своевременно выводить песок из почек». Помимо этого корни крапивы могут быть использованы как



противодиабетическое средство, которое благодаря наличию в них секретина стимулирует выработку собственного инсулина.

Жидкий экстракт из свежих корневищ с корнями крапивы является достаточно эффективным средством в терапии больных гипертрофией предстательной железы. Приготавливают его следующим образом. Свежее корневище с корнями измельчают, помещают в стеклянную банку, заливают 45 %-ным спиртом (можно водкой) с таким расчетом, чтобы спирт едва покрывал сырье сверху. Настоять две недели, затем процедить. Принимать в первую неделю по 30 капель экстракта 3 раза в день, а в дальнейшем по 90—150 капель. Курс лечения от двух месяцев до 1 года.

Считается, что толченые семена крапивы, смешанные с медом и виноградным соком, усиливают сперматогенез и половое влечение, такое же действие оказывают молодые листья крапивы, если есть их вместе с луком и яйцом.

Используется как средство для усиления эрекции следующий сбор:

Лук репчатый, семена, 6 г

Конопля посевная, семена, 18 г

Морковь дикая, плоды, 9 г

Крапива двудомная, семена, 12 г

Мак снотворный, семена, 12 г

Кунжут индийский, семена очищенные, 15 г

Сахар 18 г

Все компоненты необходимо измельчить в порошок и равномерно перемешать. Принимать по 6 г этого порошка на прием, смешать с разбавленным десертным вином.

Другой рецепт: 50-граммовая рюмка семян крапивы двудомной добавляется в 500 мл красного виноградного крепленого вина. Настоять в течение месяца, периодически взбалтывая. Принимать по 1–2 столовых ложки за 20 мин до еды 3 раза в день. Курс 1–2 месяца, затем можно сделать перерыв в 1 месяц и повторить курс. Данный рецепт используют при лечении заболевания предстательной железы у мужчин.

Не оставили без внимания хорошие лечебные свойства крапивы и фармацевтические фирмы, наладив выпуск множества препаратов, выполненных на основе этого сорняка. Например, препарат «Уртикон», выпускаемый в Швеции, содержит экстракт из корня крапивы. Применение этого препарата тормозит увеличение простаты, предотвращает воспалительные изменения в мочеполовом тракте и уменьшает дизурические нарушения. В начале лечения принимают по 1 капсуле 3 раза в день после еды. После уменьшения симптомов и облегчения состояния доза сокращается до 1 капсулы 2 раза в день. Обычно лечение продолжается 6–8 недель. При необходимости курс можно повторить через полгода.

Препарат простагут форте, производящийся в Германии, содержит экстракт из крапивы и применяется при аденоме предстательной железы, хроническом простатите, повышенной чувствительности мочевого пузыря и при слабости сфинктеров мочевого пузыря у женщин.

Экстракт крапивы входит в состав многих лекарственных препаратов и отечественного производства, например аллохола, который применяется для лечения острых и хронических заболеваний печени и желчевыводящих путей.

Разработан водорастворимый препарат из крапивы уртифиллин, который усиливает процессы восстановления эпителия, ускоряет созревание соединительной ткани и переход ее в рубцовую, устраняет воспалительную инфильтрацию уже в первые дни лечения, кроме того, он оказывает антимикробное действие. Все перечисленные свойства этого препарата способствуют значительному сокращению сроков заживления ран и ожогов.

Фитокосметика. С давних времен и по настоящее время крапива считается отличным косметическим средством. Особенно ее почитают во Франции. На основе экстрактов, получаемых из растения, выпускают шампуни, весьма эффективные для лечения перхоти

и при излишней сальности головы, и различные лосьоны. История применения препаратов из крапивы для усиления роста и укрепления волос насчитывает не одно столетие.

«Соком крапивным если голову смазывать станешь, как повествует Гален, выпаденье волос прекратится», – говорится в поэме Одо из Мена.

Вот какой ценный сорняк растет на вашем огороде или рядом с домом.

Но и это еще не все, по питательности крапива не уступает бобовым культурам, из молодых побегов готовят супы, салаты, из листьев также изготавливают безвредный зеленый краситель, который широко применяется в пищевой и медицинской промышленности.

Хозяйственное применение. Лубяные волокна крапивы длинные и прочные и дают нити на грубые ткани, так называемую мешковину. В прошлом из крапивы, как сегодня из льна, вырабатывали пряжу и производили прочную рыболовную снасть, веревки, канаты и т. п. Крапива может служить хорошим материалом для приготовления бумаги.

Кормление кур овсом в смеси с крапивой позволяет получать яйца всю зиму, ее полезно добавлять в корм свиньям, особенно супоросным маткам. Молодая крапива повышает удои и жирность молока у коров. Листья, помещенные в молоко, предупреждают его скисание.

Противопоказанием для назначения крапивы является повышенная свертываемость крови.

### **Кровохлебка лекарственная**

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных с толстым деревянистым корневищем. Стебли высокие, ветвистые, ребристые, полые. Прикорневые листья непарноперистые. Стебли оканчиваются темно-вишневыми овальными цветочными головками. Цветки мелкие, темно-вишневые. Встречается почти повсеместно на территории России. Растет в изобилии на заливных лугах, на опушках лесов, по берегам рек и болот.



Для медицинских целей заготавливают корневища и корни растения, содержащие дубильные вещества (40 %), тритерпеноиды, фитостерины, эфирное масло, витамин С, флавоноиды, крахмал, микроэлементы (марганец, магний, медь, цинк, барий, селен, никель, бор и др.).

Лечебное применение. Кровохлебка как лекарственное растение была известна еще с глубокой древности. Она широко применяется в традиционной медицине различных стран. Особенной популярностью растение пользуется в медицине Сибири, в китайской и тибетской медицине.

Полифенольные и фитонцидные вещества растения обладают вяжущим, кровоостанавливающим, спазмолитическим, замедляющим перистальтику кишечника, бактерицидным действием. Препараты кровохлебки употребляют при маточных кровотечениях, дисбактериозе, энтероколитах, язвенном колите, дизентерии, брюшном тифе, паратифах А и В, лямблиозе, кровотечении при туберкулезе легких.

Наружно отвар кровохлебки рекомендуют для заживления ран, при различных кровотечениях, в качестве вяжущего, антисептического средства при воспалительных процессах полости рта, носа, ангине, трихомонадном воспалении влагалища и др.

Форма применения

- Экстракт кровохлебки принимают по 30–50 капель 3–4 раза в день.
- Отвар корневищ (10 г на 200 мл воды) используют по столовой ложке 3–4 раза в день.
- Настойка корневищ и корней 20 %-ная для наружного использования, полосканий полости рта, при ангине.
- Входит в состав желудочных чаев.

### **Лабазник вязолистный (таволга)**

Травянистое многолетнее сорное растение из семейства розоцветных. В качестве лекарственного сырья используют цветки, которые содержат эфирное масло, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, стероиды, дубильные вещества, микроэлементы.

Лечебное применение. Настой цветков оказывает противовоспалительное, сосудукрепляющее, противоревматическое, желудочное, противострессовое, противоязвенное действие. Препараты таволги применяют при подагре, ревматизме, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, простудных заболеваниях, артрозо-артритах, остеоартрозах и остеохондрозах. Наружно отвар травы используют для промывания ран, язв, фитоапликаций при фурункулах, а также в косметике (для укрепления и роста волос) и гинекологии.

Форма применения

– Настой цветков в дозе 1 чайная ложка на стакан кипятка для приема по 0.5 стакана 4 раза в день до еды.

– Отвар травы с цветками в дозе 2 столовые ложки на стакан кипятка в качестве наружного средства при угревой сыпи, алопеции.

### **Лапчатка гусиная**

Это многолетнее травянистое растение встречается очень часто, особенно вдоль дорог, по канавам, в садах и огородах, где предпочитает открытые незатененные места с обильным постоянным увлажнением.

На длинных, стелющихся стеблях расположены попарно сильно зазубренные по краям листочки, заканчивается же стебель таким же отдельным листом. Вся эта конструкция напоминает лапку гуся, приподнятую в шаге. А может быть, эту траву любят гуси. Не потому ли как научное, так и многие народные названия связаны с этой птицей. Вот, например, некоторые из них: гусиная трава, гусятник, гусятница, гусиная пажить.



Укрепляется растение в земле утолщенным мясистым корневищем, размножается как семенами, так и ползучим укореняющимся стеблем длиной 15–45 см. Цветки лапчатки находятся на длинных цветоносах. Они одиночные, сравнительно крупные, золотисто-желтого цвета, лепестки их вдвое длиннее чашечек. Цветет лапчатка с мая до сентября.

Лекарственным сырьем служит как наземная часть, собранная в период цветения, так и корневища, которые заготавливают осенью. Собирают ее вдали от дорог и выпаса скота. Сушат под навесом, расстилая слоем 3–5 см, осторожно и часто переворачивают и следят,

чтобы не опали цветы. Хранят в коробках не более двух лет.

Химический анализ показывает, что наземная часть содержит большое количество углеводов (глюкоза, фруктоза, рамноза), витамин С (220–297 мг), каротин, кумарины, дубильные вещества, флавоноиды, эфирные масла. В корневищах содержится большое количество крахмала.

Лечебное применение. С лекарственной целью применяется только в народной медицине. Народные целители используют ее как умеренное противосудорожное, вяжущее и болеутоляющее средство. Она способна снимать спазм гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта и вызывать послабляющий эффект.

Настой на молоке, особенно на козьем, оказывает мочегонное действие. Это лекарство не раздражает почки и рекомендуется при нефрите, цистите и простатите.

Отвар и настой травы лапчатки гусиной применяют при почечно-каменной болезни, для этого же используют и настойку на водке.

Настой лапчатки назначают и для полоскания при язвах в полости рта, кровоточивости десен и в виде примочек при сыпях, угрях.

Форма применения

Считается, что лапчатка гусиная – безвредное растение. Рекомендуется применять даже концентрированный настой этой травы. Для этого 20 г сырья заливают стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают и затем процеживают. Применяют по 0.5 стакана 4–5 раз в день до еды. Такой настой назначают внутрь при болезненных менструациях, остатки сырья в виде теплого компресса прикладывают на низ живота.

Сок растения считается полезным при желчно-каменной болезни. Для его приготовления траву хорошо промывают в проточной воде, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают сок, разводят его горячей водой в два раза и кипятят 1–2 мин. Принимают теплым по 0.5 стакана 4 раза в день до еды, его же используют для промывания свежих или гнойных ран.

Учитывая, что препараты лапчатки гусиной действуют медленно, их следует принимать профилактически при хронических воспалениях желчного пузыря и запорах.

Лапчатка входит в сборы трав, используемых для лечения заболеваний суставов. Сбор, в состав которых входит лапчатка гусиная, применяют при аденоме простаты, импотенции и спазмах в мочевом пузыре.

Вот, например, сбор, используемый при лечении аденомы простаты (в г):

Трава мелиссы лекарственной 15 г

Корневище с корнями валерианы лекарственной 15 г

Трава лапчатки гусиной 45 г

Трава руты душистой 45 г

Одну столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают на водяной бане 15 мин и процеживают. Выпивают теплый настой за один прием.

Фитодиететика. Считается, что листья растения особенно вкусны и ценны в период его цветения, они используются для приготовления пюре и приправ, готовят из них салаты и супы. Листья применяют как суррогат чая. Корневище, особенно богатая крахмалом часть, годится почти во все, для чего используется картофель. Из высушенных, например в духовке, корневищ получается при помеле мука, из которой, как утверждают знатоки, выпекают вкусные блины, оладьи и лепешки.

## **Лапчатка прямостоячая**

Многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных. В качестве лекарственного растительного сырья используют корневища, включающие дубильные вещества, флавоноиды, антоцианы и пр.



Родовое латинское название *Potentilla* переводится как «маленькое, но сильнодействующее».

Большое количество русских названий указывает на необычайную популярность растения в народной медицине; о его исцеляющей силе сложено немало преданий. Одно из них связано с именем русского богатыря Ильи Муромца. Перед решающей битвой с Соловьем-разбойником он будто бы подошел к краю большого водоема, где было много травы «шептухи», припал к земле, вдохнул в себя запах ее корней и почувствовал в себе силу безмерную. Как известно, битва закончилась славной победой русского богатыря.



**Лечебное применение.** Препараты лапчатки оказывают вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное, противогнилостное, антигеморрагическое, ранозаживляющее, отхаркивающее, обезболивающее действие. Отвар корневищ употребляют при воспалительных заболеваниях пищеварительного тракта (гастрит, гастродуоденит, хеликобактериоз, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, дуоденит, дисбактериоз). Отвар лапчатки наружно используют при язвах и ранах конечностей, ожогах, острой экземе, дерматите, токсикодермии, воспалительных заболеваниях полости рта (стоматит, гингивит, периодонтит) и ангине.

#### Форма применения

– Отвар корневищ в дозе 1 столовая ложка на стакан воды для приема внутрь по столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды; или 2 столовые ложки корневищ на стакан кипятка для получения отвара с последующим применением для фитоаппликаций, полосканий и пр.

– Брикетты (круглые) корневища лапчатки. Два брикета заливают стаканом кипящей воды, кипятят 30 мин, процеживают. Применяют так же, как отвар.

– Настойка корневищ (25 г сырья на 0,5 л 40 %-ного спирта) по 20–30 капель 2 раза в день.

– Корневища лапчатки входят в состав желудочных и вяжущих чаев и сборов.

## Лебеда

Лебеда – спутник человека. Ее хорошо помнят жители Поволжья голодных послевоенных лет... Растет повсеместно, практически по всей территории России по огородам, садам, у скотных дворов, на свалках и на заброшенных огородах.

**Лечебное применение.** Полезные свойства лебеды известны давно. Самые знаменитые врачи древности Гиппократ и Гален рекомендовали применять препараты из этого

растения при болезнях органов желудочно-кишечного тракта, особенно если они сопровождаются запорами.

Научная медицина обходит это растение стороной. Химический состав его практически не известен, по данным литературных источников можно сказать, что листья лебеды богаты аскорбиновой кислотой, витаминами группы В и Е, кроме того, обнаружены эфирное масло, сапонины и алкалоиды. По своему составу лебеда очень близка к достаточно распространенному овощу – шпинату, но, в отличие от него, содержание щавелевой кислоты, противопоказанной при почечно-каменной и других болезнях обмена веществ, в лебедке значительно ниже. Поэтому лебеда в некоторых странах введена в культуру, получены садовые формы этого растения, имеющие, кстати, разнообразную окраску, встречается даже красно-багряный цвет. По урожайности культурная форма лебеды превосходит шпинат.

Но вернемся к дикой лебедке. В народной медицине траву – а именно она является лекарственным сырьем – заготавливают в начале цветения, то есть в июне, и высушивают без доступа солнечных лучей в хорошо проветриваемом помещении. Это сырье используется в виде настоя для лечения геморроя, подагры, скудных менструациях, а также наружно для спринцевания при белях.

#### Форма применения

Для приготовления настоя берут 4 столовые ложки сырья, заливают стаканом горячей кипяченой воды, кипятят на водяной бане 15 мин, затем охлаждают при комнатной температуре и процеживают. Полученный настой доводят кипяченой водой до исходного объема и применяют в течение дня по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Используется и свежая толченая трава, которая, по мнению народных лекарей, вытягивает занозы, излечивает панариций (нагноение ногтевого ложа), является хорошим и доступным ранозаживляющим средством.

Благодаря высокому содержанию полезных микроэлементов листья лебеды оказывают лечебное и профилактическое воздействие при болезнях сердечно-сосудистой системы. Препараты из этой травы обладают успокаивающим воздействием на нервную систему и поэтому показаны для людей, страдающих неврозами, гипертонией и тиреотоксикозом. Настоем из 1–2 столовых ложек на стакан кипятка полощут полость рта при болезнях десен и слизистой рта. Отвар семян в народе считается хорошим средством при болезнях желудка.

Фитодиететика. В старину при неурожае хлеба из семян делали муку, добавляли ее в ржаную и пекли хлеб. Из зрелых семян лебеды, сваренных на молоке, получается питательная каша. Из травы, сорванной ранней весной, можно готовить щи, причем они получаются вкуснее, если добавить щавеля или кислицы. Считается, что яичница с лебедой очень вкусна.

Растение охотно поедается домашними птицами и животными, только вот лошади почему-то ее не любят.

## **Лопух большой**

Двулетнее травянистое растение семейства астровых. Для медицинских целей используются корни.

Родовое латинское название *Arcticum lappa* произошло от древнегреческого «artos», обозначающего «север», «медведь», «lappa» переводится как «северный или медвежий репейник», «медведь цепляющийся».



Русское название «лопух» произошло от древнерусского «лоп» («лист»), растение получило его из-за широких листьев. Даже само слово «лопух» приобрело нарицательное значение и в разговорной речи применяется ко всем растениям с крупными листьями, а также к людям простоватым, которых ничего не стоит обмануть. И кажется, что нет ничего проще лопуха. А между тем уже в древности его отличали как лекарственное растение. Из летописей известно, что в лекарственных целях широко использовал лопух врач Александра Невского.

Лечебное применение. Корень лопуха обладает мочегонным действием, что связано с гликозидом арктином. Обладает противовоспалительным действием и свойством усиливать рост волос. Ввиду высокого содержания инулина, который при гидролизе превращается во фруктозу, полезен при диабете. Отвар корней стимулирует обмен веществ и применяется как противовоспалительное средство при артритах, суставном ревматизме, подагре. В качестве мочегонного отвар показан при почечно-каменной болезни. Масляный экстракт на персиковом масле под названием репейное масло используется как средство для укрепления и роста волос.

Препараты лопуха полезны при почечных камнях, хронических запорах, хронической экземе и распространенном псориазе.

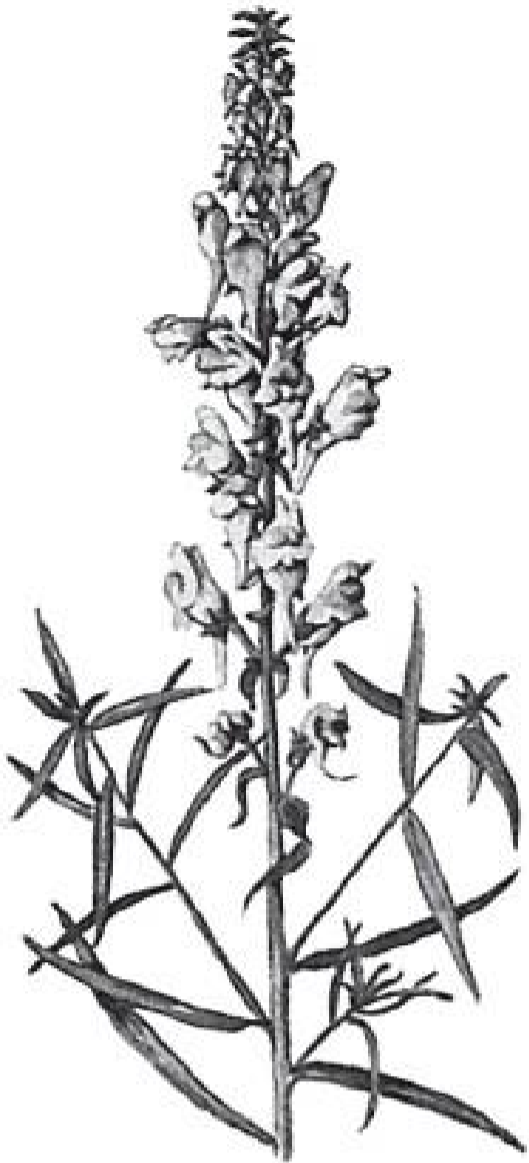
Наружно препараты лопуха используются при ожогах, фурункулезе, atopическом дерматите в виде мази, ванн, фитомассажа и пр.

Форма применения

- Отвар корней из расчета 10 г на 200 мл воды назначают по 0.5 стакана 2–3 раза в день.
- Масляный экстракт корней лопуха (40 г сырья на 100 мл оливкового или миндального масла), получаемый путем настаивания в течение 10 дней.

### **Льнянка обыкновенная**

Многолетнее травянистое растение из семейства норичниковых. Трава содержит алкалоид пеганин, флавоноиды, органические кислоты. Растение ядовитое.



Лечебное применение. В традиционной медицине ряда стран широко применяется с целью улучшения работы желудка, кишечника, усиления выделения мочи, пота и желчи, удаления газов при метеоризме, уменьшения воспаления и инфильтрации различных органов, устранения глистов в кишечнике. Настой травы используют при желтухе, атонических запорах, при геморрое и различных кожных заболеваниях (экзема, псориаз и др.). В Германии настой травы назначают при воспалении желчного пузыря, вялости кишечника, болезни Меньера и недержании мочи. Внутреннее применение льнянки, как ядовитого растения, требует осторожности.

Форма применения

– Настой 1,5 чайной ложки травы на 1 стакан кипятка для приема по столовой ложке 3 раза в день.

Наружно употребляется в виде компрессов при различных кожных заболеваниях, для улучшения роста волос.

### **Любисток лекарственный**

Многолетнее травянистое растение семейства зонтичных. Для медицинских целей используются трава и корни, содержащие эфирное масло с терпенами, крахмал, сахар, смолистые вещества.



Лечебное применение. Тонизирующее, общеукрепляющее, мочегонное, желчегонное, слабое обезболивающее, послабляющее. В традиционной медицине применяют при астенических состояниях, при болезнях почек, отеках, сердечно-сосудистой недостаточности, дискинезии желчного пузыря, хронических холециститах, подагре, ревматизме, импотенции, при нерегулярных и болезненных менструациях.

Противопоказания – беременность.

Форма применения:

– Настой: 2 чайные ложки сырья на 1 стакан кипятка – суточная доза.

### **Мать-и-мачеха обыкновенная**

Первыми вестниками весны, как ни странно, являются золотисто-желтые цветки мать-и-мачехи. Это они радуют глаз после таяния снегов и долгой-долгой зимы.





Все рады этим цветкам, особенно дети, которые собирают их в букетики или плетут венки себе и своим друзьям.

В конце цветения появляются побеги с прикорневыми листьями. Последние сверху гладкие, при прикосновении к ним как бы ощущается прохлада, а снизу они опушены густым переплетением белых волосков, словно подбиты фланелью. В связи с этим строением листа нередко и говорят, что листья растения, как мать, греют и, как мачеха, холодят. Научное название растения происходит от латинского слова «туссис» («кашель»), что косвенно указывает на возможность применения его при заболеваниях, сопровождающихся кашлем. Это свойство растения заметили еще в древности, сейчас область применения мать-и-мачехи расширилась. Ее листья содержат горький гликозид, слизь, фитостерин, дубильные вещества, микроэлементы, эфирное масло и другие биологически активные соединения.

**Лечебное применение.** Растение с лечебной целью используется очень давно. Чаще в виде настоя листьев при заболеваниях дыхательных путей (гриппе, ОРВИ, остром и хроническом бронхите, пневмонии, бронхоэктатической болезни, пневмосклерозе и др.). Обычно назначают настой в дозе 1 чайная ложка измельченных (сухих!) листьев на стакан кипятка. При этом авторы подчеркивают, что следует брать только сухие листья, так как свежие содержат пиррозолидиновые основания, токсически действующие, по сведениям немецких ученых, на печень. При сушке эти нежелательные вещества разрушаются и не оказывают нежелательного действия.

#### Форма применения

Принимают настой в теплом или горячем виде по 70—100 мл 2–3 раза в день (не отрывая чашки ото рта, чтобы с приемом горячего травяного чая происходила и ингаляция его парами).

Настой листьев активно содействует восстановлению процессов в организме человека, в частности оказывается полезным и в лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Наружно настой или распаренные листья облегчают состояние при ожогах, нарывах, ушибах и других повреждениях кожи.

Растение самостоятельно или в составе таволги, коры ивы, травы хвоща полевого в соотношении 3:3:2:4 применяется в комплексном лечении артрозов, артритов, остеохондрозов и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Она выступает в данном случае в роли дополнительного лекарства, так как содержит определенное количество соединений кремниевой кислоты.

## Можжевельник обыкновенный

Многолетний кустарник с серовато-бурой корой, листьями-хвоинками, собранными мутовками по три и расположенными спирально по побегам. Растет в подлеске сосновых, еловых, лиственничных и хвойно-широколиственных лесов. Часто образует заросли по вырубкам и пожарищам, на прогалинах и опушках. Встречается преимущественно на бедных подзолистых и песчаных почвах умеренной влажности, а также на проточно-влажных, слегка заболоченных. Может переносить затемнение, но лучше развивается на открытых местах. Природные запасы можжевельника весьма значительны.



В ароматных шишкоягодах до 2 % эфирного масла, в состав которого входят терпены пинен, камфен, кадинен, терпинеол, борнеол, флавоноидный гликозид, до 40 % сахара, красящие вещества, органические кислоты (муравьиная, уксусная, яблочная), смолы, микроэлементы (марганец, железо, медь, алюминий). В хвое обнаружен витамин С.

Лечебное действие. Еще в сизую старину отмечено, что места, где растет очень много можжевельника, интенсивно посещают больные и ослабленные животные. Видимо, не случайно в Северной Америке индейцы для лечения туберкулеза кожи, легких, костей и суставов помещали больных в заросли этого растения, где воздух был насыщен целебными фитонцидами.

Настой и отвар «ягод» увеличивают отделение мочи, дезинфицируют мочевые пути, разжижают мокроту, облегчают отхаркивание и обладают противомикробными, противовирусными, противоопухолевыми, обезболивающими и противовоспалительными свойствами; возбуждают аппетит, способствуют пищеварению, удаляют газы из желудка и кишечника.

Высушенные плоды можжевельника применяют как мочегонное средство при отеках сердечного происхождения, хроническом воспалении мочевого пузыря, выделении белка в моче, болезнях желудка и печени, образовании камней и песка в почках и печени, подагре, ревматизме, при различных кожных заболеваниях в виде настоя (5 г на 200 мл кипятка). Пьют по 1 столовой ложке 3–4 раза в день. Можжевельниковый настой противопоказан при острых воспалениях почек. Настой ягод является также отхаркивающим средством и улучшающим пищеварение.

В народной медицине России, ряде стран Европы отвар ягод можжевельника используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и печени, при подагре,

суставном ревматизме и артритах. Отвар готовят в соотношении 1:20 и пьют его по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды. Можно применять и свежие ягоды можжевельника. Начинают прием с 2–3 ягод (жуют натошак), затем увеличивают их количество ежедневно на одну, доводя до 13–15, после чего постепенно снижают число ягод до 5. Этот метод лечения более эффективен, чем прием отвара.

При заболеваниях суставов и кожи (кожные сыпи, чесотка) рекомендуют и ванны из ягод и хвои можжевельника (готовят отвар из расчета 50 г ягод и веточек на ведро кипятка).

Ягоды можжевельника входят в состав мочегонных сборов – чаев. Используют в ликеро-водочном производстве, для приготовления пива, морса, конфет, пряников.

Оказалось, что можжевельник ценится не только своими лечебными свойствами. Кустарник широко используется и в диетических целях. Ягоды рекомендуют также как суррогат кофе, пряность к мясным блюдам и кислой капусте. Из плодов добывается можжевельниковый сахар, используемый для приготовления пива, морса и ароматизации напитков.

Форма применения

– 2 чайные ложки сухих «ягод» настаивают в 2 стаканах кипяченой воды 2 часа, процеживают и принимают по 30 мл 3–4 раза в день как мочегонное средство.

– Крем для ног «Можжевельниковый» для лечения и профилактики повышенной потливости, микозов стоп.

## Мокрица

Правильное научное название этого одного из самых злостных и надоедливых сорняков на огороде – звездчатка средняя. Высота травы от 5 до 30 см, и у нерадивого огородника она способна за неделю покрыть гряду сплошным зеленым ковром. Сочная зелень мокрицы появляется ранней весной, в марте-апреле, иногда растение успевает взойти второй раз летом, появившаяся в это время трава с успехом перезимовывает под снегом. Лучше всего этот сорняк чувствует себя на сырых почвах, затененных местах. Мокрица, выдернутая из земли и брошенная на влажную землю, не увядает, а вновь укореняется и продолжает расти.

Цветет трава с мая по сентябрь, и за сезон одно растение может дать до 25 000 семян, обладающих к тому же очень хорошей способностью длительное время сохранять всхожесть. Учеными доказано, что семена мокрицы не теряют всхожести до 30 лет.

Лекарственным сырьем является трава, собранная во время цветения. Сушат ее при температуре не более 40 °С. Хранят сырье не более 2 лет в холщовых мешках или стеклянных банках, но лучше всего заготавливать его ежегодно.

В научной медицине траву не применяют, но в последнее время ученые-фармакологи вплотную занялись изучением лекарственных свойств этого растения. Обнаружено, что свежая трава содержит до 45 мг% аскорбиновой кислоты, а главное – около 40 мг% витамина Е. Кроме того, обнаружены сапонины, флавоноиды, витамин К, определяющий кровоостанавливающий эффект растения. В траве определен очень широкий спектр микроэлементов.

Лечебное применение. Применяют траву в народной медицине при желудочно-кишечных заболеваниях как болеутоляющее при воспалениях, а также при болезнях, сопровождающихся запорами из-за ослабления моторики кишечника. Применяется также в качестве мягчительного, слизистого и отхаркивающего средства при различных воспалительных процессах в бронхах и легких.

Траву используют как болеутоляющее при болезнях суставов и при подагре, кроме того, препараты мокрицы усиливают обмен веществ, их применяют при болезнях печени, в том числе при гепатитах.

#### Форма применения

Наружно настой травы в виде компрессов используют при лечении фурункулов, нарывов и геморроя, его же в виде ванн используют для укрепления нервов и при судорогах у детей.

Настой рекомендуется народными целителями для закапывания в глаза для лечения болезней роговицы и для спринцеваний при белях. Крепким настоем мокрицы промывают гнойные и трудно заживающие раны.

Сок травы в народной медицине считается ранозаживляющим средством, полезным при ожогах и даже при переломах костей.

Настой для внутреннего применения готовится следующим образом: 1 столовая ложка сухой травы заливается стаканом кипятка, настаивается 30 мин, затем процеживается и принимается по 0.5 стакана 4 раза в день.

Свежую траву рекомендуют использовать в виде витаминных салатов при малокровии, для лечения заболеваний печени, бронхов и легких, как противосклеротическое средство и как улучшающее обмен веществ при мочекаменной болезни. Есть сведения о положительном эффекте применения этого растения при опухолях.

Мокрицу используют и в виде отвара, для чего 2 столовые ложки сырья берут на стакан кипятка, кипятят 20 мин на водяной бане и затем процеживают. Этот лекарственный препарат используют для ножных ванн, которые применяют для снятия усталости после длительной ходьбы и при отеках на ногах. Этот же отвар используют для лечения экссудативного диатеза и других аллергических высыпаний.

Фитодиететика. По вкусовым качествам мокрица напоминает шпинат, из нее готовят салаты, щи, пюре, ее сушат, маринуют и солят.

### **Мыльнянка аптечная**

Многолетнее травянистое сорное растение семейства гвоздичных. Встречается почти по всей территории России. Стебли многочисленные, цветки белые, реже бело-розовые, некрупные, пахучие, собраны в щитковидно-метельчатые соцветия. Растет по песчаным берегам рек, на заливных лугах, по опушкам леса и по кустарникам.



Применяются корневища, корни и листья. Все части растения, особенно корни и корневища, содержат до 20 % сапонинов, дающих с водой пену, подобную мыльной.



Растение условно ядовито.

Лечебное применение. Растение улучшает обмен веществ в организме, усиливает отхаркивание, растворяет густую мокроту и слизистые выделения, увеличивает выделение пота и мочи, прекращает изжогу и тошноту и обладает легким слабительным действием.

Настой корневищ с корнями растения принимают в традиционной медицине ряда стран Европы при простудных заболеваниях, кашле, бронхите, воспалительных заболеваниях желудка и кишечника, особенно при повышенном вздутии (метеоризме); болезнях печени, селезенки, ревматизме, заболеваниях суставов и подагре. Настой мыльнянки используют при кожных заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ (диатез, псориаз, экзема, крапивница и др.).

Внутреннее применение мыльнянки, как ядовитого растения, требует осторожности.

Форма применения

– Чайную ложку корневищ и корней настаивают в стакане холодной воды 1 час, процеживают и принимают по 50 мл 2–3 раза в день.

## Мята перечная

Многолетнее травянистое культивируемое растение семейства яснотковых. В медицинской практике используются листья мяты перечной.



Родовое название *Mentha*, согласно преданию, произошло от имени нимфы Минты, которую богиня подземного царства Персефона превратила в душистое растение и посвятила Афродите. От греческого названия растения «minthe» произошло латинское название «mentha». Это же название перешло в славянские языки, видоизменившись в современное русское слово «мята».

О том, что мята является древнейшим пряно-ароматическим растением, свидетельствует упоминание о ней в притче Евангелия от Матфея.

Лечебное применение. Эфирное масло мяты и содержащийся в нем ментол при местном применении раздражает кожу и слизистые оболочки, появляется ощущение холода, легкого жжения и покалывания, а затем тепла. Это объясняется раздражением чувствительных рецепторов кожи и местной гиперемией. При внутреннем применении препараты мяты повышают кишечную перистальтику и вызывают гиперемии внутренних органов, мята обладает спазмолитическим, желчегонным, ветрогонным, дезодорирующим



и противорвотным действием.

Внутри препараты мяты применяют при стенокардии, болях в сердце, расстройствах желудочно-кишечного тракта, спастическом колите, метеоризме. Листья мяты полезны как антиспазматическое, желчегонное, ранозаживляющее, успокаивающее, противосудорожное, противосклеротическое средство. Настой мяты применяют при хроническом нефрите, чрезмерных менструациях, атопическом дерматите, экземе, желтухе и камнях в желчном пузыре.

Листья мяты перечной входят в состав сборов успокоительного, ветрогонного и др.

Форма применения

– Настой листьев мяты из расчета 2 г на 200 мл воды. Назначают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

– Настой травы. На 50 мл кипятка 20 г листьев. Настоять. Применяется при лечении сердечных, легочных заболеваний, особенно после кровотечения из легких, а также при чрезмерных менструациях (М.А. Носаль).

– Настойка мяты по 10–15 капель на прием как болеутоляющее средство при невралгических болях и противорвотное средство.

– Мятная вода используется для улучшения вкуса микстур, для полоскания рта и в качестве дезодоранта.

– Ментол входит в состав различных лекарственных средств, зубных капель, паст, порошка и пр.

– Ментоловое масло 1 %-ное для смазывания носовых ходов и фитоингаляций при респираторных заболеваниях и гриппе.

Листья мяты используют для заварки чая, как приправу в тесто, к варенью, компоту.

## **Облепиха крушиновидная**

Кустарник или небольшое деревце семейства лоховых. Для медицинских целей заготавливают плоды, в которых содержатся пигменты и каротин. В плодах найдены витамины Е, В и Р, а также кумарины, флавоноиды, эфирные масла, микроэлементы.

Лечебное применение. Плоды являются ценным источником флавоноидов и других фенольных соединений, а также витаминов. В коре ветвей содержится алкалоид серотонин, играющий большую роль в сложных процессах возбуждения, торможения и передачи нервных импульсов в центральной нервной системе. Серотонин обладает высокой радиозащитной активностью, задерживает патологический рост тканей. В плодах и листьях установлено наличие кумаринов, способствующих предупреждению образования тромбов в кровеносных сосудах. Найдены тритерпеновые кислоты, обладающие противовоспалительным, ранозаживляющим, тонизирующим, гипотензивным действием. Облепиховое масло усиливает рост грануляций, способствует эпителизации и заживлению ран и трофических язв. Мазь из облепихи оказывает лечебное действие при изменениях полости рта, трещинах, эрозиях, высыпаниях в области гениталий и кожи (экзема, псориаз, флегмонозные угри, хейлит, туберкулезная волчанка и др.). Отмечены противовирусные свойства листьев благодаря наличию гипорамина, что используется в лечении простого герпеса 1-го и 2-го типа. Плоды съедобны в сыром виде.

Форма применения

– Масло облепиховое – по чайной ложке внутрь 2 раза в день.

– Масло облепиховое – наружно и в виде тампонов.

– Олазол в виде аэрозоля наружно.

– Облекол в виде пленок в стоматологии.

– Гипозоль в виде аэрозоля наружно в качестве ранозаживляющего.

– Гипорамин внутрь и наружно в виде геля, мази.

– Кремы в косметологии.

### **Огуречная трава (бурачник лекарственный)**

Однолетнее травянистое растение из семейства бурачниковых. В качестве сырья используют траву, которая содержит слизистые вещества, микроэлементы и витамины.

Лечебное применение. В традиционной медицине трава довольно широко используется с целью увеличить отделение мочи, утолить ревматические боли, уменьшить проявления воспалительных процессов, улучшить состояние нервной, сердечно-сосудистой, кроветворной, иммунной систем. Настой рекомендуют и как легкое слабительное, обволакивающее и противовоспалительное средство в гастроэнтерологии и при лечении заболеваний крови.

Форма применения

– Настой (2 г на 200 мл) для приема в течение дня.

### **Одуванчик лекарственный**

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных. С лекарственной целью используют корни. Сырье содержит тритерпеновые соединения, холин, никотиновую кислоту, никотинамид, смолы, инулин, органические кислоты, стерины, микроэлементы (бор, молибден, цинк, медь и др.).

Впервые название *Taraxacum* встречается в работах Фукса и Геснера, ученых-ботаников XVI века. О его происхождении нет единого мнения. По одной версии, оно произошло от арабского слова «tarachacum» – названия одного из видов цикория, согласно другой – от греческого слова «tarache» («волнение»).



Русское название «одуванчик» растение получило из-за необычайной легкости, с которой при малейшем дуновении воздуха созревшие плодики – семянки на пушистых летучках – отрываются от цветоложа и разлетаются. Это о нем говорят: «С молоком, а не коровушка, летает, а не соловушка». О происхождении же самого одуванчика существует много легенд у разных народов.

Лечебное применение. Рефлекторное действие препаратов одуванчика за счет содержания горечей осуществляется путем раздражения вкусовых рецепторов языка и слизистой ротовой полости, что ведет к возбуждению пищевого центра, а затем к усилению секреции желудочного сока и секреции других пищеварительных желез.

Биологически активные соединения одуванчика также обладают желчегонными, спазмолитическими, слабительными, мочегонными, глистогонными, тонизирующими, полилипидемическими, седативными и анорексическими свойствами (уменьшают потребность в приеме пищи).

Препараты одуванчика, чаще в сочетании с другими лекарственными растениями, используют при анацидных гастритах, осложненных патологией гепатобил парной системы и хроническими неспецифическими колитами. Корни растения входят в состав желудочных, мочегонных чаев, а также отечественных сборов, рекомендуемых для уменьшения массы тела.

Листья одуванчика применяют для приготовления целебных салатов, особенно ранней весной при гиповитаминозе. Горький вкус их устраняется, если листья выдержать 30 мин в подсоленной воде.

Форма применения

– Настой корней одуванчика (10 г на 200 мл) по 0.5 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды 3–6 недель.

– Порошок корней. Сухой размолотый корень (на кончике ножа) на 2 стакана воды. Принимать 3 раза в день при хронической коронарной недостаточности (Т.А. Горбунова).

## **Окопник лекарственный**

Многолетнее травянистое растение из семейства бурачниковых. В качестве лекарственного сырья используются корни, которые содержат пирролизидиновые алкалоиды, дубильные вещества, слизь, инулин и пр.



Лечебное применение. В традиционной и научной медицине многих стран используется в качестве противовоспалительного, противомикробного, обволакивающего, противоопухолевого средства. Слизистый настой и настойка на водке уменьшают и прекращают воспалительные процессы, уменьшают и снимают боли, оказывают противомикробное, вяжущее, смягчительное действие, останавливают кровотечения и хорошо заживляют гнойные раны. Настой и отвар корней обладают также замечательным свойством усиливать регенерацию (восстановление) различных тканей, притуплять боль и способствовать более быстрому срастанию костей при их переломах. В русской и немецкой традиционной медицине водный настой рекомендуется для ускорения сращения костей (действие в 1,5 раза сильнее, чем мумиё), остеомиелите, ревматизме, подагре, ушибах, хронических воспалительных и опухолевых заболеваниях пищеварительного тракта, молочной железы, фурункулезе, ожогах. Порошок корней служит кровоостанавливающим средством при носовых и других наружных кровотечениях. Спиртовую настойку корней употребляют как противовоспалительное, противоожоговое и обезболивающее средство при ушибах, термических ожогах, ревматических и подагрических болях, ранах и язвах. Нельзя сочетать прием препаратов растения с употреблением любых алкогольных напитков! Внутреннее применение окопника, как ядовитого растения, требует осторожности.

#### Форма применения

– Мазь окопника для наружного применения для лечения ушибов, травм, переломов, ран и язв (продается в аптеке).

– Настой 1 чайной ложки свежих корней на 1 стакан охлажденной кипяченой воды (настаивать не менее 8 часов). Процедить и принимать по 0.5 стакана 4 раза в день до еды.

– 2 столовые ложки свежих корней растереть с 2 столовыми ложками свиного сала. Употреблять как мазь.

– 2 столовые ложки измельченного свежего корня растения залить 100 мл 40 %-ного спирта (водки), настоять 3 недели. Использовать внутрь по 5 капель 3 раза в день или

наружно в виде компрессов.

## **Ольха черная**

Дерево семейства березовых. С лечебной целью используются кора, шишки (соплодия), иногда листья; в листьях обнаружены флавоновые гликозиды – гиперозин, кверцитрин; в соплодиях – алкалоиды, дубильные вещества с танином, галловая кислота; в коре – тритерпеноиды и др.

Лечебное действие. Дубильные вещества (до 2,5 % танина) обладают вяжущим и дезинфицирующими свойствами, что полезно при острых и хронических энтеритах и колитах, сопровождающихся поносами. В годы Великой Отечественной войны соплодия ольхи служили стратегическим сырьем, помогая при различных кишечных заболеваниях, сопровождающихся поносом. При этом уменьшается частота актов дефекации, нормализуется стул, исчезают боли в животе. Отвары и ванны из листьев ольхи полезны при остром ревматизме, артритах, подагре, дизентерии, при продолжительном поносе, катаре толстых кишок, болях в желудке, протейном и кандидозном дисбактериозе. В научной медицине отвар и спиртовую настойку соплодий применяют при острых и хронических энтеритах, дисбактериозе, язвенном колите, хеликобактериозе. Шишки ольхи входят в состав желудочного сбора.

Благодаря исследованиям сибирских ученых доказано противораковое действие соплодий ольхи. Считают, что ванны для ног из листьев ольхи снимают чувство усталости при длительных переходах пешком.

Форма применения

– Отвар из 5 г соплодий ольхи на 200 мл воды принимается по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

– Тхмелин (сухой экстракт из соплодий ольхи) по 0,5–0,6 г 3–4 раза в день, до 6 раз в сутки, в течение 3–5 дней.

## **Осот**

Вот уж кому не рад на своем участке огородник, так это осоту. Вывести его, особенно осот полевой, чрезвычайно трудная, если не сказать, что невозможная задача, да и родственничек его, осот огородный, тоже не подарок.

Оба растения похожи друг на друга, имеют желтые, язычковые цветки, собранные в корзинку, и отличаются внешне мелкими деталями. Такими, например, как вид плодов. Но это, без сомнения, два разных вида растений. Осот огородный – однолетник, корень у него стержневой, предпочитает обосновываться, вернее, захватывать посева корнеплодов. Всходы появляются уже в апреле – начале мая. Цветет все лето и может за один сезон, если дать ему дожить до осени, принести до 50 000 семян с одного растения, обладающих к тому же очень хорошей устойчивостью к неблагоприятным воздействиям.

Если же приглядеться поближе к другому осоту – полевому, то нельзя не поразиться его приспособленности к борьбе за выживание. Это многолетнее, трудно искоренимое растение. В первый же год жизни корень его углубляется в почву на 2 метра, а на третий год достигает уже 4 метров, но главное, как только травмируется корень, то на нем сразу же пробуждаются спящие почки, пускают новые ростки, и появляется новое растение. Но и этого мало, даже после покоса или вспашки отрезанные части стеблей и корешков легко укореняются в рыхлой почве.

Цветет осот с июня до глубокой осени и может за сезон принести с одного растения до 30 000 семян, сохраняющих способность к прорастанию в течение четырех лет. Растения горькие на вкус, при разломе выделяют млечный сок.



В научной медицине не используется, и о химическом составе его мало что известно. Обнаружены сахара, жирное масло, витамин С и каротин, каучук, следы алкалоидов, в корнях 40–60 % инулина.

Лечебное применение. В народной же медицине знатоки используют эти сорняки для лечения различных болезней. Так, например, соком осота огородного натирали бородавки для их удаления, кроме того, сок считается мощным слабительным средством, используют его и как мочегонное, и как противоядие при отравлениях опиумом.

Данные, полученные из различных народных рецептов, говорят, что осот огородный используют для лечения лихорадок, как желчегонное при желтухах различного происхождения, при воспалительных заболеваниях печени, а также как тонизирующее. Припарки из свежей травы осота применяются для лечения ушибов и болезненных уплотнений после травм.

Наличие инулина, да еще в таком большом количестве, дает основание применять корень осота полевого при сахарном диабете, болезнях печени.

Отвар из травы, собранной во время цветения и высушенной без доступа прямых солнечных лучей, употребляется в народной медицине при лечении туберкулеза легких и при воспалении кишечника.

Фитодиететика. Еще в не очень далекие времена бедный люд в Европе собирал осот огородный на салат.

## **Очанка лекарственная**

Однолетнее травянистое сорное растение семейства очанковых. Листья супротивные, сидячие, яйцевидные, зубчатые. Цветки мелкие, пазушные, белые, с синими продольными жилками. Встречается почти повсеместно на территории России, особенно в лесостепной полосе. Растет в лесах, на лугах, склонах и в кустарниках, на залежах, выгонах, по обочинам дорог. С лекарственной целью используется все растение, содержащее жирные и эфирные масла, горькие вещества, смолы, галлотанины, гликозид аукубин и др. Хотя изучено недостаточно.

Лечебное применение. В традиционной медицине России используется при заболеваниях глаз (отчего и произошло название растения – очанка). Для этого ее применяют внутрь в виде настоя и наружно в виде примочек. Применяется как кардиотоническое, а также вяжущее на слизистые бронхов и желудочно-кишечный тракт, снижающее секрецию желудочного сока при гиперацидных гастритах, энтероколитах. Широко используется в гомеопатии.

Форма применения

– Настой: 2 столовые ложки травы на 500 мл кипятка – суточная доза для приема внутрь; для примочек – 4 столовые ложки на 0,5 л воды.

– Настой травы в дозе 2 г на 200 мл кипяченой воды рекомендуют для промываний при заболеваниях глаз, полосканий при ангине, хроническом тонзиллите.

## **Очный цвет полевой**

Однолетнее или двулетнее сорное травянистое растение из семейства первоцветных. Листья супротивные, сидячие, продолговато-яйцевидные, снизу с черными точками. Цветки одиночные, сидят в пазухах листьев, на длинных цветоножках. Цветки кирпично-красные, с венчиком из пяти лепестков. Встречается почти повсеместно в европейской части России, а также на Кавказе, в Средней Азии. Растет на лугах, залежах, по речным долинам, каменистым склонам гор и как сорное в полях и садах. С лечебной целью используют траву в традиционной медицине России, Украины, Болгарии и других стран.

Химический состав изучен недостаточно.

Лечебное применение. Растение обладает мочегонным, потогонным, желчегонным, слабительным, кровоочистительным, антитоксическим, ранозаживляющим, обезболивающим и успокаивающим действием. Препараты растения (настой, присыпка, сок) назначают при разнообразных заболеваниях, в частности при болезнях печени, желтухе различного происхождения, мочекаменной болезни, туберкулезе легких, эпилепсии, аллергических заболеваниях кожи (экзема, кожный зуд, атопический дерматит), бронхоэктатической болезни и пр. Присыпка используется при долго заживающих, гноящихся ранах и язвах. Сок свежего растения, смешанный с медом, полезен при глазных болезнях, особенно при начальных формах катаракты. Внутреннее применение очного цвета полевого, как ядовитого растения, требует осторожности.

Форма применения

– Настой из 1 чайной ложки сухой травы на 1 стакан кипятка для приема по 2 столовых ложки 3–4 раза в день.

### **Паслен сладко-горький**

Паслен сладко-горький – многолетнее травянистое растение из семейства пасленовых. Молодые побеги с листьями и ягоды содержат гликоалкалоид соланин и ядовитый гликозид дулькамарин. Растение ядовито.



Лечебное применение. Плоды паслена обладают вяжущим, мочегонным, желчегонным, отхаркивающим, противовоспалительным, обезболивающим и успокаивающим нервную систему действием. Он также оказывает кровоочистительное действие, что является важным свойством при нарушенном обмене веществ, особенно при ряде кожных заболеваний (псориаз, экзема). В традиционной медицине ряда стран мира настой и настойка стеблей с листьями употребляются при воспалительных заболеваниях почек,

лор-органов, ревматизме, редких и скудных менструациях, зудящих и гнойных заболеваниях кожи. Внутреннее применение паслена сладко-горького, как ядовитого растения, требует осторожности.

Форма применения

– Настой из чайной ложки молодых побегов на 200 мл кипятка для приема по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

– Спиртовая настойка (1:10) молодых побегов, принимать по 10 капель 2–3 раза в день.

## **Паслен черный**

Паслен черный – однолетнее травянистое сорное растение семейства пасленовых. Для медицинских целей заготавливают зрелые плоды и молодые олиственные побеги, содержащие гликоалкалоид соланин, стероидные сапонины, каротин, лимонную кислоту и др.

Лечебное применение. Гипотензивное, успокаивающее, анестезирующее. Применяется при гипертонической болезни, атеросклерозе, головных болях, истерии, неврозах, эпилепсии, при коликах в желудке и кишечнике. В Болгарии паслен рекомендуется при спастическом кашле, коклюше, бронхиальной астме и др.

Форма применения

– Настой: 2 чайные ложки листьев паслена черного настаивают в 1 стакане кипятка для приема по 1 столовой ложке 3 раза в день.

– Отвар плодов: 2 столовые ложки спелых ягод заливают стаканом воды, кипятят 10 мин, после охлаждения процеживают и принимают по 1 столовой ложке 4 раза в день.

– Сок: к 0.5 стакана сока зрелых ягод добавляют кипяченой воды до полного стакана; применяют для полосканий.

## **Пастушья сумка**

Это неприхотливое сорное растение семейства крестоцветных, встречающееся практически на каждом огороде, а также на полях всей России, обласкано вниманием и признано научной медициной. Достаточно сказать, что во врачебную практику оно введено аж с 1883 года и применяется по настоящее время, купить лекарственное сырье пастушьей сумки можно практически в любой аптеке. Но это лекарство можно заготовить и самим. Для этого траву собирают во время цветения в июне – июле в сухую погоду. После высыхания росы выдернутое растение обрезают у корня и сушат под навесом, на чердаках с хорошей вентиляцией. В хорошую погоду ее можно сушить и на улице, но без доступа солнечных лучей, в тени и на ветру. Готовое сырье надо перебрать, так как примесь зрелых плодов недопустима. При благоприятной погоде сушка на открытом воздухе заканчивается через 5–7 дней, выход сухого сырья 26–28 % от свежесобранной массы. Цвет сырья должен быть зеленым, а цветки должны сохранять естественный белый цвет. Хранить сырье надо в тканевых мешках или в деревянных ящичках, выстланных бумагой. Максимальный срок годности 3 года, но лучше заготавливать новое лекарство ежегодно, благо сырья для этого вполне достаточно.



Даже если кто-то и не знает в лицо это растение, познакомившись с ним хотя бы по рисунку, легко найдет эту траву на своем огороде по характерным трехгранным плодикам, по форме очень похожим на пастушескую сумку. Эта «сумка» наполнена мелкими темными семенами. За сезон одно растение может дать их до 64 000. Семена прорастают сразу же после попадания в почву. Благодаря своей феноменальной плодовитости и нетребовательности к почве это растение встречается практически повсюду в России.

Ученые, занимающиеся изучением его химического состава, обнаружили в нем гликозиды, множество органических кислот, в том числе аскорбиновую, щавелевую, фумаровую, эфирное масло, сапонины, стероиды, витамины В и К, кумарины и фитонциды.

Пастушья сумка содержит большое количество микроэлементов, особенно меди, цинка, хрома, а в сочетании с такими макроэлементами, как железо, магний, калий, кальций, эта трава полезна при нарушении обмена веществ и при анемиях. Как в научной, так и в народной медицине лекарственные препараты из пастушьей сумки используются в основном как кровоостанавливающее средство, особенно при кровотечениях в гинекологической практике, в частности после родов, а также для усиления сокращения мускулатуры матки при родах. Подобные свойства этого растения связывают с наличием в нем достаточного количества витамина К и веществ, повышающих тонус матки и гладкой мускулатуры кишечника. Эти же свойства используются и при лечении острых и хронических заболеваний кишечника, язвенной болезни, особенно в сочетании или при угрозах кровотечений. С этими целями траву используют в виде настоя, для приготовления которого 2 чайные ложки сырья заливают 300 мл кипятка и кипятят на водяной бане 15 мин, затем процеживают. Принимают по 0.5 стакана 3 раза в день до еды.

**Лечебное применение.** В народной медицине настой травы используют при болезнях мочевого пузыря, при геморрое, как кровоостанавливающее средство, а также для снижения артериального давления. Наружно используют для лечения порезов, чистых и гнойных ран. Доказана эффективность применения настоя пастушьей сумки при лечении туберкулеза легких с частыми кровохарканьями. Для этого приготавливают настой.

**Форма применения**

– 2 чайные ложки сырья заливают 200 мл кипятка, настаивают один час и затем



процеживают. Принимают в течение дня по столовой ложке. При кавернозном туберкулезе употребляется, например, такой сбор: трава пастушьей сумки (2 столовые ложки), кора дуба (1 столовая ложка) и портвейн 100 мл. Смесь заливают 500 мл кипяченой воды, варят в закрытой посуде 10 мин и после остывания выпивают весь отвар в течение дня. Есть указания в литературе на эффективность пастушьей сумки при заболевании брюшным тифом.

– Свежий сок из травы в разведении 1:1 используется как кровоостанавливающее средство при носовых кровотечениях, его закапывают в обе ноздри, неразведенный сок применяют в виде примочек и компрессов для лечения ушибов и мелких ран. Сок можно принимать и внутрь, по столовой ложке 3 раза в день, запивая стаканом кипятка.

– Напар пастушьей сумки применяется в народной медицине для лечения болезней печени, при желчных и почечных камнях, болезнях почек и мочевого пузыря. Этот же напар народные лекари рекомендуют женщинам в климактерическом периоде, при длительных и обильных менструациях.

Знатоки народной медицины рекомендуют применять эту траву вместе с еще одним злостным сорняком – хвощом полевым при кровотечениях из мочевого пузыря и почек. Для этого берут по 2 столовых ложки этих трав, заливают 3 стаканами кипятка, настаивают в течение 2 часов и принимают внутрь по 0.5 стакана 3 раза в день.

В Средние века пастушья сумка была пристальным объектом изучения алхимиков, в их лабораториях перерабатывалось огромное количество этого сорняка, так как с его помощью пытались отыскать философский камень. В Китае уже много веков пастушья сумка разводится как овощное растение, имеются даже различные культурные сорта этой травы.

Фитодиететика. Из семян этого растения можно приготовить острую столовую приправу наподобие горчицы, траву же используют для приготовления борщей, супов и пюре, употребляя ее в свежем и сухом виде.

## **Первоцвет весенний**

Многолетнее травянистое растение семейства первоцветных. В медицине используют корневище и корни растения, в которых содержатся сапонины, эфирное масло, гликозиды и др.

Латинское название рода *Primula* обозначает «первый»; растение получило его за то, что цветет одним из первых. Видовое название произошло от латинского *vernus*, что значит «дар весны», весенний.

У многих народов это растение известно под названием «ключики». В самом деле, соцветие золотистых цветков, склонившееся в одну сторону, напоминает связку золотых ключей. О появлении этих ключей рассказывается в древнегерманских сагах.

Лечебное применение. Листья первоцвета содержат комплекс витаминов, которые используются как поливитаминное средство.





Первоцвет также употребляют как потогонное, жаропонижающее и средство для лечения цинги. Препараты первоцвета увеличивают отделение слизи железами бронхов и выделение мочи. Растение используют в виде настоя при воспалительных заболеваниях легких, бронхитах, трахеитах, как мочегонное и слабительное средство при хронических запорах, при мигрени, насморке, при лечении туберкулеза и лихорадке. Оно рекомендуется при головной боли, слабости нервной системы и при бессоннице. Назначают препараты первоцвета при коклюше, астме, гриппе, при ревматических болях, для усиления желудочной секреции, повышения обмена веществ.

Форма применения

– Настой (10 г на 0,5 л кипятка) через 15 мин процеживают и принимают в течение дня.

### **Пижма обыкновенная**

Многолетнее травянистое сорное растение семейства астровых. Листья очередные, перисторассеченные, с продолговатыми зубчатыми долями. Листья сверху темно-зеленые, снизу – серовато-зеленые. Цветочные корзинки округлые, желтые. Для медицинских целей используются цветки, представляющие собой части сложного щитковидного соцветия и отдельные цветочные корзинки. Сырье содержит танацетовую, галлусовую и другие органические кислоты, горькое вещество танацетин, дубильное вещество, жирное и эфирное масла, фитонциды, красящие и экстрактивные вещества.

Лечебное применение. Пижма как лекарственное растение было известно еще в Средние века. Цветки пижмы и сейчас применяют во многих странах Европы. Флавоноиды пижмы обладают желчегонным и спазмолитическим действием. Препараты пижмы используют не только в качестве желчегонного средства, но и для лечения жирового гепатоза, алкогольного цирроза печени, хронических гепатитов, холангитов у детей и взрослых, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, анацидного гастрита, папилломатоза мочевого пузыря, рака желудка и кишечника, энтероколита. Эфирное масло растения тонизирует мускулатуру желудочно-кишечного тракта и увеличивает его секрецию, обладает глистогонным и антимикробным действием, однако оно не находит применения в медицине ввиду токсичности туйона. Пижма оказывает потогонное, противовоспалительное, антисептическое (губительное для патогенной флоры мочевых путей) действие. Отмечено месячегонное (при отсутствии менструаций),

утеростимулирующее, противопаразитарное (лямблиоз, трихомоноз, описторхоз, аскаридоз, энтеробиоз) действие.



В малых дозах пижма применяется при отсутствии аппетита, вздутии кишечника, запорах, желудочных коликах и кровавых поносах. В монгольской традиционной медицине пижма отнесена к средствам лечения травматических повреждений костей и мягких тканей. Ванны с настоем цветков растения облегчают боли в суставах, при ушибах.

Пижма используется также при нервных расстройствах, нерегулярных менструациях, при головных болях, при малярии, наличии песка и камней в органах мочеполовой системы, при белях у женщин (для спринцевания водой с настоем). Она показана при гипертензии, атеросклерозе, стенокардии, ожирении, инфекциях мочеполовых органов. В Болгарии ее назначают как седативное средство при неврозах и астенических состояниях.

Входит в состав ряда желудочных, печеночных сборов и лекарственных препаратов (танацехол, сибектан, полифитохол и др.).

Подобно полыни, пижма токсична. При передозировке вызывает тошноту, рвоту, понос, а в очень высоких дозах – судороги и смерть.

Форма применения

– Настой в дозе чайная ложка на стакан кипятка по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

– Танацехол в таблетках по 0,04 г.

– Сибектан (комбинированный препарат, содержащий пижму, листья березы, солодку и др.).

– Полифитохол – сухой экстракт, содержащий пижму, мяту, шиповник, солодку, бессмертник, крапиву, – для приема по 2,5 г внутрь в течение дня.

### **Пикульник ладанниковый**

Пикульник ладанниковый – однолетнее травянистое сорное растение семейства губоцветных. С лечебной целью используют траву, которая содержит смолы, красящее и

горькое вещество, соединения кремния, алкалоиды и пр. Растение ядовито.

Лечебное применение. В традиционной медицине настой травы обладает противокашлевым, противовоспалительным, отхаркивающим, противоаллергическим действием, что позволяет использовать его в комплексном лечении туберкулеза легких, бронхиальной астмы, остром и хроническом бронхите, малокровии, воспалении селезенки.

Форма применения

– Настой травы в дозе чайная ложка на 200 мл молока для приема по 0.5 стакана 2–3 раза в день.

## **Пиретрум**

Пиретрум (ромашка далматская) – многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных. Трава содержит сесквитерпеновые лактоны, эфирное масло, которое оказывает жаропонижающее, противовоспалительное, противоглистное, противоартритическое действие.

Лечебное применение. В традиционной медицине ряда стран Южной Европы, Малой Азии признано эффективным средством при мигрени, артритах и некоторых гормонозависимых женских заболеваниях (миома, дисменорея). Незначительное количество инсектицидных пиретринов является смертельным для насекомых и в то же время не оказывает заметного токсического влияния на растения, животных и человека.

Форма применения

- Порошок далматской ромашки в качестве инсектицида.
- Ниттифор (Венгрия) для наружного лечения педикулеза.

## **Подмаренник настоящий**

Подмаренник настоящий – многолетнее травянистое растение семейства мареновых. С лечебной целью используют траву, которая содержит гликозид асперулозид, антраценовые производные и др.

Лечебное применение. Мочегонное, противовоспалительное, обезболивающее, ранозаживляющее, кровоостанавливающее действие. Настой травы в традиционной медицине рекомендуют при воспалительных заболеваниях почек (гломерулонефрит, пиелонефрит), нервных заболеваниях (истерия, эпилепсия, судорожная настроженность), хроническом персистирующем вирусном гепатите и пр. Наружно настой применяют для ванн и фитоаппликаций при экземе, фурункулезе, ожогах, atopическом дерматите и др.

Форма применения

- Настой (1 чайная ложка на стакан кипятка) принимать по 50–70 мл 2–3 раза в день до еды.
- Отвар (1 столовая ложка на 200 мл кипятка) процедить, отжать и употреблять для лечебных ванн при хронических кожных заболеваниях.

## **Подорожник**

Практически все растения, приведенные в этой книге, хорошо известны читателям, но среди них, наверное, самый узнаваемый – это подорожник. Каждый человек, даже не огородник, хоть раз в жизни выходил за пределы асфальтовых трасс и видел эту траву. Растет она в изобилии вдоль деревенских дорог, тропинок и тропинок. Различают

несколько видов подорожника – малый, большой, ланцетовидный и другие, реже встречающиеся. Отличаются они друг от друга размерами листьев, высотой цветоносов и некоторыми другими свойствами, но в медицине, особенно народной, используются все виды без особого разбора. Хотя официальная медицина признает только подорожник большой, здесь, скорее всего, сыграла роль его урожайность, ведь главное лекарственное сырье – листья, а они у него самые большие из всего семейства.



Помимо тропинок и дорог, подорожник хорошо себя чувствует и на огородах и в садах, иногда становясь весьма нежеланным гостем. Эта многолетняя трава за сезон может дать 32 000 семян с хорошей способностью сохранять всхожесть. Так что за подорожником нужен глаз да глаз, он не даст огороднику расслабиться.

Цветет подорожник с весны до глубокой осени, семена созревают в разное время, они снабжены удивительным механизмом для расселения. Находясь на высоком стержне цветоноса, выступая над травой, они при сырой погоде становятся очень клейкими и прилипают к обуви человека, колесам транспортных средств, шерсти животных, таким образом они расселяются на очень большие расстояния. Подорожнику удалось проникнуть даже в Северную Америку, где благодаря своей неприхотливости он хорошо прижился и со временем распространился повсеместно. Местное население стало называть эту траву «след бледнолицего».

Лекарственным сырьем у подорожника, как уже указывалось, являются листья, которые собирают в течение всего лета, стараясь брать неповрежденные, промывают их в проточной воде и сушат, разложив на чистые подстилки, в защищенном от прямых солнечных лучей месте или в специальных сушилках. После сушки сырье вновь перебирают, выбрасывая побуревшие и больные листья. Сырье годно к употреблению в течение двух лет, хранят его в деревянных ящиках или в холщовых мешках в сухом месте с хорошей вентиляцией. Выход сухого сырья около 20 % от массы свежесобранного.

Заготавливают также и семена, срезая цветоносные стебли на высоте 5 см от земли, сушат их, а затем обмолачивают. Хранят семена в хорошо закрытых стеклянных банках, срок их годности до трех лет.

Листья подорожника содержат разнообразные углеводы, среди них около 20 %

полисахаридов, слизь, маннит и сорбит, витамин К, фенолы и фенолкарбоновые кислоты, а также их производные, флавоноиды и другие соединения. Спектр микроэлементов, содержащихся в листьях, также широк – калий, кальций, марганец, медь, цинк, селен, ванадий, железо и др.

В семенах обнаружены органические кислоты, большое количество (около 19 %) слизи, стерины, алкалоиды, флавоноиды, около 18 % жирного масла и другие вещества.

Лечебное применение. Подорожник довольно хорошо изучен официальной медициной. Доказано, что препараты, полученные из листьев подорожника, обладают противовоспалительными, болеутоляющими свойствами при болезнях органов пищеварения, таких как язвенная болезнь, гастрит и хронические колиты. Кроме того, установлено, что настои из листьев подорожника усиливают активность ресничек мерцательного эпителия дыхательных путей, что ведет к увеличению выведения секрета бронхиальных желез, вследствие чего мокрота разжижается и облегчается ее выделение при кашле. С этой целью чаще всего применяется горячий настой. Для его приготовления 1 столовую ложку сухих измельченных листьев заливают стаканом кипятка, ставят в теплое место или укутывают теплой тканью на 15 мин, затем процеживают. Настой употребляют за час до еды (стакан – суточная доза) по столовой ложке.

Настой, приготовленный из смеси листьев подорожника и крапивы, взятых в равных частях, весьма эффективен при носовых, маточных и геморроидальных кровотечениях. Это испытанное народное средство.

Форма применения

Свежие листья используют для лечения ожогов, гнойных ран, фурункулов и свежих порезов. Листья хорошо промывают, нарезают бритвой или ножом вдоль, укладывают несколькими слоями на поврежденную кожу и фиксируют бинтом. Повязки меняют 3–4 раза в день при гнойных ранах, а при ожогах через 1–1,5 часа.

Хороший эффект отмечен при наружном применении свежих листьев, настоя или сока подорожника при микробной экземе и трофических язвах голени.

Хорошим противовоспалительным эффектом обладает мазь, приготовленная из листьев подорожника: высушенные и растертые в порошок с 2–3 каплями растительного масла листья подорожника смешивают с вазелином в соотношении 1:9. Мазь используют для лечения долго незаживающих ран и язв, она способствует скорейшему рубцеванию кожи.

Выпускается фабрично приготовленный сок подорожника. Этот препарат представляет собой смесь равных объемов сока свежесобранных листьев и травы подорожника большого, консервированного этиловым спиртом. Принимают его по столовой ложке 3 раза в день за 15–20 мин до еды, разведя его в 50 мл кипяченой воды. Выпускается во флаконах по 250 мл. Курс – 30 дней.

Эмульсия с рыбьим жиром и соком подорожника используется для лечения экзем, осложненных трофических язв. Смочив в ней салфетку, прикладывают ее к раневой поверхности. Этот состав, как правило, сокращает срок заживления ран в два раза.

Сок можно получить и в домашних условиях. Для этого листья надо хорошо вымыть, обдать кипятком и пропустить через мясорубку, затем отжать через плотную ткань. В сухую и жаркую погоду сок получается густой, поэтому его разбавляют кипяченой водой в соотношении 1:1, кипятят 1–3 мин, затем охлаждают. Принимают по столовой ложке 4 раза в день за 15–20 мин до еды.

Сок из свежих листьев – эффективное средство для ускорения заживления ран, в том числе роговицы. Он действует мягчительно и как противовоспалительное при фурункулезе, а также при отеках, возникших после ушибов, дерматитов и при укусах насекомых.

Фитопрепараты из листьев подорожника широко используются для лечения кожных болезней, особенно таких, как зудящие дерматозы, псориаз, аллергические заболевания, розовые угри и рожистое воспаление.

Всем хорошо известно с детских лет применение свежих листьев при ушибах, порезах и



нарывах, а также при кровотечениях. Для этой же цели можно использовать и предварительно размягченные над паром сухие листья или 10 %-ную мазь из листьев подорожника, приготовленную на персиковом или оливковом масле.

Народные целители рекомендуют такой рецепт для домашнего пластыря, который используется для лечения нарывов: толченые свежие листья подорожника смешивают с солью, свиным нутряным салом, мякишем ржаного хлеба и прикладывают на ночь на нарыв.

В Запорожской Сечи, когда послов готовили к отправке на важные переговоры, настоем подорожника «отваживали» от курения трубки, видимо, для того, чтобы послы «соответствовали» задачам, которые ставились перед ними.

Особенность этого метода заключается в том, что листья собирают после дождя, когда они обсохнут, обрывают без черешков и сушат в тени. Затем заваривают в глиняном кувшине большую щепоть. Пили понемногу, но часто, в течение дня, пока не наступала ночь. В зависимости от длительности питья и дозы листьев пропадало желание курить на тот или иной срок.

Способность сока из свежих листьев подорожника содействовать быстрому восстановлению ткани позволила применять настой или сок этого сорняка в косметике для профилактического ухода за кожей. Этот сок входит в состав многих питательных кремов и масок. Косметологи утверждают, что маски из измельченных листьев подорожника особенно полезны для жирной, склонной к воспалению кожи.

В народной медицине отвар и настой из листьев подорожника применяется как тонизирующее средство, при воспалении мочевого пузыря, ночном недержании мочи и при импотенции. В смеси с другими растениями подорожник применяется для лечения аденомы простаты, мужском бесплодии и при простатитах.

Народные целители многих стран рекомендуют подорожник для лечения раковых опухолей в виде влажных компрессов, а также внутрь при раке легких или желудка. Чаще всего в данном случае применяют отвар всего растения, этот же отвар используют при туберкулезе, болезнях сердца и гипертонической болезни. Кроме того, для лечения раковых заболеваний существует и другой рецепт – измельченные свежие листья перемешивают с равным количеством сахарного песка, настаивают в теплом месте в течение двух недель.

Полученную жидкость употребляют по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Семена подорожника, как, впрочем, и листья, являются надежным противопоносным средством, они расслабляют мускулатуру кишечника, уменьшают боли, связанные со спазмом его мышц. При хроническом поносе, особенно туберкулезного происхождения, семена применяют измельченными в порошок по 1 г 4 раза в день, запивая отваром из листьев.

Одновременно семена подорожника используются как нежное слабительное средство, так как они обладают обволакивающим действием за счет большого количества слизи, которая образуется при обваривании семян кипятком. В случае запора, возникшего на почве хронического воспаления толстого кишечника, слизь улучшает прохождение каловых масс. Измельченные или целые семена подорожника в дозе столовой ложки заливают половиной стакана кипятка. После охлаждения выпивают вместе с семенами. Эффект наступает через 6–12 часов.

В проведенных наблюдениях было обнаружено, что настой из листьев подорожника способствует улучшению транспорта жидкости в стенках кишечника и в меньшей степени желудка. При этом усилившийся поток жидкости направляется не в кровеносное, а в лимфатическое русло, вынося вместе с собой находящиеся во внеклеточном пространстве стенок кишечника средне- и крупно-молекулярные образования. Исследователями было обнаружено, что лечебное воздействие настоя сопровождалось улучшением обмена веществ в стенке кишечника. Это подтверждается показателями напряжения кислорода и

способностью тканей его использовать. Другими словами, ткани начинают лучше дышать.

Отвар семян принимают и при других болезнях. Одну столовую ложку семян заваривают полстаканом кипятка и дают настояться 30 мин. Принимают за 30 мин до еды по столовой ложке или по —1 стакану отвара с семенами для уменьшения болей в период обострения язвенной болезни, как противовоспалительное и обволакивающее. Помогает этот отвар и тем, кто хочет иметь своих детей (проверено).

Уральский травник А.П. Заровецкий рекомендует принимать настой семян подорожника при женском и мужском бесплодии, возникающем на почве гормональной недостаточности. Это свойство семян подорожника было известно давно и использовалось для лечения климакса у мужчин и женщин. Обильные месячные, сопровождаемые болями, плохим настроением и депрессией, являются показаниями для назначения отвара семян подорожника. Для этого столовую ложку семян заливают стаканом воды, кипятят на малом огне 4 мин. Затем дают остыть до комнатной температуры и процеживают. Принимают по 2 столовых ложки 4 раза в день. Можно хранить этот отвар 2–3 дня в холодильнике. Употребляют отвар комнатной температуры либо слегка теплым.

## Полынь горькая

Это растение называют по-разному, например полынь настоящая или полынь белая, а в народе в некоторых районах именуют вдовьей травой, вероятно сравнивая ее горечь с горькой вдовьей долей.



Нет нужды приводить ботаническое описание этого растения. Достаточно один раз увидеть эту многолетнюю траву с только ей присущим характерным сильным ароматом, и вы не забудете ее никогда. Тем более, что на фоне зелени лета ее стебли и листья, покрытые серо-войлочными волосками, кажутся белыми. Цветки у нее желтые, собраны в шаровидные корзинки.

Особой радости при появлении на участке этого растения огородники не испытывают,

так как оно имеет поразительную плодовитость. За сезон полынь горькая может принести более 900 000 семян.

Но ведь это не страшно, так как заготавливают сырье полыни (а это трава и листья) в фазу бутонизации – начале цветения. У вырванных растений обрезают ножом или секатором верхушки длиной до 25 см, листья обрывают без черешков. Сушат сырье в тени на открытом воздухе, на чердаках с хорошей вентиляцией. При сушке цвет сырья не должен измениться, остается также и сильный ароматный запах и пряно-горький вкус. Сухое сырье хранят не более двух лет, лучше всего хранить сырье в закрытых стеклянных или жестяных банках.

Лечебное применение. История применения этого растения в лечебных целях насчитывает многие века. Врачи прошлого приписывали этому растению чудовищную силу, называя полынь «матерью многочисленных трав». Плиний Старший утверждал, что кто при себе имеет лист полыни, тот может отправляться в самое далекое путешествие и пройдет этот путь без усталости. Знаменитый врач древности Авиценна широко использовал траву полыни для лечения всевозможных заболеваний, используя ее в качестве глистогонного, желчегонного средства, при нарушениях менструального цикла и при хронических воспалениях глаз.

Как считают ученые, русское слово «полынь» происходит от древнего «полеть», обозначающего то же, что и гореть, палить, жечь, и, по-видимому, было дано из-за резкого горького вкуса растения.

Применение полыни как лекарственного растения на Руси также было развито широко. В письменных источниках XVII века упоминают использование сока полыни для заживления ран, при болезнях печени и почек, при лихорадке и других «внутренних» болезнях.

Как заживляющее и очищающее гноящиеся раны и язвы средство, препараты полыни применялись в виде орошения при помощи специальных прыскалок и в виде прикладывания к язвам салфеток, смоченных соком растения.

При изучении химического состава было обнаружено наличие в траве эфирного масла, горьких гликозидов, дубильных веществ, смол, витаминов, многих органических кислот, крахмала и фитонцидов. Эфирное масло считается многими исследователями главным действующим началом растения. Это жидкость темно-зеленого цвета, она обладает губительным действием по отношению ко многим бактериям, кроме того, высокоэффективна при заболеваниях, вызванных патогенными для человека грибами. Эфирное масло полыни возбуждающе действует на центральную нервную и сердечно-сосудистую систему, оказывая действие наподобие камфары. Применяется оно для лечения ожогов, в том числе возникших от рентгеновского облучения, экзем, бронхиальной астмы.

Из эфирного масла учеными было получено вещество капиллин, обладающее свойствами активного антибиотика.

#### Форма применения

Но все-таки самым доступным лекарством из полыни является настой, для приготовления которого 1 чайную ложку сырья заливают 500 мл кипятка, настаивают 15 мин на водяной бане, затем процеживают и употребляют по 100 мл за 30 мин до еды в течение дня.

Полынь горькая используется и в виде спиртовых препаратов, настойки и экстрактов, а также входит в состав многих аппетитных, желудочных и иных сборов.

Все препараты полыни возбуждают аппетит и улучшают пищеварение, усиливают секрецию пищеварительных желез, выделение желчи и панкреатического сока. Эти свойства и обусловили широкое применение травы как в сборах, так и в чистом виде при нарушении пищеварения, желудочных коликах, гастритах и метеоризме.

Доказано, что препараты полыни способствуют стимуляции иммунных процессов, в результате чего усиливается стадия рубцевания в течении язвенных процессов, этим и

объясняется применение этого растения для лечения язвенной болезни различной локализации.

Полынь горькая – эффективное средство при болезнях печени. Она применяется при острых и хронических гепатитах, холециститах, желчно-каменной болезни. Для этих же целей применяют и масляный настой семян. Чтобы получить его, надо смешать одну часть толченых семян с четырьмя частями растительного масла, настоять на водяной бане 2 часа и употреблять по 1–2 капли на сахар.

Лекарство, приготовленное из этого растения, полезно больным дерматитом, экземой, особенно тем, у кого имеется сопутствующий гастрит с пониженной секреторной функцией и моторной активностью желудка, глистные инвазии, холециститы, дискинезии желчных путей по гипокINETическому типу, дизбактериоз. Отваром травы полыни в виде примочек и ванн снимают зуд тела, лечат гнойничковые заболевания кожи.

Полынь входит в состав сборов, применяемых при аденоме простаты, бесплодии и частых поллюциях. Например, для лечения аденомы предстательной железы применяют следующий сбор: одуванчик лекарственный, корни, шалфей лекарственный, листья, петрушка курчавая, листья, полынь горькая, листья или верхушечные побеги с бутонами, взятые поровну. Четыре столовые ложки смеси залить 600 мл кипятка, настоять 2 часа, затем процедить. Принимать по 200 мл 3 раза в день до еды.

В народной медицине трава полыни горькой применяется, кроме всех перечисленных выше, еще и при туберкулезе, геморрое, золотухе, эпилепсии, нерегулярных менструациях и при бессоннице.

Свежая растертая трава, настоянная на белом виноградном вине, народными целителями рекомендована как abortивное средство и как антидот при некоторых отравлениях.

Для изгнания надоедливых остриц рекомендуется делать клизмы из отвара полыни горькой и чеснока. Для этого готовят отвар чеснока из расчета одна долька среднего размера на стакан воды, затем смешивают его с двумя стаканами полынного отвара. Процедуру проводят несколько дней подряд. С подобной же целью применяют клизму из отвара смеси полыни с пижмой, взятых в равных частях.

Спиртовую настойку, которая представляет собой очень горькую буровато-зеленую жидкость с полынным запахом, готовят так: 10 г сырья заливают 200 мл 70 %-ного спирта или водки, настаивают неделю, затем процеживают. Принимают по 15–20 капель 2–3 раза в день до еды за 30 мин при перечисленных выше заболеваниях.

При лечении полынью, особенно ее спиртовыми формами, надо помнить, что длительное их применение может привести к отравлению, и поэтому рекомендуется делать перерыв между курсами на 1–2 месяца.

Фитодиететика. В мире довольно широко распространены вина, так называемые аперитивы, в состав которых входит полынь (например, вермут). Все сказанное выше о лекарственных формах из полыни относится и к ним.

При постоянном употреблении таких вин могут возникнуть достаточно сильные отравления, приводящие в итоге к тяжелым нервным заболеваниям, сопровождающимся галлюцинациями и судорогами. Наиболее яркий тому пример – знаменитый художник Ван Гог, отрезавший себе ухо в момент галлюцинаций, как считают современные ученые, связанных с постоянным и обильным приемом алкогольных напитков, содержащих полынь, любителем которых был художник.

Как это ни странно, но полынь применяют и для лечения алкогольной зависимости, особенно в смеси с другими травами. Конечно, успех лечения зависит от самого больного, от его твердого желания избавиться от этой напасти. Приводим рецепт сбора: полынь горькая (трава), тимьян ползучий (трава), золототысячник малый (трава), взятые поровну. Две столовые ложки измельченной смеси заливают 200 мл кипящей воды, кипятят 10 мин, настаивают до остывания и процеживают. Полученное лекарство доводят до первоначального объема кипяченой водой. Принимают по 2 столовых ложки 3 раза в день в течение месяца, затем надо сделать перерыв в 1–1,5 месяца и вновь повторить курс



лечения.

В лечении различных болезней используется и свежий сок. Из него можно сделать мазь, смешав на водяной бане в соотношении 1:4 с мазевой основой (топленое масло, вазелин и т. п.). Используется эта мазь для лечения плохо заживающих язв и ран.

Свежий сок для сохранности смешивают с алкоголем и применяют при желчно-каменной болезни, при бессоннице и как противоглистное средство. Он способен остановить кровотечение, способствует заживлению ран. Используются также и ванны с полынью. Для этого 500 г сырья или 1 кг свежей травы отваривают в воде, кипятя ее 20 мин, затем выливают в ванну процеженный отвар. Эту ванну применяют при подагре и других болезнях суставов, также при распространенном интенсивном кожном зуде. Температура ванны должна быть не ниже 36–37 °С, длительность процедуры 15–20 мин.

В традиционной медицине Китая и Тибета весьма распространен метод прижигания. Листья полыни, хорошо просушенные, перетирают в порошок и заполняют ими специальные гильзы из тонкой бумаги. Таким образом получают полынные сигареты, которые и используют при этом методе лечения.

Сгорая, такая сигарета создает температуру более 500 °С, и возникает инфракрасное излучение достаточной мощности. Такими сигаретами прижигают, а точнее, прогревают биологически активные точки (полынную сигарету держат на расстоянии 3 см от кожи в течение нескольких минут). Этот метод дает хорошие результаты при радикулитах, артритах, миозитах, мигрени, язве желудка, экземах и других заболеваниях.

Надо помнить, что все виды лечения полынью горькой противопоказаны для применения беременным женщинам и кормящим матерям.

## **Полынь обыкновенная**

Если полынь горькую в народе называют «вдовья трава», то среди нескольких местных имен этого растения существует и бобыльник, явный намек на такую же горькую жизнь одинокого мужчины. Но все же наиболее часто употребляемое, так сказать, второе имя у этого сорняка – чернобыльник. Листья у этой полыни зеленые, и лишь нижняя часть их беловатая, стебель, достигающий иногда до 1,5 м высоты, у основания чаще всего красноватый. Цветет это многолетнее растение все лето, красноватыми или желтоватыми цветками, собранными по 20–40 штук в корзинки, образующие густые метельчатые соцветия. Бурьян – как еще называют эту траву – по плодовитости намного оставил позади даже свою родственницу – полынь горькую. За сезон чернобыльник может принести до 2 372 000 семян, которые к тому же имеют неплохую способность сохранять всхожесть.





С лечебной целью применяют почти все части растения: семена, траву, неодревеневшие корни. Траву, собранную во время цветения, – верхушки растения длиной 20–30 см, сушат в хорошо проветриваемых помещениях, без доступа прямых солнечных лучей. Семена заготавливают по мере созревания, а корни – осенью, при этом их отделяют от одревеневшего корневища, которое не используется в приготовлении лекарств. Сушат их на чердаках и в других приспособленных помещениях с хорошей вентиляцией. Траву хранят в холщовых мешочках, а корни в закрытой деревянной или стеклянной таре не более трех лет.

В корнях обнаружено эфирное масло, кумарины, инулин, сахара, слизи и смолы. Эфирное масло, правда несколько другого состава, обнаружено и в траве, кроме того, там же найдены весьма активные с фармакологической точки зрения вещества – кумарины, старины, флавоноиды и другие соединения. Определены также каротин и витамин С, содержание которого доходит в растении до 175 мг%.

Траву полыни обыкновенной применяют в виде настоя и отвара, самостоятельно или в сборах, кроме того, используется она в лечебных целях и в настойках.

Лечебное применение. Доказано, что препараты этого растения обладают хорошим кровоостанавливающим, жаропонижающим, ранозаживляющим и общеукрепляющим свойством. Чернобыльник снимает спазмы гладкой мускулатуры, повышает аппетит и улучшает пищеварение.

В народной медицине применяется еще и как мочегонное, при болезнях почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни, а также как общеукрепляющее и регулирующее обмен веществ средство, полезным считают ее стимулирующее действие при анемии, нервной депрессии, истощении, одновременно используют как успокаивающее, противосудорожное средство при эпилепсии и как снотворное при бессоннице. При этих заболеваниях народные лекари рекомендуют отвар чернобыльника на пиве, для чего 30 г корня заливают 500 мл пива и кипятят несколько минут.

### Форма применения

Основным препаратом полыни обыкновенной является настой. Для его приготовления 4 столовые ложки сухой травы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 15 мин, затем процеживают и принимают по 0.5 стакана 3 раза в день.

Народные знатоки целебных растений рекомендуют также готовить настой из листьев с корнями, которые, по их мнению, надо использовать для лечения желтухи, сахарного диабета и других заболеваний желудочно-кишечного тракта.

В старину рекомендовали отвар корня полыни как дополнительное средство для лечения рака желудка, прямой кишки и матки. В настоящее время в отечественной медицине эта трава входит в состав сбора Здренко, применяемого при папилломатозе мочевого пузыря.

Траву и корни чернойбыльника применяют в народной медицине многих стран мира как эффективное средство для лечения различных заболеваний женской половой сферы. Страдающим эрозией шейки матки рекомендуется спринцевание настоем полыни, разведенным кипяченой водой в соотношении 1:10. Настой листьев и отвар корней назначают для спринцевания при белях и болезненных менструациях, при этом стакан отвара разбавляют кипяченой водой до одного литра.

В народе говорят, что если сварить полынь в виноградном вине и принимать в малых дозах, то можно предотвратить выкидыш.

Такую же концентрацию, как для спринцевания, используют в качестве средства для изгнания аскарид и остриц. Микроклизмы объемом 60 мл делают на ночь.

В японской и традиционной медицине некоторых стран семена чернойбыльника рекомендуют применять при импотенции и воспалении мочеполовых органов.

Как общеукрепляющее средство при туберкулезе легких применяют отвар полыни обыкновенной на вине. Для его приготовления берут 20 г сырья и заливают его 200 мл белого виноградного вина, варят 10 мин, добавляют 1–2 чайные ложки меда в еще горячий отвар. Употребляют по 0.5 стакана, лучше натощак. Это же вино оказывает положительное действие при почечно-каменной болезни.

Раньше для лечения малярии и других лихорадок использовали отвар этого растения. Этим же отваром лечили заболевания глаз. Трава применялась и наружно, как обеззараживающее, болеутоляющее и уменьшающее кровоподтек средство. Свежий сок травы полыни обыкновенной быстро останавливает кровотечение, обеззараживает и затягивает раны.

Свежие истолченные листья эффективны при сильных ушибах и вывихах, также благотворно действуют они и при растяжениях сухожилий. Считается, что семена чернойбыльника – хорошее средство для лечения импотенции у мужчин. Для приготовления настоя из семян полыни обыкновенной надо взять 1 чайную ложку сырья и залить стаканом кипятка, настоять до остывания, затем процедить. Принимать по 0.5 стакана 3 раза в день.

Настойку из семян готовят следующим образом: 5 столовых ложек сырья заливают 500 мл водки, настаивают 3 недели, периодически встряхивая, затем процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды. Семена можно растереть в порошок и принимать по 1 чайной ложке (с краем) 2–3 раза в день за 20 мин до еды, обязательно запивая водой.

Можно для этой же цели приготовить полынную водку: на бутылку водки (0,5 л) добавить 1 чайную ложку эфирного масла полыни или 50 г сушеной травы, настоять 7 дней. Принимать по 2–3 капли на кусочек сахара каждый вечер.

Иногда готовят и полынное масло, для этого свежесобранную полынь помещают в посуду с широким горлышком и заливают растительным маслом. Бутылку тщательно закрывают, чтобы внутрь не попал воздух, и настаивают 10 дней. Масло должно приобрести желто-зеленый цвет, после этого процеживают. Хранят в темном и прохладном месте.

## Портулак огородный

Портулак огородный – однолетнее травянистое растение из семейства портулаковых. Используется трава (стебли, листья и цветки) и семена. Сырье содержит витамины Е, РР, каротин, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты и др.

Лечебное применение. Растение обладает противовоспалительным, вяжущим, противоопухолевым, жаропонижающим, гипогликемическим, гипотензивным, поливитаминным, желчегонным действием. Назначают растение в свежем виде при дизентерии, заболеваниях печени, почек, трихомонадном кольпите, авитаминозах, псориазе и пр.

Форма применения

– Отвар из 1 столовой ложки травы на 1 стакан кипятка для приема по 2 столовой ложке 4 раза в день.

– Молодые листья употребляются в пищу как гипотензивное и гипогликемическое средство.

## Пустырник пятилопастный

Пустырник пятилопастный – многолетнее травянистое растение семейства яснотковых. Для медицинских целей заготавливается трава.



Лечебное применение. Препараты пустырника обладают гипотензивным и седативным действием, замедляют частоту сердечных сокращений благодаря присутствию алкалоидов и флавоноидов. Показаны препараты пустырника в начальных стадиях гипертонической болезни, при кардионеврозах и повышенной нервной возбудимости.

Препараты пустырника обладают успокаивающим действием на центральную нервную систему, увеличивают силу сердечных сокращений и понижают артериальное давление. Пустырник применяют в климактерическом периоде, при запаздывающих или болезненных менструациях, при хлорозе, маточных кровотечениях, эндометрите, глаукоме и аллергических заболеваниях кожи.

Форма применения

– Настойка пустырника по 30–40 капель на прием.

– Экстракт жидкий пустырника по 15–20 капель на прием.

– Настой травы пустырника (5 г на 200 мл кипятка) по столовой ложке 3–4 раза в день.

## **Пырей ползучий**

Как и вьюнок, этот сорняк вывести с огорода чрезвычайно трудно. Некоторым огородникам это так и не удастся. Пырей относится к категории злостных сорняков, настолько он приспособился к «битве» с земледельцами, к борьбе за выживание.

В народе это растение имеет еще много имен, среди которых следует отметить группу названий – житец, житник, ржанец. Все они говорят, что пырей когда-то использовался для выпечки хлеба.

Лекарственным сырьем чаще всего служат корневища. Их заготавливают осенью или весной. После выкапывания корневища отряхивают от земли, промывают в холодной воде, подвяливают на солнце при ветреной погоде и сушат в тени на открытом воздухе или в сушилках при температуре 60–70 °С. Хранят в мешочках или в деревянной таре не более двух лет.

В корневищах содержится большое количество разнообразных высокоактивных химических соединений: сапонины, слизи, жирное и эфирное масло, каротин, аскорбиновая кислота, полисахариды, в том числе крахмал (до 40 %), фруктоза, маннит и другие.

При изучении химического состава ученые обнаружили много активных соединений: это и флавоноиды, и сапонины, алкалоиды и большое количество органических кислот, а также смолы, дубильные вещества, горечи, жирное масло и, что отличает это растение от других, много производных кремниевой кислоты.

Лечебное применение. В официальной медицине препараты пырея ползучего не применяются, но в медицинской литературе, посвященной траволечению, это растение описывается как противовоспалительное, мочегонное, особенно при заболеваниях почек и мочевого пузыря, как средство, нормализующее обмен веществ, при мочекаменной болезни, оно выводит из организма излишек солей и шлаки. Используется как потогонное, отхаркивающее, обволакивающее. Для усиления отхаркивающих свойств его комбинируют с липовым цветом, цветками коровяка и листьями мать-и-мачехи.

В народной медицине многих стран это растение применяется при болях в груди, гастритах, колитах, воспалении мочевых путей, недержании мочи, камнях в почках и желчном пузыре, при рахите, золотухе и фурункулезе.

### **Форма применения**

При фурункулезе препараты пырея ползучего являются весьма эффективным лечебным средством. Принимают крепкий отвар пырея (20 г корневищ на 200 мл) по 1 стакану 3 раза в день в течение 3–4 недель с одновременным приемом ванн (50 г корневищ на 5 л кипятка, кипятить 10 мин, процедить и добавить в ванну). Курс лечения 10–12 процедур, температура воды в ванне – 37 °С.

Такой же вид лечения показан при золотухе, рахите, фурункулезе, а при хронических запорах рекомендуют сидячие ванны и микроклизмы.

Отвар корневищ этого растения широко применяется в качестве кровоочистительного средства при атонических дерматитах, истинной и микробной экземе, дисбактериозе и холецистите. По данным А.И. Шретера, пырей эффективен при лечении злокачественных новообразований.

Применяется и холодный настой, для приготовления которого 20 г (4 чайные ложки) измельченных корневищ заливают стаканом кипяченой воды, настаивают 12 часов в холодном месте, настоем процеживают, а остаток повторно заливают, но уже стаканом кипятка, через 10 мин процеживают и оба настоя сливают. Это суточная доза, которую выпивают в несколько приемов. Этот настой применяют при кожной сыпи, фурункулезе, угрях, экземе, его же можно использовать как наружное средство, для умывания



например.

Отвар, приготовленный в соотношении 1:10, применяется при лечении хронических запоров, желтухе и при других заболеваниях печени по 1 столовой ложке, а иногда и по стакану, 3 раза в день.

Для улучшения работы печени народные целители советуют применять отвар равных частей корневищ пырея и шиповника и половины дозы листьев майской крапивы. Три чайные ложки этого сбора заливают стаканом кипяченой воды, доводят до кипения, охлаждают 45 мин и процеживают. Принимают по 100 мл за 30 мин до еды и на ночь.

Для лечения желтухи у детей 100 г корневищ пырея заливают литром горячей дистиллированной воды и упаривают на малом огне, пока не останется половина жидкости. Процеженный отвар дают ребенку по 1 столовой ложке 4 раза в день перед едой.

Во Франции для лечения желчно-каменной болезни и мочекаменной болезни принимают сок из свежих листьев и стеблей пырея по —1 стакану в день. Сок готовят следующим образом: стебли с листьями промывают в холодной проточной воде, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, разбавляют водой в соотношении 1:1, процеживают через плотную ткань и кипятят 3 мин. Хранят в холодильнике не более двух дней.

Для лечения желчно-каменной болезни существует и другой способ употребления пырея. 100 г этого растения кипятят в литре воды до выпаривания половины жидкости, затем процеживают отвар и принимают по 4–5 раз в день по столовой ложке.

## **Расторопша**

Как-то летом в районе реки Истры мы обратили внимание на необычное растение – ярко-зеленое, а края листьев имели довольно большие шипы, как копыя. Оказалось, что это расторопша пятнистая – двулетнее травянистое растение семейства астровых, высотой до 150 см. В первый год развивает многочисленные прикорневые колючие листья, на второй год образует мощный слабоветвистый стебель. Листья продолговато-овальные, крупные, темно-зеленые, с поперечными волнистыми белыми разводами, по краю усажены желтыми шипами. Цветки трубчатые, лилово-малиновые или пурпурные, собраны в круглые корзинки на концах стеблей. Плоды – блестящие семечки с хохолком, желтого цвета, с темными продолговатыми пятнами. Цветет с июля до поздней осени, плоды созревают в сентябре – октябре.

Родина – Южная и Атлантическая Европа. Распространена в Западной Европе, Малой Азии, в Северной Африке, Америке, в южной части Австралии, а также в южных районах европейской части бывшего СССР, на Кавказе, юге Западной Сибири и в Средней Азии. Введена в культуру.

Лекарственным сырьем являются семена. Их собирают ранним утром, подсушивают, очищают и хранят в хорошо проветриваемом помещении. Сырье содержит до 32 % жирного масла, эфирное масло, смолы, слизь, биогенные амины (тирамин, гистамин), флавонолигнаны до 3,8 % (силибин, силидианин, таксифолин, силихристин), микроэлементы (медь, цинк, селен, никель, бор и др.) (Ловкова, Рабинович и др., 1990). Наличие комплекса силимарина (смесь трех флавонолигнанов) обуславливает целебные свойства растения. Даже в высоких концентрациях силимарин свободен от побочных действий и чрезвычайно хорошо влияет на восстановление печени.

Лечебное применение. Мощным импульсом к изучению этого растения послужили работы немецких ученых Х. Вагнера и В. Догена, которые выделили из плодов расторопши биологически активные вещества – флавонолигнаны, способствующие комплексообразованию в купферовских клетках печени, что создает гепатопротекторный эффект при любом экзо– и эндотоксическом воздействии на организм (Палов, 1998).



Недавние эксперименты на животных показали, что лечение расторопшей ослабляет или совсем подавляет действие раздражающих и повреждающих печень веществ. Экспериментировали даже с опаснейшим печеночным ядом – ядом зеленого мухомора, результаты опыта были успешны. Полученные результаты исследований позволяют не сомневаться, что расторопша оказывает защитное и регенерирующее действие на печень.

#### Форма применения

Сначала в Германии, затем в Болгарии, Югославии и других странах получены и используются препараты гепатопротекторного действия – силимарин (ФРГ), легален (Югославия), карсил (Болгария), силибор (Украина), силимар (Россия) и др. Все перечисленные препараты разрешены к применению в форме драже или таблеток при хронически персистирующем и хронически агрессивном гепатите, при циррозе печени, токсическо-метаболических поражениях печени, как средство, предохраняющее гепатоциты печени при воздействии гепатотоксических факторов.

В Германии выпущен препарат мариакон, содержащий силимарин из расторопши, экстракты чистотела большого, марены красильной, зверобоя пронзеннолистного и др. Имеется также препарат гепата, кроме силимарина включающий также экстракты одуванчика и некоторых других растений.

К сожалению, отечественной химико-фармацевтической промышленностью выпускается недостаточное количество гепатопротекторных препаратов, несмотря на то что в НПО «ВИЛАР» (Москва) разработаны отечественные препараты силимар, сибектан и эраксол.

Экспериментальные и клинические исследования объективно подтвердили защитное свойство расторопши при повреждениях печени, которое обусловлено содержащимся в ней силимарином.

По данным О.И. Климовой (1997), натуральные продукты расторопши (семена, экстракты плодов и растения, порошок, мука) оказывают выраженный терапевтический эффект при диффузном поражении печени, в том числе и алкогольного генеза, улучшают сократительную способность желчного пузыря, купируют диспептический синдром.

Учитывая, что у больных экземой, особенно в ее хронической форме, и атопическом дерматите довольно часто выявляются те или иные заболевания печени, желчевыводящих путей, препараты могут оказать и оказывают определенный лечебный эффект при сочетании болезней двух систем – кожи и печени (Корсун, Кубанова, Соколов, 1998). Особенно показаны препараты расторопши больным профессиональной экземой, вызванной соединениями мышьяка, ванадия, хрома, никеля, цинка, меди, формалина и другими экзогенными профессиональными факторами, нередко встречающимися в металлургической, химической промышленности, деревообработке и др.

С учетом наличия у многих больных аллергическими заболеваниями кожи патологии органов пищеварения, нарушения детоксикационной и желчевыделительной функции печени, наряду с общепринятой комплексной терапией, А.М. Бухарович, Л.Н. Трутяк и Г.В. Квятковская (1990) применяли карсил по 2 драже и карболен по 1,5 г в растертом виде с минеральными водами смирновской, трусковецкой больным с аллергодерматозами.

При лечении 104 больных экземой по данному методу констатировано – прекращение мокнутия на 2–3 суток, прекращение появления новых очагов поражения – на 6–7-й день, рассасывание инфильтрации – на 16–18-й день. Благоприятные результаты отмечены у всех пациентов.

Хотя в большинстве случаев отдается предпочтение готовым препаратам, для людей с большой или чувствительной печенью очень полезно курсовое лечение чаем из расторопши. Берут 1 чайную ложку семян, заливают стаканом кипящей воды, настаивают 20 мин и процеживают. Чай пьют горячим, небольшими глотками, по 1 чашке утром натощак, за полчаса до обеда и вечером, перед сном. Чай из расторопши можно смешивать с чаем из мяты перечной – этим достигается не только улучшение вкуса, но и во многих случаях усиление действия.

Учитывая значительную плотность оболочки семян расторопши, желательно использовать их отвар – 30 г измельченных в порошок семян кипятят на водяной бане в 0,5 л воды до тех пор, пока объем отвара не уменьшится наполовину, пьют по столовой ложке каждый час.

На кафедре фармакологии и биохимии Самарского медицинского университета проводятся научные изыскания по применению продуктов и препаратов из расторопши как в лечебной, так и в профилактической практике. В Самаре выпускаются хлебобулочные изделия под названием «Здоровье» с добавлением порошка плодов расторопши, а также настойка и водка «Расторопша».

На базе ряда клинических отделений ЦКБ МПС России проведены клинические испытания пищевой добавки «Мариол», разработанной научно-производственной компанией «Мариол» с целью возможно более широкого внедрения в практику продуктов, направленных на оздоровление населения.

В отделении химиотерапии Центра онкологии железнодорожного транспорта на фоне полихимиотерапии рака различной локализации назначалась пищевая добавка «Мариол» по 1 столовой ложке в день. Назначение ее позволило при приеме препаратов платины и антрациклинов не отмечать таких симптомов, как тошнота, рвота, диспепсия, стоматит, изменения показателей периферической крови, что является важным моментом в профилактике рецидива и метастазирования рака.

Таким образом, препараты расторопши оказывают выраженное гепатопротекторное, желчегонное, спазмолитическое и противовоспалительное действие. Пищевая биологически активная добавка «Мариол» целесообразна в качестве вспомогательного и поддерживающего средства в комплексном лечении заболеваний печени и желудочно-кишечного тракта, онкологических больных, а также в предоперационном периоде при различных заболеваниях. Она может быть использована в качестве дополнительного средства при недостаточной функции гепатобилиарной системы у больных дерматозами, в детской практике и в пожилом возрасте.

## **Ревень тангутский**

Многолетнее травянистое растение семейства гречишных. Для медицинских целей используются корни и корневища, содержащие антрагликозиды и таногликозиды, хризофановую кислоту, смолистые вещества и пигменты. Антрагликозиды являются эфироподобными соединениями, которые после отщепления сахара образуют эмодин и другие производные антрацена.

Карл Линней считал, что происхождение латинского названия ревеня *Rheum* образовано от греческого слова «течь» из-за слабительного действия корня. Древние греки еще называли его *Rha* по названию реки Волга, так как ревень, как пишет Диоскорид, ввозился с той стороны Босфора. О «превосходном желтом корне хуан-ляо», применяемом в Китае в качестве слабительного средства, подробно писал Марко Поло.

Медицинское применение ревеня было известно в Китае еще за 2700 лет до н. э.

Знаменитый русский путешественник Н.М. Пржевальский во время экспедиции 1871–1873 годов на лесистых склонах Тангутских гор в окрестности озера Куку-Пор (Центральный Китай) обнаружил интересную форму ревеня. Семена этого вида он передал в Петербургский ботанический сад. Растение получило название «ревень пальчатый, разновидность тангутская» и оказалось в медицинском отношении намного лучше известных в Европе видов ревеня: волнистого, плотного, аптечного. Интродукция вида, найденного Н.М. Пржевальским, дала исходный материал для культуры ревеня в

ряде областей России и отчасти в Европе.

Лечебное применение. Антисептическое, ветрогонное, вяжущее (в малых дозах), желчегонное, противовоспалительное, регулирующее деятельность желудочно-кишечного тракта, слабительное, сосудосуживающее, усиливающее перистальтику кишечника, холекинетическое.

Ревень принимают как слабительное и желчегонное средство при хронических запорах. При применении препаратов ревеня у больных за счет раздражения рецепторов слизистой оболочки толстого кишечника рефлекторно усиливается его перистальтика. Содержащиеся в корнях ревеня антрагликозиды на перистальтику желудка и тонкого кишечника практически не влияют. В лечебной практике препараты ревеня обычно назначают для получения мягкого и постепенного слабительного эффекта при атонии кишечника, метеоризме и при хронических запорах. Назначают главным образом больным в пожилом возрасте и детям.

Противопоказания к применению ревеня: острый аппендицит и холецистит (опасность перфорации), острый перитонит, наличие механических препятствий для продвижения содержимого кишечника (непроходимость, ущемление кишечника), кровотечения из желудочно-кишечного тракта, беременность, так как слабительные средства рефлекторно усиливают сокращение матки.

Форма применения

– Таблетки ревеня. Содержат по 0,3 или 0,5 г мелко измельченного корня ревеня.

Применяют при запорах по 1–2 таблетки на прием, обычно на ночь после еды.

– Экстракт ревеня: доза в зависимости от возраста – от 0,1 до 1–2 г на прием.

– Настойка ревеня горькая: принимают по —1 чайной ложке 2 раза в день перед едой при атонии кишечника, метеоризме, хронических запорах.

– Сироп ревеня: применяется главным образом в детской практике при расстройствах пищеварения, сопровождающихся метеоризмом и склонностью к запорам. Дозу препарата подбирают индивидуально, обычно по —1 чайной ложке на прием перед едой 3 раза в день.

## **Репешок обыкновенный**

Репешок обыкновенный – многолетнее травянистое растение семейства розоцветных. Для медицинских целей используется трава, которая содержит дубильные вещества, флавонолы, антоцианы, тритерпеноиды, противоопухолевое вещество агримонин, алкалоиды, витамины и др.

Лечебное применение. В народной медицине стран Европы применяется при злокачественных опухолях внутренних органов, внутренних кровотечениях, геморрое, гельминтозах; в Китае – при заболеваниях печени, желчного пузыря, афтозном стоматите, а также как гемостатическое, тонизирующее. В традиционной медицине России – при вышеуказанных заболеваниях, а также для растворения песка и камней в желчном пузыре и желчных протоках, как послабляющее и мочегонное средство; при воспалении суставов при ревматизме и ревматоидном артрите.

Форма применения

– Настой: 20 г на 500 мл – суточная доза.

– Отвар: 30 г на 360 мл, кипятить до половины объема; принимать по 1 столовой ложке через 3 часа при кровотечениях.

## **Розмарин лекарственный**

Многолетнее травянистое растение семейства яснотковых. Цветет розмарин с февраля по май, а при тщательном уходе повторяет цветение в сентябре. Растение засухоустойчиво, взыскательно к теплу, зимует только на юге. Культивируется в Крыму, во многих районах Закавказья. С лекарственной целью используют его листья и верхушки побегов, которые собирают в пору цветения. Листья, цветки и верхние части побегов богаты эфирным маслом, содержащим пинен, камфен, цинеол, борнеол, камфору и др.

Розмарин принадлежит к числу растений, которые были чрезвычайно популярны с глубокой древности до Средневековья. Греки посвящали его богине Афродите, а римляне увенчивали им своих домашних божков. В Средние века обычай несколько изменился – розмарином стали украшать подаваемую на пиршествах дичь. С ним связано множество поверий: считалось, что кустарник может сделать человека веселым и счастливым, избавить от злых снов, а главное – сохранить молодость. В особом почете был он при дворе французских королей. Снопками срезали молодые побеги, покрытые бледно-лиловыми или слегка голубоватыми ароматными цветочками, и увозили за далекие горы, где королевы и фрейлины ежедневно принимали ванны из розмариновой воды, лечились с помощью «прелестного розмарина», как его звали в Лувре. Придворным садовникам удавалось выращивать в кадках большие, до 2 м высотой, целебные кусты.

Авиценна указывал, что розмарин обладает рассасывающими свойствами, и рекомендовал его от холодных опухолей в мозгу, а сок – для обострения зрения. В Средние века настой цветков розмарина в белом вине называли «водой королевы венгерской» и применяли в качестве обмывания лица и полосканий полости рта, что делало дыхание благовонным.

Лечебное применение. В современной медицине розмарин используется как желудочно-кишечное, нервно-укрепляющее средство, как хороший стимулятор при слабости и истощении после тяжелой болезни или чрезмерной физической и умственной нагрузке. В клинических наблюдениях доказано, что водный настой розмарина усиливает сокращения сердца, кратковременно повышает кровяное давление, обладает желчегонным и тонизирующим действием, положительно влияет (в смеси с лавандой) на больных в постинсультный период благодаря тому, что улучшает мозговое кровообращение.

В болгарской медицине практикуется прием внутрь настоя розмарина при эпилепсии, нерегулярных и недостаточных менструациях, аменорее, желтухе, как тонизирующее при импотенции, уменьшающее боли в области сердца, облегчающее перестройку организма, когда наступает климакс.

В традиционной медицине многих стран применяют настойку растения наружно при невритах, тромбозах, выпадении и поредении волос, ревматизме, паротите, белях и как ранозаживляющее.

Форма применения

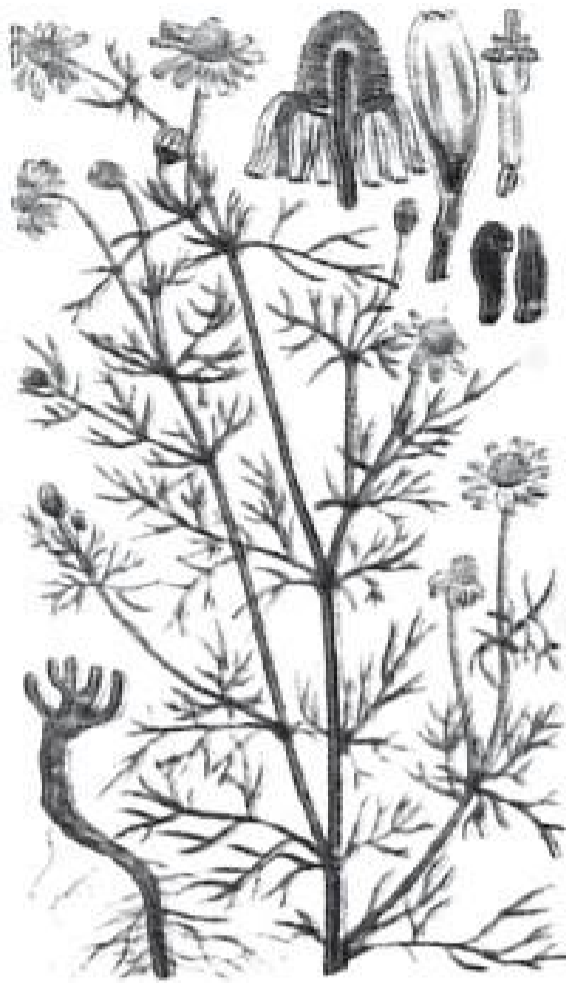
– Чайную ложку сухой измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять 20–30 мин, процедить и выпить в несколько приемов за день.

– Эфирное масло розмарина втирают при конвульсиях, параличе, ревматизме, остеохондрозе и других заболеваниях в смеси с 70 %-ным спиртом в соотношении 2:100.

## **Ромашка аптечная**

Ромашка аптечная – однолетнее травянистое растение семейства астровых. Для медицинских целей используются цветки ромашки.





Слово *chamomilla* происходит от греческих слов «*chama*» («земля») и «*mellon*» («яблоко»). По представлениям древних, запах ромашки напоминает яблочный, и Плинием Старшим ромашка была названа земляным яблоком. Видовое название дано за отсутствие на семянках коронки.

Русское название произошло от латинского *romana* («римская») и заимствовано из польского языка.

В литературе ромашке повезло, и всегда ее образ ассоциируется с образом скромной красоты, отзывчивости, доброты и стойкости. Такова ромашка в сказке Г.Х. Андерсена. Скромный маленький цветок рос за оградой сада, вдали от пышных пионов и ярких тюльпанов. Утром она протягивала белые лепестки навстречу солнцу, была счастлива и мечтала об одном: чтобы жаворонок, парящий высоко в небе и поющий чудесные песни, приземлился недалеко от нее и она могла бы полюбоваться им и послушать его пение. Каково же было удивление ромашки, когда она увидела жаворонка рядом с собой, услышала песни, которые жаворонок пел только для нее. От счастья она долго не могла уснуть, а когда проснулась утром, увидела жаворонка в неволе. Всеми силами маленькая скромная ромашка старалась утешить и облегчить участь невольника, но он умер от тоски. И ромашка увяла от горя и жалости к жаворонку.

На Карпатах существовало поверье, что весной, едва пригреет солнышко, снежинки со склонов гор превращаются в ромашки, а в начале зимы ромашки превращаются в снежинки. И наверное, у всех народов принято гадание на ромашке «любит – не любит».

Ромашка – древнейшее и популярнейшее у многих народов лекарственное растение, о котором сложено множество легенд, преданий. Гален отмечал: «Ромашка по нежности действия недалеко от розы». Авиценна считал: «Ромашка – полезнейшее лекарство от изнурения, ибо ее теплота походит на теплоту животного».

Лечебное применение. Авиценна рекомендовал ромашку при опухолях, головной боли, глазных заболеваниях, болезнях печени и почек и во многих других случаях.

В Средние века ромашку называли «левкантема». Применяли ее в качестве желудочного и желчегонного средства. «Колики так унимают и вздутие гонят желудка». Свежей ромашкой, отваренной в оливковом масле, лечили раны и язвы. Применяли ее и в качестве косметического средства: «трава на лице истребляет чешуйки». Северные народы наделяли ромашку особенной силой из-за сходства ее соцветий с солнцем.

В русской традиционной медицине она пользовалась особой любовью. Об этом говорят народные названия ее (маточная трава, купальница, румяна).



Цветки ромашки содержат до 0,8 % эфирного масла, составной частью которого являются сесквитерпены, фитостерины и другие биологически активные вещества, оказывающие дезинфицирующее, спазмолитическое действие. Препараты ромашки уменьшают образование газов в кишечнике, снимают боли, ослабляют воспалительные явления, нормализуют нарушенные функции желудочно-кишечного тракта, а также усиливают потоотделение. Настой цветков назначают как спазмолитическое средство при заболеваниях органов пищеварения, при спастических хронических колитах, метеоризме, для стимулирования желчеотделения. Препараты ромашки рекомендуются при повышенной возбудимости, невралгических и зубных болях, болезненных менструациях, маточных кровотечениях и пр. Эфирное масло ромашки обладает дезинфицирующими и потогонными свойствами, уменьшает образование газов, снимает боли, ослабляет воспалительные процессы, нормализует нарушенную функцию пищеварительного тракта, возбуждающе действует на центральную нервную систему, усиливает и учащает дыхание, увеличивает число сердечных сокращений, расширяет сосуды головного мозга.

Форма применения

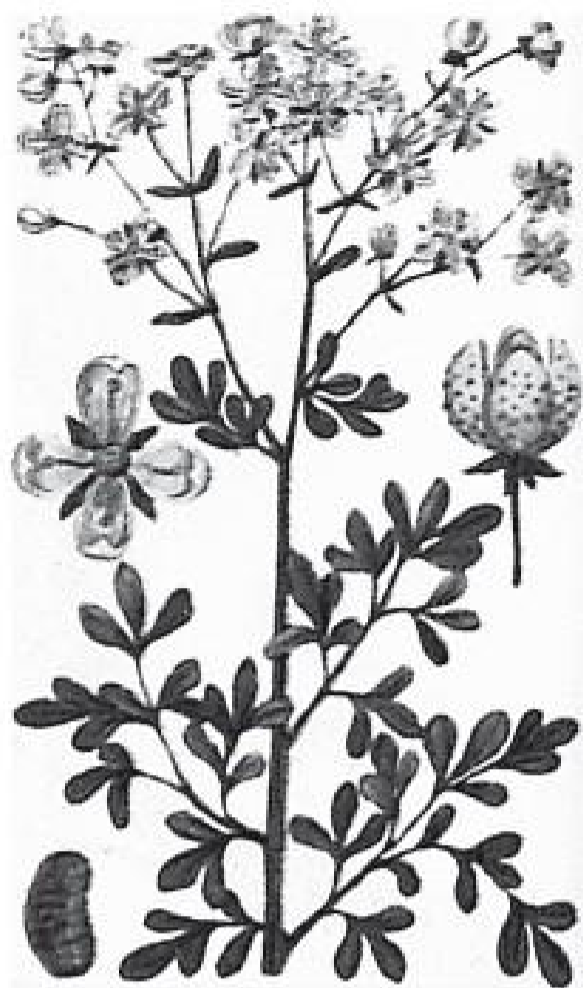
- Настой (1 чайная ложка на стакан кипятка) по 70 мл утром и вечером как желчегонное, спазмолитическое и успокаивающее средство.
- Экстракт жидкий ромашки по 15–20 капель на прием.
- Ротокан, содержащий жидкие экстракты ромашки, календулы и тысячелистника, по 1 чайной ложке на стакан воды при воспалительных заболеваниях полости рта, желудка.
- Сборы трав, назначаемые при неврозах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гепатите.
- Полифитовое масло полифитохол – комплексный препарат для лечения заболеваний печени.

## **Рута пахучая**

Полукустарник высотой до 100 см семейства рутовых. Растет на каменистых и щебенистых склонах в Крыму. Разводится в огородах и садах на юге России.

Заготавливают листья во время цветения, они содержат эфирное масло, обладающее сильным запахом и горьким вкусом. Свежее растение может вызвать воспаление кожи и ожоги, за счет присутствия фурукумаринов.

Лечебное применение. Препараты из растения (настой, эфирное масло) возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, вызывают усиление менструации, обладают общетонизирующим действием, снимают чувство усталости, усиливают нервную систему, обладают антисептическими, противовоспалительными, обезболивающими и ранозаживляющими свойствами. Их принимают как средство, возбуждающее аппетит и усиливающее деятельность желудка и кишечника, а также при приливе крови к голове, застое крови во внутренних органах, варикозном расширении вен, сердцебиении, головокружении, спазмах желудка, геморрое, нерегулярных и болезненных менструациях, как успокоительное средство при нервной раздражительности.



Считается типичным эфирно-масличным растением, стимулирующим нервную систему, в частности ее сенсорные органы (слух, зрение). Между тем в фармакологическом действии руты имеются особенности, связанные с ее спазмолитическим эффектом. Так, еще Авиценна использовал руту для обострения зрения. Возможно, по данным Д. Иорданова и соавторов (1972), это связано с тем, что она снимает напряжение и спазм аккомодационной мышцы глаз.

Наружно можно применять препараты руты при гнойных ранах, фурункулах и язвах в виде промываний, аппликаций и ванночек.

Форма применения

– Настой в дозе 1 чайная ложка на 500 мл кипятка для приема по 70 мл 4 раза в день до еды. Внутреннее применение руты пахучей требует осторожности.

– Эфирное масло используют в качестве примесей к мазям для растираний при ревматизме и ишиазе.

### **Сабельник болотный**

Сабельник болотный (дикоп) – многолетний опушенный полукустарничек из семейства розоцветных. Заготавливают все растение, хотя химический состав его изучен недостаточно. Выявлены органические кислоты, каротин, витамин С, дубильные вещества, а также эфирное масло.

Лечебное применение. Растение обладает вяжущим, жаропонижающим, антибактериальным, кровоостанавливающим, обезболивающим, потогонным, противовоспалительным, солевыводящим, противоревматическим и ранозаживляющим действием. Надземная часть растения входит в состав сборов для лечения дизентерии, нарушений обмена веществ, кровотечений из матки и от укусов бешеных животных. В традиционной медицине многих регионов России отвар корневищ и стеблей сабельника применяют при новообразованиях, ревматизме, остеохондрозе, подагре, гриппозных состояниях, психастении, испуге, суицидальных состояниях и опухолях. Наиболее обосновано применение настоя из всего растения при туберкулезе за счет антибактериального и жаропонижающего действия. Отвар из корневищ назначают для ускорения заживления гнойных ран, при болях в желудке и заболевании тканей, окружающих зубы. Наружно все растение полезно в виде компрессов при наличии ран,

язв и пр.

Форма применения

– Отвар: 1 столовую ложку сухой травы с корнями и корневищами отваривают в стакане воды, настаивают и принимают по 0.5 стакана 3 раза в день до еды. Отвар растения используют и в виде ванн при подагре, радикулите и остеохондрозе.

– Настойка из измельченной надземной части растения и корневищ на 40 %-ном спирте (водке) в соотношении 1:5 для приема по 1 чайной ложке 3 раза в день после еды.

### **Синеголовник плосколистный**

Синеголовник плосколистный – многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных. С лечебной целью используется трава (стебли, листья, цветочные головки), которая содержит сапонины, дубильные вещества и эфирное масло.

Лечебное применение. Синеголовник увеличивает отделение мочи и пота, стимулирует отхаркивание при кашле, устраняет застой крови в различных органах, вызывает и усиливает менструации, уменьшает и прекращает судороги и колики, уменьшает и снимает болевые ощущения и воспалительные процессы и обладает антитоксическими свойствами.

Форма применения

– Отвар: 5 г травы в стакане воды. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

### **Синяк обыкновенный**

Синяк обыкновенный – двулетнее травянистое растение семейства шерстколистных. Используется трава растения, которая содержит сапонины, алкалоиды (циноглоссин, консолидин), холин, аскорбиновую кислоту.

Лечебное применение. Экспериментальными исследованиями установлено, что настой травы синяка проявляет высокую антиэстрогенную (противогормональную) активность, что полезно при опухолях женской половой сферы в качестве средства выбора. В традиционной медицине Украины, России настой травы рекомендуют в качестве отхаркивающего, успокоительного и противовоспалительного средства при кашле, коклюше, хроническом бронхите; в качестве успокоительного и противосудорожного средства при эпилепсии. В качестве наружного средства синяк применяют при ревматических болях в суставах, растяжении сухожилий и пр.

Форма применения

– Отвар 10 г травы в 200 мл воды для приема по 1 столовой ложке 4 раза в день.

– Отвар в 2 раза концентрированнее предыдущего используют в виде компрессов.

Растение является ядовитым, использование его требует осторожности, не превышая допустимых доз.

### **Смолевка поникшая**

Смолевка поникшая (смолка) – многолетнее травянистое растение семейства гвоздичных. С лечебной целью используют траву, которая содержит фитоэкдизоны.

Лечебное применение. Оказывает успокаивающее действие на нервную систему и обладает противовоспалительными, обезболивающими, кровоостанавливающими и антитоксическими свойствами. Настой растения принимают для улучшения настроения, при тоске и подавленном состоянии.

Форма применения

– Настой 2 чайных ложек травы на 1 стакан кипятка для приема по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Более крепкий настой употребляется для обмываний, примочек и компрессов при воспалительных заболеваниях.

## **СНЫТЬ**

Обычно если это растение появляется на участке, то дачники не испытывают радости. Этот сорняк не любят потому, что он быстро занимает всю площадь огорода или сада, кроме того, он очень стоек.

И все же давайте присмотримся к этому растению повнимательнее. Главное качество этого растения – раннее появление, уже в апреле из почвы появляются нежные светло-зеленые листочки. Трава имеет запах свежей моркови, богата клетчаткой, пектином и целым комплексом витаминов. То есть это самое раннее витаминное растение нашей родины. Известно, что преподобный отец Серафим Саровский питался в основном снытью, этот сорняк способствует очищению организма от шлаков и весьма питателен. Сныть одна из немногих трав, содержащих столь богатый комплекс веществ, необходимых человеческому организму и в то же время практически безвредных для него. Считается, что химический состав этого сорняка приближается к таковому нашей крови, и поэтому человек может питаться им значительное время без ущерба для собственного здоровья.

Сныть ранний и хороший медонос.

Лекарственным сырьем служит надземная часть, то есть трава, используются и корни. Траву заготавливают во время цветения, лучше в мае – июне, сушат на открытом воздухе без доступа прямых солнечных лучей, а затем досушивают в сушилках при температуре не более 30 °С. Хранят в закрытой стеклянной таре в течение года. Корни заготавливают после отцветания растения, промывают их холодной проточной водой и сушат в тени под навесом.

В листьях, стеблях и цветках найдено эфирное масло, стероиды, много витамина С, особенно его много весной – 65—100 мг%, для примера приведем содержание этого важнейшего витамина в лимоне – 45—140 мг%.

Лечебное применение. В народной медицине растертые свежие листья сныти прикладываются к ранам или втираются в больное место при подагре, ревматизме, радикулитах.

Установлено учеными-медиками, что сныть обладает мочегонным и желчегонным действием, кроме того, она оказывает противовоспалительное действие при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта. Доказано, что препараты сныти усиливают функции печени, в том числе детоксикационную, ответственную за выведение разнообразных ядов и шлаков.

Форма применения

Настой из всех частей растения используется при лечении воспалительных заболеваний печени, почек, мочевого пузыря, предстательной железы, а также при гепатохолециститах и болезнях кишечника.

Соком из свежего растения лечат рожистые воспаления и аллергические проявления, в том числе экссудативные диатезы. Наличие в растении полиацетиленовых соединений делает его ценным сырьем при лечении грибковых заболеваний кожи.

Для приготовления настоя необходимо 2 столовые ложки измельченной травы залить стаканом горячей воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин. Настой остужают в течение 45 мин, затем процеживают через 2–3 слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного, полученную дозу выпивают в течение дня равными порциями.

Существует и другой рецепт приготовления настоя: 3 чайные ложки сырья настаивают два часа на двух стаканах кипятка, принимают такой настой по 0.5 стакана 4 раза в день до еды.

Корни сныти идут для приготовления настоек. Для этого приготовленную для настойки посуду заполняют на 0.5 объема сухими корнями, затем заливают доверху водкой. Настаивают две недели в темном месте, народные целители рекомендуют закапывать в землю. Полученную настойку принимают по 20–25 капель за 20 мин до еды. Используют настойку при всех вышеуказанных заболеваниях. Для наружного применения водочную настойку разбавляют пополам с водой и используют в виде примочек, обмываний. В народе настойку сныти используют как профилактическое средство от рака и для лечения ожирения.

Фитодиететика. Сныть можно варить, тушить, заготавливать. Она полезна в салатах, в которые для вкуса добавляют кислые травы, такие, например, как кислица и щавель. Из листьев сныти готовят супы, борщи и окрошки.

Более подробно об этом будет рассказано в соответствующей главе, сейчас же приведем лишь рецепт консервирования целебной приправы. На 1 кг листьев сныти берут по 100 г зелени петрушки, сельдерея, листьев одуванчика. Всю зелень бланшируют 3–4 минуты, дают стечь воде и нарезают мелко, затем добавляют мелко нашинкованную морковь и нарезанный репчатый лук (100 г). Все составляющие хорошо перемешивают и раскладывают в стеклянные банки, заливают 10 %-ным охлажденным раствором поваренной соли, накрывают крышками и стерилизуют поллитровые банки 20 мин, литровые – 30 мин, затем укупоривают. Эту приправу используют для приготовления первых блюд в зимнее время.

Следует отметить, что в нашей флоре существует схожее по внешнему виду со снытью растение – это бутень ароматный. Эта трава имеет, в отличие от сныти, жесткие беловатые волоски на нижней части стебля и черешках листьев, более длинные плоды – до 12 мм, у сныти же только 3 мм. Бутень не ядовит, но не так полезен, как сныть.

## **Солодка голая**

Многолетнее травянистое растение семейства бобовых. В медицине используются корневища и корни.

Родовое латинское название растения образовано от греческих слов «gleky» («сладкий») и «rhiza» («корень»). Глицирризой растение впервые назвал Диоскорид, Плиний – сладким корнем, Теофраст – скифским сладким деревом. Впоследствии греческая «глицирриза» латинизировалась и превратилась в «лаквирицу», а затем в «лакрицу».





О лекарственном применении солодки говорится в древнейшем памятнике китайской медицины «Книге о травах», написанной за 3000 лет до н. э. В течение тысячелетий китайские врачи относили солодковый корень к лекарствам первого класса и старались включать его в состав всех лекарственных смесей, так как он усиливает действие других лекарств, являясь «проводником» для них, и, кроме того, способен нейтрализовать действия ядов, попавших в организм (М.А. Кузнецова, А.С. Резникова).

Лечебное применение. Глицирризиновая и глицирратиновая кислоты обладают гормоноподобным действием, регулируя водно-солевой обмен; задерживают ионы натрия и повышают выделение через почки ионов калия. Глицирризин обладает отхаркивающим, противовоспалительным, спазмолитическим, мочегонным и слабительным действием. Флавоноиды, в том числе ликвиритон, рутин и другие, характеризуются мочегонным, спазмолитическим, холинолитическим, слабым антигистаминным действием и противоязвенной активностью.

При длительном применении препараты солодки могут нарушить электролитно-водный баланс и привести к образованию отеков. Однако, в отличие от кортикостероидов, солодка не угнетает функцию коры надпочечников, а, наоборот, стимулирует выработку собственных гормонов.

Препараты солодки применяют при заболеваниях дыхательных путей, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, туберкулезе легких, ревматизме, хроническом бронхите, диатезе, гастритах, бронхиальной астме и др.

Форма применения

- Отвар корня солодки (1 чайная ложка на стакан воды) по столовой ложке 3 раза в день.
- Ликвиритон по 0,1 г 2–3 раза в день.
- Сироп корня солодки по 20 капель 2 раза в день.
- Глицирам по 0,1 г 3 раза в день для лечения бронхиальной астмы, аллергических дерматитов.

### **Солянка холмовая**

Солянка холмовая – многолетнее травянистое растение из семейства маревых. Заготавливают траву в период начала цветения. В траве обнаружены алкалоиды, сапонины, флавоноиды, много солей калия, натрия, кальция, фосфора, магния, кремния и

серы.

Лечебное применение. Травя оказывает противовоспалительное, иммуностимулирующее, желчегонное, гипотензивное и ранозаживляющее действие. Водный настой или спиртовую настойку в традиционной медицине Сибири, Дальнего Востока, Китая, Тибета рекомендуют при заболеваниях почек, печени, сердца, для улучшения остроты зрения и в качестве ранозаживляющего средства. Благодаря наличию алкалоидов сальсолина и сальсолидина растение широко применяется в восточной медицине как гипотензивное, седативное, спазмолитическое средство.

Форма применения

- Настой травы в дозе 2 г на 200 мл кипятка для приема по 2 столовых ложки утром и днем.
- Лохеин по 1 капсуле 2 раза в день.
- Экстракол по 1 пакету на 200 мл воды для приема в течение дня.
- Хитохол – таблетированный препарат, содержащий водорастворимый хитозан и сухой экстракт солянки холмовой. Применяют по 1 таблетке 3 раза в день после еды.

### **Спаржа лекарственная**

Спаржа лекарственная – многолетнее травянистое растение семейства спаржевых. Для медицинских целей используют корневища с корнями, молодые побеги, плоды, семена. Различные части растения содержат аминокислоту аспарагин, углеводы, стероиды, флавоноиды, фенолы и их производные, витамины; семена богаты жирным маслом.

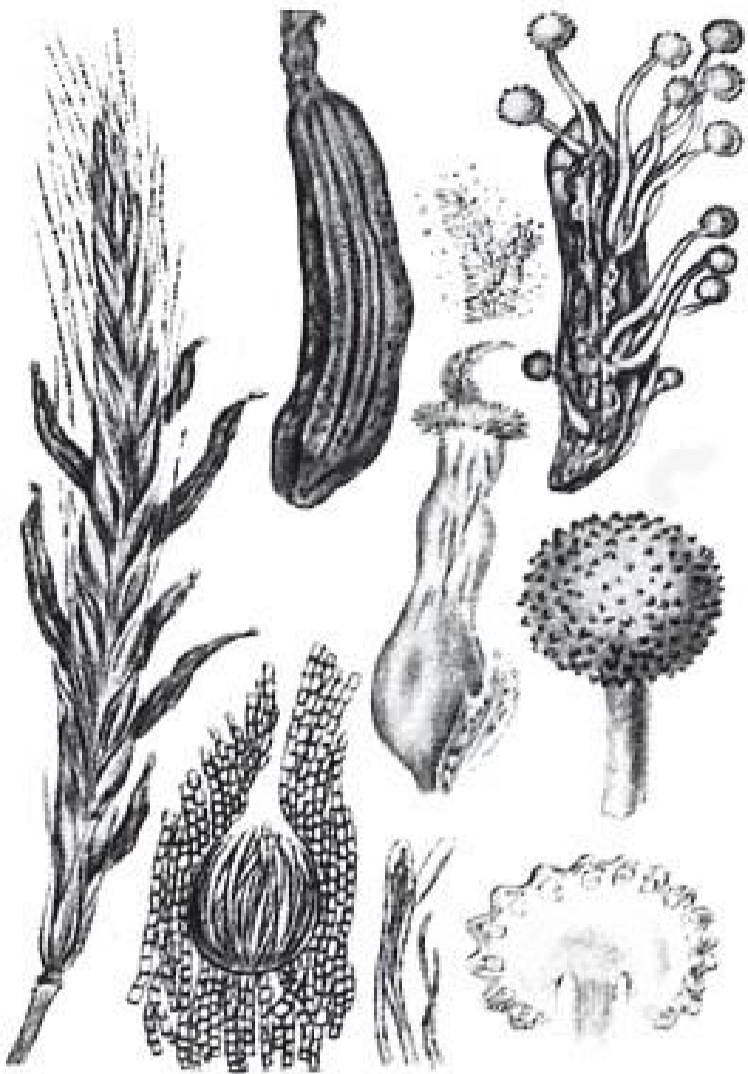
Лечебное применение. Мочегонное, слабительное, сосудорасширяющее. Настой корней и корневищ используется в традиционной медицине при заболеваниях почек, дизурии, предстательной железы, болезнях желудка, сахарном диабете, эпилепсии. В китайской медицине отвар используют при подагре, заболеваниях легких, коклюше; наружно – при экземах. В Белоруссии надземную часть употребляют при болезнях сердца, почек, мочевого пузыря, отеках при сердечно-сосудистой и почечной недостаточности. Плоды применяют при диарее, дизентерии, импотенции. Семена – как диуретическое, лактогонное. Находит применение в гомеопатии.

Форма применения

- Настой (2 столовые ложки измельченных корневищ с корнями, молодые побеги и траву на 500 мл кипятка) настаивают 1–2 часа, принимают внутрь по 0.5 стакана 3 раза в день.

### **Спорынья**

Спорынья – гриб из семейства спорыньевых, паразитирующий на культивируемых злаках. Специально разводят в ряде хозяйств для промышленной переработки. Заготавливают созревшие рожки в период созревания ржи. Они содержат алкалоиды, производные лизергиновой кислоты и др.



Лечебное применение. Левовращающиеся алкалоиды обладают высокой активностью в отношении мускулатуры матки и служат средством для остановки маточных кровотечений. Некоторые из алкалоидов спорыньи используются в качестве спазмолитического, успокаивающего средства при повышенной возбудимости, бессоннице, климактерических неврозах, нейродерматитах, вегетативных неврозах, мигрени, артериальной гипотонии.

Формы применения

– Используются только в виде фармацевтических препаратов, учитывая, что это растение очень ядовито. Применение спорыньи, как сильно ядовитого растения, требует большой осторожности и обязательного врачебного контроля.

– Эргометрин, эргометринин применяют в акушерско-гинекологической практике (для усиления сокращений матки и остановки маточных кровотечений) в виде таблеток и в виде раствора для инъекций.

– Беллатаминал содержит эрготамин тартрат, используется в качестве успокаивающего средства.

– Эргокриптин входит в состав препарата парлодела, применяемого при опухолях молочной железы.

– Дигидроэрготаминметансульфонат назначают при гипертонической болезни.

### **Спорыш (горец птичий)**

Спорыш, или горец птичий, – одно из самых неприхотливых растений. Этот однолетник из семейства гречишных засухоустойчив, выносит плотные почвы, но может расти и на песке. Хорошо отрастает после многократного скашивания и переносит сильное вытаптывание, за что и зовется в народе «трава-топтун». И действительно, спорыш неплохо себя чувствует вдоль деревенских тропок и дорог. Это свойство используют, засевая им футбольные поля.



Размножается горец птичий – а именно такое название носит этот сорняк в научной литературе – исключительно семенами, число которых у одного растения за сезон достигает 2000. Стебли травы расположены вдоль земли, лишь только окончание его приподнимается над почвой, мелкие листья линейно-ланцетной формы на ночь приподнимаются и прижимаются друг к другу. Цветки расположены в пазухах листьев по 2–5, цветет и плодоносит растение в течение всего лета до глубокой осени. Семена спорыша ранее часто использовались для кормления птиц – гусей, уток и кур. Эту особенность также зафиксировали народные названия этой травы, в некоторых районах ее называют птичьей, а иногда галочной гречихой, травушкой-муравушкой.

Лекарственным сырьем считается трава, сбор которой проводят во время цветения, то есть практически все лето. Сушат траву на открытом воздухе, но без доступа солнечных лучей, на чердаке с хорошей вентиляцией, раскладывая тонким слоем и периодически помешивая. Сушка считается законченной, когда стебли при сгибании с хрустом ломаются. Выход сухого сырья – 22–24 % от массы свежесобранного. Срок годности – около трех лет.

В траве этого сорняка обнаружены дубильные вещества, флавоноиды, витамин С, горечь, смолы, воск, следы эфирного масла и алкалоидов. Главная же особенность химического состава этого растения – наличие в нем большого количества кремниевой кислоты.

Как сорняк спорыш достаточно сильная помеха для человека, занимающегося огородничеством. Но, учитывая его лекарственные свойства, это растение должно получить благосклонное отношение к нему со стороны людей.

Лечебное применение. С давних времен эту траву применяют для лечебных целей, используя прежде всего именно большое количество кремниевой кислоты. Препараты из горца птичьего увеличивают выделение мочи, выводя с ней одновременно избыток ионов натрия и хлора. Они препятствуют образованию мочевых камней. Ученые объясняют это свойство наличием в спорыше растворимых соединений кремниевой кислоты.

Сама трава и сборы, в которые входит это растение, чаще всего применяются народными целителями и фитотерапевтами при хронических заболеваниях мочевыводящих путей, при появлении в моче минеральных солей, особенно солей

щавелевой кислоты, и при ослаблении фильтрационной функции почечных клубочков.

В отечественной научной медицине спорыш разрешен к применению как препарат общеукрепляющего и диуретического свойства, а также при лечении мочекаменной болезни.

**Форма применения**

Народные травники используют настой этой травы при лечении воспалительных процессов в предстательной железе и мочевом пузыре, а также в комплексной терапии аденомы простаты.

В смеси с другими растениями спорыш используется для лечения импотенции и функциональной недостаточности надпочечников.

Используется горец птичий и для лечения гастроэнтеритов, поносов различного происхождения, повышенной проницаемости стенок сосудов и кровотечениях, происходящих на этой почве, из органов желудочно-кишечного тракта. В данном случае используются в достаточном количестве обнаруженные в траве дубильные вещества. Полезна трава и при гастритах как с повышенной, так и с пониженной секреторной функцией.

Настои и отвары горца птичьего применяются при маточных кровотечениях на почве атонии матки, а также при кишечных и геморроидальных кровотечениях.

Растение применяют при функциональной недостаточности печени, а также при заболеваниях, связанных с задержкой в организме токсических продуктов обмена. Это свойство используется также и для лечения различного рода болезней суставов и позвоночника, связанных с нарушением обмена веществ – артрозов и остеохондроза, – это лучшее средство для тех, кто хромает и надеется только на ибупрофен, вольтарен и пр.

Для этого необходимо употреблять отвар, который делается так: 2 чайные ложки сырья заливают 300 мл кипятка, кипятят 30 мин на водяной бане, затем настаивают 2 часа и процеживают. Принимать следует по 0.5 стакана 3 раза в день.

Напар из травы горца птичьего используется при хронических заболеваниях почек. Вот рецепт применения: 5 столовых ложек сырья заливают одним литром кипятка и ставят настаивать в теплую печь или духовку на ночь, утром процеживают. При наличии термоса можно использовать и его. Принимают по 0.5 стакана 5 раз в день. Одновременно надо пить отвар календулы (один стакан сухих соцветий на 500 мл кипятка) по глотку через каждый час в течение всего дня. Курс лечения 2–3 недели, затем делают перерыв на 2–3 недели и вновь повторяют лечение.

Для лечения импотенции неясной причины рекомендуют следующий сбор с использованием горца птичьего:

Трава зверобоя продырявленного 40 г

Трава горца птичьего 40 г

Трава душицы обыкновенной 30 г

Корни девясила высокого 30 г

Трава тысячелистника обыкновенного 20 г

Плоды лимонника китайского 15 г

Одну чайную ложку данной смеси заливают одним стаканом кипятка, настаивают до полного охлаждения и процеживают. Принимают по 0.5 стакана 4 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

Считается, что данный сбор эффективен в более чем 60 процентах случаев.

## **Стальник полевой**

Стальник полевой – многолетнее сорное травянистое растение семейства бобовых. Лекарственное сырье – корни.



Лечебное применение. Биологически активные вещества стальника несколько повышают артериальное давление и увеличивают амплитуду сердечных сокращений, ускоряют свертываемость крови, повышают диурез. При длительном применении препараты оказывают послабляющее действие. Корни растения благодаря повышенному содержанию кальция, магния, меди, титана и ванадия обладают кровоостанавливающим, мочегонным и регулирующим деятельность кишечника свойствами. Отвар назначается при геморрое, для нормализации стула (послабления), улучшения самочувствия и прекращения геморроидальных кровотечений.



В традиционной медицине отвар корней применяют от головной боли, ревматизма, как мочегонное средство, при водянке, камнях в почках и мочевом пузыре, подагре. При хронических кожных заболеваниях (экзема, нейродермит, диатез, псориаз) водные извлечения принимают внутрь в качестве «кровоочистительного» средства.

Форма применения

– Настойка стальника по 40–50 капель 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 2–3 недель при геморрое.

– Настой из 1 столовой ложки измельченного сырья на 0,5 л кипятка принимают 3–4 раза в течение дня.

– Порошок корня по 0,5 г 3 раза в день.

## Сурепка

В этой главе описывается сорняк, практически не встречающийся на огородах или в садах, но авторы ввиду чрезвычайно широкого распространения решили включить его в эту книгу. Эта трава практически сплошь покрывает паровые или запущенные поля, превращая их в красивый желто-зеленый ковер. Глядя на эти яркие, красивые картины, возникают сложные чувства, сочетающие в себе раздражительность и беспокойство за запущенные поля и восторженное ощущение от красоты, которое производит вид ярко-

желтых пятен, разбросанных по изумрудной майской зелени.

Сурепка – хороший медонос, и особо ценимый в народе майский мед собирается в том числе и с этого сорняка. Относится это растение к семейству крестоцветных, которое имеет в своем составе массу культурных сородичей, таких, например, как репа, редис, брюква, капуста. Сурепка относится к злостным сорнякам, так как за свою короткую жизнь может принести до 10 000 семян, сохраняющих всхожесть до четырех лет. Это двулетнее растение, первый год отрастает лишь розетка из листьев, на следующий год растение зацветает. Цветки желтые, состоят из четырех лепестков, собранных в верхушечную кисть. Цветет, как уже упоминалось, в мае – июне. Плоды – четырехгранные стручки.

В современной медицине данный сорняк практически не применяется. Химический состав ее практически не изучен, известно только, что трава ее содержит флавоноиды, витамин С, а в семенах 25–36 % жирного масла.

В народной медицине с лечебной целью используют траву, собранную во время цветения, и корни однолетних растений, которые заготавливают осенью или ранней весной. Сушат сырье в сухих, хорошо проветриваемых помещениях, расстелив тонким слоем на чистую подстилку из ткани или бумаги. Если не соблюсти данное условие, то трава быстро желтеет и становится непригодной для использования в лечебных целях.

Лечебное применение. Применение этого растения с лечебной целью известно еще с древности. Древние греки и римляне считали его одним из лучших лекарств для лечения водянки и возбуждения полового влечения.

Профессор Г. Соболевский в книге «Описание Санкт-Петербургской флоры» (1801) писал: «Итальянцы приписывают ей особливую силу и действие в том, что она сильно понуждает к испражнению мочи и семени, и к любви возбуждает холодных людей: иные хвалят семя ее от каменной болезни».

Конечно же ученые изучали действие сурепки на половую систему. В эксперименте было доказано стимулирующее действие препаратов сурепки. Наблюдалось увеличение массы предстательной железы и некоторые изменения в структуре ее, но пока дальше экспериментов дело не пошло, лекарственных препаратов так и не разработано.

В народной медицине отвар корней сурепки принимают при асците и импотенции, а сок и настой травы – для стимуляции половой деятельности и лечения мужского бесплодия.

Надо отметить, что в экспериментах на животных было доказано, что водные извлечения из сурепки обладают более низкой эффективностью, чем ее сок.

**Форма применения**

Народные травники рекомендуют это растение так же, как возбуждающее и ранозаживляющее средство, настой этой травы применяют при цинге, параличе, эпилепсии, а в смеси с другими растениями семена сурепки применяют для лечения простатита.

А.И. Шретер и А.П. Ефремов (1996) приводят следующий состав: подорожник большой (семена), лук репчатый (семена), петрушка курчавая (плоды), кориандр (плоды), сурепка обыкновенная (семена), морковь дикая (плоды). Всех составляющих взять по 50 г.

Две столовые ложки измельченной смеси залить 500 мл кипятка, настоять на водяной бане 30 мин, затем настоять 8 часов и процедить. Принимать по стакану настоя утром за 30 мин до еды и вечером перед сном.

Курс – 40 дней.

Саму же сурепку применяют в виде настоя из свежей или сухой травы. Для этого столовую ложку измельченного сырья заливают стаканом кипятка, настаивают 2–3 часа и затем процеживают и принимают по 0.5 стакана четыре раза в день после еды в течение 2–3 недель.

Сок из свежей травы приготавливают при помощи мясорубки, отжимая его через марлю, либо для получения его используют соковыжималку. Принимают сок при вышеуказанных состояниях по 20–30 мл 4 раза в день после еды.

При импотенции из корней, выкопанных осенью и высушенных, приготавливают порошок, который принимают по 0,5–0,8 г 1–2 раза в неделю.

### **Сушеница топяная**

Сушеница топяная – однолетнее дикорастущее травянистое растение семейства астровых. Лекарственное сырье – трава, содержащая биологически активные вещества (каротин, флавоноиды, фитостерин и др.).



Лечебное применение. Биологически активные вещества обладают гипотензивными свойствами, расширяют периферические сосуды, замедляют темп сердечных сокращений, усиливают перистальтику кишечника. Масляный экстракт, содержащий каротин и другие липофильные вещества, обладает ранозаживляющими свойствами, способствует регенерации поврежденных тканей. Настой из травы сушеницы назначают в начальной стадии гипертонической болезни.

Препараты сушеницы применяются при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Наружно трава используется в качестве средства для лечения ран, ожогов, свищей, трофических язв в виде тампонов, смоченных в настое или в масляном экстракте. Доказано противотрихомонадное действие при кольпитах и эрозиях шейки матки (в виде спринцеваний). Порошком сухой травы присыпают места, пораженные мокнущей экземой.

Форма применения

- Настой травы (5 г на 200 мл кипятка) назначают по 0.5 стакана 2–3 раза в день.
- Масляный экстракт как наружное средство на трофические язвы и раны.

### **Тамус обыкновенный**

Тамус обыкновенный (адамов корень) – многолетнее двудомное травянистое вьющееся растение из семейства диоскорейных. С лечебной целью используют корни, которые

содержат гликозид брионин, сапонины, алкалоидоподобные и дубильные вещества.

Лечебное применение. Отвар корней обладает болеутоляющими, кровоостанавливающими свойствами и способностью ослаблять кашель. Отвар корней как наружное средство применяют в традиционной медицине жителей Кавказа при ревматизме и радикулите. Клинические наблюдения подтвердили эффективность тамуса при ревматизме, радикулите и очаговой плешивости. Даже наружное применение тамуса, как ядовитого растения, требует большой осторожности. Принятое внутрь растение раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта и оказывает слабительное действие; в большой дозе вызывает рвоту и понос. Ввиду этого корень тамуса внутрь не применяют.

Форма применения

– Толченое корневище смешать с небольшим количеством подсолнечного масла и этой смесью осторожно растирать больное место. Начинать применение следует самыми малыми количествами, которые при необходимости увеличить.

– Порошок из высушенных корневищ применяют для присыпания ран с целью ускорения их заживления.

### **Татарник колючий (чертополох)**

Татарник колючий (чертополох) – двулетнее травянистое сорное растение семейства сложноцветных. Для медицинских целей используются трава и цветки, содержащие следы алкалоидов, сесквитерпеновый лактон аркциопикрин и др.



Лечебное применение. Тонизирующее, кардиотоническое, гипертензивное, диуретическое, вяжущее, кровоостанавливающее, стимулирующее секрецию желез желудочно-кишечного тракта, спазмолитическое. В традиционной медицине находит применение при артериальной гипотензии, сердечной слабости, астеноневротическом синдроме, бронхиальной астме, геморрое, ревматизме и как мочегонное – при заболеваниях мочевого пузыря. Используется как противораковое средство и для наружного лечения гнойных ран, фурункулов, трофических язв, кожном зуде.



Форма применения

– Отвар (20 г на 200 мл воды) принимают внутрь по столовой ложке 3–4 раза в день; при болезнях мочевого пузыря – по 0.5 стакана 2–3 раза в день.

### **Тмин обыкновенный**

Тмин обыкновенный – многолетнее или двулетнее травянистое растение семейства сельдерейных. Лекарственное сырье – плоды, содержащие эфирное масло и др.



Лечебное применение. Эфирное масло тмина действует раздражающе на вкусовые рецепторы и поэтому рефлекторно повышает функцию пищеварения, усиливает тонус и перистальтику кишечника, угнетает процессы гниения и брожения в кишечнике, снимает болевые ощущения в области желудка и кишечника. Плоды обладают спазмолитическими свойствами, расслабляя гладкую мускулатуру? усиливают диурез, повышают секрецию молочных желез, способствуют отделению слизи и мокроты. Отвар плодов рекомендуют при желудочных и кишечных коликах, метеоризме, атонии, диспепсии, гастритах, нарушении пищеварения, особенно у детей.

Форма применения

– Отвар плодов (10 г на 200 мл воды) назначают по 3–4 столовых ложки 3–4 раза в день.

### **Тысячелистник обыкновенный**

Тысячелистник обыкновенный – многолетнее травянистое растение семейства астровых. Лекарственное сырье – трава, содержащая алкалоид ахиллеин, эфирное масло, витамин К, горькие и другие вещества.





Лечебное применение. Горькие вещества тысячелистника возбуждают аппетит и улучшают пищеварение. Эфирное масло ускоряет перистальтику кишечника. Метилбетаин (ахиллеин) листьев растения увеличивает число тромбоцитов в крови, а витамин К – количество протромбина. Учитывая кровоостанавливающее действие препаратов тысячелистника, назначают его при внутренних кровотечениях (кишечных, легочных, геморроидальных, маточных) и местных кровотечениях (носовых, зубных, из мелких ран, ссадин, царапин и др.). Как горько-пряное сырье назначают для возбуждения аппетита, применяется при колитах, язвенной болезни, гастритах и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Препарат тысячелистника используется в качестве противовоспалительного, желчегонного, противоаллергического средства в аллергологии, урологии, гепатологии и пр.

Трава, листья и цветки оказывают сокогонное действие на желудочно-кишечный тракт, желчные пути и поджелудочную железу.

Форма применения

– Настой травы (3 г на 200 мл кипятка) принимают по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за 15 мин до еды.

– Жидкий экстракт оказывает кровоостанавливающее действие.

– Ротокан.

## **Фиалка**

В одном предании говорится, что изгнанный из рая «праотец человечества» Адам шел расстроенный и плакал. А куда его слезинки упали, там выросли красивые цветы – фиалки.

У многих народов фиалка была растением-символом, – так, например, у греков и галлов она олицетворяла целомудрие, цветами ее устилали ложе невесты. Древние же греки

использовали фиалку для приготовления благовоний, а римляне использовали в качестве приправы при приготовлении вина. Этот цветок был любимым цветком Наполеона, французской императрицы Жозефины и Гете.

В Европе влюбленные особенно почитали этот цветок, он был для них символом верности в любви. В Валентинов день цветки фиалок посылали в адрес любимых. Послать этот цветок без всяких слов было равноценно признанию в любви.

Наиболее распространенными в нашей полосе считаются два вида фиалок – трехцветная и полевая. Растут они практически по всей территории европейской части России, чаще на песчаных и супесчаных почвах, но особенно в большом количестве оба вида встречаются на сельскохозяйственных угодьях, паровых полях, в парках, по обочинам дорог и на огородах. Правда, как сорняк особых усилий со стороны огородников эта трава не требует, да и конкуренцию со стороны других растений фиалка переносит плохо.



Внешне эти два растения очень похожи. Основное отличие – цветки. Венчики фиалки трехцветной из пяти неравных лепестков. Два верхних лепестка большей частью сине-фиолетовые, реже бледно-фиолетовые, два боковых, налегающих краями на верхние, сине-фиолетовые или желтые с одной – тремя темными полосами. Нижний лепесток треугольный, крупнее других. У основания лепестки всегда желтые, с пятью – семью темными полосками, по краю фиолетовый, часто бледный с синеватым шпорцем. У фиалки полевой цветки мельче, венчик не длиннее чашечки, верхние лепестки белые, средний и нижний ярко-желтые. Цветут оба вида с мая до осени, семена начинают созревать с июля.

Лекарственным сырьем является трава, которую заготавливают в мае – июне, сушат в хорошо проветриваемых помещениях, разложив ее слоем толщиной 5–7 см на бумаге или ткани, ежедневно переворачивая. Допускается сушка в сушилках при температуре не выше 40 °С.

Наиболее часто в лечении применяется фиалка трехцветная, поэтому она более изучена. В ее траве обнаружены сапонины, танин, каротиноиды, аскорбиновая кислота,

салициловая кислота, слизи (полисахариды), флавоноиды. В цветках фиалки содержится приятное эфирное масло, состоящее главным образом из метилового эфира, кроме того, обнаружен гликозид.

Лечебное применение. Лечебные свойства фиалки трехцветной известны с глубокой древности. В римской мифологии она упоминается как «цветок Юпитера». В Средние века врач Амирдовлат Амасиаци писал: «Если маслом смазать экзему на голове, то поможет. Она устраняет припухлость лица и трещины губ. Если же смазать тем же маслом, то поможет при лишаях, крапивнице и волдырях...»

Как в народной, так и научной медицине траву фиалки трехцветной используют в основном как отхаркивающее и смягчающее кашель средство при простудных, острых респираторных заболеваниях, хронических бронхитах и бронхопневмониях. При лечении этих заболеваний используют свойство фиалки усиливать секрецию бронхиальных желез, что облегчает отделение мокроты. Настой травы фиалки трехцветной используют также при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей, в том числе при затрудненном мочеиспускании и воспалении предстательной части мочеиспускательного канала. Применяют в комплексной терапии при мочекаменной болезни и других урологических заболеваниях.

#### Форма применения

В смеси с другими растениями фиалку применяют при простатитах и цистите.

Вот пример сбора, используемого при цистите:

Трава фиалки трехцветной 200 г

Трава горца птичьего 200 г

Листья груши обыкновенной 200 г

Одна столовая ложка смеси заливается стаканом кипятка, настаивается 15 мин, затем процеживается. Выпивают лекарство в один прием в теплом виде. Используют траву фиалки при лечении воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Очень широко это лекарственное растение применяют как противовоспалительное и гипосенсибилизирующее средство, которое используют с успехом при аллергическом дерматите, экссудативном диатезе и экземах. На Руси фиалку как средство при кожных болезнях использовали давно. До настоящего времени широко используется лекарственная смесь, придуманная когда-то народными целителями и существующая до сих пор под названием «Аверин чай». Применяется она при лечении экзем, кожного зуда и нейродермита, чаще в детской практике. Вот ее состав:

Трава фиалки трехцветной 4 части

Трава череды трехраздельной 4 части

Трава паслена сладко-горького 1 часть

Одну чайную ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин, затем процеживают и принимают по 0.5 стакана 2 раза в день.

В такой же дозировке при этих же болезнях используется и сама фиалка трехцветная.

При раке различной локализации применяют настой, приготовленный из 1 столовой ложки сырья и 200 мл кипятка. Настаивается в течение двух часов в теплом месте и затем процеживается. Употребляют по 0.5 стакана 3 раза в день. При злокачественных поражениях кожи готовят настой фиалки на растительном масле: 1 чайная ложка фиалки заливается пятью частями (по весу) подсолнечного или оливкового масла, настаивается в течение 24 дней в теплом месте, затем процеживается. Используется для растирания.

Необходимо помнить только, что фиалка относительно ядовитое растение. При передозировке могут наступить тошнота и рвота, нежелательно также использовать препараты фиалки трехцветной при остром гломерулонефрите и гепатите.

В народной медицине фиалку полевую используют наравне с фиалкой трехцветной, в научной же медицине ее не признают.

Благодаря многообразным биологически активным веществам фиалку трехцветную успешно применяют в косметике. В виде настоя и примочек используют при жирной себорее лица и волосистой части головы, а также при лечении ссадин и гнойничковых заболеваний кожи. В сборах, совместно с другими растениями, фиалкой полезно ополаскивать волосы после мытья.

### **Физалис обыкновенный**

Физалис обыкновенный – многолетнее травянистое растение семейства пасленовых. Используются с лечебной целью плоды, которые содержат сахара, органические кислоты, витаминные и красящие вещества.

Лечебное применение. Плоды обладают мочегонным, желчегонным, кровоостанавливающим, антисептическим, противовоспалительным и болеутоляющим действием. Масляный экстракт чашечек плодов активизирует заживление поврежденных тканей. Отвар или настой плодов принимают при почечно-каменной болезни, воспалении мочевого пузыря, печени, болезнях дыхательных путей, перемежающейся лихорадке, ревматизме. Мазь из плодов в традиционной медицине употребляют наружно при воспалительных процессах и в качестве ранозаживляющего средства. Зрелые плоды используют в качестве диетического продукта.

Форма применения

– Отвар 20 г плодов физалиса в 1 л воды для приема по 0.5 стакана 4 раза в день.

### **Хатьма тюрингская**

Хатьма тюрингская (лаватера) – многолетнее травянистое сорное растение из семейства мальвовых. С лечебной целью используют листья и корни; последние содержат значительное количество слизистых веществ.

Лечебное действие. По лечебному действию растение очень близко к алтею лекарственному. В традиционной медицине многих стран используют обволакивающие и противовоспалительные свойства хатьмы, назначая отвар корней при простудных заболеваниях, охриплости голоса, воспалительных заболеваниях пищеварительного тракта. Отвар в холодном виде рекомендуется в косметике в качестве противовоспалительного средства при себорее и дерматите кожи лица. При ревматизме и полиартрите в народе используют мазь с порошком из листьев растения. Свежие листья хатьмы полезны в качестве наружного средства при воспалении кожи, язвах и ран, фурункулах.

Форма применения

– Отвар (8 г корней на стакан воды) для приема по столовой ложке 3 раза в день.

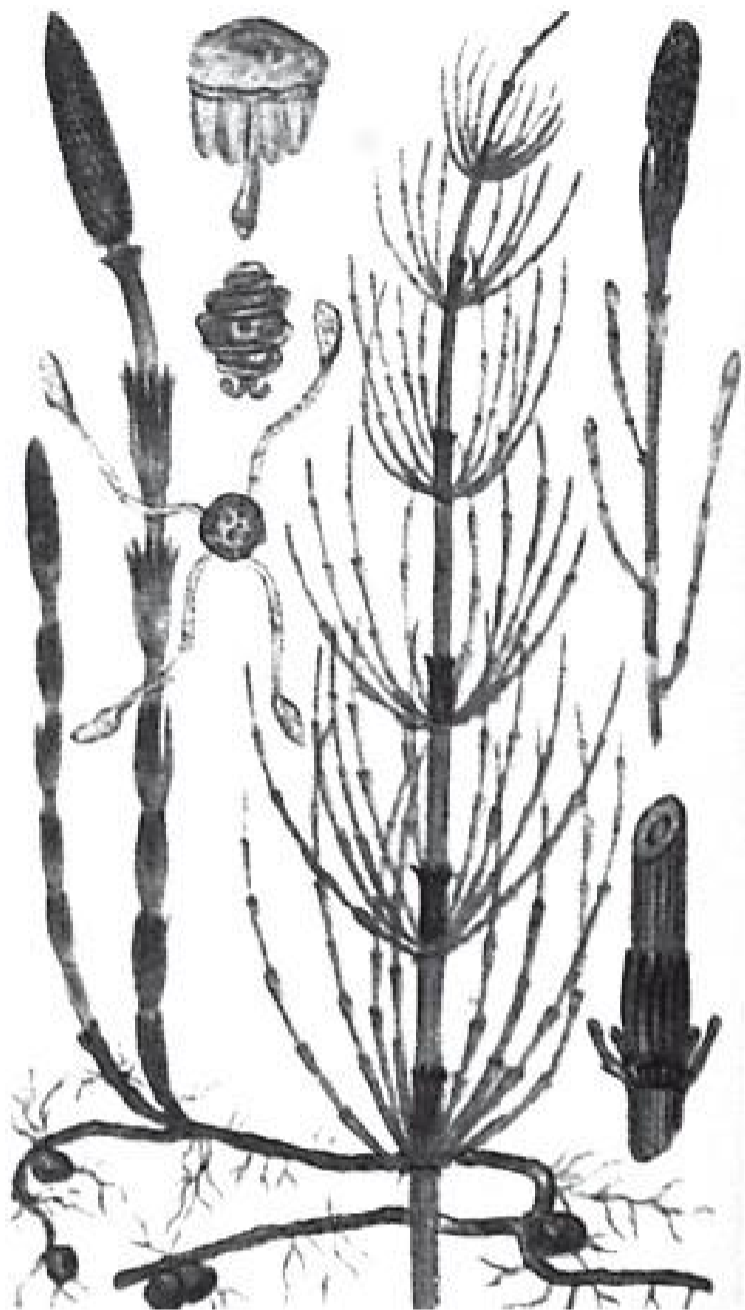
– Настой (6 г корней на холодной воде) для примочек.

– Мазь (2 столовые ложки порошка листьев на 2 столовые ложки жира или растительного масла) для наружного использования.

### **Хвощ полевой**

Двести миллионов лет назад Землю украшали исполинские деревья каламаты, останки которых человечество теперь добывает в виде каменного угля. В настоящее время о былом величии этих растений уже ничто не напоминает. Потомки тех исполинских деревьев, современные хвощи, превратились в травы, но и сейчас, присмотревшись, можно увидеть в обычном полевом хвоще маленькое деревце, выращенное как бы в

японском декоративном саду.



Ранней весной, как только сойдет снег, на пашнях, лугах и огородах, особенно на кислых почвах, появляются красивые стебельки буроватого цвета, коротенькие и толстые, очень сочные, несущие на верхушке в виде овальной головки спороносный колосок, – это первые ростки хвоща полевого, так называемые пestyши. Они смогли так быстро вырасти весной потому, что осенью были заложены на глубоко залегающих в почве ветвистых корневищах специальные почки. Очень раннее размножение – это одна из основ, на которых держится неистребимость хвоща как сорняка. Вторая часть этого феномена – сложная корневищная система, которая представлена в виде суставчатого корневища, проникающего в почву на глубину до метра, но основная масса их расположена параллельно земле на глубине 30–60 см.

На узлах, образующихся у границ суставов, находятся небольшие клубочки, которые содержат запасы питательных веществ. Способность хвоща воспроизводиться после прополки феноменальна, даже отрезок корневища длиной чуть более одного сантиметра, содержащий клубенек, способен к вегетативному размножению.

После осыпания спор пestyши быстро отмирают, и вскоре из того же корневища поднимаются летние вегетативные побеги совсем другого строения. Они значительно выше, зеленые, тонкие, с многочисленными ветвями, расположенными мутовками. Ветви безлистные, а в узлах ветвей и стебля имеется зубчатое влагалище. Узлы легко рвутся, и все растение можно разделить на короткие «членики» – междоузлия. Если потрогать растение, то оно жесткое и шершавое из-за обилия кремнезема.

Именно эти летние вегетативные побеги и являются лекарственным сырьем. Это так называемая трава хвоща полевого, с которой, да еще с частью корневищ, ведут безуспешную войну огородники.

Траву заготавливают летом – в июле – августе. Сушат на открытом воздухе, под навесами, но без доступа прямых солнечных лучей или в хорошо проветриваемых



помещениях. Цвет готового сырья должен быть серовато-зеленый, вкус слегка кисловатый. Выход сухого сырья 20–25 % от свежесобранного.

Ученые, изучая химический состав, обнаружили много активных соединений: это и флавоноиды, и сапонины, алкалоиды и большое количество органических кислот, а также смолы, дубильные вещества, горечи, жирное масло и, что отличает это растение от других, много производных кремниевой кислоты.

Лечебное применение. Хвощ – признанное лекарственное растение в научной медицине. Оно использовалось также с древних пор, достаточно сказать, что Авиценна рекомендовал сок хвоща полевого для лечения ран и язв, а настойку на вине – для лечения опухолей печени и желудка.

Доказано многостороннее действие препаратов из хвоща полевого на организм человека. Они обладают мочегонными, кровоостанавливающими, противовоспалительными и антимикробными свойствами. На этих свойствах и основано применение этого сорняка при болезнях почек и мочевыделительной системы воспалительного характера. Хвощ – одно из немногих растений, которые могут влиять на водно-солевой обмен, он усиливает выведение из организма холестерина, различных токсических веществ и шлаков, в частности, он способствует выведению из организма такого токсического элемента, как свинец.

Кремниевая кислота, растворяясь в воде и образуя соли, легко всасывается в желудочно-кишечном тракте. Надо сказать, что кремниевые соединения – необходимые компоненты в жизнедеятельности различных систем организма, они играют важную роль в функционировании соединительной ткани, слизистых оболочек, стенок кровеносных сосудов, особенно важен кремний для развития и стабильности костной ткани. В почках, в процессе образования мочи, кремниевые соединения образуют защитные коллоиды, препятствуя кристаллизации некоторых минеральных компонентов мочи, и тем самым препятствуют образованию камней в мочевыделительной системе, то есть сохраняют коллоидное состояние мочи.

Препараты хвоща полевого действуют на почки, стимулируя мочевыделение, и поэтому используются как мочегонное средство при отеках как почечного, так и сердечного происхождения. Самое главное, что к этому мочегонному средству практически не возникает привыкания.

При заболеваниях мочевыводящих путей хвощ полевой часто назначается совместно с другими растениями, в частности с толокнянкой, таким образом достигается не только мочегонный и антимикробный, но и противовоспалительный эффект.

Согласно современным теориям развития атеросклероза сосудов, в котором видное место занимает дефицит кремния, препараты хвоща полевого используются для лечения этого распространенного заболевания, а также для его профилактики. Применяют его и для лечения токсических и воспалительных поражений капилляров.

В народной медицине хвощ применяют также при ревматизме, желчно-каменной и мочекаменной болезни, при заболеваниях глаз, а также при новообразованиях желудка и кишечника.

Способность соединений кремния взаимодействовать с витамином С оказывает стимулирующее влияние на иммунную систему организма, позволяя более активно противостоять возбудителям инфекций, в том числе таким агрессивным, как туберкулезная палочка.

Этот эффект давно подметили народные целители. В Татарии издавна применяется при лечении туберкулеза такой рецепт: 1 столовую ложку сухой травы хвоща кипятят в стакане молока и выпивают горячим в течение дня.

Кроме того, как указано выше, хвощ способен усиливать выведение токсинов, что необходимо для больных туберкулезом в процессе химиотерапии, для уменьшения отрицательных последствий современной терапии.

Форма применения

Как кровоостанавливающее растение хвощ полевой применяют при различных внутренних и наружных кровотечениях, а особенно при длительных и обильных месячных. Для лечения этих состояний используется вино из хвоща полевого. Для его приготовления 15–20 г травы хвоща полевого настаивают на литре белого виноградного вина в течение двух недель. Вино принимают в дозе 100–150 г утром натощак, интересно, что это же вино можно использовать как очищающий лосьон.

При белях женщины могут использовать настой хвоща полевого для спринцеваний, настой также применяется в качестве ножных ванн при повышенной потливости ног и для лечения перхоти.

В Болгарии это растение применяется для полосканий при стоматите, для лечения ссадин и в виде обливаний и ванн при гноящихся ранах.

Для лечения начальных стадий облысения и при усиленном выпадении волос используют настойку хвоща полевого в соотношении 1:5 на водке, которую применяют для втирания и фитомассажа волосистой части головы, что неоднократно отмечалось авторами.

Учитывая, что препараты хвоща полевого способны стимулировать функции надпочечников и развитие соединительной ткани, они с успехом применяются для лечения различных кожных заболеваний, особенно таких, как экзема, дерматит, чесука, вульгарные и розовые угри, трофические язвы, пролежни, псориаз, заболевания соединительной ткани, например склеродермия.

Сок и настой хвоща хорошо помогают при себорейном дерматите и жирной себорее, благоприятно действуют на сухую и жирную кожу рук и лица.

Для приготовления свежего сока траву собирают рано утром, до обсыхания росы, моют в проточной воде, дают стечь, затем ошпаривают кипятком и пропускают через мясорубку. Полученную массу отжимают через 2–3 слоя марли и кипятят 2–3 мин. Хранят в холодильнике не более 2 суток. Принимают по столовой ложке 3–4 раза в день после еды.

В Польше широко распространен так называемый «напиток молодости», который пользуется особой популярностью у лиц пожилого возраста. Готовят его следующим образом: 2 столовые ложки травы хвоща полевого заливают 2 стаканами кипятка, кипятят в течение 15 мин, процеживают, и напиток готов. Считается, что он улучшает обмен веществ, работу сердца и легких, обладает общеукрепляющим действием.

Противопоказанием для применения препаратов хвоща полевого является нефрит и нефрозо-нефрит, так как вещества, в нем содержащиеся, могут вызвать раздражение паренхимы почки.

## **Хмель обыкновенный**

Хмель обыкновенный – многолетнее травянистое вьющееся растение семейства коноплевых. С лечебной целью используются соцветия (шишки, соплодия) растения. Они содержат гумулон, люпулон, обладающие антибактериальной активностью, а также кумарины, флавоноиды, красящие и смолистые соединения, витамины В, РР, микроэлементы (марганец, алюминий, цинк и др.).



Лечебное применение. Препараты хмеля обладают транквилизирующим, гипосенсибилизирующим, болеутоляющим, слабительным, мочегонным, фитонцидным, бактерицидным и фунгицидным действием. Отмечены капилляроукрепляющие и регенеративные свойства настоя шишек хмеля. Предпочтительнее назначать препараты хмеля лицам в климактерическом периоде, при бессоннице в пожилом возрасте, воспалительных заболеваниях кожи и слизистых оболочек, для улучшения процессов пищеварения при гастритах, гастроэнтеритах, болезнях желчного пузыря и печени, повышенной нервной возбудимости и вегетососудистой дистонии, сопутствующей ряду инфекционных заболеваний.

Форма применения

- Настой из шишек хмеля (5 г на 200 мл) по 0.5 стакана 3 раза в день до еды.
- Сбор успокоительный (корни валерианы, листья мяты, вахты и шишки хмеля в соотношении 1:2:2:1) в дозе 5,0 на стакан кипятка для приема по 0.5 стакана утром и вечером.
- Хмель входит в состав комбинированных препаратов, оказывающих успокаивающее действие (ховалетин, плантивал, седапакс, валокордин, уролесан, ново-пассит и др.).

### **Хрен обыкновенный**

Хрен обыкновенный – многолетнее травянистое растение из семейства крестоцветных. В качестве лекарственного сырья используют свежие корни, которые содержат эфирное масло, кумарины, лизоцим и др. Аллиловое горчичное масло придает острый вкус и своеобразный запах корню хрена.



Лечебное применение. Корни хрена возбуждают аппетит, усиливают деятельность желудка и кишечника, улучшают пищеварение, увеличивают выделение мочи, улучшают кровообращение, способствуют отхаркиванию, успокаивают различные боли, убивают и разрушают многие виды бактерий и обладают противогрибковым и раздражающим кожу действием. В традиционной медицине России, Польши, Болгарии и других стран хрен принимают при водянке, затрудненном мочеиспускании, образовании камней в мочевом пузыре, хроническом ревматизме, подагре и как средство, возбуждающее аппетит и усиливающее деятельность кишечника. Его также употребляют при задержке месячных, малокровии, цинге и болезнях дыхательных путей с влажным кашлем. Наружно тертый хрен в виде кашицы рекомендуют в виде фитоаппликаций и массажа при головной, зубной, поясничной боли. Водный настой корней применяют в виде компрессов и промываний при трофических ранах и язвах, полощут горло при ангине. Смазывают лицо для удаления веснушек и темных пятен на коже.

Форма применения

- Хрен принимают в свежем тертом виде или в виде сока с медом или сахаром.
- Наружно употребляют водный настой (5 г на 200 мл воды).
- Измельченное сырье в виде аппликаций используется наружно как раздражающее средство при воспалении суставов и кожи.

## **Цикорий обыкновенный**

Цикорий обыкновенный – многолетнее или двулетнее травянистое растение семейства сложноцветных. Для медицинских целей заготавливают корни, содержащие сахара, в том числе инулин, аскорбиновую кислоту, витамин А, эфирное масло, метоксикумарин цикории, лактоны, горькие и смолистые вещества.



Лечебное применение. Корень оказывает стимулирующее действие на секрецию желудка, поджелудочной железы и желчных путей, а также противовоспалительное, десенсибилизирующее, вяжущее, седативное, кардиотоническое. В традиционной медицине России применяют как средство, повышающее аппетит, желчегонное и улучшающее пищеварение, способствующее нормализации обмена веществ, выведению из организма избытка холестерина. Препараты применяют при подагре, ревматизме, укусах пчел, ос, змей и скорпионов. Листья салатных форм используют в диетическом питании при диабете. Корни используют для приготовления заменителя кофе. В азиатских странах используют как диуретическое, желудочное, жаропонижающее средство.

Форма применения

– Настой (1–2 чайные ложки измельченного корня на стакан кипятка) принимают внутрь по 0.5 стакана перед едой.

### **Черда трехраздельная**

Черда трехраздельная – однолетнее травянистое растение семейства астровых. С медицинской целью используется трава, содержащая эфирное масло, дубильные вещества, аскорбиновую кислоту, каротин, флавоноиды, пигменты, микроэлементы (марганец и др.).





Лечебное применение. Мочегонное, потогонное, бактерицидное, возбуждающее аппетит, противоаллергическое, противовоспалительное, ранозаживляющее, регенерирующее ткани, улучшающее пищеварение, эпителизирующее. Траву используют для лечения больных псориазом, при различных диатезах, сопровождающихся уртикарной сыпью, при скрофулезе, нейродермитах и при себорейных поражениях кожи головы. При наружном применении череда подсушивает раневую поверхность и способствует более быстрому заживлению пораженных участков кожи.

Форма применения

- Брикеты травы череды.
- Настой травы череды: 10 г (3 столовые ложки) на 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды. Принимают по 0.5 стакана 2–3 раза в день после еды как противовоспалительное и противоаллергическое средство.

### **Черноголовка обыкновенная**

Черноголовка обыкновенная – многолетнее травянистое сорное растение из семейства губоцветных. С лечебной целью используют траву, которая содержит алкалоид, эфирное масло, фитонциды.

Лечебное применение. Растение снижает артериальное давление, понижает температуру при лихорадочных состояниях, останавливает кровотечение, усиливает выделение мочи. Траву в виде настоя используют в качестве жаропонижающего, мочегонного, противомикробного, антисептического, противовоспалительного средства. В традиционной медицине настой травы применяют при туберкулезе легких, ревматическом полиартрите, атопическом дерматите, гипертонической болезни, ангине. Наружно настой травы облегчает состояние при жирной себорее, очаговом выпадении волос.

Форма применения

- Настой чайной ложки сырья на 1 стакан кипятка для приема по столовой ложке 3–4 раза в день.

– Настойка столовой ложки травы на 100 мл водки для настаивания в течение 7 дней с последующим использованием в виде втираний в кожу головы при себорее и перхоти через день.

### **Чернокорень лекарственный**

Чернокорень лекарственный – двулетнее травянистое растение из семейства бурачниковых. Для приготовления лекарств используют корни растения, которые содержат алкалоиды циноглоссин, циноглосеин и др.

Лечебное применение. Препараты чернокорня обладают успокаивающими, противосудорожными и кровоостанавливающими свойствами. В традиционной медицине внутрь их рекомендуют при кашле, кишечных коликах, легочных и желудочно-кишечных кровотечениях. Наружное использование корня и его препаратов обосновано при трофических язвах, очаговом облысении, фурункулезе. При переломах костей эффективны компрессы из отвара корней растения. Сушеная трава используется как средство для борьбы с мышами, крысами и тараканами.

Форма применения

– Настой чайной ложки измельченных корней растения на стакан кипятка для приема по чайной ложке 3 раза в день.

– Сок свежего растения по 5 капель 3 раза в день.

– Примочки, ванны, компрессы из 4 столовых ложек корней на 1 л кипятка.

Чернокорень относится к ядовитым растениям и требует осторожности в использовании, не превышая допустимых доз.

### **Чернушка дамасская**

Чернушка дамасская – однолетнее травянистое растение из семейства лютиковых. С лечебной целью используют семена, которые содержат алкалоид дамасцеин, жирное масло, фермент липаза.

Лечебное применение. Из семян на основе фермента липазы получен липолитический препарат нигедаза, который назначают при панкреатитах, холецистопанкреатитах, хронических гепатитах, гастритах, энтероколитах. Эфирное масло оказывает мочегонное, ветрогонное действие и может быть рекомендовано при астме, лепре, ртутных отравлениях.

Форма применения

– Нигедаза.

– Чай из 1 г семян чернушки на 1 стакан кипятка в день.

– Отвар 3 г семян чернушки на 300 мл кипятка для промываний, компрессов под наблюдением врача.

### **Чина луговая**

Чина луговая – многолетнее травянистое сорное растение из семейства бобовых. С лечебной целью используют траву, которая содержит протеин, горькие вещества, флавоноиды, каротин и витамин С.

Лечебное применение. Трава обладает отхаркивающим и легким снотворным действием; корни – вяжущим и сердечно-сосудистым эффектом. Настой травы используют чаще в традиционной медицине Сибири, Средней Азии, Германии как мягкое отхаркивающее средство при заболеваниях легких и дыхательных путей, при бессоннице и простатите.

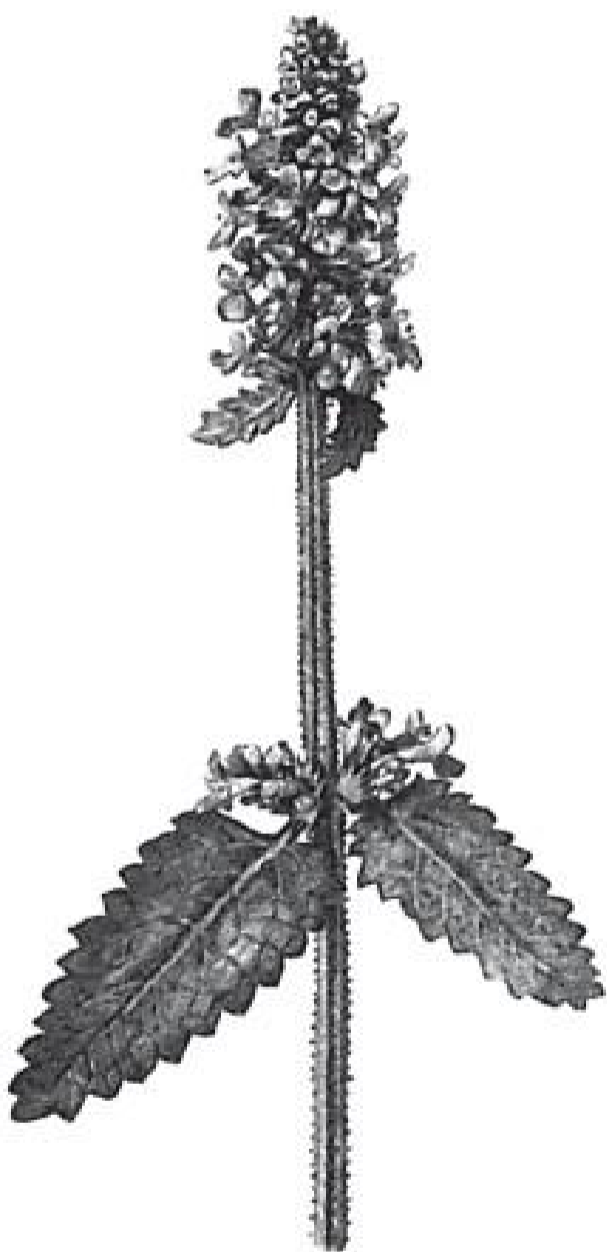
Доказано, что настой чины является эффективным отхаркивающим средством, приятным на вкус и не оказывающим побочных явлений.

Форма применения

– Настой 1 г травы на 200 мл кипятка для приема по 1 столовой ложке через 3 часа.

### **Чистец буквицевый**

Чистец буквицевый (буквица лекарственная) – многолетнее травянистое сорное растение семейства губоцветных высотой до 110 см. Стебли прямые, четырехгранные, густо опушенные. Листья супротивные до 13 см длиной, продолговато-яйцевидные, по краям пильчато-зубчатые. Цветки сидячие, двугубые, фиолетово-розовые или розово-лиловые, собраны по 10–12 в мутовки. С лечебной целью используют все растение, собранное во время цветения. Оно содержит 1,43—1,54 % флавоноидов; 0,02 % алкалоидов; 0,12– 0,83 % эфирного масла; 0,49– 2,42 % стахидрина; 3,11—5,72 % смол; 2 % органических кислот; 3,98 % сахаров; 1,01 % солей кальция; 49,5—135,4 мг% витамина С, дубильные вещества и др.



Лечебное применение. Препараты растения оказывают гипотензивное, успокаивающее, противовоспалительное, желчегонное, кардиотоническое действие. Растение широко используется в традиционной медицине при сердечно-сосудистых заболеваниях, туберкулезе легких, болезнях печени и желчного пузыря. В традиционной медицине многих стран траву заваривают как чай и пьют при желудочно-кишечных коликах, кровохарканье, воспалении дыхательных путей (коклюше, бронхите, кашле), воспалениях почек и мочевого пузыря, а также как успокаивающее и снотворное при лечении истерии, гипертонической болезни, эпилепсии, обмороках, ревматизме и пр. Жидкий экстракт травы принимают при маточных кровотечениях в послеродовом периоде, при абортах и при гинекологических заболеваниях различной этиологии в качестве

кровоостанавливающего средства (по 20 капель 3 раза в день перед едой). Настойку и экстракт используют при лечении неврозов.

Форма применения

- Настой чайной ложки травы на стакан кипятка для приема в течение дня.
- Экстракт по 30 капель 3 раза в день перед едой.

## **Чистотел**

Растет этот сорняк на огородах в сыроватых, затененных местах, скромно примостившись в кустарнике или около дачного домика. Один раз увидев это растение, спутать затем его с каким-либо другим невозможно. Короткое многоглавое корневище с многочисленными корнями красновато-бурого цвета имеет на изломе желтый цвет. Высота растения обычно не превышает одного метра, стебель прямой, ветвистый и покрыт короткими волосками. Все растение содержит так называемый млечный сок желтовато-оранжевого цвета. Листья черешковые, сверху зеленые, снизу сизоватые. Цветки золотисто-желтые на длинных цветоножках, собраны по 3–8 в соцветия – простой зонтик. Цветет этот сорняк с мая по август. Чистотел не имеет нектарников, но приманивает насекомых обилием пыльцы. Цветки, защищая пыльцу от непогоды, сближаются и закрывают тем самым тычинки. При появлении солнца цветки вновь открывают тычинки. В стручковидной коробочке содержатся черные блестящие семена с белым гребневидным придатком. Этими семенами очень любят лакомиться муравьи, содействуя при этом широкому распространению семян. Они не только объедают эти вкусные гребешки на месте, но и тащат семена про запас в свои муравейники, но при этом часто теряют их по дороге. И по пути следования муравьев на следующий год вырастают новые растения. Иногда чистотел появляется в трещинах старых стен, по которым ползли муравьи, затащившие их туда. Максимальная плодовитость одного растения 36 000 семян за сезон. Лекарственным чистотел считали с древности и применяли при различных формах экзем и дерматитах.



Прославленные Гален и Парацельс использовали это растение в борьбе с различными болезнями. Употребляли с лечебной целью чистотел и народные лекари для лечения различных болезней, от дизентерии до пародонтоза. На Руси в отваре травы купали детей с проявлениями диатеза и экзем. Отсюда и произошло русское название растения. Известно из летописей, что, когда у Владимира Мономаха начался рак губы, его лечили чистотелом. Использование чистотела для лечения раковых заболеваний различной локализации среди народных лекарей распространено довольно широко.

Конечно же профессиональные врачи не могли пройти мимо подобных свойств чистотела. Известно, что в России в конце XIX века старший врач Брянской городской больницы Н.М. Денисенко имел положительный опыт лечения больных раковыми опухолями препаратами чистотела. Он делал густую водную вытяжку из листьев и стеблей растения, смазывал этим составом опухоль снаружи и давал его пить. Через месяц лечения опухоли уменьшались в размерах, размягчались и отделялись от здоровой ткани, после чего их можно было легко удалить. Это сообщение не осталось без внимания в научном мире тех лет, и такие знаменитости от медицины того времени, как Боткин, стали использовать метод в своей практике, но получили противоречивые результаты, и официальная медицина отказалась от применения чистотела.

Но интерес у медиков к чистотелу не пропал, и энтузиасты применяли препараты из этого сорняка для лечения своих пациентов. В последние годы украинский ученый Я. Новицкий, работающий сейчас в Австрии, предложил для лечения некоторых опухолей человека полусинтетический препарат «Украин», в котором алкалоиды чистотела объединены с тиофосфорной кислотой. Исследование этого препарата подтвердило его эффективность в эксперименте против восьми основных разновидностей рака у человека. Препарат оказался токсичным для них всех, причем в лечебных дозах безопасным для



здоровой ткани, и в настоящее время препарат проходит клинические испытания.

Лечебное применение. Лекарственным сырьем считаются трава, корневище и сок. Траву собирают во время цветения, срезая растение на расстоянии 5—10 см от корня ножом или секатором. Во время сбора рекомендовано надевать брезентовые рукавицы, чтобы предохранить кожу рук от вредного воздействия млечного сока. Сушат траву быстро, на открытом воздухе или на чердаках с хорошей вентиляцией. Готовое сырье должно сохранить зеленую окраску, иметь острый запах, жгучий и горький вкус. Хранится сырье до трех лет в закрытых банках и в хорошо проветриваемых помещениях.

Корневище заготавливают осенью, выкапывают, моют в холодной воде и используют для получения настойки или экстракта чистотела. Некоторые травники рекомендуют следующий способ заготовки корней чистотела: корни, очищенные и промытые, связывают не туго и подвешивают в коридоре, в кладовой или на чердаке, но обязательно в тени и так, чтобы не попадал дождь. Ни в коем случае нельзя держать чистотел в сыром и непроветриваемом помещении, например в подвале.

Для приготовления сока траву чистотела вместе с корневищем пропустить через мясорубку, полученную массу процедить. Сок рекомендовано держать в прохладном месте, где он может храниться годами и не терять своих лечебных свойств.

Сок через 6–7 дней начинает бродить, надо осторожно открыть пробку, закрывающую бутылку с соком, выпустить газ и, как только начнет выходить «каша», вновь закрыть емкость. Так надо повторить до тех пор, пока весь газ не выйдет и сок не успокоится. Пользоваться соком можно сразу же после его приготовления, обильно смазывая больные места 2–3 раза в день; таким образом избавляются от бородавок, прыщей, нарывов, свищей и фурункулов. Этим же соком можно лечить ожоговую рану. Повязка в таких случаях не нужна, так как образующаяся тонкая пленка достаточно эластична и предохраняет больное место от попадания инфекции.

Лечение экзем и грибковых заболеваний можно проводить двумя способами: пить сок и обильно смазывать снаружи больное место. После смазывания появляется зуд, который исчезает через 3–5 минут, больное место надо смазывать 3–4 раза с интервалом в несколько минут.

В траве чистотела обнаружены эфирное масло, витамин С, органические и фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды и сапонины, дубильные вещества. Но главное богатство растения – алкалоиды, содержащиеся в соке, их обнаружено около 20, общим содержанием 4 %. Важнейшими из них считаются сангвинарин, хелеритрин, хеледонин. В семенах чистотела обнаружено около 8 % жирного масла.

Среди алкалоидов чистотела наиболее изучены два – сангвинарин и хелеритрин. В 1829 году сангвинарин был открыт вначале при анализе другого растения, произрастающего в Северной Америке, – сангвинарин, содержащей ярко-оранжевый, почти красный сок, которым местные индейцы также с успехом лечили раковые заболевания. Затем этот же алкалоид обнаружили и в чистотеле, а в 1839 году в нем же был найден и хелеритрин. При изучении этих алкалоидов было обнаружено их губительное действие на микроорганизмы, в том числе и на вирусы и простейшие. В результате многочисленных исследований появились лекарственные препараты. В России, во Всероссийском институте лекарственных и ароматических растений, разработан препарат сангвиритрин, который представляет собой смесь сангвинарина и хелеритрина. В клинических испытаниях было подтверждено, что он хорош при лечении гнойных ран и трофических язв, болезнях кожи и слизистых оболочек, экзем, гнойных заболеваний

среднего уха, хронических гайморитах и эрозиях шейки матки. Кроме того, этот же препарат можно использовать и при лечении грибковых заболеваний. Раствором сангвинарина удается лечить и трихомоноз.

В Чехии смесь алкалоидов из корней чистотела применяют для лечения воспалительных заболеваний полости рта, в том числе пародонтоза.

С конца XIX века известно, что при употреблении водного настоя травы чистотела возникает некоторое замедление пульса и снижение артериального давления, то есть оказывается действие, подобное действию дигиталиса.

В настоящее время найдено объяснение этому эффекту – алкалоиды чистотела способны угнетать фермент, отвечающий за транспорт натрия и калия через мембраны клеток сердечной мышцы, мозга и почек.

Водные извлечения из сока чистотела обладают обезболивающим и желчегонным действием, ликвидируют спазм гладких мышц внутренних органов и поэтому оказываются эффективны при лечении заболеваний печени, желчного пузыря и желчного протока, но в малых дозах. Применяют его и при стенокардии, гипертонической болезни и других состояниях, сопровождающихся спазмами гладкой мускулатуры.

#### Форма применения

Для приготовления настоя травы чистотела столовую ложку сырья заливают 500 мл кипятка в термосе на 1–2 часа и употребляют по 100 мл 2–3 раза в день до еды.

Рекомендуется и другой способ – одну столовую ложку сырья заливают стаканом горячей воды, настаивают 15 минут, охлаждают 45 минут и процеживают. Принимают по 2 столовых ложки три раза в день за 15 минут до еды, курсом 3–5 дней.

Как уже указывалось ранее, чистотел широко и с давних пор используется для лечения различных заболеваний кожи. В современной дерматологии препараты чистотела применяют при чесотке, кожном зуде, бородавках, начальных формах дискоидной красной волчанки, трофических язвах голени, гиперпигментациях. Отваром травы чистотела промывают раны, делают компрессы при лишаях, фурункулах. Трава чистотела, измельченная в порошок, применяется для лечения трудно заживающих язв, инфицированных ран. Такого же эффекта добиваются, применяя свежие листья.

Чистотел широко используется в составах различных сборов, рекомендованных для лечения различных форм экзем. Приводим один из сборов, используемый с этой целью: трава чистотела (1 часть), цветки ромашки аптечной (4 части), листья трифоли (2 части). Одну столовую ложку этого сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин и принимают после процеживания по 0.5 стакана 3 раза в день до еды и на ночь.

Трава чистотела в виде настоя применяется и для лечения псориаза. Описаны многочисленные случаи успешного лечения этой болезни с помощью мази, содержащей 50 % экстракта чистотела в смеси со свиным жиром, при одновременном применении внутрь 20 %-ной спиртовой настойки чистотела и горячих ванн из этого растения. При распространенных формах псориаза, а также при поражении суставов, вызванных этой болезнью, используют и отвар и настой травы чистотела в виде теплых фитованн, их же в виде примочек, компрессов и ванночек можно использовать при зудящих дерматозах.

Наружно сок чистотела применяют для прижигания бородавок, кондилом, при папилломатозе гортани. Его же народные целители рекомендуют для лечения полипов различной локализации. Вот несколько рецептов:

1. Трава чистотела и цветы ромашки по 1 столовой ложке. Всю смесь залить стаканом кипятка, настоять 45 мин, затем процедить. Этим настоем полоскать горло и нос при

полипах.

2. Взять по 4 столовых ложки травы чистотела и цветков ромашки аптечной, кипятить в полутора литрах воды в течение 1,5 часа на слабом огне, можно выдержать в термосе 8 часов. Процедить. В теплом виде делают ванночки, полощут горло и промывают полость носа, стараясь, чтобы при полоскании и других процедурах лекарство не попадало в желудок.

3. Для лечения полипов в прямой кишке заваривают 30–60 г травы чистотела в зависимости от состояния больного, настаивают 2 часа в печи или термосе. Выполняют очистительную клизму больному, затем спустя 3 часа – клизму с теплым настоем чистотела. Курс 6–8 сеансов.

Сок чистотела рекомендован народными целителями для лечения хронических заболеваний придаточных пазух носа, для этого рекомендуется заливать 1–2 капли сока чистотела в нос 2 раза в день.

Для лечения пародонтоза рекомендуется соком смазывать слизистую десен 3–5 минут 3–4 раза в течение дня.

Существует также народный способ лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки соком чистотела в сочетании с натуральным пчелиным медом в соотношении 1:1. После завершения брожения сок чистотела разбавляют медом и смесь эту принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды в течение месяца. При необходимости курс повторяют через месяц.

Кроме вышеописанного способа, сок чистотела можно заготавливать и другим способом: для этого срезают стебли с цветками, пропускают их через мясорубку и отжимают сок. На литр сока берут 500 г водки или 250 мл спирта 70 %-ного и хорошо укупоривают. Рекомендуется употреблять эту смесь для лечения заболеваний желудка по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды в течение недели, а в последующие дни по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Длительность курса – один месяц.

И все-таки главное применение чистотела – лечение опухолей различной локализации. Надо сказать, что ученые близки к разгадке механизмов действия алкалоидов этого растения. Считается доказанным, что сангвинарин и хелеритрин меняют структуру двойной спирали нуклеиновых кислот и тем самым блокируют передачу биологической информации по правильному синтезу белковых молекул, кроме того, они нарушают энергетическую функцию митохондрий. Быстроразвивающиеся клетки бактерий и опухолей как бы остаются без энергии, а тот белок, который удается построить, оказывается не нужным. Все это и приводит к гибели клеток, а значит, в конечном счете и опухолей в целом.

Существует множество рецептов применения чистотела у онкологических больных, приведем лишь некоторые из них.

При раке внутренних органов какой-либо локализации 100 г сухой измельченной травы чистотела и 100 г измельченного корня чемерицы заливают 500 г водки, помещают в темную бутылку с плотно пригнанной пробкой, настаивают 8 дней в теплом месте, изредка взбалтывая. По окончании настойку процеживают, отжимая сырье, и хранят в темном месте. Употребляют ее 3 раза в день, начиная с одной капли на 2 стакана кипятка, доводя до 1 столовой ложки в день. Выпить надо весь состав.

При фиброме матки 10 г травы чистотела помещают в 250 мл водки, настаивают до чуть окрашенного цвета, процеживают, хранят только в посуде с плотной крышкой в прохладном месте. Принимают начиная с 1 капли один раз в день, ежедневно добавляя по

1 капле, доводя таким образом ежедневный прием до 20 капель, затем также уменьшают дозу ежедневно по одной капле. После окончания проводят перерыв в 10 дней. Затем вновь повторяют курс, но принимают уже 3 раза в день начиная также с одной капли, затем две капли три раза в день и так до 20 капель. Высшую дозу употребляют три дня и начинают уменьшать дозу по одной капле.

При раке кожи сухую измельченную траву чистотела (1 г) смешивают с вазелином (4 г) и морковным соком (1 г). Приготавливают мазь, тщательно перемешав все ингредиенты, и смазывают этим лекарством больные места.

Еще один рецепт: 300 г корня чистотела заливают 500 мл водки, плотно закрывают пробкой, настаивают 7 дней. Этим лекарством делают компрессы на больные места. Подобный же способ используют при туберкулезе кожи, красной волчанке и для сведения бородавок, применяется он также и при экземе.

Настойка чистотела для внутреннего применения готовится следующим образом: 12 г сухой травы заливают в темной бутылке 500 мл водки и настаивают 5 дней. Принимают по схеме по 1 десертной ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Больным с опухолями печени лучше применять экстракт чистотела. Для его приготовления 30 г сухой травы чистотела заливают в термосе 500 мл кипятка, настаивают 30 мин. Хранят в холодильнике в темной посуде, принимают по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

Целитель В.В. Тищенко для лечения рака предлагает взять цветущее растение полностью, с корнем, очистив последний, подсушить 2–3 часа, пропустить через мясорубку, получить сок. На каждые 500 мл сока взять 500 мл водки, настоять 14 дней в темном прохладном месте и принимать затем по 1 чайной ложке 4 раза в день за 30 мин до еды. Курс 10 дней, после чего дозу увеличивают до столовой ложки.

Читатель газеты «Народный доктор» предлагает следующий метод лечения аденомы предстательной железы. Согласно его методике, надо строго в течение месяца пить по 2 столовых ложки 3 раза в день за полчаса до еды настой чистотела (1 столовую ложку сухой измельченной травы залить стаканом кипятка, настаивать в течение 15 мин в термосе, процедить). После этого (без перерыва) в течение 10–12 дней утром натощак за полчаса до еды съесть 2 см листа алоэ. Лист для лечения выдерживают 5 суток в холодильнике, а вечером перед сном делают микроклизмы с настоем чистотела. Для этого надо, освободив мочевого пузырь, стать на колени, наклониться вперед и ввести аптечной спринцовкой (носик которой надо смазать вазелином или детским кремом) в прямую кишку 100 мл теплого настоя чистотела, лечь в постель и держать как можно дольше. Процедуру делать самому. Пролечившись 2 недели столетником и микроклизмами, опять в течение месяца пить настой чистотела, а после него – еще две недели принимать лист столетника и делать микроклизмы. Все это лечение займет около трех месяцев. Автор призывает последователей не пугаться, если с мочой начнут выходить кровь и гной, считая эти симптомы показателем эффективности лечения. Мы же, в свою очередь, советуем последователям этого метода при длительном выделении гноя и крови обратиться к специалистам.

Для профилактики рака, а также для лечения таких страшных заболеваний, как туберкулез и лимфогранулематоз, рекомендуют следующий рецепт: взять стакан нарезанной зелени чистотела и смешать с одним стаканом сахарного песка. Сложить в марлевый мешок, туда же для веса положить камень (чистый конечно же) и опустить мешочек в трехлитровую банку с молочной сывороткой (остается после приготовления творога) или с домашним квасом. Сыворотка должна быть не кипяченой. Банку закрыть

три слоями марли и поставить на три недели для брожения. После окончания процедить и принимать по 0.5 стакана 3 раза в день. Одновременно рекомендован прием так называемого кровоочищающего чая. Для его приготовления три стакана истолченного шиповника варят в трех литрах воды в течение 7—10 мин на медленном огне. После того как огонь выключен, положить туда 4 столовые ложки чистотела, 100 ложек шалфея и настоять в термосе 10–12 часов. Затем процедить и принимать три раза по 100 г за час до еды 20 дней подряд каждый квартал в течение двух лет. Это средство считается действующим благоприятно при болезни Боткина, и считается также, что оно растворяет камни в печени и почках.

Для лечения полипов матки народные целители рекомендуют следующий рецепт: положить в пол-литровую банку траву чистотела до половины объема. Залить кипятком доверху, закрыть, настоять 2 часа, пить по 100 г три раза в день за 15 мин до еды. Курс лечения – неделя, затем делается перерыв на два дня. Подобных курсов рекомендуется провести три, а после приема чистотела надо съедать 1 столовую ложку тертой моркови. Или сделать слабый отвар ромашки (1 чайная ложка на 0,5 литра кипятка). В половине стакана этого отвара растворить 1 чайную ложку сока чистотела и спринцеваться через день. Сделать 10 процедур.

И еще один способ: взять чистотел в период цветения (стебли вместе с корнем). Если вес тела небольшой, взять 45 г чистотела, если приличный – то 60 г. Траву залить кипятком из расчета: на 1 г чистотела – 10 мл кипятка, настоять час, процедить и спринцеваться. Сделать 7—10 процедур.

Эти рецепты годятся и при полипах прямой кишки, только, конечно, нужно настои использовать в виде клизм.

Противопоказанием для применения чистотела является эпилепсия, бронхиальная астма и выраженная стенокардия. Иногда отмечаются аллергические реакции при вдыхании пыли, возникающей от сухого сырья чистотела, проявляющейся раздражением слизистой оболочки дыхательных путей.

Лечение чистотелом, особенно прием его препаратов внутрь, должно производиться под присмотром врача, лучше фитотерапевта, так как большие дозы его могут вызвать отравление.

## **Шалфей лекарственный**

Многолетний полукустарник семейства яснотковых. Имеет четырехгранный ветвистый стебель высотой до 50 см. Листья супротивные, продолговатые, морщинистые. Цветки сине-фиолетовые, двугубые, собранные по 6—10 в мутовки, образующие колосовидное соцветие. Культивируется как эфирно-масличное и лекарственное растение в Молдове, Украине, в Краснодарском крае. С лечебной целью используются листья, содержащие флавоноиды, алкалоиды, дубильные и смолистые вещества, органические кислоты (олеаноловая, урсоловая, хлорогеновая и др.), витамины Р и РР, горечи, фитонциды, а также значительное количество эфирного масла, содержащего пинен, цинеол, туйон, борнеол, сальвен и другие терпеновые соединения.





Лечебное применение. Когда и каким образом шалфей распространился в Европе – остается секретом. Однако нет сомнения, что уже в Средние века ему принадлежало ведущее место среди лекарственных культур. Неспроста бытовало старое арабское изречение: «Зачем человеку умирать, если в его саду растет шалфей?» В древности на званых обедах для омовения рук, кроме розовой, подавалась и шалфейная вода.

Листья обладают противовоспалительным, антисептическим, желчегонным, фитонцидным, эпителизирующим, вяжущим, спазмолитическим, антибактериальным действием, способностью усиливать секрецию желез желудочно-кишечного тракта. Галеновые препараты шалфея применяют при воспалительных заболеваниях ротоглотки, носоглотки и верхних дыхательных путей. Листья шалфея в виде настоя используют для полосканий, ингаляций, примочек и влажных турунд. Настой шалфея применяют также при воспалительных заболеваниях кожных покровов, для лечения гноящихся язв и ран, при легких ожогах и отморожениях, при гастритах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной секреторной активностью желудочно-кишечного тракта и кислотностью желудочного сока, а также при склонности больных к спастическим состояниям желудка и кишечника. Назначают также шалфей при воспалении мочевого пузыря, женском бесплодии. Шалфей назначают при болезнях почек и мочевых путей у беременных (нефрит, пиелонефрит, пиелит, цистит), послеродовых воспалительных процессах (эндометрит, метроэндометрит, сепсис), нарушении лактации (он понижает секрецию молочных желез, что очень важно, когда ребенка отнимают от груди), при воспалительных заболеваниях женских половых органов и эндометриозе.

При воспалении дыхательных путей (бронхит, тонзиллит) хорошо помогает ингаляция эфирного масла: 5—10 капель на 200 мл кипятка, а больной, накрыв голову полотенцем, глубоко вдыхает пары широко открытым ртом.

При стоматитах, ангине и других воспалениях слизистой оболочки полости рта полощут рот и горло крутым настоем листьев шалфея ежечасно. При воспалении простаты предписаны сидячие ванны из концентрированного настоя листьев шалфея (50 г на 1 л кипятка) перед сном; компрессы – при хронических полиартритах и радикулите.

Листья шалфея входят в желудочный чай.

В косметике и парфюмерии шалфей тоже играет немаловажную роль. Настой или отвар

втирают в кожу головы при повышенной сальности волос, сильной потливости.

Специями служат свежие и сушеные (измельченные или порошкообразные) листья. С давних пор сохранились кулинарные рецепты по приготовлению свинины в шалфейном соусе или курицы на шалфее. Вместе с имбирем и лавровым листом его добавляли в пряные вина. В настоящее время листья шалфея используют не только в ликеро-водочной, но и в рыбной, консервной, пищевых концентратной промышленности.

При острых воспалениях почек и сильном кашле шалфей противопоказан.

Форма применения

- Настойка шалфея: применяется для полосканий – 20 капель на стакан воды.
- Настой (2 г на 200 мл воды) по столовой ложке 3 раза в день.
- Отвар (5 г на 200 мл воды) по столовой ложке 3 раза в день.
- Масло шалфейное для фитоароматерапии.
- Входит в состав грудных, желудочных, смягчительных и других сборов.

## Шиповник коричный

Листопадный кустарник, реже двухлетнее травянистое растение семейства розоцветных. Для медицинских целей используются плоды.



По вопросу о происхождении родового названия *Rosa* существуют две версии. Согласно одной, оно дано по названию острова Родос, откуда будто бы произошла роза, по другой версии, оно произошло от кельтского слова *rhodd* («красный»), из-за яркой окраски цветков и плодов. Во всяком случае, название «роза» применительно к шиповнику встречается у всех античных народов. Смысл же русского названия понятен каждому, кто хоть раз в жизни приближался к этому растению. Большинство из 400 видов шиповников имеют шипы, крупные и мелкие, прямые и крючковидно изогнутые, тонкие, как иглы, и плоскосерповидные. И не случайно растение имеет столь мощную защиту. Красиво оно и в пору цветения, и в пору созревания плодов. У многих народов шиповник – любимое бытовое, ритуальное и священное растение (М.А. Кузнецова, А.С. Резникова).

Лечебное применение. Препараты шиповника обладают разнообразной фармакологической активностью, зависящей главным образом от содержания в растении комплекса витаминов. Они повышают окислительно-восстановительные процессы в

организме, участвуют в окислительном дезаминировании ароматических аминокислот, активируют ряд ферментных систем, стимулируют сопротивляемость организма к вредным воздействиям внешней среды, инфекциям и другим неблагоприятным факторам, усиливают регенерацию тканей, синтез гормонов, благоприятно воздействуют на углеводный обмен. Из семян шиповника получают масло, которое содержит ненасыщенные и насыщенные жирные кислоты, каротиноиды и токоферолы. Оно используется при посттравматической экземе, пролежнях, эктопическом дерматите.

Форма применения

– Холосас – сироп, приготовленный на сгущенном экстракте плодов шиповника и сахаре; густая, сиропобразная жидкость темно-коричневого цвета, кисло-сладкого вкуса, своеобразного запаха. Назначают взрослым по 1 чайной ложке 2–3 раза в день; детям по 1 чайной ложки.

– Отвар. На 1 стакан воды 10 г плодов, кипятить 10 мин. Настаивать сутки. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день при неврозах сердца (В.Л. Корчан, К.Б. Кулемза).

– Масло шиповника.

### **Щавель конский**

Многолетнее травянистое растение семейства гречишных. На стеблях высотой до 150 см хорошо выражены крупные раструбы (сухие перепончатые трубки, охватывающие узлы стебля). Нижние листья широкие, треугольно-сердцевидные, верхние – более узкие. Цветки мелкие, зеленоватые, собраны в густое метельчато-колосовидное соцветие. Встречается повсеместно в средней полосе России. Растет на заливных лугах, лесных полянах и вдоль дорог.



Для медицинских целей используют корневища и корни, содержащие дубильные вещества, флавоноиды, витамин К, аскорбиновую кислоту, эфирное масло, смолы, железо, органические кислоты, производные антрахинона, основными из которых являются

хризофановая кислота и эмодин.

Лечебное применение. Корневища и корни обладают антибактериальным, бактерицидным, вяжущим (при меньшей дозировке), кровоостанавливающим, противовоспалительным, репаративным, слабительным (при большей дозировке), холекинетическим, холесекретическим действием. Свежие листья растения проявляют поливитаминное, ранозаживляющее действие. Плоды проявляют вяжущее, бактерицидное и противовоспалительное свойства.

Препараты растения в отечественной научной и традиционной медицине России и ряда стран применяют при колитах, энтероколитах, дизентерии, геморрое, трещинах заднего прохода, в качестве противоглистного и кровоостанавливающего средства; для полосканий при воспалительных заболеваниях ротоглотки (стоматит, гингивит, ангина и т. д.); для профилактики и лечения гипо- и авитаминоза С, а также для улучшения желчеобразовательной и желче-выделительной функции при гепатохолециститах, холециститах и холангитах.

Наружно отвар корней в традиционной медицине рекомендуют для ванн и обмываний при различных кожных заболеваниях (псориаз, чесотка, кожный зуд и др.).

Противопоказаны препараты щавеля конского при острых заболеваниях почек.

Форма применения

– Отвар: 5 г на 200 мл воды, принимают по 0.5 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды, как вяжущее, закрепляющее, противоглистное и кровоостанавливающее средство при колитах, энтероколитах, геморрое, трещинах заднего прохода; по полстакана на ночь – как слабительное.

## **Ярутка полевая**

Те, кто хоть раз видел этот сорняк, никогда уже не спутают эту траву ни с одной другой. Это однолетнее травянистое растение имеет очень запоминающиеся продолговатые стреловидно-зубчатые листья и только для него характерные округлые плоды с глубоким вырезом на верхушке. Среди названий, бытующих в народе, для обозначения этого сорняка есть и такие: денежка, денежница, клопец, клопик, клоповник, кошелек и др. И все они связаны с характерным видом плода.

Относится это растение к семейству крестоцветных, высоту имеет небольшую – не более 40 см, у земли образует розетку листьев. Цветет в мае – июне и относится к злостным сорнякам, так как за сезон может дать до 50 000 семян, которые к тому же не теряют всхожести до 10 лет. Встречается эта трава почти по всей России, за исключением Курильских островов.

Лекарственным сырьем являются листья и трава, которые заготавливаются в период цветения, а также семена, собранные при полном созревании.

Химический состав этого растения изучен недостаточно, известно, что надземная часть его содержит горчичное масло, витамин С, сапонины и алкалоиды. В семенах обнаружено около 30 % жирного масла и 0,8–1,0 % горчичного масла.

Лечебное применение. В научной медицине это растение не применяется вовсе, но травники многих стран широко используют эту траву для лечения, главным образом как мочегонное и усиливающее мужскую потенцию. Кроме того, ее используют как отхаркивающее, потогонное средство, настой из травы используют при грудной жабе и желтухе. Есть данные, указывающие, что этот же настой использовали и как средство, снижающее повышенную кислотность желудочного сока.

Сок травы некоторые знахари рекомендуют для выведения бородавок и заживления ран, по их данным, свежие измельченные листья обладают вяжущими, противовоспалительными и ранозаживляющими свойствами, поэтому их использовали для лечения гноящихся ран и длительно не заживающих язв в качестве наружного



средства.

Семена рекомендуются в качестве общеукрепляющего, стимулирующего и тонизирующего средства. В народной медицине многих стран семена этого сорняка применяют для стимулирования половой функции у мужчин.

А.П. Левчук в 30-х годах прошлого века писал об этом растении: «При половом бессилии, не зависящем от конституционального или органического заболевания, и в старческом возрасте, за 55 лет, ярутка имеет широкое применение. Действие ее не отличается постоянством, но проявляется очень скоро, иногда через 1–2 дня. Проявление держится 3–4 месяца, а затем постепенно угасает».

Как укрепляющее средство и при лечении импотенции ярутку применяют в виде порошка из листьев и плодов с семенами, а также в смеси с другими растительными средствами.

Как и любое другое лекарство, ярутка при передозировке может дать побочные действия в виде сильного слюнотечения, покраснения лица, болей в животе, а в моче могут появиться эритроциты. Поэтому при лечении лекарственными препаратами из этого растения надо проводить периодически контрольные анализы мочи.

Форма применения

Используют этот весьма полезный сорняк в виде настоя и порошка. Для приготовления настоя 1,5 столовой ложки измельченного сырья заливают стаканом кипятка, настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 1 чайной ложке через каждые 3–4 часа. Порошок приготавливают из листьев и плодов с семенами и принимают по 2 чайной ложки 4 раза в день за полчаса до еды в течение 15–20 дней.

Приведем еще один рецепт народных целителей. Одну чайную ложку семян ярутки заливают стаканом кипятка, лучше залить в термосе на 8–12 часов. Выпивать утром и вечером по 0,5 стакана.

Считается, что для женщин это прекрасное средство для лечения воспалительных заболеваний половой сферы, особенно при болезнях яичников. Благоприятно применение ярутки полевой при лечении рака матки, особенно при отсутствии менопаузы. Для этого используют настой травы: 1 столовую ложку заливают 300 мл кипятка и настаивают в течение часа, затем процеживают. Внутрь употребляют по 0,5 стакана 3 раза в день, одновременно выполняют спринцевание этим настоем.

В старину этот сорняк входил в состав abortивных средств: молодые девушки, если после стресса или тяжелой болезни нарушался месячный цикл, пили отвар ярутки, который приготавливали следующим образом: 1–1,5 столовой ложки травы заливали стаканом кипятка, настаивали 4 часа в закрытой посуде и затем процеживали. Принимали по 1 чайной ложке 4–5 раз в день. Для лечения этих же состояний применяли также и порошок из листьев и семян по 0,3 г 4 раза в день.

## **СОРНЯКИ НА КУХОННОМ СТОЛЕ**

Творог с крапивой и подорожником

На 2 столовые ложки творога берется 1 столовая ложка свежих измельченных листьев крапивы, 3 столовые ложки листьев подорожника и один зубчик чеснока.

Измельчить хорошо промытую зелень, смешать ее с толченым чесноком, творогом и залить тремя столовыми ложками молока.

Салат из крапивы

На 150 г молодых листьев крапивы одно яйцо, 50 г майонеза, соль, перец по вкусу.

Промыть холодной водой листья крапивы, затем ошпарить кипятком. Нарезать листья



поперек полосками и перемешать с майонезом, солью, перцем и половинкой мелко нарезанного яйца. Другую половинку использовать для украшения блюда в салатнице в виде кружочков.

Салат из белокочанной капусты и листьев мать-и-мачехи

На 200 г капусты белокочанной 1 стакан молока, 3 столовые ложки маргарина, 5 небольших листиков мать-и-мачехи, 100 г черствого пшеничного хлеба, соль.

Капусту промыть, нарезать соломкой. На дно кастрюли уложить несколько целых листьев капусты, на них положить нарезанную капусту. Кастрюлю поставить на огонь, слегка потряхивая, и тонкой струйкой влить молоко, не перемешивая массу. Добавить соль.

Довести до кипения и настоять под закрытой крышкой без нагревания 5—10 мин. Затем добавить мелкие кубики черствого хлеба, маргарин, промытые и нарезанные соломкой листья мать-и-мачехи. Довести до кипения. К столу такой салат подают в горячем виде.

Салат из листьев одуванчика (1)

На 150 г листьев одуванчиков 30 г изюма или измельченной кураги, 10 г сахарной пудры или сахарного песка, 50 г сметаны, 1 яйцо.

Не слишком мелко нашинковать листья, ошпарить кипятком, слить воду и перемешать с изюмом или курагой, сахаром, сметаной и чуть посолить полученную массу. Выдержать ее 10 мин на холоде, выложить в салатницу и украсить кружочками сваренного вкрутую яйца и целым листом одуванчика.

Салат из одуванчика (2)

100 г листьев одуванчика, по 25 г зеленого лука и сметаны, зелень петрушки или укропа.

Молодые листья одуванчика вымочить в подсоленной холодной воде 30 мин, затем хорошо промыть, нарезать, добавить зеленый лук, посолить. Затем заправить сметаной, посыпать петрушкой или укропом.

Салат из листьев одуванчика и помидоров

2 помидора средней величины, 2 морковки, 2 стакана рубленых листьев одуванчика и полстакана кефира.

Помидоры промыть, удалить плодоножку, нарезать дольками. Очищенную морковь нарезать соломкой, смешать с помидорами и заправить кефиром. Посолить и сверху, уложив в салатник, посыпать зелеными рублеными листьями одуванчика.

Салат из листьев одуванчика и молодой свеклы

Молодая свекла – 2 штуки (небольшие), 0,5 стакана кефира, 0,5 стакана рубленых соцветий одуванчика (вымачивать не надо).

Свеклу натереть на терке, вымытую ботву перебрать и мелко порубить. Затем залить горячей подсоленной водой, довести до кипения и охладить. В полученный отвар добавить подготовленную свеклу, кефир. Уложить в салатник и посыпать свежими, мелко порезанными соцветиями одуванчика.

Салат из горца птичьего (спорыша)

На 100 г спорыша 25 г зеленого лука и 1 яйцо.

Молодую траву спорыша бланшировать 2–3 минуты, нарезать, смешать с нарезанным зеленым луком и сваренным вкрутую и измельченным куриным яйцом, заправить растительным маслом или сметаной.

#### Салат из звездчатки (мокрицы)

100 г мокрицы, 100 г свекольной ботвы, 25 г зеленого лука, 1 яйцо, 25 г сметаны или растительного масла, укроп.

Траву мокрицы нарезать, добавив измельченного зеленого лука, нарезанную мелко свекольную ботву, сваренное вкрутую и мелко измельченное яйцо. Перемешать, посолить, заправить сметаной или маслом.

#### Салат из листьев лапчатки гусиной

150 г лапчатки гусиной, 50 г щавеля, 25 г зеленого лука, 25 г сметаны или растительного масла.

Хорошо промытые и ошпаренные кипятком молодые листья лапчатки, щавель, зеленый лук нарезать, посолить, заправить сметаной или растительным маслом.

#### Салат из листьев лопуха

150 г листьев с черешками лопуха, 50 г отварного мяса или колбасы, 1 яйцо, 25 г зеленого лука и 40 г сметаны, соль.

Молодые листья лопуха с черешками промыть холодной водой, бланшировать 2–3 минуты, нарезать, добавить измельченный лук, нарезанное кусочками отварное мясо или колбасу, сваренное вкрутую и измельченное яйцо, посолить, заправить сметаной и посыпать петрушкой или укропом.

#### Салат из подорожника

На 200 г листьев подорожника одна веточка укропа, лук, 1 яйцо вкрутую, 50 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Ошпаренные кипятком и предварительно тщательно промытые листья обсушить на дуршлаге, затем нашинковать соломкой и смешать с нарезанным зеленым луком и яйцом, посолить, заправить майонезом и поперчить по вкусу.

#### Салат из подорожника и крапивы

120 г листьев подорожника, 50 г листьев крапивы, 25 г зеленого лука, 1 яйцо, 30 г растительного масла или 50 г сметаны.

Молодые листья подорожника и крапивы бланшировать 2–3 минуты, после того как стечет вода, мелко нарезать, добавить сваренное вкрутую и нарезанное яйцо, зеленый лук, посолить, заправить маслом или сметаной.

#### Подорожник с луком, хреном и крапивой

Возьмите три горсти молодых листьев подорожника и примерно половину этого количества тонко нарезанного репчатого лука. Добавьте немного тертого хрена и горсть рубленой крапивы. Салат сверху после заправки посыпать измельченным вареным яйцом.

Для заправки: сметана с лимонным соком.

#### Листья одуванчика с зеленым луком

На 100 г листьев одуванчика 50 г зеленого лука, 35 г петрушки, 15 г растительного масла, соль, уксус и перец по вкусу.

Подержать листья одуванчика полчаса в подсоленной воде, затем нарезать соломкой и смешать с нарезанным луком и петрушкой, добавить масло, соль и поперчить по вкусу. Если найдется сваренное вкрутую яйцо, то можно украсить салат, нарезав его кольцами и пересыпав их укропом.

#### Листья одуванчика под хреном

На 100 г листьев одуванчика 2 столовые ложки сметанного соуса, хрен по вкусу.

Замочить на 30 мин листья одуванчика в подсоленной воде, затем нарезать. Перемешать сметанный соус, тертый хрен и заправить салат.

#### Щи зеленые из осота огородного

На 200 г молодых листьев осота и 120 г картофеля 1 луковица, 30 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 2 яйца и 30 г сметаны.

Сварить нарезанный картофель либо в воде, либо в грибном бульоне. Порезанные молодые листья осота прибавить за 10 мин до готовности картофеля вместе с пассерованным луком и мукой. Поперчить, посолить по вкусу. Дольку вареного яйца и сметану положить в тарелку перед подачей на стол.

#### Щи зеленые из лапчатки гусиной

На 150 г листьев лапчатки гусиной 50 г щавеля, 5 г моркови, 5 г петрушки, 20 г репчатого лука, 15 г зеленого лука, 5 г пшеничной муки, 10 г сливочного масла, 15 г сметаны, вареное яйцо, соль и перец.

Вначале отварить в течение 3 мин листья лапчатки, затем пропустить их через мясорубку и потушить с жиром 15 мин. Отдельно спассеровать репчатый лук, морковь и петрушку. Тушеную лапчатку и спассерованную зелень вложить в грибной бульон (кипящую воду) вместе с зеленым луком и варить 20–25 мин.

Перед концом варки добавить спассерованный в жире и разведенный мукой щавель, через 10 мин щи готовы. Сметану и яйцо положить в тарелку.

#### Суп из листьев лопуха

На 300 г листьев лопуха паутинистого 80 г репчатого лука, 40 г риса, 40 г сливочного масла, 200 г картофеля, соль и перец по вкусу.

На любом бульоне или воде сварить по обычным правилам рис и картофель до готовности. Затем добавить в суп мелко порезанные листья лопуха, спассерованный лук, соль и перец. Через 10–15 мин варки суп готов.

#### Суп из крапивы по-деревенски

На 200 г листьев крапивы 400 г готового бульона, 1 яйцо, 150 г картофеля, 15 г репчатого лука, 10 г масла, 15 г муки, соль и перец.

Промытую крапиву нарезать поперек листьев «лапшой» и перемешать с сырым яйцом. Сначала в кипящий бульон положить картофель и спассерованный лук и по готовности картофеля ввести крапиву с яйцом, при постоянном помешивании. Готовый суп должен быть достаточно густым, поэтому иногда в пассеровку добавляют муку.

### Щи из подорожника

На 250 г листьев подорожника 100 г картофеля, по 25 г лука и моркови, 30 г сметаны, 1 яйцо, соль и перец.

Листья хорошо промыть, ошпарить и затем нарезать соломкой, тушить под крышкой до полной готовности. В это же время должен вариться в бульоне картофель и пассероваться морковь с луком. Когда картофель сварится до полуготовности, в бульон добавляют лук с морковью, соль, перец и доваривают овощи. Затем в бульон вводят тушеный подорожник. В тарелку со щами добавляют яйцо и сметану.

### Окрошка с кислым молоком и одуванчиком

1—2 порции такой окрошки можно быстро приготовить, заправив 2 стакана кефира или кислого молока 5–6 рублеными молодыми листьями одуванчика с 10 желтыми цветками и прибавив по 1 столовой ложке рубленого зеленого лука, укропа, столовой ложке сметаны, соль по вкусу.

### Запеканка из крапивы

Молоко, репчатый лук, сырое яйцо, перец, соль, листья молодой крапивы.

Ошпаренные листья крапивы нарезать, посолить и поперчить, затем смешать с сырым яйцом и молоком и пассерованным луком. Затем надо прогреть эту смесь на плите в смазанной жиром сковороде и довести до полной готовности в духовке.

Точно такое же блюдо можно приготовить и из листьев одуванчика и других растений.

### Сныть тушеная с картофелем

На 100 г сныти 100 г картофеля, 15 г репчатого лука, укроп, 15 г томатного соуса, 15 г сметаны и соль.

Стушив до полуготовности измельченные листья и побеги сныти, надо переложить их в посуду, где параллельно тушится картофель с луком. Добавить сметаны, порезанную зелень и продолжить тушение в течение 10–15 мин.

Перед подачей блюда на стол залить томатным соусом или кетчупом.

### Пестыши хвоща полевого, жаренные в сметане

100 г пестышей, 30 г сметаны, соль, панировочные сухари.

Отобранные пестыши освободить от оболочек, промыть, обвалять в сухарях, залить сметаной и зажарить на сковороде. Подать с отварным картофелем.

### Омлет из пестышей хвоща полевого

2 яйца, 0,75 стакана молока, 1,5 стакана пестышей, 15 г сливочного масла.

Яйца хорошо взбить, смешать с молоком, добавить подготовленные и измельченные пестыши, хорошо перемешать и запекать на сковороде с маслом, можно добавить тертый сыр.

### Сироп из подорожника

Молодые листья подорожника сложить в банку. Каждый сантиметровой слой обильно залить медом (можно использовать сахарный песок), утрамбовать деревянной ложкой и вновь наложить нарезанный подорожник. Данную процедуру выполнять до верха банки. Поставить банку с подорожником и медом на 10 дней в темное место. Полученный сироп слить и употреблять с целью улучшения отхождения мокроты и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

#### Напиток «Амброзия»

2,5 г сушеной полыни, 15 г клюквы, 15 г меда и 0,5 л воды.

Отварить полынь в стакане воды, добавить мед, охладить, процедить. Затем добавить сок клюквы и остальную воду, перемешать и оставить на два часа. Подавать в холодном виде.

#### Общеукрепляющий чай «Огонек»

Перемешать плоды шиповника коричневого (3 чайные ложки), плоды облепихи (3 чайные ложки), траву золототысячника (1 чайная ложка), корни одуванчика (1 чайная ложка) и корни солодки (2 чайные ложки), залить кипятком в объеме 1 литра и кипятить 10 мин. Затем чай надо настоять 1 час и процедить. Пить рекомендуется по 0.5 стакана в день с медом (1–2 чайные ложки).

#### Начинка из хвоща полевого для пирожков

100 г хвоща полевого (пестыши), 25 г репчатого лука, 70 г вареного картофеля, 2 столовые ложки сметаны, 1 яйцо, соль по вкусу.

Очищенные от оболочек пестыши вымыть и измельчить вместе с вареными яйцами и картофелем, добавить пассерованный лук и сметану. Использовать как начинку для пирожков.

#### Суп из хвоща полевого

200 г пестышей хвоща полевого, 200 г картофеля, 30 г сметаны, соль.

В кипящую воду опустить картофель, варить до полуготовности, затем добавить пестыши и довести до готовности. Перед подачей на стол заправить сметаной.

#### Жареные розетки одуванчиков

Заготавливать прикорневые розетки одуванчиков надо ранней весной, когда начинают отрастать листья и поднимаются над землей на 2–5 см. Корень отрезают ножом, листья также отрезают, оставляя их не более 2 см, розетки промывают водой и вымачивают в холодной подсоленной воде 2 часа. Затем воду сливают и заливают розетки 10 %-ным раствором поваренной соли для зимнего хранения. Хранят в холодном месте.

Промытые розетки отваривают в 5 %-ном солевом растворе, затем откидывают на дуршлаг, дают стечь воде и обваливают в сухарях, затем обжаривают со всех сторон. Подавать можно с куском жареного мяса, даже в холодном виде.

На 200 г розеток одуванчика 50–70 г толченых сухарей, 75 г топленого масла и 500 г говяжьего мяса, соль.

#### Салат из иван-чая, лука и хрена

На 80 г молодых побегов иван-чая с листьями берут 50 г зеленого лука, 20 г сметаны, 2 столовые ложки тертого хрена, 0.5 лимона, соль и перец по вкусу.

Траву иван-чая промыть, опустить в кипяток на 2 мин, дать воде стечь, затем измельчить, добавить нашинкованный лук, тертый хрен, перец и соль по вкусу. Все перемешать, заправить сметаной и сбрызнуть лимонным соком.

#### Салат из иван-чая, свербиги и щавеля

На 50 г молодых побегов иван-чая берут 50 г свербиги, 20 г щавеля, 1 яйцо, 20 мл растительного масла (сметаны), соль по вкусу.

Зелень перебрать, промыть, дать воде стечь, затем измельчить, заправить растительным маслом (сметаной), положить сверху нарезанное кружочками вареное яйцо и подать к столу.



#### Щи из свежей зелени иван-чая

На 100 г молодых побегов иван-чая берут 100 г щавеля, 100 г молодых побегов крапивы, 200 г картофеля, 40 г репчатого лука, 10 г моркови, 20 г маргарина, 2 яйца, 20 г сметаны, соль, перец по вкусу.

Зелень опустить на 2 мин в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, измельчить и потушить с жиром. Промытые и очищенные морковь и лук измельчить и пассеровать. В кипящую воду (бульон) положить подготовленную зелень, нарезанный картофель и варить до готовности. Перед окончанием варки добавить соль и перец по вкусу. При подаче на стол положить в тарелку яйцо и сметану.

#### Суповая заправка

Из иван-чая, медуницы и щавеля: взять свежую зелень иван-чая, медуницы и щавеля, промыть, измельчить, протереть с солью, взяв ее в количестве 7—10 % от веса зелени, сложить в стеклянную банку и поставить в холодильник.

#### Салат с кипреем

Взять 150 г капусты, 50 г моркови, 80 г яблок, 25 г зеленого лука, 80 г листьев кипрея, по 50 г мать-и-мачехи, одуванчика и крапивы, 200 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки.

Свежую капусту и яблоки мелко шинковать, добавить измельченные морковь, зеленый лук, бланшированные листья кипрея, мать-и-мачехи, одуванчика, крапивы, соль, перемешать. Заправить сметаной или майонезом и посыпать зеленью укропа и петрушки.

#### Ботвинья по-русски

Взять 100 г листьев свеклы, по 50 г кипрея, крапивы, лебеды, 100 г огурцов, 25 г зеленого лука, 20 г хрена, 50 г сметаны, 500 мл кваса, соль, зелень петрушки и укропа.

Молодые целые листья свеклы, кипрея, крапивы, лебеды промыть в холодной воде, проварить 3–5 мин, процедить, мелко нарезать, положить в квас, добавить тертый хрен, мелко нарезанный зеленый лук, свежие или малосольные огурцы, печеную свеклу, соль. Посыпать зеленью укропа и петрушки. Подать холодной с отварной рыбой.

#### Жареные корни кипрея

200 г корней кипрея, 20 г сухарей панировочных, 50 г масла топленого или растительного.

Молодые корни тщательно промыть холодной водой, нарезать на куски длиной 2–3 см, запанировать в сухарях и запечь в духовке или обжарить в топленом или подсолнечном масле.

#### Каша из крупы кипрея

200 г крупы из кипрея, 500 мл молока, сахар, соль по вкусу.

Высушенные корни измельчить в крупу, всыпать в кипящее молоко, посолить, ввести сахар и варить до готовности.

#### Мука из кипрея

Оладьи из кипрея: 100 г муки из кипрея, 200 г муки зерновой, 500 мл кефира, яйцо, сахар, соль по вкусу.

Высушенное корневище кипрея измельчить на кофемолке. Использовать в смеси с зерновой мукой для выпечки хлеба, оладьев, блинчиков. Муку из кипрея и зерновую смешать, добавить кефир или простоквашу, яйцо, сахар, соль, тщательно размешать. Пожарить оладьи на растительном или топленом масле. Перед подачей на стол оладьи полить сметаной или сливочным маслом.

#### Чай из кипрея

Листья кипрея, сушеные яблоки, шиповник, рябину, морковь, сушеницу в равных количествах перемешать. Смесь заварить как чай.

#### Суп из корневищ кипрея

350 мл воды, 50 г картофеля, 30 г моркови, 40 г репчатого лука, 50 г капусты, 50 г листьев свеклы, 50 г корневищ кипрея узколистного, зелень, соль и специи по вкусу.

Картофель, морковь, репчатый лук, зелень укропа и петрушки, капусту, листья свеклы столовой мелко нарезают и варят до полуготовности. Молодые корневища кипрея узколистного нарезают тонкими ломтиками и пассеруют на растительном масле до золотистого цвета, опускают в бульон и варят под крышкой до готовности. Перед окончанием варки можно заправить манной крупой.

#### Напиток из одуванчиков

Корни одуванчиков залить стаканом воды и довести до кипения, затем настоять в посуде с закрытой крышкой 20–30 мин. Употреблять можно с медом – 1 чайная ложка на стакан напитка.

#### Мед из цветков мать-и-мачехи

200 г цветков мать-и-мачехи, 1,5 л воды, 2 лимона, 1,5 кг сахарного песка.

Лепестки очищают от цветоножек, промывают, обдают кипятком. Закрывают и настаивают сутки. Затем воду отцеживают, цветки отжимают и в жидкость добавляют нарезанный вместе с цедрой кубиками лимон (или только сок из него), сахар и варят до загустения при помешивании. Стерилизовать не надо. Хранить в темном прохладном месте. Употреблять для бутербродов. Используется при простуде и для улучшения пищеварения.

#### Салат из листьев мать-и-мачехи

Листья вымыть, нарезать, опустить в кипяток, довести до кипения и снять с огня, настоять с закрытой крышкой 10–15 минут. Вынуть шумовкой, дать стечь, добавить вареный картофель, яйцо, заправить сметаной и солью по вкусу.

#### Суп из листьев мать-и-мачехи

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный кусочками, варить 20–25 мин.

Листья мать-и-мачехи тщательно вымыть, нарезать и опустить в кипящую воду, довести до кипения, снять с огня, настоять 10–15 мин с закрытой крышкой. Затем переложить в суп. Посолить по вкусу, заправить сметаной или сливочным маслом.

На 1 л воды 2–3 картофелины, 0,5 стакана измельченных листьев мать-и-мачехи, 2 столовые ложки сметаны и соль.

#### Голубцы из листьев мать-и-мачехи

Листья вымыть, опустить в кипящую воду и тут же вынуть, после этого на них надо уложить сырые овощи: морковь, тыкву, кабачки – и завернуть «конвертиком». Голубцы сложить в кастрюлю, залить кипятком так, чтобы он их слегка прикрывал, и посолить. Довести до кипения и варить 3–4 мин, затем настоять без нагревания при закрытой крышке 10–15 мин.

#### Пюре из спорыша и крапивы

Промытые листья спорыша и крапивы (в равных количествах) измельчить на мясорубке и

посолить по вкусу. Использовать пюре для заправки супов по 2 столовых ложки на порцию, а также в качестве приправы ко вторым мясным или рыбным блюдам, для приготовления салатов по 1–2 столовых ложки на порцию.

#### Пюре из спорыша и чеснока

Зелень спорыша и чеснок измельчить на мясорубке, добавить соль, перец и зелень укропа. Использовать как отличную приправу и гарнир к жареной или тушеной свинине, рыбным котлетам, как острую закуску и материал для приготовления витаминных бутербродов. Используется это пюре и как начинка для пирожков.

#### Квас из крапивы со свеклой

Отварить нарезанную свеклу до готовности, сок слить, прибавить 15–20 г дрожжей (на литр отвара), добавить разбавленным 1:1 водой крапивным соком до 3 л и оставить для брожения на сутки. Готовый квас процедить через марлевое сито.

#### Каша из семян подорожника

Семена подорожника, вода 50 г, молоко 115 г, сахар 6 г, масло 10 г.

В кипящую подсоленную воду всыпать промытые семена подорожника и варить в течение 20 мин, затем добавить молоко и сахар и продолжать варку до готовности. Кашу подать со сливочным маслом.

#### Варенье из одуванчиков

400 г цветков одуванчика тщательно перемыть и замочить на сутки. Слить воду и еще раз промыть цветки, затем смешать их с двумя лимонами, нарезанными вместе с цедрой, если нет лимона, то можно заменить их чайной ложкой лимонной кислоты. Смесь положить в 0,5 л кипящей воды и кипятить 15 мин. Полученный отвар процедить, добавить в него 1 кг сахара и варить до получения жидкой консистенции и цвета меда.

#### Желе из одуванчиков

200—250 раскрытых корзинок одуванчика (собирать их лучше в 11–12 часов, когда в них больше всего нектара), добавить 5—10 листьев вишни и один лимон или апельсин, нарезанный с цедрой. Все это заливают 2 стаканами воды и кипятят 10 мин, затем оставляют на сутки. Полученный настой процеживают, добавляют 750–850 г сахарного песка и варят 1,5 часа на малом огне.

#### Бабка из одуванчиков

Листья одуванчика 500 г, пшеничный хлеб 250 г, молока – 1 стакан, яйца – 2 штуки, сливочное масло – 2 столовые ложки, сухари молотые – 1 столовая ложка, сахар – 2 чайные ложки, сливочное масло для полива при подаче на стол – 1 столовая ложка.

Листья одуванчика, вымоченные в подсоленной воде в течение 30 мин, промыть и пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке и отжатый хлеб. Растереть вместе с сырыми желтками и сахаром, добавить разогретое масло, все вместе хорошо перемешать. Подготовленную массу вместе со взбитыми белками выложить в промазанный маслом и посыпанный сухарями сотейник и запечь в духовке в течение часа. При подаче на стол разрезать на куски и положить сливочное масло.

#### Икра из спорыша

Промытую зелень и морковь измельчить и варить до полуготовности в небольшом количестве воды, затем пропустить через мясорубку. Добавить поджаренный репчатый лук

и тушить до готовности. Полученную массу заправить растительным маслом, уксусом и горчицей, посолить по вкусу.

#### Рагу из корней лопуха

Очищенные и нарезанные ломтиками корни молодого лопуха залить холодной водой и варить 10 мин, считая с момента закипания, затем вынуть на сито и дать стечь воде. Уложить в неглубокую кастрюлю вместе с очень тонко нарезанными кольцами лука, положить масло, соль и чайную ложку сахара. Поставить кастрюлю на плиту и держать 30 мин на слабом огне, следить за тем, чтобы лук не пригорел. Затем всыпать муку, добавить мясной бульон и варить еще 20 мин. Перед подачей на стол острый томатный соус смешать с желтком и полить этой смесью готовый лопух. Подать на стол очень горячим с гренками.

#### Бабка из корня лопуха

На 1 кг корней лопуха 3 яйца, 1 столовая ложка пшеничных сухарей, 2 столовые ложки пшеничной муки, 2 столовой ложки сметаны, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

Вымытые и очищенные корни молодого лопуха натереть на терке и слегка обжарить на масле вместе с сухарями, добавить сметану, растертые с сахаром желтки, по норме масло, муку, соль и все хорошо перемешать. Приготовленную массу смешать со взбитыми белками, положить в сотейник или кастрюлю, смазанную сливочным маслом, и поставить в духовку на 1 час запекаться. Готовую бабку нарезать на кусочки и при подаче на стол полить соусом.

#### Котлеты из корня лопуха

Хорошо вымытые корни лопуха пропустить через мясорубку, добавить вареный картофель, зелень петрушки и укропа, 1 яйцо. Все тщательно перемешать, сформировать котлеты и запечь в духовке.

#### Пюре из лопуха

1 кг листьев лопуха, 100 г щавеля, 75 г укропа, 100 г соли и перец по вкусу.

Листья лопуха измельчить на мясорубке, добавить соль и мелко нарезанный щавель с укропом, перец по вкусу и все тщательно перемешать. Приготовленное пюре переложить в банки и хранить в холодильнике. Использовать как добавку к супам, мясным и рыбным блюдам, как приправу.

#### Повидло из корня лопуха

Измельчить корень лопуха и щавель в соотношении 2:1, добавить небольшое количество воды и варить до готовности. Получается кисло-сладкое повидло.

#### Дагестанские пельмени из крапивы

Приготовить тесто для пельменей. Для приготовления фарша измельчить промытую крапиву, поджарить ее на масле, перемешать с перцем, можно добавить мелко порезанную петрушку и укроп. Сформировать пельмени и варить их в слабо подсоленной воде, как обычно. Подавать на стол со сливочным маслом или со сметаной.

#### Крапива соленая

Молодые побеги и листья крапивы измельчить, уложить в стеклянные банки и пересыпать их солью из расчета 50 г соли на 1 кг крапивы.

#### Крапивный порошок

Листья и стебли молодой крапивы высушить, измельчить, просеять через сито.

Порошок использовать для приготовления бульонов, соусов, омлета, добавлять для выпечки в оладьи.

#### Крапивная приправа

К 1 стакану порошка крапивы добавить 2 столовые ложки измельченных семян тмина, перемешать. Приправа используется для заправки первых и вторых блюд.

#### Коктейль «Новость»

На соковыжималке приготовить 200 г сока крапивы, смешать с 300 г морковного сока, добавить сок лимона по вкусу. Разлить по бокалам и добавить кусочки льда.

#### Напиток из мокрицы

В траве мокрицы содержатся витамины К и С, высшие спирты и другие полезные вещества. Напиток имеет приятный нежный вкус. Его готовят из свежей травы. Берут 300 г зелени, тщательно моют в холодной воде, добавляют 150 г корня хрена и все пропускают через мясорубку. Полученную массу заливают тремя литрами холодной кипяченой воды и выдерживают 3–4 часа, затем процеживают через легкое сито или марлю. В напиток добавляют 100 г сахара и размешивают. Подают в охлажденном виде.

#### Напиток из крапивы

Из хорошо промытых свежих листьев выжимают сок. В стакан кипяченой воды добавляют 2 столовые ложки меда, добавляют 4 столовые ложки сока крапивы и по вкусу молока. Быстро перемешивают, охлаждают и пьют.

#### Похлебка из корней лопуха

Корни лопуха тщательно вымыть, соскоблить верхний слой, порезать и опустить в кипящую воду. Добавить натертую на мелкой терке морковь, пассерованный репчатый лук и варить до готовности. Посолить и ввести при помешивании сырое яйцо и настаивать без нагревания 5–6 мин при закрытой крышке. При подаче на стол посыпать мелко порезанной зеленью.

#### Запеченные корни лопуха

Молодые корни лопуха тщательно вымыть, хорошенько очистить, порезать, выложить на смазанную маслом сковородку, залить сметаной, посолить и запечь в духовке.

#### Кофе из корней лопуха

Этот кофе обладает тонизирующими свойствами, высокими вкусовыми качествами, он очень питателен и чрезвычайно полезен для здоровья.

Корни лопуха после сбора тщательно очищают от земли, хорошо промывают и снимают наружный слой (кожицу). Затем корни нарезают на куски 10–12 см и сушат в тени в хорошо проветриваемом помещении или в духовом шкафу при температуре не более 50 °С.

Для придания кофе цвета его поджаривают в духовке до коричневого цвета и перемалывают в порошок. Кофе готовят так же, как натуральный: на 1 стакан кипятка 1–2 столовые ложки порошка кофе. Этот напиток можно употреблять с лимоном, молоком, сливками, сахаром или медом.

#### Кофе из корней одуванчика



Высушенные корни измельчают в порошок и поджаривают до коричневого цвета. Кофе заваривают из расчета 1–2 чайные ложки на стакан кипятка.

Маринованные цветочные почки одуванчика

1 кг цветочных почек промывают, удаляют цветоножки, укладывают в кастрюлю, заливают 1 л горячего маринада и кипятят на слабом огне 5—10 мин.

Для маринада: в 1 л 3 %-ного уксуса растворяют 50 г сахара, 50 г соли, кладут перец, лавровый лист. Смесь доводят до кипения.

Маринованные почки одуванчика по вкусу не уступают каперсам.

Биточки из крапивы и пшенной каши

20 г вымытых и нарезанных листьев крапивы ошпаривают кипятком, отваривают 2–3 мин и откидывают на дуршлаг. Из 40 г пшена варят крутую кашу и перемешивают с отварной крапивой. Формируют биточки и жарят в масле.

Порошок из сушеных листьев подорожника

Летом собирают молодые нежные листья, обрезают черешки, тщательно моют и сушат на чердаках или в тени, разложив тонким слоем. Высушенный подорожник тщательно измельчают в ступке или в тканевых мешках и просеивают через сито. Хранят в герметично закрытых банках.

Порошок используют как приправу для супов, щей, салатов, пюре, добавляют в котлеты, запеканки, каши и т. д.

Порошок из листьев сныти и семян тмина

Собирают молодые нежные листья сныти без черешков, подсушивают, расстилают тонким слоем на противень и сушат в духовке при открытой двери. Затем листья измельчают и просеивают через сито. Семена тмина толкут до порошкообразного состояния и соединяют с порошком сныти в равных долях.

Хранят в прохладном сухом месте в стеклянных, плотно закрытых банках.

Используют для заправки супов, мясных блюд за 5 мин до их готовности.

Холодная закуска из крапивы

Две небольшие свеклы очищают, промывают и натирают на крупной терке, добавляют три зубчика чеснока, изрубленные мелко, и так же приготовленную крапиву. Массу выкладывают в салатницу, заправляют сметаной или майонезом и солят по вкусу.

Салат из крапивы, моркови и чеснока

20 г листьев крапивы, 50 г моркови, 3 дольки чеснока, 10 г ядер грецкого ореха, 20 г зеленого лука, лимонный сок, зелень петрушки, соль.

Очищенную сырую морковь натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанными листьями крапивы, толчеными грецкими орехами, чесноком и зеленью. Заправить соком лимона и посолить.

Суп со спорышом

500 мл мясного бульона или воды, 100 г картофеля, 15 г петрушки, 50 г моркови, 25 г лука репчатого, 15 г масла растительного, 25 г сметаны, 100 г спорыша, зелень укропа и петрушки.

В мясном бульоне или в воде сварить картофель, корень петрушки, добавить пассерованную морковь с луком, измельченную траву спорыша, довести до кипения. Перед подачей на стол положить в тарелку зелень укропа и петрушки.

#### Суп овощной со звездчаткой (мокрицей)

500 мл воды, 200 г картофеля, 100 г моркови, 15 г корня петрушки, 150 г звездчатки, 50 г сметаны, зелень укропа и петрушки.

Сварить картофель до готовности, заправить пассерованную морковь, лук и корень петрушки, добавить звездчатку, довести до кипения и варить 3 мин. Перед подачей к столу в тарелку положить сметану, зелень укропа и петрушку.

#### Суп с крапивой

500 мл мясного бульона, по 100 г крапивы и моркови, 25 г лука репчатого, 25 г сметаны, 20 г корня петрушки, 150 г картофеля, зелень петрушки и укропа.

В мясном бульоне сварить нарезанный картофель, морковь, корень петрушки. В конце варки положить измельченную крапиву, пассерованную морковь и лук, довести до кипения. Перед подачей на стол заправить сметаной и посыпать зеленью укропа и петрушки.

#### Щи из крапивы

500 мл мясного бульона, 100 г моркови, 50 г лука репчатого, 150 г крапивы, 50 г щавеля, 1 яйцо, 50 г сметаны, 20 г муки.

Бланшированные и протертые через сито листья крапивы опустить в мясной бульон, добавить измельченный щавель, пассерованную морковь и лук и довести до кипения. Перед подачей на стол в тарелки положить кусочки яйца и сметану.

#### Щи из одуванчика

500 мл мясного бульона, 75 г картофеля, 100 г листьев одуванчика, 100 г щавеля, по 50 г лука репчатого и моркови, яйцо, 25 г сметаны, 15 г масла растительного, зелень укропа и петрушки.

В мясном бульоне сварить картофель, добавить щавель, бланшированные листья одуванчика, проварить 5–7 мин. Заправить пассерованным луком и морковью и довести до кипения. Перед подачей на стол в тарелки положить кусочки сваренного вкрутую яйца, сметану и посыпать зеленью.

#### Суп с пастушьей сумкой

500 мл мясного бульона, 100 г листьев пастушьей сумки, 200 г картофеля, по 50 г моркови и лука репчатого, 15 г корня петрушки, 20 г растительного масла, 25 г сметаны, зелень укропа и петрушки.

В мясном бульоне сварить овощи, добавить нарезанные и пассерованные с луком листья пастушьей сумки, довести до кипения. Перед подачей на стол заправить сметаной, положить укроп и петрушку.

#### Суп грибной с подорожником

500 мл воды, по 100 г картофеля и подорожника, 20 г сушеных грибов, 30 г моркови, 25 г лука репчатого, 25 г сметаны, зелень укропа и петрушки.

Сушеные грибы тщательно промыть, залить холодной водой на 4 часа. Затем варить в этой же воде 1–1,5 часа. Отвар процедить, положить в него нарезанные грибы, овощи и варить до готовности, в конце варки положить нарезанные листья подорожника и довести до кипения. Перед подачей на стол в тарелку добавить сметану и зелень.

#### Пюре из горца птичьего (спорыша) и других трав

100 г травы спорыша, по 50 г травы кислицы, крапивы, листьев щавеля и одуванчика, 25 г зеленого лука, 100 г сметаны.

Зеленые травы пропустить через мясорубку, добавить измельченный зеленый лук,

перемешать и заправить сметаной.

#### Котлеты рыбные диетические с крапивой

200 г рыбного фарша, по 50 г крапивы и лука, 1 яйцо, по 25 г сухарей и масла.

Рыбный фарш смешать с бланшированной, измельченной свежей крапивой или порошком из сухих листьев, добавить яйцо, нарезанный лук, специи. Из массы сформировать котлеты, обвалить в панировочных сухарях и жарить до готовности на пару.

#### Тушеная лебеда

200 г листьев лебеды, 30 г масла, 25 г сметаны.

Молодые листья лебеды нарезать, тушить в сливочном масле на слабом огне в закрытой посуде 10–15 мин, затем заправить сметаной.

#### Каша из лопуха

500 г корней лопуха, 300–400 мл молока, 25 г сливочного масла.

Молодые корни лопуха очистить от кожуры, пропустить через мясорубку, залить молоком и варить на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол заправить маслом.

#### Корни одуванчика вареные

Очищенные, хорошо промытые в холодной воде корни варить 25–30 минут, затем воду слить. Использовать как гарнирную добавку.

#### Картофель, запеченный с лопухом, пыреем и луком

250 г картофеля, по 50 г корней лопуха и корневищ пырея, 40 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 100 г сметаны, 10 г сухарей.

Картофель очистить, отварить, порезать кружочками. Корни лопуха очистить, натереть на крупной терке, корневище пырея тщательно промыть, мелко нарезать. Сковороду смазать топленным маслом, уложить слоями кружочки картофеля, лопуха, пырей и обжаренный лук, полить сметаной, посыпать сухарями и запечь в духовке.

#### Сок из крапивы концентрированный

Молодые листья крапивы тщательно промыть теплой водой, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Затем пропустить через мясорубку и отжать сок. Хранить в холодильнике несколько дней. Для большего срока хранения сок необходимо пастеризовать, а банки закатать крышками.

#### Сироп из крапивы

Молодые промытые листья крапивы пропустить через мясорубку, развести водой, добавить сахар или мед, довести до кипения, процедить, охладить, разлить в стеклянные банки и пастеризовать при 70 °С, а затем укупорить. Хранить в прохладном и темном месте.

На 1 кг крапивы – 500 г сахарного песка или меда и литр воды.

#### Сок из стеблей лопуха

500 г стеблей лопуха очистить от кожуры, пропустить через мясорубку, смешать с 500 г тертой моркови, отжать сок и добавить мед. Выдержать в прохладном месте 10 часов. Пить охлажденным.

#### Сок из подорожника

Молодые листья подорожника тщательно промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, пропустить их через мясорубку или соковыжималку, а затем отжать сок.

#### Напитки с крапивой

20 мл сока ягод, фруктов или овощей развести 100 мл кипяченой холодной воды, добавить 25 мл крапивного сока или мед по вкусу и все размешать.

#### Напитки из корней лопуха

100 г корней лопуха, очищенных от кожуры, мелко нарезать, отварить в 1 л воды в течение часа, процедить, добавить сахар или мед по вкусу.

#### Чай из спорыша

5 г сушеной травы спорыша на 250 мл кипятка, настоять как чай.

#### Чай из хвоща

Высушенную траву полевого хвоща заваривают и пьют как чай, можно с медом. Это весьма распространенное средство для очищения организма у многих народов.

#### Салат из сныти

150 г свежей сныти, 25 г хрена, 20 г сметаны, соль. Молодые листья сныти бланшировать 10 мин, измельчить и смешать с хреном. Заправить сметаной.

#### Квашеная сныть

1 кг сныти, 30 г щавеля, 40 г соли. Подготовить сныть, ошпарить кипятком, дать стечь воде, уложить слоями 5–6 см, пересыпать их солью и измельченным щавелем. Положить груз. У этого блюда очень интересный вкус, и оно хорошо хранится.

#### Квашеный подорожник

Вымыть листья, мелко их нарезать, залить подсоленной водой (1 чайная ложка на 0,5 л), добавить специи, укроп, петрушку, пастернак и лавровый лист, а для заквашивания 2–3 кусочка черного хлеба. Лакомство будет готово через 3 дня, хранить его надо в холодильнике. Рекомендуются съесть в день 8–9 листочков подорожника.

#### Ботвинья «Весна»

В квас добавляют отваренную и измельченную крапиву, тертый хрен (1 столовая ложка) и столько же зеленого лука и укропа, можно 10–15 кусочков тушеной свеклы. Подавать к отварной рыбе.

#### Крапива печеная

500 г крапивы, 0,5 стакана топленого масла, добавить лук, соль, перец, 0,5 стакана пшеничной муки, все хорошо измельчить и тушить. Затем добавить измельченную брынзу и перемешать. Выложить все на сковородку, заправить яично-молочной смесью и запекать в духовом шкафу.

#### Картофельное пюре с крапивой (для пожилых)

В готовое картофельное пюре добавить измельченную крапиву, заправить сметаной, майонезом или растительным маслом. Посыпать зеленью, репчатый или зеленым луком.

#### Начинка для пирожков

5 штук куриных яиц, рис, 1 кг крапивы ошпаренной, порезанной и тушеной.

#### Уральский салат

Подготовленную свежую крапиву шинкуют, добавляют нарезанный зеленый лук и перемешивают. Заправляют уксусом и растительным маслом, украшают дольками

вареного яйца.

#### Напиток «Свежесть»

Смешивают 2 столовые ложки меда, такое же количество сока хрена, крапивы и 2 стакана воды.

#### Напиток «Здоровье»

1 стакан сока крапивы, 1 стакан сока свеклы, 2 столовые ложки меда и 2 стакана воды, все перемешать и охладить.

#### Коктейль «Березка»

1 литр березового сока, 1 стакан сока крапивы, 2 стакана портвейна. Подать со льдом.

#### Крапива с коньяком

На стакан крапивного сока – 50 мл коньяка, 2 столовые ложки сахара, залить кипяченой водой, влить в миксер и подать сразу.

#### Напиток из семян крапивы

Семена крапивы (1 столовая ложка) варить в 2 стаканах воды. Добавить 1–2 чайные ложки меда, перемешать. Подать горячим. Оказывает неплохой эффект при бессоннице.

#### Чай «Аромат поля»

Трава зверобоя – 1 стакан, трава душицы, листья крапивы, черный чай по 2 стакана, трава полыни – 2 столовые ложки. Одну чайную ложку этой смеси заваривать как чай, по той же методике.

#### Диетический напиток из крапивы

Свежий сок крапивы перемешивают с равным количеством концентрата кваса промышленного производства. Хранят в холодильнике, но не более 10 дней. Пьют напиток с теплой водой, чаем по 2 столовых ложки на стакан кипятка.

#### Сок из крапивы

Промытые листья крапивы пропустить через мясорубку (или соковыжималку), добавить 0,5 л воды на 1 кг крапивы. Для улучшения хранения сока пастеризовать его в стеклянной банке 15 мин. Хранить в прохладном месте. Если готовят концентрированный сок, то воду не добавляют.

#### Уральская суповая приправа

Готовят из порошков сушеной крапивы, дикой редьки и семян тмина. Соединяют их в различных пропорциях по личному вкусу.

#### Итальянский салат

Нарезать листья одуванчика, вымоченного предварительно в подсоленной воде, добавить по 1 столовой ложке зелени эстрагона и купыря, натертого чеснока (по вкусу). Заправить смесью растительного масла и лимона. Солить по вкусу.

#### Лесной диетический салат

Равные части измельченных листьев одуванчика, кресс-салата, щавеля, крапивы смешать, посолить, добавить нарезанный дольками помидор. Заправить смесью кефира и сметаны, сахара. Посыпать измельченным луком, укропом и огуречной травой.

#### Жареные корни одуванчика



Корни одуванчика моют, чистят, отваривают в подсоленной воде, посыпают молотыми сухарями и затем жарят на сливочном масле и сразу же подают к столу.

#### Жареные прикорневые розетки одуванчика

Прикорневые розетки – самые нежные и вкусные части одуванчика. Корень обычно срезают не длиннее 1 см и такой же длины оставляют черешки листьев. Розетки варят в подсоленной воде, посыпают молотыми сухарями и жарят в масле. Подают самостоятельно и как приправу к мясным и рыбным блюдам.

#### Зеленый франкфуртский салат

Взять по горсти измельченных листьев одуванчика, крапивы, кресс-салата и щавеля, петрушки, зеленого лука, укропа и любистока. Добавить два измельченных сваренных вкрутую яйца и головку репчатого лука. Все это заправить стаканом кефира, перцем и соком лимона.

Такой салат хорошо подать к вареному картофелю, отварному мясу и рыбе.

#### Салат из сныти и крапивы

Смешивают нарезанную сныть и крапиву в равных долях. Посыпают солью, заправляют сметаной или растительным маслом. Иногда добавляют чеснок, солят по вкусу.

#### Паста из сныти

Зелень сныти и крапивы (в равных долях) пропускают через мясорубку, добавляют соль, перец, готовую горчицу и сливочное масло. Все тщательно перемешивают и используют для бутербродов.

#### Икра из сныти с кабачками

Листья сныти (200–300 г) и морковь (50 г) тушат с растительным маслом (20–30 г). Добавляют нарезанные кабачки (300 г) и продолжают тушение до готовности, затем пропускают через мясорубку. Смешивают массу с пассерованным луком и солью, уваривают до необходимой густоты. Охлаждают. Добавляют готовую горчицу, сваренный в кипящей воде в течение 3 мин и измельченный сладкий перец (50 г). Заправляют по вкусу уксусом и посыпают укропом.

#### Яйца, фаршированные снытью

Сваренные вкрутую яйца разрезают вдоль, у половины вынуть желток. Фарш готовить из равных долей сныти и вареных грибов, пропустить все через мясорубку. Добавить соль, перец, растертые желтки и все хорошо перемешать.

Этим фаршем наполнить половинки белков, сверху смазать тонким слоем сливочного масла.

#### Салат из крапивы с грецкими орехами

40 г крапивы, 25 г ядер грецких орехов, 25 г репчатого лука, 15 г кинзы, соль и перец по вкусу.

Промытую крапиву положить в кипящую подсоленную воду (20 г соли на 1 л воды) на 5 мин, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Ядра орехов потолочь с солью и крапиву нарезать, добавить мелко нарезанный, слегка ошпаренный кипятком репчатый лук и зелень кинзы. Все перемешать, посолить и поперчить по вкусу, если получится густая масса, то можно развести ее отваром крапивы.

#### Омлет с крапивой

Молодые побеги и стебли крапивы хорошо промыть и ошпарить кипятком, мелко порезать, залить омлетной смесью и запечь в сковородке. Перед подачей на стол украсить

зеленью укропа или петрушки.

#### Суп с крапивой по-армянски

50 г крапивы, 400 мясного бульона, 10 г репчатого лука, 10 г риса, 30 г картофеля, соль, зелень.

В кипящий мясной бульон положить подготовленный рис, мелко порезанный репчатый лук, довести до кипения и добавить крупно порезанный картофель. За 10 мин до окончания варки положить нашинкованную молодую крапиву, соль, специи. Перед подачей на стол суп заправить зеленью.

#### Крапива, запеченная по-грузински

600 г крапивы, 80 г топленого масла, 100 г репчатого лука, 8 яиц, зелень кинзы, соль.

Промытую крапиву варить в воде 5 мин, откинуть на дуршлаг или сито. На сковороде спассеровать репчатый лук, затем прибавить мелко порезанную крапиву, зелень кинзы, соль и топленое масло. Тушить 10 мин. После этого залить яйцами, посолить и слегка поджарить на плите, а до готовности лучше довести в жарочном шкафу.

#### Рыба с картофелем и измельченной крапивой

Филе трески, нарезанное по 30 г, подготовленная перловая крупа, кружочки картофеля, нарезанный кольцами репчатый лук уложить слоями в посуде, посыпать сушеной зеленью крапивы, добавить горячей воды, соли и тушить до готовности. Готовое блюдо полить сметаной.

## СОРНЯКИ-КОСМЕТОЛОГИ

#### Маска из подорожника большого

Применяется при раздражении и воспалении кожи. Подорожник используется в виде настоя: 2 столовые ложки сухих измельченных листьев подорожника заливают стаканом кипятка, настаивают 2–3 часа, процеживают и промывают лицо несколько раз. Для раздраженной кожи используют марлю, пропитанную настоем. Маску держат 15–20 мин. Данную процедуру делают один раз в неделю. Маску смывают теплой водой.

#### Маска из хвоща полевого

Применяют ее при жирной пористой коже лица. Готовят отвар из одной столовой ложки сухой травы на 1,5 стакана воды, кипятят 5 мин. При сильном испарении отвар доливают кипятком до первоначального объема и процеживают. Два раза в день, утром и вечером, протирают лицо ватным тампоном, смоченным отваром хвоща. Один раз в неделю выполняют маску с помощью марли, пропитанной отваром. Длительность маски 15–20 мин, затем ее смывают теплой кипяченой водой.

С повышенной потливостью и пористостью, присущей жирной коже, можно бороться, используя настой травы хвоща полевого. Берут 1 столовую ложку измельченной травы, заливают стаканом холодного кипятка, настаивают одни сутки, закрыв сосуд крышкой. Использовать в виде примочек.

Неправильный обмен веществ иногда может стать причиной появления на коже угрей и кожных сыпей. Для лечения кожи применяют настой корней одуванчика. Для этого берут 1 столовую ложку размягченного корня одуванчика, заливают стаканом кипятка, затем кипятят 15 мин, охлаждают и процеживают. Принимают внутрь по 0.5 стакана три раза в день за 15 мин до еды.

Для укрепления волос берут по 20 г размельченных корней лопуха, цветков календулы, соплодий хмеля, заливают литром кипятка и кипятят 15 мин, доливают при необходимости кипятком до первоначального объема и процеживают. Моют голову три раза в неделю для укрепления волос.

Хорошим средством для сохранения и оживления волос является смесь, состоящая из корня и листьев лопуха большого, листьев мать-и-мачехи, корней крапивы двудомной и соплодий хмеля. Взять всех компонентов по 25 г, залить литром воды и кипятить 15 мин, затем процедить и мыть голову три раза в неделю в течение 3–4 недель.

При сильном выпадении волос, обильной перхоти рекомендуют после мытья и подсушивания волос втирать в корни волос настой из листьев крапивы – 1 столовую ложку листьев крапивы заварить стаканом крутого кипятка, настоять 1,5 часа, затем процедить и втирать в кожу головы один раз в неделю длительное время.

При зуде кожи, перхоти и выпадении волос хорошо помогает травяная смесь из листьев крапивы двудомной и герани луговой. Берут по 50 г каждой из трав, смешивают и затем 4 столовые ложки мелко нарезанной смеси заливают литром кипятка, настаивают 30 мин, процеживают и полученным настоем моют голову, после чего насухо не вытирают. Процедуру повторяют несколько раз, через два дня в течение месяца.

При зуде кожи головы хорошо помогает и излечивает настой из сухих листьев мать-и-мачехи и листьев крапивы, в соотношении 1:1. Из смеси листьев делают настой – 10 г заливают 4 стаканами кипятка, кипятят 6–7 мин, процеживают и теплым настоем моют голову три раза в неделю в течение двух месяцев.

При обильной перхоти и зуде кожи, а также при выпадении волос советуют три раза в неделю мыть голову с насыщенным настоем листьев крапивы, смешанной с листьями мать-и-мачехи и корнями лопуха в равных количествах. Для приготовления настоя берут 5 г этой смеси на 2 стакана кипятка, кипятят 5–6 мин, доливают до первоначального объема и моют голову.

С перхотью можно справиться, втирая в кожу головы отвар из травы хвоща полевого. Берут летние побеги хвоща. Их собирают все лето в сухую погоду, отрезают траву высотой 5-10 см от поверхности почвы. В эту смесь добавляют цветы арники горной в соотношении 1:1. Для приготовления отвара берут 1 столовую ложку смеси, заливают двумя стаканами кипятка, кипятят 10 мин, процеживают и втирают отвар в кожу головы через день за 1–2 часа до сна.

Для укрепления волос, при гнойниках кожи и для удаления перхоти применяют смесь трав: герань луговая (2 части), вероника лекарственная (2 части), корни лопуха (2 части), шишки хмеля (1 часть). Все тщательно перемешивают. Берут 1 столовую ложку смеси, заливают 1 л кипятка и кипятят 10–15 мин, процеживают и моют теплым отваром волосы три раза в день в течение 30–45 дней.

Весной или осенью выкапывают корень лопуха, хорошо его моют, срезают верхнюю часть и мелкие боковые корешки. Корни разрезают вдоль и измельчают. Настаивают 1 столовую ложку нарезанного корня в стакане горячей воды на водяной бане 15 мин. Затем на 100 г настоя добавляют 2 столовые ложки сока из свежих листьев настурции, хорошо смешивают и полученную смесь втирают пальцем в кожу головы у корней волос. Процедуру проводят 2–3 раза в неделю с последующим промыванием отваром из корней лопуха. Для отвара берут 1 столовую ложку размельченного корня на стакан кипятка, 30 мин кипятят на водяной бане и охлаждают, доливают кипяченой водой до первоначального объема, процеживают и ополаскивают волосы.

### Лосьон от перхоти и выпадения волос

По 100 г свежих листьев настурции и крапивы, 10 г корней лапчатки гусиной, сырье измельчить и залить 50 г 40 %-ного спирта, настоять 15 дней в закрытой банке, периодически взбалтывая. Настойку осторожно, чтобы не попасть в глаза, через день втирать в корни волос. Это лечение укрепляет корни и уменьшает сальность волос.

При сильном салоотделении, когда волосы быстро селятся и начинают выпадать, очень полезно на ночь смазывать кожу головы у корня волос составом, приготовленным из 20 г порошка аира, 20 г порошка корня лопуха, 10 г цветков календулы и 15 г соплодий хмеля. Все измельчают и заливают смесь литром кипятка. Настаивают сутки, процеживают, используют для втирания в кожу головы.

Смесь питает луковицы волос кожи головы.

### Ванна из спорыша при охлаждении организма

300 г травы спорыша заливают 5 л кипятка, настаивают 2 часа, затем процеживают, вливают в ванну с температурой воды 34–36 °С. Длительность приема ванны 15–20 мин.

### Лосьон для жирной кожи

К 100 мл водки добавить столовую ложку сока листьев подорожника, крапивы или отвара корней лопуха. Настоять 10 дней и процедить.

Протирать лицо лучше 2 раза в день – утром и вечером, не менее месяца. Можно чередовать протирание этим лосьоном и настоем из соответствующей травы. Одну неделю, например, утром лосьон с крапивой или подорожником, вечером – отвар корней лопуха. Другую неделю – утром отвар, вечером – лосьон. В любом случае вечером, когда салоотделение усиливается, предпочтительнее косметическое средство из лопуха.

### Лосьон для сухой кожи

50 мл водки, 50 мл кипяченой воды и чайная ложка настоя корней одуванчика. Протирайте лицо утром и вечером.

### Маска для сухой кожи

Столовую ложку измельченного в кофемолке геркулеса или риса смешать со столовой ложкой любого растительного масла и добавить ложку свежеприготовленного сока молодой крапивы.

Бледной, анемичной коже рекомендуется творожная маска с настоями корней одуванчика, травы пастушьей сумки и цветов боярышника. К столовой ложке творога необходимо добавить столовую ложку настоя указанных растений, взятых в равной пропорции. Маску наносят на 15–20 мин, затем смывают теплой водой.

## **ВАННЫ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ИЗ СОРНЯКОВ**

200 г измельченных листьев и стеблей крапивы заливают тремя литрами кипятка, настаивают в течение двух часов и затем процеживают в ванну с температурой воды 36–38 °С. Длительность процедуры 15–20 мин. Ванну принимают через день, а курс лечения состоит из 12–15 сеансов. Эту ванну используют как противовоспалительное, болеутоляющее, ранозаживляющее и нормализующее обмен веществ средство при лечении дерматитов, экзем, подагры, радикулитов и ревматоидного артрита.

### Лапчатка гусиная

250 г измельченной травы заливают тремя литрами кипятка, настаивают в течение двух

часов и затем процеживают в ванну с температурой воды 36–38 °С. Длительность процедуры 10–15 мин, курс 12–15 процедур через день. Используется как противовоспалительное, антисептическое, болеутоляющее и ранозаживляющее средство при лечении подагры, радикулитов, экзем, дерматитов и полиартритов.

#### Мать-и-мачеха

200 г измельченных листьев заливают тремя литрами кипятка, настаивают 4 часа и процеживают в ванну с водой 36–38 °С. Курс 8–10 ванн через день, продолжительностью 15–20 мин. Используется как противовоспалительное, антисептическое и ранозаживляющее средство при лечении дерматитов, экзем и фурункулов.

#### Пырей ползучий

250 г измельченной травы заливают тремя литрами кипятка, настаивают один час и процеживают в ванну с температурой воды 36–38 °С. Принимают ванну через день по 15–20 мин, курс по 12–15 процедур. Используют как противовоспалительное, болеутоляющее при ревматоидном полиартрите, радикулитах и подагре.

#### Фиалка трехцветная

200 г измельченной травы заливают тремя литрами кипятка, настаивают два часа, затем процеживают в ванну с температурой воды 36–38 °С. Ванны принимают через день по 15–20 мин, курс лечения 12–15 процедур. Используют как противовоспалительное, антисептическое и болеутоляющее средство, а также для нормализации обмена веществ при лечении ревматоидного полиартрита, радикулитах, экземе, дерматитах и псориазе.

#### Хвощ полевой

200 г измельченной травы заливают тремя литрами кипятка, настаивают два часа и процеживают в ванну с водой 36–38 °С. Длительность процедуры 15–20 мин. Выполняют их через день, курс 10–12 процедур. Используют как противовоспалительное, болеутоляющее и ранозаживляющее средство при лечении хронического цистита, мочекаменной болезни, ревматоидном артрите, радикулитах, подагре, дерматитах, экземе и псориазе.

Для лечения геморроя используют другую методику: 50 г травы хвоща полевого заливают тремя литрами кипятка, настаивают в течение двух часов в теплом месте, затем процеживают. Охлажденный до 25–26 °С настой применяется для сидячей ванны. Процедуру принимают три раза в неделю по 15 мин. Курс лечения месяц.

#### Чистотел большой

100 г измельченной травы заливают двумя литрами кипятка, настаивают в теплом месте один час и процеживают в ванну с температурой воды 36–38 °С. Ванну принимают через день по 10–15 мин. Курс лечения 12–15 процедур. Используют как противовоспалительное, бактерицидное, противогрибковое и болеутоляющее средство при лечении различного рода дерматитов, экзем и псориаза.

Лекарственные ванны можно выполнять и из сборов трав, приведем некоторые рецепты.

1. Трава тысячелистника обыкновенного 20 г, трава хвоща полевого 15 г, трава чистотела большого 10 г. Весь сбор заливают литром кипятка, настаивают в теплом месте два часа и процеживают в ванну с температурой 36–38 °С. Курс лечения 12–15 ванн, длительностью по 15–20 мин через день. Используется для лечения хронического сальпингита и аднексита.

2. Листья крапивы двудомной, трава зверобоя продырявленного, трава сушеницы болотной, корни лопуха большого, взятые по 25 г. Весь сбор заливают 1 л кипящей воды,



настаивают в теплом месте два часа и процеживают в ванну с температурой 36–38 °С. Курс лечения 12–15 ванн, через день по 15–20 мин, используют для лечения хронических аднекситов.

3. Листья крапивы двудомной 25 г, корневище бадана толстолистного 25 г, трава чистотела большого 10 г. Сбор заливают литром кипятка, настаивают 4 часа в теплом месте, процеживают затем в ванну с температурой воды 36–38 °С. Курс лечения 12–15 ванн по 15 мин через день при геморрое.

4. Трава фиалки трехцветной, трава хвоща полевого, листья крапивы двудомной, трава череды трехраздельной по 50 г. Весь сбор заливается тремя литрами кипятка, настаивается 2 часа в теплом месте, затем процеживается в ванну с температурой воды 36–38 °С. Используется через день по 15–20 мин при хроническом пиелонефрите, цистите и мочекаменной болезни. Курс лечения 12–15 процедур.

5. Корни лопуха большого 100 г, трава хвоща полевого 100 г, листья крапивы двудомной 50 г, цветы таволги вязолистной 50 г. Сбор заливают тремя литрами кипятка, настаивают два часа в теплом месте, затем процеживают в ванну с температурой воды 36–38 °С. Курс 12–15 ванн длительностью 15–20 мин, лучше через день при лечении ревматоидного артрита, подагры и радикулита.

6. Трава хвоща полевого, трава фиалки трехцветной, листья березы повислой, трава душицы обыкновенной по 50 г. Весь сбор заливают тремя литрами кипятка, настаивают два часа и затем процеживают в ванну с температурой воды 36–38 °С. Курс лечения 12–15 ванн, по 15–20 мин через день при заболеваниях кожи.

7. Трава лабазника вязолистного, плоды укропа огородного, трава одуванчика лекарственного по 100 г. Весь сбор заливается двумя литрами кипятка, настаивается два часа в теплом месте, затем процеживается в ванну с температурой 36–37 °С. Курс лечения 10 ванн, принимают их через день по 15–20 мин при гипертонической болезни.

8. Береза повислая (веточки и листья), крапива двудомная (листья и стебли), лапчатка гусиная (трава), смородина черная (листья и веточки), ромашка непахучая (трава), взятые в равных долях. 300 г этой смеси залить тремя литрами кипятка, настоять в теплом месте в течение двух часов, затем процедить в ванну с температурой 36–38 °С. Длительность процедуры 15–20 мин. Этот рецепт можно использовать просто в гигиенических целях.

9. Трава лапчатки гусиной 100 г, трава тысячелистника обыкновенного 25 г, листья крапивы двудомной 25 г, листья мяты перечной 25 г, корневища пырея ползучего 25 г. Весь сбор заливают двумя литрами кипятка, настаивают в теплом месте два часа, затем процеживают в ванну с температурой воды 38–40 °С. В этот рецепт иногда добавляют хвою сосны и березовые листья. Длительность процедуры 15–20 мин, курс 12–15 сеансов. Используют при заболеваниях суставов.

## **РЕЦЕПТЫ СБОРОВ И МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

При судорогах в икроножных мышцах

Трава спорыша, трава золототысячника, трава хвоща полевого по 25 г, трава лапчатки гусиной 50 г. 2 столовые ложки смеси заливают 400 мл кипятка, кипятят на водяной бане 20 мин. Принимают по 100 мл три раза в день в течение двух месяцев.

#### При циррозе печени

Корневища пырея ползучего, плоды шиповника майского по 40 г, листья крапивы двудомной 20 г. Сырье смешать, измельчить, добавить один литр кипятка, настоять в течение часа при комнатной температуре. Процедить и употреблять по полстакана три раза в день перед едой.

#### При циррозе печени с отеками

Трава хвоща, трава тысячелистника, трава ландыша по 20 г, трава чистотела 10 г. Сырье смешать, измельчить. 1 столовую ложку смеси залить 400 мл кипятка, настоять в течение часа при комнатной температуре. Процедить. Принимать по 100 мл перед приемом пищи.

#### При обильных менструациях

Кора дуба 5 г, цветки ромашки аптечной 5 г, листья крапивы двудомной 15 г, трава горца птичьего 20 г. 1 столовая ложка смеси заливается 500 мл кипятка, настаивается один час, затем процеживается. Используется для спринцевания.

Трава пастушьей сумки, трава пустырника, листья подорожника, трава хвоща, взятые по столовой ложке. Сырье смешать, залить 500 мл кипятка, настоять 30 мин, процедить. Пить горячим по 100–150 мл три раза в день за 30 мин до еды во время месячных.

Трава тысячелистника, листья крапивы двудомной, трава хвоща, взятые по столовой ложке. Смесь залить 500 мл кипятка, настоять 30 мин, затем процедить. Пить горячим по 100–150 мл три раза в день.

#### При нерегулярных менструациях

Трава горца птичьего, трава хвоща полевого по 10 г, трава герани луговой 30 г, трава лапчатки гусиной 50 г. 1 столовую ложку смеси заливают 400 мл кипятка, настаивают один час при комнатной температуре и затем процеживают. Употребляют по 200 мл три раза в день перед едой.

#### При нарушении обмена веществ

Трава фиалки трехцветной, листья земляники лесной, трава хвоща полевого, корни лопуха большого – по 3 части, трава череды трехраздельной, трава тысячелистника обыкновенного, листья смородины черной – по 2 части, листья крапивы двудомной – 1 часть. 2 столовые ложки смеси заливают 500 мл кипятка, приготавливают настой и принимают по 100 мл три раза в день не менее трех месяцев (при склонности к запорам периодически добавляют кору крушины).

#### При воспалении придатков у женщин

Цветки донника лекарственного, листья мать-и-мачехи, трава зверобоя по столовой ложке. Сырье смешать, залить 400 мл кипятка, настоять 20 мин, процедить. Пить горячим по 100 мл в течение месяца.

#### При остром бронхите и обострении хронического

Листья подорожника большого 2 части, корни солодки голой 3 части, листья мать-и-мачехи 4 части. Одну столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают на водяной бане 10 мин и через 30 мин процеживают. Принимают по 60 мл три раза в день.

#### При заболеваниях суставов

Почки березы повислой, почки тополя черного, листья крапивы двудомной, трава зверобоя продырявленного – по 2 части, хвоя сосны обыкновенной – 3 части, трава хвоща полевого – 1 часть. В 800 мл медицинского спирта 75 %-ного положить 3 столовые ложки сбора. Настоять 14 дней, затем процедить. Принимать по 25 капель три раза в сутки.

#### При лейкопении

Трава донника лекарственного, трава хвоща полевого, листья крапивы двудомной, взятые в равных долях. 3 столовые ложки смеси заливают литром кипятка, приготавливают настой и принимают по 100 мл четыре раза в день.

#### При папилломатозе мочевого пузыря

Корневища лопуха большого – 2 части, трава лапчатки гусиной, трава пастушьей сумки, трава хвоща полевого, трава чистотела большого по 1 части. На один литр кипятка – 2 столовые ложки смеси, кипятят на водяной бане 30 мин (или в термосе). Процедить. Принимать по 100 мл шесть раз в день.

#### При обострении хронического бронхита

Листья мать-и-мачехи, трава фиалки трехцветной – по 1 части, листья подорожника – 2 части, трава хвоща – 3 части. 2 чайные ложки смеси заливают стаканом кипятка, настаивают в тепле 30 мин, затем процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

#### При вагинитах и кольпитах

Лист алоэ (свежий), листья подорожника большого, цветки черемухи обыкновенной, трава хвоща полевого, корневища пырея ползучего, взятые в равных долях. Одна десертная ложка смеси заливается 300 мл кипятка, настаивается 15 мин, затем процеживается тщательно и используется для спринцевания.

#### При герпесе

50 г свежих листьев лопуха, 30 г цветков фиалки трехцветной залить оливковым маслом и на водяной бане довести до кипения, затем настоять один час, процедить и использовать для смазывания пораженного участка.

#### При почечно-каменной болезни

500 г свежих корневищ крапивы залить 1 л красного виноградного вина, варить на малом огне, пока не останется половина жидкости. Когда остынет, процедить, слить в бутылку и закупорить. Пить по 100 мл за час до еды.

#### При панкреатите

2 столовые ложки корневищ пырея и по 1 столовой ложке травы спорыша и корней лопуха залить 600 мл кипятка, настоять два часа, затем процедить. Принимать по стакану настоя до еды.

#### При туберкулезе легких

По 60 г хвоща полевого и спорыша, 45 г тысячелистника, 25 г корней одуванчика, 10 г лепестков подсолнечника. 1 столовую ложку смеси залить 500 мл холодной кипяченой воды, оставить на ночь, утром прокипятить 10 мин и процедить. Пить по стакану отвара 2 раза в день через час после еды.

#### При экземах, кожных язвах, угрях

100 г сушеных листьев крапивы двудомной, 200 г плодов шиповника майского, зеленую скорлупу двух грецких орехов помещают в эмалированную кастрюлю и заливают 500 мл кипяченой воды, кипятят 10 мин на небольшом огне. Выдерживают сутки и процеживают. 2 столовые ложки этого отвара смешивают со свежим творогом и пчелиным медом (по 50 г). Полученный состав накладывают на пораженные места по 20 минут три раза в день.

#### Кровоочищающий чай

Три стакана истолченных плодов шиповника майского варят в трех литрах воды 7—10 мин на малом огне. Выключив огонь, положить туда 4 столовые ложки чистотела, 10 столовых ложек травы шалфея и настоять в тепле 10–12 часов (можно в термосе). После чего процедить и принимать три раза в день по 100 мл за час до еды 20 дней подряд каждые три месяца. Курс лечения рассчитан на два года.

Средство считается эффективным при болезни Боткина (вирусный гепатит) и при желчно-каменной болезни.

#### При острых бронхитах и пневмониях

Листья крапивы двудомной, трава пастушьей сумки, соцветия тысячелистника обыкновенного – по 3 части, трава горца птичьего – 1 часть. 1 столовая ложка сбора заливается стаканом кипятка, настаивается 30 мин, процеживается и принимается по 50 г 3–4 раза в день.

#### При туберкулезе

Трава пастушьей сумки – 2 столовые ложки, кора дуба – 1 столовая ложка, вино портвейн – 250 мл.

Всю смесь залить двумя стаканами кипяченой воды, кипятить на малом огне 10 мин в закрытой кастрюле. После того как смесь остынет, выпить ее в течение дня.

#### При бронхите

Сухие листья лопуха большого (майские), измельченные – 0,5 стакана, листья тополя черного (сухие и измельченные) – 0,5 стакана, чайная ложка хвои пихты, 0,5 чайной ложки пищевой соды. Всю смесь залить 250 мл крутого кипятка и выдержать в термосе 5–6 суток. После того как состав процеживают, его принимают за один раз утром натощак по 1 столовой ложке до полного выздоровления.

#### При острой форме подагры и полиартрита

Корень лопуха большого – 25 г, корневище пырея ползучего, корневище череды трехраздельной, трава фиалки трехцветной – по 20 г. 40 г смеси кипятить на малом огне в литре воды 15 мин, остудить 45 мин при комнатной температуре и процедить. Принимать по 200 мл утром за 30 мин до еды, днем и вечером после еды.

#### При ларингитах с потерей голоса

Листья крапивы и подорожника большого по 100 г, плоды укропа огородного 50 г. 2 столовые ложки смеси варить 10 мин в 1 л воды. Пить в дальнейшем как чай теплым.

#### При половой холодности женщин

Корни петрушки, трава хвоща полевого, трава спорыша и листья крапивы двудомной по 100 г, одна чайная ложка сушеной апельсиновой корки. 2 столовые ложки этой смеси варить 15 мин в 500 мл кипятка. Процедить. Пить по 150 мл три раза в день.

#### При раке кожи

Трава мокрицы, трава хвоща полевого, листья подорожника большого по 12 г, трава полыни горькой – 6 г, 4 столовые ложки меда, 0,25 л красного виноградного вина заливается 750 мл холодного кипятка и оставляется на ночь. Утром кипятится на малом огне в течение 5 мин, настаивается 10 мин и процеживается. Пьют каждые полчаса по глотку.

## Заключение

Работая на огороде, садовом участке, не напрягаясь можно заготовить те или иные сорные растения. А если пройти в ясную погоду в конце мая, то можно собрать с пользой и те дикорастущие растения, которые в огороде встречаются редко. Это относится к иван-чаю, таволге вязолистной, тмину, василькам, гвоздике, шиповнику коричному или собачьему, зверобою, душице, малине, кровохлебке, болиголову, акониту и солодке. Большинство перечисленных растений служат лекарственным сырьем для получения ряда целебных препаратов (см. таблицу).

Растение	Препараты
Шиповник коричный	Масло шиповника, фламин
Полынь горькая	Настойка, арглабин
Крапива двудомная	Настойка
Зверобой продырявленный	Настойка, новоиванин
Аир болотный	Викаир, викалин, ротер
Ромашка аптечная	Настойка, ромазулан, масло
Мята перечная	Масло, ментол, настойка
Пастушья сумка обыкновенная	Экстракт
Девясил высокий	Таблетки, алантон
Бессмертник песчаный	Аренарин, экстракт
Пижма обыкновенная	Танацехол, сибектан
Барвинок малый	Винкапан, девинкан, винкатор
Солодка голая	Глицирам, ликвиритон, сироп
Подорожник большой	Сок, плантаглюцид
Пустырник сердечный	Настойка

Этот перечень можно и продолжить.

В ряде случаев сорняки могут помочь справиться с простудой, некоторыми воспалительными заболеваниями печени, почек, кожного покрова при самостоятельном приеме или употреблении после консультации с врачом.

Еще большие возможности открываются при использовании сорняков и некоторых дикорастущих растений в фитодиетологии. Однажды в г. Королеве Московской области один из авторов данной книги провел цикл лекций для слушателей клуба по интересам. После лекций, в начале лета, по инициативе руководства клуба было открытое занятие на природе в лесопарке Лосиный Остров. После ознакомления с богатой растительностью этого удивительного уголка Подмосковья были приготовлены (заранее) и продегустированы фитодиетические блюда. Такие праздники можно проводить и организовывать в любом уголке нашей страны. При этом нужно только желание. Все остальное можно найти, познакомиться, прочесть и разумно использовать.

Понятно, не следует собирать даже сорняки в городе, вдоль шоссе и железнодородных линий, возле мусорных свалок, заводов, электростанций и прочих «произведений цивилизации», которые отравляют нашу флору.

Многолетний опыт работы фитотерапевтом подсказывает, что некоторые сорняки могут то, что иногда с трудом сделают широко разрекламированные зарубежные препараты. Поэтому помните о них и рационально используйте в повседневной жизни.

Здоровья вам и благополучия!

## Приложения

### Приложение 1

//-- Календарь сбора сорняков --//



Название растения	Месяц											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Адонис весенний				x	x							
Акониты									x	x		
Бадан болотный			x	x					x	x		
Бадан толстолистный			x	x					x	x	x	
Белена черная							x	x	x			
Белладонна					x	x	x	x				
Бодяк полевой						x	x	x				
Бузина черная					x							
Василек синий						x	x	x				
Вахта трехлистная					x	x	x	x				
Дудник лекарственный				x	x			x	x	x		
Дурман обыкновенный					x	x	x	x				
Зверобой продырявленный						x	x	x				
Иван-чай узколистный							x	x	x			
Иссоп					x	x	x	x				
Лапчатка гусиная					x	x	x	x	x	x		
Лапчатка прямостоячая				x	x			x	x	x		
Лебеда					x	x	x	x	x			
Мать-и-мачеха обыкновенная				x	x	x	x					

Название растения	Месяц											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Мокрица					x	x	x	x				
Мята перечная, водяная						x	x	x				
Осот						x	x	x				
Паслен сладко-горький					x	x	x	x	x			
Паслен черный						x	x	x	x	x		
Пастушья сумка					x	x	x					
Первоцвет весенний				x	x							
Пикульник ладанниковый						x	x	x				
Пиретрум						x	x	x				
Подмаренник настоящий						x	x					
Подорожник большой						x	x	x				
Полынь горькая					x	x	x	x				
Полынь обыкновенная					x	x	x	x				
Портулак огородный						x	x	x	x			
Пустырник пятилопастной						x	x	x				
Пырей ползучий					x	x	x	x	x			
Расторопша пятилистная								x	x			
Ревень тангутский						x	x	x				
Репешок обыкновенный						x	x	x				
Розмарин лекарственный						x	x	x				
Ромашка аптечная						x	x	x				
Рута пахучая						x	x	x				
Сабельник болотный					x	x	x	x	x			
Синеголовник плосколистный							x	x				
Синяк обыкновенный							x	x				
Смолевка понижающая						x	x	x				

Название растения	Месяц											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Сныть					x	x						
Солодка голая				x	x	x	x	x	x	x		
Солянка холмовая						x	x	x				
Спорыш				x	x	x	x	x				
Спаржа лекарственная						x						
Спорынья							x	x				
Стальник пашенный							x	x	x			
Сушеница топяная							x	x	x			
Тамус обыкновенный			x	x					x	x		
Фиалка трехцветная					x	x	x	x				
Физалис обыкновенный								x	x			
Хатьма тюрингская						x	x					
Хвощ полевой						x	x	x				
Хмель обыкновенный								x	x			
Хрен обыкновенный				x	x				x	x		
Цикорий обыкновенный			x	x						x	x	
Черёда трехраздельная						x	x	x				
Черноголовка обыкновенная						x	x	x				
Чернокорень лекарственный								x				
Чернушка дамасская								x				
Чина луговая					x	x						
Чистец буквицевидный							x	x				
Чистотел большой					x	x	x					
Шиповник коричный								x	x	x		
Ярутка полевая						x	x	x				

## Приложение 2

//-- Названия трав, используемых при ряде заболеваний --//

Название растения	Заболевания
Адонис весенний	Сердечно-сосудистые, вегетоневрозы
Акониты	Раковые, псориаз, доброкачественные новообразования
Бадан болотный	Воспалительные заболевания пищеварительного тракта, кожи, дисбактериоз
Бадан толстолистный, листья	Те же
Белена черная, трава	Нервные болезни
Белладонна	Спастические заболевания
Бодяк полевой, трава	Наружные поражения
Бузина черная, цветки, ягоды	Воспалительные и простудные заболевания
Василек синий, цветки	Заболевания глаз
Вахта трехлистная, листья	Воспалительные заболевания пищеварительного тракта, дисбактериоз
Дудник лекарственный, корни	Воспалительные заболевания легких, рак
Дурман обыкновенный, трава	Бронхиальная астма
Зверобой продырявленный, трава	Воспалительные заболевания пищеварительного тракта
Иван-чай узколистный, цветки, трава	Воспалительные заболевания пищеварительного тракта, болезни нервной системы, рак
Иссоп, трава	Простудные заболевания
Лапчатка гусиная, трава	Болезни поджелудочной железы
Лапчатка прямостоячая, корневища	Воспалительные и инфекционные заболевания пищеварительного тракта
Лебеда, трава	Гиповитаминоз
Мать-и-мачеха обыкновенная, листья	Простудные заболевания
Мокрица, трава	Гиповитаминоз, грибковые болезни
Мята перечная, водяная, листья	Спазмы сердца, кишечника, аллергия
Осот, трава	Рак
Паслен сладко-горький, трава	Аллергические заболевания

Название растения	Заболевания
Паслен черный, ягоды	Воспалительные заболевания, болезни пищеварения
Пастушья сумка, трава	Аллергия
Первоцвет весенний, листья	Анемия, гиповитаминоз
Пикульник ладанниковый, трава	Заболевания суставов, поредение волос и облысение
Пиретрум, цветки	Паразитарные заболевания кожи
Подмаренник настоящий, трава	Воспалительные заболевания мочеполовой сферы
Подорожник большой, листья	Воспалительные заболевания пищеварительного тракта, анемии, химиотерапия в онкологии
Полынь горькая, трава	Сокогонное при гипоацидных гастритах
Полынь обыкновенная, трава	Те же
Портулак огородный, трава	Ожирение, заболевания печени и пищеварительного тракта
Пустырник пятилопастный, трава	Сердечно-сосудистые и нервные заболевания
Пырей ползучий, корневища	Аллергия, ожирение, липомы, остеопорозы
Расторопша пятнистая, семена	Заболевания печени, желчных путей и поджелудочной железы
Ревень тангутский, корень	Гиповитамины
Репешок обыкновенный, трава	Воспалительные заболевания поджелудочной железы, аллергия
Розмарин лекарственный, трава	Облысение, заболевания нервной системы
Ромашка аптечная, цветки	Воспалительные заболевания пищеварительного тракта и кожи
Рута пахучая, трава	Заболевания печени
Сабельник болотный, корни и корневища	Заболевания суставов
Синеголовник плосколистный, трава	Заболевания нервной системы
Синяк обыкновенный, трава	Ревматизм, простудные заболевания
Смолевка поникшая, трава	Атеросклероз, гипертоническая болезнь, остеопороз
Сныть, трава	Гиповитаминозы
Солодка голая, корневища	Аллергические и желудочные заболевания



Название растения	Заболевания
Солянка холмовая, трава	Воспалительные и обменные заболевания печени
Спорыш, трава	Аллергия, ожирение, липомы, остеопорозы
Спаржа лекарственная, ягоды	Гиповитаминозы, заболевания почек
Спорынья, рожки	Состояние после деторождения, заболевания нервной системы
Стальник пашенный, корни	Заболевания вен
Сушеница топяная, трава	Воспалительные заболевания пищеварительного тракта
Тамус обыкновенный, корень	Заболевания нервной системы
Фиалка трехцветная, трава	Аллергия, ожирение, липомы, остеопорозы
Физалис обыкновенный, ягоды	Заболевания почек, мочевого пузыря и дыхательных путей
Хатьма тюрингская, цветки	Заболевания пищеварительного тракта, дыхательных путей
Хвощ полевой, трава	Аллергия, ожирение, липомы, остеопорозы, переломы
Хмель обыкновенный, шишки	Заболевания нервной системы, гипомеменструальный синдром
Хрен обыкновенный, корень	Парадонтоз, ожирение, наружные поражения, ревматизм
Цикорий обыкновенный, корень	Воспалительные и обменные заболевания печени, ожирение
Черёда трехраздельная, трава	Аллергия, ожирение, липомы, остеопорозы, переломы
Черноголовка обыкновенная, трава	Воспалительные и вирусные заболевания
Чернокорень лекарственный, корень	Паразитарные заболевания
Чернушка дамасская, семена	Заболевания печени и пищеварительной системы
Чина луговая, трава	Простудные заболевания
Чистец буквицевидный, трава	Заболевания печени и желчного пузыря, сердечно-сосудистые
Чистотел большой, трава	Воспалительные заболевания пищеварительного тракта и кожи, раковые заболевания
Шиповник коричный, плоды	Гиповитаминозы
Ярутка полевая, трава	Половое бессилие

### Приложение 3

//-- Способы сбора растительного сырья --//

Прежде чем собирать лекарственное сырье, следует хорошо ознакомиться с описанием каждого вида, внимательно изучить рисунки и запомнить рекомендации по охране и рациональному использованию растений, знать календарные сроки сбора.

Каждое растение в течение года проходит определенные стадии развития, отличающиеся одна от другой характером происходящих в них биохимических и физиологических процессов. В разное время года в разных органах растения биохимический состав будет неодинаков, а следовательно, и лечебные свойства его будут разные. В стеблях, листьях, цветках наибольшее количество лекарственных веществ накапливается в период от начала роста растения до начала образования семян. В плодах, семенах интенсивное накопление лекарственных веществ происходит в период их полного созревания. В корнях, клубнях, корневищах, луковицах максимальное отложение запасных органических веществ, а следовательно, и лекарственных происходит к концу вегетационного периода – в сентябре-ноябре.

Собирать лекарственные растения следует в период наибольшего накопления в них

физиологических веществ. Периоды прохождения стадий развития растений сдвигаются в зависимости от погодных условий года и географического положения. С учетом этих отклонений в приложении дан календарь сбора лекарственных сорных растений в европейской части России.

Надземные органы лекарственных растений (стебли, листья, цветки) следует собирать в хорошую ясную погоду после спада росы. Мокрые растения плохо поддаются сушке, могут плесневеть, темнеть и терять свои лечебные свойства.

Подземные органы (корни, корневища, клубни, луковицы) можно заготавливать в любую погоду, потому что перед сушкой их следует мыть холодной водой.

Ядовитые растения надо собирать с соблюдением следующих правил: заготовленные части растений следует класть в отдельную тару и строго следить, чтобы они не попали к другим лекарственным растениям, не пробовать их на вкус, не допускать к заготовке детей; после сбора тщательно вымыть руки; сушить и хранить их следует отдельно.

Почки деревьев и кустарников собирают в период, когда они набухли, но еще не начали распускаться: в марте – апреле. В это время в них содержится наибольшее количество лечебных веществ. Заготовку почек можно производить только с деревьев, намеченных для рубки.

Кору легче заготавливать в период интенсивного сокодвижения, в апреле-мае; в это время она богата действующими лекарственными веществами и легко отделяется от древесины. Собирают кору с молодых стволов и ветвей. Старая растрескавшаяся кора бедна активными лечебными веществами. Перед заготовкой коры необходимо узнать в органах лесного хозяйства, где это можно делать.

Листья следует собирать незадолго до цветения и в начале цветения. Исключение составляют растения, у которых прикорневые зеленые листья появляются после цветения (например, мать-и-мачеха). Чтобы растение нормально зацвело и плодоносило, прикорневые листья следует срезать ножницами, а не обрывать руками. Толстые сочные черешки листьев, замедляющие сушку и содержащие мало действующих лечебных веществ, удаляют. Сбор листьев крапивы, осота, синеголовника производят на скошенных или сжатых растениях, когда листья увянут и потеряют жгучесть и колючесть. При этом пользуются рукавицами.

Цветки собирают в начале цветения, позже они становятся непригодными для оздоравливающих целей. Их заготавливают без цветоножек. Корзинки сложноцветных (пиретрум, ромашка аптечная) заготавливают в фазе горизонтального расположения язычковых цветков.

Траву со стеблями, листьями и цветками собирают в начале цветения, срезая ножом, секатором или серпом на уровне нижних листьев. Исключением является трава череды, которую собирают с цветками, но в стадии бутонизации.

Плоды и семена собирают в период их полной зрелости. В это время они наиболее богаты лекарственными веществами. У растений с постоянно распускающимися соцветиями созревание плодов происходит неодновременно. В этих случаях соцветия срезают в тот период, когда половина плодов созреет, срезанные соцветия связывают в пучки. Сочные плоды снимают совершенно зрелыми, осторожно, чтобы не помять и не раздавить, сушат немедленно.

Корневища, клубни, корни, луковицы выкапывают осенью в конце вегетационного периода. К этому времени плоды и семена собираемых растений осыпаются в почву, что способствует их возобновлению. Корневища, клубни и корни можно заготавливать и ранней весной, до начала вегетации, когда растение еще не тронулось в рост. Подземные органы многолетних и двулетних растений извлекают из почвы вместе с землей, затем

отряхивают и очищают от крупных комьев почвы, остатков стебля и листьев, промывают в холодной воде. Нельзя мыть подземные органы растений, содержащих сапонины (солодка, лопух). Их очищают от земли щетками и снимают верхнюю кожицу.

Сушат собранное лекарственное сырье для сохранения в нем активных лечебных веществ. Оптимальная температура сушки зависит от стойкости и других свойств заключенных в них активных лекарственных веществ. Растения, содержащие эфирные масла (трава зверобоя, руты, портулака, листья мяты и др.), сушат немедленно, раскладывая толстым слоем, при температуре 25–30 °С. Листья белены черной, дурмана и других растений, содержащих гликозиды и алкалоиды, сушат быстро при температуре 50–60 °С. Плоды шиповника, листья первоцвета, сныти и других растений, где есть витамины и аминокислоты, сушат быстро при температуре 70–80 °С (В.И. Саутин и др., 1994).

Сушку лекарственного сырья можно производить на деревянных полках, на бумаге, полотнищах, раскладывая его тонким слоем и периодически осторожно переворачивая. Сырье, требующее для сушки высокой температуры, помещают в сушилку, сушильный шкаф, русскую печь с открытой заслонкой, на лежанку печи, которую покрывают бумагой или полотном. Чтобы высушенные растения в дальнейшем не потеряли своих лечебных качеств, их следует хранить в отдельных, нежилых, чистых, сухих, прохладных помещениях в темноте. Эти помещения должны хорошо проветриваться. Высушенное сырье помещают в бумажные пакеты, мешки, картонные коробки, фанерные ящики, выложенные внутри бумагой. Ядовитые растения хранятся отдельно от остальных под замком, с надписью на таре: «Ядовито!» Сырье, содержащее эфирные масла и другие летучие вещества, хранят в стеклянных банках с притертыми пробками.

Сроки хранения цветков, листьев и травы определены в 1–2 года; коры, корневищ, клубней и корней – 3–5 лет; травы хвоща – 4 года; листьев толокнянки – 5 лет.

Естественные запасы лекарственных растений не бесконечны: при интенсивном, сплошном и нерациональном использовании они могут быстро уменьшаться и исчезать. Поэтому при эксплуатации естественных зарослей следует обходиться с ними бережно. У многих лекарственных растений с лечебными целями используются только корневища: аир, горец змеиный, лапчатка прямостоячая, валериана и др. Учитывая, что у них корневища являются органами размножения, при заготовке не следует уничтожать полностью всю заросль. Особенно это важно для такого растения, как аир, который в наших климатических условиях не образует семян и размножается исключительно корневищами. При заготовке растений, размножающихся семенами, также надо оставлять часть растений. Нельзя выдергивать с корнем многолетние растения (пастушья сумка, ярутка полевая, череда, Черноголовка и др.), у которых с лечебными целями используют траву.

Каждый человек, собирающий лекарственное сырье, в том числе и сорняки, должен знать редкие и исчезающие растения, которые занесены в Красную книгу и не подлежат заготовкам.

### **Дополнительная литература**

Корсун В.Ф. Растения и здоровье. Мн., 1983; 1987; 1991.

Корсун В.Ф. Фитотерапия псориаза. Мн., 1993.

Корсун В.Ф., Коваленко В.В. Аптекарский огород. Мн., 1995.

Корсун В.Ф., Кубанова А.А., Соколов С.Я. Фитотерапия экземы. Мн., 1995.

Корсун В.Ф., Захаров А.П., Корсун А.А. 1001 вопрос о фитотерапии. М., 1995.

Корсун В.Ф., Ситкевич А.Е., Ефимов В. В. Лечение кожных болезней препаратами растительного происхождения. Мн., 1995.

Корсун В.Ф., Кубанова А.А., Соколов С.Я. Фитотерапия аллергических заболеваний

кожи. Мн., 1998.

Корсун В.Ф., Суворов А.П. Фитотерапия мочеполовых болезней. СПб., 1999.

Корсун В.Ф., Коваленко В.В. Целебный огород. М.: ОНИКС, 2000.

Корсун В.Ф., Корсун А.А., Никулина Е.В. Растения здоровья и долголетия. Мн., 1999.

Корсун В.Ф., Корсун А.Ф. Псориаз: современные и старинные методы лечения. СПб., 1999.

Корсун В.Ф., Викторов В.К. Можжевельник исцеляющий и омолаживающий. СПб., 2001.

Корсун В.Ф., Корсун Е.В., Захаров Ю.А. Лекарственные растения в лечении детских болезней. Мн., 2001.

Корсун В.Ф., Ситкевич А.Е., Захаров Ю.А. Фитотерапия кожных болезней. Мн., 2001.

Корсун В.Ф., Суворов А.П., Суворов С.А. Простатит: современные и старинные методы лечения. СПб., 2001.