

А.П. Попов

ЛЕСНЫЕ ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ



К 1190652



Москва
ЭКОЛОГИЯ
1992

ВОЛОГОДСКАЯ
областная библиотека
им. И. В. Ермакова

Попов А. П.**П58** Лесные целебные растения.— 2-е изд.— М.:
Экология, 1992.— 160 с.: ил.

ISBN 5—7120—0702—9

В книге, первое издание которой вышло в 1973 г. в издательстве «Лесная промышленность», рассказано не только о целебных свойствах деревьев, кустарников и трав, но и о способах, времени сбора, переработке, условиях хранения, а также о рецептах изготовления из них лечебных и косметических препаратов: отваров, настоев, порошков, сиропов, экстрактов, мазей. Предлагаются способы применения растений для борьбы с бытовыми насекомыми и грызунами. Рассказывается об использовании отдельных лесных видов и для иных бытовых целей.

Для широкого круга читателей.

П $\frac{3704020000-224}{037(01)-92}$ Без объявл.

ББК 42.143

ISBN 5—7120—0702—9

© Издательство «Лесная промышленность», 1973

© Издательство «Экология», 1992

От автора

Книга «Лесные целебные растения» предлагается вниманию любителей природы и растительного мира. В ней приведены описания многих представителей лесной флоры: деревьев, кустарников, трав, которые используются в медицине и в народной лечебной практике. Небольшие статьи и видовые рисунки познакомят читателя с латинскими и народными названиями, внешним видом, местом произрастания растений, способом их сбора, сушки, хранения и лечебными свойствами.

Особенная ценность книги заключается в том, что она основана на народном опыте и помогает вести поиски полезных растений, не нашедших еще применения в современной медицинской науке. Наряду с рекомендациями об использовании лесной флоры для улучшения здоровья человека в книге рассказывается и о других практических применениях ее в быту.

Многие считают лес местом отдыха, но не все помнят о том, что он поистине кладовая целебных растений, которые надо беречь. Лечебными являются не только лесные травы, но и деревья, кустарники с их листьями, цветками, корой и плодами.

Соответственно этому и книга, предлагаемая читателю, имеет два раздела: первый «Деревья и кустарники», второй «Травянистые растения». В данной книге не ставилась цель указать все болезни, для борьбы с которыми используются лекарственные растения, а упоминаются лишь некоторые из них.

В нашей стране намечены грандиозные социально-политические преобразования общества, направленные на увеличение продолжительности жизни людей, а следовательно, и на охрану здоровья человека. Важную роль в этом вопросе призваны сыграть санитарная, медицинская и фармацевтическая культура общества, развитие и повышение которой во многом зависят от знакомства населения с лекарственной флорой.

Знакомя читателя с целебными растениями, данная книга сыграет немаловажную роль в воспитании у человека бережного отношения к лесным растениям, в том числе и лекарственным.

К этому автор старается привлечь своих читателей и предупредить их о некоторых обязательных условиях, которые необходимо выполнять во время сбора, сушки и хранения лекарственных растений для сохранения целебных свойств. Пользоваться этой книгой как домашним лечебником без врачебного контроля, особенно когда вопрос касается ядовитых растений, не рекомендуется.

Общие сведения о растениях, применяемых в народной медицине

Сбор, сушка и хранение растений

Собирать растения для лечебных целей следует в сухую ясную погоду: травы и цветки — во время цветения, корни — осенью, в период увядания надземных частей растений, или ранней весной, когда стебли и листья этих растений только начинают отрастать; семена — не раньше полного их созревания. Бывают и исключения из этого общего правила, они указаны в описании отдельных растений.

Сушить растения надо в тени или в местах с постоянным проветриванием, на чердаках, например, или под навесом; некоторые растения надо сушить на солнце, а некоторые в теплой печи (о чем сказано в описании растений).

Корни перед сушкой обмоывают и только некоторые (например, корень лопуха) лишь очищают от земли щеткой и перед сушкой разрезают вдоль.

Хранить высушенные растения нужно всегда в подвешенных бумажных кульках или обертках. Срок хранения травы 1 год, корней, плодов и семян — 3 года и больше. Для хранения высушенных растений используют сухие и прохладные помещения (чердаки или нежилые комнаты).

Формы лечебных препаратов из растений

Чаще всего для внутреннего, а иногда и для наружного применения используют приготовленные из растений отвары. Они бывают двух видов: с предварительным (около суток) настаиванием лекарственного сырья в холодной воде, в которой его затем кипятят, и так называемые инфузы, когда растение заваривают как чай и настаивают в теплом месте 15—20 мин. Оба вида отваров процеживают и сохраняют в прохладном месте не дольше суток.

Кроме отваров, в особых случаях делают и настои, когда растение (всегда размельченное) настаивают на холодной воде в течение 6—8 ч, затем процеживают и сливают в стеклянную посуду.

Настойку, или тинктуру, не надо смешивать с настоем, так как в данном случае сырье настаивают не на воде, а на спирте. При домашнем приготовлении настойки спирт заменяют иногда водкой с такой же формулой приготовления, но с дозой приема в 2 раза большей.

Измельченное лекарственное сырье настаивается в теплом месте в течение 8—10 дней. Готовую настойку процеживают и сливают в от-

дельную посуду — флакон.

Экстракт из растения (если нет его в аптеке) заменяют в народе простым отваром, но сгущенным до половины в горячей русской печи, причем в закрытой посуде (в горшке с крышкой, замазанной тестом). Это необходимо при приготовлении и использовании эфирно-масличных растений. Дозы экстрактов домашнего приготовления всегда равны дозам аптечных настоек.

Порошки изготавливают чаще всего в металлической посуде (вместо аптечной фарфоровой) толчением растительного сырья до превращения его в муку. Хранить порошок надо в хорошо закупоренной стеклянной посуде, но принимать лучше свежеприготовленным.

Мази изготавливают чаще на таких основах, как свиной внутренний вытопленный жир (салец), который легко впитывается в кожу человека, а также коровье масло (несоленое) или вазелин (лучше желтый). В основу вносят одну из форм лечебных препаратов. Порошок легче смешать с основой, чем остальные формы (экстракт, настойка, сок), которые необходимо тщательно смешивать, пока не застынет разогретая перед тем основа. Доза приготовления большей частью 1:4, т. е. одна часть растения на 4 части основы.

Свежий сок. Доза употребления его всегда равна дозе настойки. Хранить сок можно, добавив 20 % спирта, для

некоторых растений — до 70 %.

В описании способов применения будут встречаться сокращения, которые требуют объяснения:

20—200 — означает: 20 г лекарственного растения на 200 г воды. По массе 20 г равны столовой ложке (с «горкой»), 200 г — стакану воды; 15 г столовой ложке (без «горки»); 10 г в десертной ложке или в 2 чайных; 5 г помещается в чайной ложке.

В настояках 25 означает: на 100 г спирта 25 г сырья.

В разведениях 1:10 означает: 1 часть разводимого на 10 частей воды, т. е. чайная ложка на полстакана воды.

При приготовлении мазей 1:4 означает: 1 часть медицинского сырья на 4 части основы, т. е. жиров.

Некоторые сведения о процедурах

при лечении травами

Отвары растений часто используют не только для приема внутрь, но и для наружного применения (согревающие компрессы, ванны и полуванны).

Для согревающего компресса берут простыню (лучше холщевую), намачивают ее в теплом отваре соответствующего растения и быстро, пока она еще не остыла, обертывают тело больного (если полное обертывание). Затем так же быстро накладывают сухую простыню и шерстяную ткань, края кото-

рой закрепляют булавками, чтобы компресс не разошелся при поворачивании. В таком состоянии больной лежит в течение 1—1,5 ч. По истечении времени все покрывала осторожно снимают с больного, прикрывая его только одеялом, чтобы не охладить. Согревающий компресс лучше делать на ночь.

Для ванн и полуванн отвар разводят пополам с водой или заваривают специальный: 50 г травы на ведро воды. Продолжительность ванны 20—30 мин.

Деревья и кустарники

Аралия маньчжурская, или чертово дерево (*Aralia mandshurica* Rupr. et Maxim.), — небольшое деревце семейства аралиевых (*Araliaceae*). Растет на Дальнем Востоке в подлеске смешанных и хвойных лесов, на прогалинах, опушках, полянах одиночно или небольшими группами.

Аралия маньчжурская (рис. 1) достигает 3 м высоты.



Рис. 1. Аралия маньчжурская (чертово дерево)

Ствол усажен многочисленными шипами. Листья дважды-, реже, триждыперистосложные. Соцветия метельчатые, довольно крупные, густые, длиной до 45 см, собранные зонтиком по 6—8 на верхушке ствола. Плоды ягодообразные, диаметром 3—5 мм, сине-черного цвета, с пятью косточками внутри. Цветет в июле — августе, плодоносит во второй половине сентября.

Настойка из корней аралии маньчжурской — мощное тонизирующее и регулирующее центральную нервную систему средство при декомпенсации сердца, атеросклерозе, склерозе головного мозга и шизофрении.

Лечение настойкой аралии повышает у больных аппетит, работоспособность, улучшает сон, прекращает головные боли и боли в области сердца, снижает утомляемость, ликвидирует общую слабость.¹ У многих наблюдались улучшение гормональных функций, повышение половой потенции, нормализация пониженного давления крови и функций сердечно-сосудистой системы.

Способ применения. Настойка: 1:10, или 5 сырья на 50 спирта (есть и готовая в аптеках); по 30—40 капель 2—3 раза в день в течение месяца.

Багульник болотный (*Ledum palustre* L.) — кустарник из семейства вересковых (*Ericaceae*); растет по торфяным болотам или около них повсеместно в хвойных лесах



Рис. 2. Багульник болотный

северной полосы европейской части нашей страны.

Багульник болотный (рис. 2) — вечнозеленый кустарник с сильным одуряющим запахом, способным в тихую и жаркую погоду вызывать головную боль. Листья снизу рыжевато-войлочные, сверху темно-зеленые, очередные, линейные с коротко завернутыми вниз краями, на очень коротких черешках. Цветки белые или розовые собраны наверху в зонтико-видный щиток с сильным ароматическим запахом. Плод — продолговатая коробочка с пятью створками, при созревании растрескивается и выбрасывает продолговатые семена буровато-золотистого цвета. Цветет в мае — июне.

В лечебной практике багульник болотный применяется как отхаркивающее сред-

во при кашле, коклюше, бронхите, бронхиальной астме, туберкулезе легких, а также при рахите, головной боли, золотухе, заболеваниях сердца, почек и желудка, при поносе, слабости мочевого пузыря, бесплодии и при разных инфекционных болезнях. Настоем (цветков) на водке или отваром натирают больные места при ревматизме и сильных ушибах.

В народной медицине багульник применяется при дизентерии, золотухе, малярии, туберкулезе легких, гриппе. Лечебное применение багульника болотного требует точности и осторожности при употреблении внутрь: порошок принимается однократно не свыше 0,5 г, а отвар не больше столовой ложки, так как растение очень ядовитое. Наружно отвар из этого растения употребляется при ревматизме, ушибах, заболеваниях и ранениях кожи, кровотечении и чесотке.

В хозяйственных целях багульник часто используют как средство для уничтожения клопов, моли и других насекомых. В народе его называют «клоповником».

Способы применения.
Отвары: простой отвар багульника болотного 10—200; по столовой ложке 3—4 раза в день.

1-я смесь: багульника 10, корня алтея лекарственного 25; заварить в 1 л кипятка и настаивать в течение 10—15 мин; принимать по столовой ложке через каждые 2 ч (при дизентерии). 2-я смесь: багульника 10 частей, корня алтея 20, мать-и-мачехи 20 частей; 2 чайные ложки этой смеси за-

варить в стакане кипятка, настаивать 20 мин, процедить и пить по полстакана 3—4 раза в день (как отхаркивающее). 3-я смесь: багульника 25, крапивы жгучей (мелкой) 15 на 1 л кипятка; принимать по полстакана 5—6 раз в день при простуде, ревматизме, бронхиальной астме и кашле.

Вытяжка на масле: вытяжки багульника, сгущенной наполовину, или его экстракта взять 1×9 льняного или подсолнечного масла, проварить и попарить в духовке несколько минут; по 1—2 капли 2 раза в день капать в нос при гриппе, остром насморке и других воспалениях слизистой носа.

Мазь: листья багульника болотного 150; корень чемерицы белой 150; свиной жир 500, смешать, поставить в духовку на ночь, затем процедить пока не остыло; применять при болях в костях и от чесотки.

Барбарис обыкновенный (*Berberis vulgaris* L.) и **барбарис сибирский** (*Berberis sibirica* Pall.) относятся к семейству барбарисовых (*Berberidaceae*). Барбарис обыкновенный встречается в европейской части страны от юга Ленинградской области до Крыма и Предкавказья; широко культивируется в нашей стране.

Барбарис обыкновенный (рис. 3) — ветвистый кустарник высотой до 2,5 м. Кора у него снаружи светло-бурая, внутри (при срезании) темно-желтая; побеги и молодые ветки желтоватые, на второй год становятся серыми. Они усажены трехраздельными колючками и многочисленными укороченными веточками, на которых находятся пучки листьев с повислыми цветочными кистями. Листья



Рис. 3. *Барбарис обыкновенный*

очередные с короткими черешками, продолговато-обратнояцевидные, тупые, по краю мелкопильчатые, до 4 см длины. Цветки светло-желтые, лепестки короче чашелистиков. Плод — красная кислая ягода продолговатой цилиндрической формы. Цветет барбарис в мае — июне, плоды созревают в сентябре — октябре. Кору собирают в период движения сока (апрель — май), корень — ранней весной (апрель) или поздней осенью (октябрь — ноябрь), ягоды — в период созревания.

Барбарис сибирский растет, как видно из его названия, в Сибири, отличается от барбариса обыкновенного по своему внешнему виду. Это низкорослый, всего до 1 м высоты, сильноветвистый колючий кустарник (колючки у него 3—7-раздельные).

Листья более мелкие, до 2 см длины, цветки сидят одиночно на цветоножках, которые короче листьев и равны по длине самому цветку. Ягода красная, широкоовальная, до 9 мм длины. В лечебном отношении барбарис сибирский считается более эффективным, чем барбарис обыкновенный.

Химическими исследованиями последнего времени установлено, что действующим веществом в барбарисе является алкалоид берберин. Настойка из высушенной коры и корней барбариса применяется при водянке, ревматизме и как спазмолитическое, желчегонное и кровоостанавливающее средство в народной медицине и гомеопатии. В гомеопатии барбарис применяется и при болезнях почек, печени и мочевых путей. Ягоды барбариса употребляют при язвенной болезни, поносе, геморрое, цинге, неврастении, отсутствии аппетита и как желчегонное, мочегонное, сердечное и кровоостанавливающее средство.

Барбарис считается сильным потогонным и вяжущим средством. В нем содержится до 15 % аскорбиновой кислоты, или витамина С.

Есть еще один вид барбариса — барбарис амурский. В научной медицине он применяется в виде настойки из листьев для сокращения матки в послеродовом периоде. Он обладает желчегонным действием. Его применяют

при желтухе, как витаминное средство при цинге и потогонное — при малярии. Барбарис амурский повышает аппетит.

Способы применения.
Отвар коры или корня: 30—200; принимать внутрь по столовой ложке через час (при сильных кровотечениях).

Настойка коры или корня: 25; принимать по 30 капель 3 раза в день.

Настойка листьев барбариса амурского и обыкновенного: 50 или 30; принимать по 30 капель 3 раза в день.

Береза пушистая, белая (*Betula alba* L.), береза бородавчатая, белая (*Betula verrucosa* Ehrh.) относятся к семейству березовых (*Betulaceae*). Распространены почти по всей территории бывшего Советского Союза.

Береза пушистая и береза бородавчатая (рис. 4) мало чем отличаются друг от друга в ботаническом, химическом и фармакологическом отношении. У березы пушистой в отличие от березы бородавчатой кора даже у основания ствола остается белой до глубокой старости. Молодые побеги, как и листья, опушены.

Листья этого дерева богаты витамином С, почки — эфирным маслом. В березе содержится сапонин, бетуларетиновая кислота, дубильные и другие вещества, полезные для организма человека. Кроме того, береза обладает фитонцидными свойствами, т. е. она выделяет защитные вещества, способные убивать микро-



Рис. 4. Береза

организмы. Из нее готовят витаминные, антисептические (обеззараживающие), мочегонные, глистогонные препараты, а также средства, регулирующие менструации, функциональную деятельность женских половых органов и желудочно-кишечного тракта.

Как мочегонное средство препараты березы признаны научной медициной.

В практике народной медицины успешно применяют листья и почки, кору и сок не только внутрь, но и наружно.

Препараты из березы применяют при параличе, судорогах, коклюше, остром ревматизме, болезнях сердца, воспалении печени, при родильной горячке, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, диспепсии с болями.

Листья березы используют при болезнях почек и мочевого пузыря, при скудной менструации, цинге, подагре, водянке, употребляют в виде отвара внутрь. Наружно —

при кожном раке, цинготном разрыхлении десен, радикулите (молодые листья), чесотке, лишаях (ванны). Примочки из отваров листьев, почек или настойки из почек заживляют раны, даже глубокие. Отваром листьев моют голову при чрезмерном выпадении волос. Настойку спиртовую употребляют при заболевании мышц, суставов (втирание); ею лечат раны, язвы, ссадины и начинающие пролежни.

Настойку почек березы применяют при катарах желудка с повышенной кислотностью, при язвенной, желчно-каменной и моче-каменной болезнях, почечной водянке, болезнях мочевого пузыря, при бронхите, икоте, золотухе, атеросклерозе, подагре, глистной инвазии (аскариды, острицы), неврозах желудка, хронических поносах, при болезнях кожи (угри, лишай, сыпь, зуд).

Верхняя пленка бересты хорошо вытягивает гной из чирьев, а сок облегчает состояние больного при раке.

Деготь из березы используют в народе для уничтожения чесоточных клещей. Кроме того, чистый деготь полезен при болезнях горла, бронхите и туберкулезе легких. Его принимают внутрь по 5—10 капель 3 раза в день. Наружно он применяется при кожных болезнях и ранах в виде так называемой дегтярной мази: 1,5 г дегтя на 15 г парафина или вазелина. Березовый деготь применяют и как дезинфицирующее средство:

капая им на горячие угли, создают дезинфицирующие газы и таким способом обеззараживают воздух.

Способы применения.
Отвар листьев: 20—200, или 4 чайные ложки листьев на стакан кипятка; когда отвар остынет, добавить 0,2 г соды (1/20 часть чайной ложки), чтобы растворить нерастворимую бетуларетиновую кислоту, содержащуюся в листьях березы. Хорошо заваренные листья настаивать в течение 6 ч; процедить и выпить в два приема с промежутками в 4 ч. Иногда заваривают более крепкий отвар листьев (90—400); принимают по полстакана 4 раза в день.

Отвар почек: чайная ложка почек на полстакана кипятка; принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Настойка почек на спирте — 25; настаивать в течение 8 дней; принимать по 20 капель 3 раза в день.

Настойка почек на водке: на бутылку водки взять полбутылки почек, настаивать в течение месяца; принимать по 40 капель 3—4 раза в день.

Свежий сок принимать по 3 стакана в день (как противовоспалительное, мочегонное, глистогонное, противочинготное, общеукрепляющее и стимулирующее средство).

Наружное применение листьев березы: обыкновенные ванны — полные и сидячие, «сухие ванны» и согревающие компрессы. «Сухая ванна» принимается так: свежие березовые листья кладут в глубокую бочку, заменяющую ванну, накрывают ее, чтобы листья согревались; больной зарывается в них по шею или по пояс и находится в «сухой ванне» около часа. Из истолченных листьев можно делать и согревающие компрессы продолжительностью в 1—1,5 ч. Зимой можно (но уже с меньшим эффектом) делать такие же компрессы из сушеных березовых листьев, запаренных кипятком.

Березовая чага (березовый черный гриб), трутовик кострубчатый (*Inonotus obliquus* (Pers.) Pil. forma sterilis Van.).

Семейство трутовиковых (Polypogaceae). Встречается в северных березовых лесах.

Чага (рис. 5) — гриб, поражающий старые, преимущественно живые стволы березы; реже — ольхи и рябины. Эти грибные черные трещиноватые наросты через 10—15 лет своего паразитирования достигают больших размеров (до 3—5 кг и больше). Чагу надо отличать от другого вида гриба, растущего на березе — ложного трутовика, имеющего не округлую, как у чаги, а копытообразную форму, плоскостью вниз, с бархатистой поверхностью.

Для лечебных целей используют наросты только со стволов березы. Крошащаяся и легко разрушающаяся чага

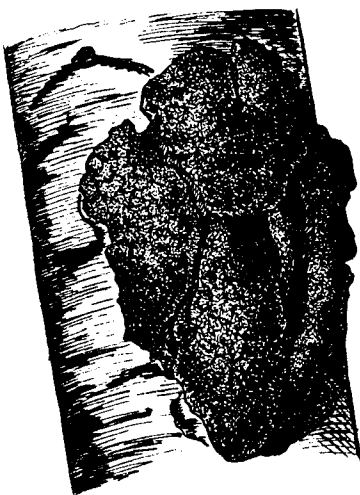


Рис. 5. Березовая чага (трутовик кострубчатый)

непригодна для лечения. При сборе (собирают с осени до весны) наросты обрубает топором вдоль ствола, причем внутреннюю, рыхлую, часть грибов и куски захваченной древесины отбрасывают как негодные. Разрубленные грибы сушат при температуре не выше 50°; хранят в сухом месте, так как высушенный гриб легко отсыревает и плесневеет. Срок хранения не больше 3—4 месяцев.

В аптеках бывает готовый густой экстракт чаги, но его можно готовить и домашним способом. Для этого высушенный гриб заливают холодной кипяченой водой на 4 ч, затем растирают на терке или пропускают через мясорубку. На 1 часть измельченного гриба берут 5 частей кипяченой воды температурой не выше 50° и настаивают 48 ч. После этого жидкость сливают и добавляют в нее воду, в которой раньше замачивался гриб. Такой настой сохраняется не больше 4 дней. Принимают его по стакану 3 раза или по полстакана 6 раз в день за полчаса до еды при желудочно-кишечных заболеваниях, гастрите, язве желудка и раке; при раковых заболеваниях он улучшает самочувствие. Успокаивающее действие оказывают лекарственные клизмы из настоя гриба по 50—100 г.

При лечении препаратами березовой чаги запрещается внутривенное вливание глюкозы и применение пенициллина (антагонист чаги).

Боярышник колючий (*Crataegus oxyacantha* L.), боярка, барыня, относится к семейству розоцветных (*Rosaceae*). Произрастает по лесам и кустарникам юго-западной части Закарпатской области. В средней полосе его разводят в парковых (аллейных) посадках как живую изгородь.

Боярышник колючий (рис. 6) — небольшое колючее деревце или кустарник с очередными, более или менее глубоко рассеченными листьями с прилистниками. Цветки небольшие в сложных, изредка в простых зонтиковидных щитках, обычно белые, иногда красноватые. Плоды (ягоды) — красные, реже, оранжево-желтые. Наиболее известным и употребляемым является боярышник колючий.

Другие наиболее употребляемые и распространенные виды — боярышник кроваво-красный и украинский — растут по разреженным лесам, на опушках, иногда по берегам рек; первый — на востоке европейской части нашей страны, в Сибири и Средней Азии, второй — в бассейне верхнего и среднего Днепра и в Прикарпатье; в культуре — в Брянске и Умани. Собирают плоды боярышников осенью, в период их полного созревания.

В химическом отношении лучше всего изучен боярышник колючий. С лечебной целью используют плоды, цветки, а иногда и листья боярышника.

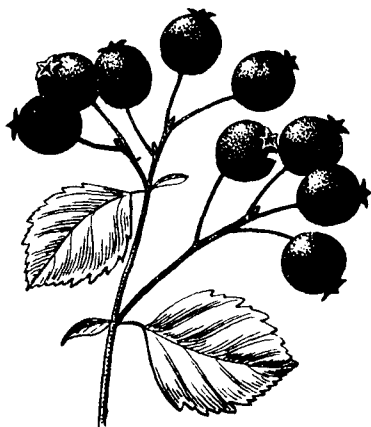
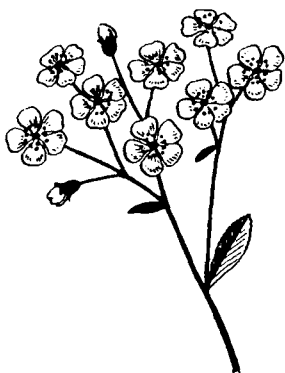


Рис. 6. Боярышник колючий

Плоды его известны питательными белками, винной, лимонной, а главное, кретегусовой кислотами, оказывающими положительное влияние на деятельность сердца. Они содержат витамины С и А. Цветки содержат 15 % эфирного масла.

В медицине, как народной, так и научной, применяют главным образом плоды боярышника как специфическое средство при сердцебиении, которое снимает болезненность и чувство тяжести в сердце, кроме того, понижает кровяное давление и успокаивает нервную систему.

При декомпенсации сердца недостаточности его, неврозах, а также при грудной жабе плоды являются вспомогательным средством к наперстянке или же заменяют ее.

В научной медицине плоды боярышника применяют при болезнях сердца в виде жидкого экстракта, устраняюще-

го тахикардию (учащенное сердцебиение) и аритмию (нарушение ритма работы сердца).

В народной медицине плоды боярышника, распаренные в печи, с теплой остающейся жидкостью употребляют при болях в животе; отвар из плодов — при заболеваниях сердца, атеросклерозе, головокружениях. Отвар из цветков и листьев боярышника применяют также при болезнях сердца, а настойку из них — при гипертонии. Свежие цветки используют для приготовления соков.

Повышенные дозы сока цветков и листьев боярышника (50—60 капель) дают положительный эффект при бессоннице, связанной с нервным возбуждением, при ревматизме, пороке сердца и ревмокардите.

Способы применения.
Отвар плодов: 20 ягод на стакан кипятка; пить можно вместо чая.

Отвар цветков: 3 столовые ложки цветков на 3 стакана кипятка, пить по одному стакану 3 раза в день после еды.

Экстракт (вытяжка) плодов боярышника: 25—100, а домашнему — сгущенный до половины отвар; принимать по 20—40 капель 3 раза в день до еды.

Настойка плодов: 25; спиртовую настойку принимать по 30—40, а водочную — по 50—60 капель 3 раза в день до еды.

Настойка из цветков: 1 часть свежего сока цветков на 2 части 90°-ного спирта настаивать в течение 15 дней; принимать по 40 капель 3 раза в день до еды.

Смесь: плодов боярышника, пустырника, сушеницы по 4 части, ромашки 1 часть; столовую ложку этой смеси заварить на стакан кипятка; принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Брусника обыкновенная (*Rhodococcum vitis-idaea* L.) — кустарничек из семейства брусничных (*Vacciniaceae*). Растет на торфяниках, чаще в сосняках. В нашей стране растение распространено в тундре и лесотундре.

Брусника (рис. 7) — многолетнее растение в виде вечнозеленого, часто стелющегося кустарничка высотой от 10 до 30 см. Ветви брусники округлые, с пушком, поднимающиеся. Листья — на коротких опушенных черешках, эллиптические, сверху блестящие, снизу матовые светло-зеленые, кожистые, остающиеся на зиму. Цветет брусника в мае — июне. Цветки небольшие, в тесных поникших верхушечных кистях, на коротких цветоножках, с белыми или розоватыми венчиками в виде четырехзубчатых колокольчиков.



Рис. 7. Брусника

Плоды брусники красные, кисло-сладкие, созревают в конце августа, а иногда в начале сентября. Заготавливают ягоды брусники в больших количествах в различных районах. Ягоды собирают зрелыми, листья — во время цветения растения (позднее они буреют и становятся непригодными для лечебных целей).

Ягоды — сырые, моченые, сушеные, а также варенье из них являются хорошим диетическим средством, улучшающим деятельность желудка, особенно при пониженной кислотности. Применяют плоды брусники при поносах и других расстройствах пищеварения. Они показаны при ревматизме, подагре и цинге.

Плоды брусники содержат свободные кислоты, лимонную, яблочную и бензойную, свыше 8 % сахара, витамины С и А, но с лечебной целью больше применяют листья брусники. В них содержатся

глюкозиды, арбутин и флавонол, значительное количество дубильных веществ и виннокаменная кислота, поэтому их и употребляют как мочегонное при камнях в почках, желчном пузыре, а также при болезнях печени и как вяжущее средство при заболеваниях желудка (в виде чая); безвредны и в больших дозах. Брусничная вода, которая получается при вымачивании ягод брусники, оказывает слабительное действие.

Наличие в ягодах этого растения бензойной кислоты обуславливает возможность длительного хранения их даже свежими, без варки, сушения или консервирования сахаром.

Сок из ягод с водой является хорошим прохладительным, освежающим и оздоравливающим напитком. К нему или к отвару листьев очень полезно добавлять на стакан чайную ложку чистого пчелиного меда, так как мед содержит много витаминов и глюкозы (виноградного сахара).

Листья брусники применяют при недержании мочи во время сна (у детей), и хотя они имеют мочегонное действие, в данном случае действуют оздоравливающее.

В народной медицине применяется отвар всего растения, собранного в период цветения. Пьют его при ревматизме, простуде, кашле, туберкулезе легких, при повышенном давлении крови, заболеваниях сердца, желчно-

го пузыря, почек, мочевого пузыря, при маточных кровотечениях, белях, для улучшения работы желудка, при цинге, усталости.

Способы применения.

Отвар: горсть листьев брусники заварить в 3 стаканах воды и кипятить 10 мин, все это выпить за день в три приема.

Смесь: горсть ягод и листьев брусники и 2 столовые ложки травы зверобоя смешать и заварить в 3 стаканах кипятка; выпить за 3 раза (особенно полезно пить этот отвар перед сном).

Бузина травянистая, или бузина вонючая (дикая) (*Sambucus abulus L.*), бузина низкорослая, зеленник — многолетнее растение из семейства жимолостных (*Caprifoliaceae*). Растет в Западной Украине при дорогах, на выгонах, засоренных местах, в оврагах, часто образует в лесах заросли, встречается на берегах ручьев, любит глинистую почву.

По внешнему виду бузина травянистая похожа на бузину черную, но отличается от нее острым, неприятным запахом и цветом пыльников (они красные, а не желтые, как у бузины черной).

Бузина травянистая (рис. 8) — кустарник высотой 60—150 см, с прямым ветвистым бороздчатым стеблем и белой сердцевинкой. Листья непарноперистые с 5—9 продолговато-ланцетными пальчато-заостренными листочками. Прилистники листовидные, ланцетные, тоже пальчатые. Соцветие — плоская



Рис. 8. Бузина травянистая

щитовидная прямостоячая метелка с тремя главными ветками. Цветки мелкие, с лепестками внутри белыми, снаружи розоватыми, с красными пыльниками. Цветет в июне — июле. Ягоды черные, созревают в августе — сентябре.

Все части этого растения ядовиты, и поэтому требуется строгая дозировка препаратов. Применяется бузина травянистая только в народной медицине. С лечебной целью используется корень этого растения. Препараты из корня (при употреблении внутрь) — довольно сильное мочегонное средство, которое рекомендуется при воспалении почек (нефритах) и главным образом при водянке почечного происхождения, водянке брюшины и сердечной сумки. Полезен корень бузины травянистой и при различных болезнях мочевого пузыря, а также при диабете, чаще в сочетании с другими аналогичными по действию травами. Листья и цветки употребляются редко, а ягоды совсем не употребляются.

Способы применения. Отвар мелко нарезанных корней: 2 чайные ложки на стакан кипятка; принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Настойка: 20 измельченного корня на 100 спирта или водки; настаивать в течение 8 дней в теплом месте, принимать спиртовую настойку по 15, а водочную — по 30 капель 3 раза в день.

Бузина черная (*Sambucus nigra* L.), баз, базовик, самбук — кустарник или небольшое дерево из семейства жимолостных (Caprifoliaceae). Встречается как подлесок в лиственных лесах и среди кустарников (особенно над рекой), разводят ее в садах, парках и около жилищ.

Бузина черная (рис. 9) — теплолюбива, теневынослива и требовательна к почве, на севере едва доходит до Брянской и Орловской областей. Произрастает на юге европейской части страны, на Кавказе. Является хорошей подлесочной и почвозащитной породой.

Сердцевина ветвей бузины черной — белая, очень мягкая, листья супротивные, продолговато-яйцевидные, длиннозаостренные, неравнопильчатые. Соцветие крупное, многоцветковое, плоское, щитковидное, на длинных цветоножках, после цветения повислое. Цветки сидячие, мелкие, белые или желтоватобелые, с неприятным запахом, пыльники у них желтые. Плоды — черно-фиолетовые ягоды, с 3—4 плоскими продолговатыми поперечно-морщинистыми косточками, мякоть



Рис. 9. Бузина черная

ягод темно-красная. Цветет бузина в мае — июне, плоды созревают в июле — августе.

В народной медицине бузина черная имеет широкое и разнообразное применение, причем используют все части растения: корень, листья, цветки, ягоды, а иногда и кору. Прежде всего ценятся ее цветки как потогонное, противовоспалительное, мочегонное и легкое слабительное средство. Препараты из бузины черной употребляют также при лихорадке, ревматизме, подагре, артритях (ревматических и подагрических), при наличии песка в почках и как болеутоляющее средство при сильных болях в животе. В последнем случае лучше готовить отвар из молодых листьев на меду или разводить мед в отваре листьев (столовая ложка меда на стакан отвара).

Наружно отвар из листьев применяют для полоскания и примочек при ангине и воспалениях слизистой оболочки рта, болезнях глаз и ушей, ревматических болях, подагре, а также при наличии геморроидальных узлов. Что-

бы уменьшить боль в подобных случаях, прикладывают к больным местам свежие листья или отвар из них на молоке. Молодые листья бузины черной, слегка отваренные в молоке, как правило, применяют для лечения воспалительных, обожженных и опрелых участков кожи.

Ягоды и корни бузины черной как мочегонное и укрепляющее средство употребляют при водянке, дизентерии, диабете, при болезнях почек и мочевого пузыря. Они успокаивают боль в животе.

Отвар из корней с листьями и цветками употребляют внутрь при неправильном обмене веществ (кожных болезнях), а ягоды с листьями и цветками — при поносах и сыпи. В последнем случае используют как внутрь, так и наружно.

Кору бузины черной (вместе с корнями) употребляют внутрь при болезнях почек, водянке, диабете (но более эффективным считается корень бузины травянистой); наружно — при рожистых воспалениях; с двухлетних побегов (соскабливают) верхний серый налет коры; очищенную до древесины кору ошпаривают кипятком, а еще лучше — горячим конопляным молоком и несколько раз прикладывают к пораженным местам, пока не пройдет воспаление.

В отвары бузины рекомендуются добавлять чайную или столовую ложку меда.

Способы применения.
Отвар цветков (во всех случаях): 20—200; принимать внутрь по 1/4 стакана (лучше с медом) 3—4 раза в день за 15 мин до еды.

Листья и корни отваривают так же (20—200); принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Ягоды употребляют в виде киселя, повидла, варенья, сиропа.

Кору (с молодых побегов) для внутреннего употребления отваривают так: 6—8 г измельченной коры (порошка из коры — 4—5 г) на 2 стакана кипятка, парят в духовке 5—6 ч (порошок — 2—3 ч); принимать по полстакана 5—6 раз в день (особенно полезно при начинающейся водянке).

Конопляное молоко: хорошо растертое конопляное семя заливают кипящей водой (на 2 части семени 1 часть воды), выжимают под прессом и еще горячим ошпаривают толченую кору бузины (для противорожистых примочек).

Волчегородник обыкновенный, или волчье лыко (*Daphne mezereum* L.), волчьи ягоды — кустарник из семейства ягодковых (*Thymelaeaceae*). Растет в лесной зоне европейской части нашей страны, в Западной Сибири до Алтая и в субальпийском поясе Кавказа.

Волчегородник (рис. 10) маловетвистый, прямостоячий кустарник высотой до 1,5 м. Листья у него очередные, цельнокрайние, обратно-продолговатые-яйцевидные, с короткими черешками, снизу серо-зеленые. Цветки в пучках, сидячие, появляются до распускания листьев. Околоцветник простой, опадающий, розовый, трубчато-ворончатый, четырехлопастный. Плоды — овальные красные яго-



Рис. 10. Волчегородник обыкновенный (волчье лыко)

ды, находящиеся на середине стебля, ниже листьев верхней части стебля. Кора растения очень ядовита. Ядовиты также и ягоды, которые часто бывают причиной отравления. Цветет волчегородник в марте — апреле.

В народной медицине кору растения, размоченную в воде или уксусе, используют вместо горчичника при ревматизме и невралгии; применяют ее в виде мази (наружно). При параличе мышц языка надо некоторое время держать во рту настойку коры этого растения.

Внутрь препараты из волчегородника обыкновенного (вытяжку коры) принимают осторожно при золотухе и водянке.

Способы применения.
Вытяжка: отвар 20—200 выпари-

вают до половины; принимают по 1—2 капли 3 раза в день.

Настойка: 1 г коры на 65 г спирта; по 1—2 капли 3 раза в день.

Мазь: 5 частей настойки на 10 частей вазелина или сливочного масла.

Вяз гладкий, или обыкновенный (*Ulmus laevis* Pall.), относится к семейству ильмовых (*Ulmaceae*). Распространен в европейской части нашей страны, а также на Кавказе.

Вяз гладкий, или обыкновенный (рис. 11) — дерево до 30 м высоты, с буровато-серой длинноволокнистой корой; побеги тонкие, светло-бурые, блестящие. Листья довольно крупные, продолговатые, с оттянуто-заостренной верхушкой, а у основания неравнобокие, по краю остро-дваждызубчатые, тонкие, сверху темно-зеленые, гладкие, снизу серо-зеленые, короткопушистые; цветки кремовые, с красноватым околоцветником, на длинных цвето-

ножках, повислые. Цветет в апреле. Вяз весь витой, как бы вязанный (отсюда и название вяза).

С лечебной целью используют кору вяза только в народной медицине: внутрь — при водянке, хроническом ревматизме, лихорадке (лучше вместе с корой ивы козьей и почками березы) и как противопростудное средство. Наружно — при ожогах в виде мази или примочек из отвара коры. При женских болезнях и белях в виде раствора для спринцевания.

Способы применения.
Отвар: 20—200; принимать по столовой ложке 3—4 раза в день. При спринцевании этот отвар развести водой пополам или на 1/3.

Мазь: вышеописанный отвар, сгущенный до половины, смешать пополам со сливочным маслом или вазелином.

Смесь (от лихорадки): по 2 чайные ложки коры вяза, ивы козьей и почек березы смешать и заварить в стакане кипятка; принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Гранат обыкновенный (*Punica granatum* L.), гранатовое дерево, гранатовый корень из семейства гранатовых (*Punicaceae*). Широко распространен в Закавказье, Средней Азии, в Крыму. Растет по скалам на мелкоземистых наносах, образуя заросли; выносит морозы до 20°.

Гранат обыкновенный (рис. 12) — дерево высотой до 10 м с мощной и долговечной корневой системой. Неровный ствол его покрыт



Рис. 11. Вяз гладкий (обыкновенный)

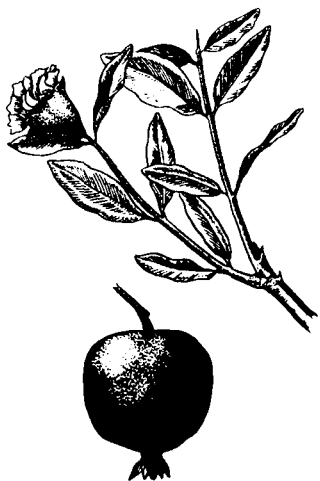


Рис. 12. Гранат обыкновенный

небольшими шипами, ветви гладкие с красноватой корой (у молодых деревьев зеленовато-серой, а у старых коричневатой-серой). Листья, большей частью супротивные, продолговато-ланцетные, кожистые, сверху гладкие, блестящие. Цветки одиночные или по 2—3 на верхних веточках, ярко-красные, почти сидячие. Плоды величиной с яблоко, шарообразной формы, приятного кисло-сладкого вкуса, сочные, многосемянные с очень твердой внешней кожурой, цвет которой переходит от лимонно-оливкового до розового. Внутри плода 6—12 гнезд для семян (400—700 штук). Цветет в июле — августе, плоды созревают поздней осенью.

Кора граната в научной медицине используется как средство против ленточных глистов. Она содержит в себе,

кроме значительного количества дубильной (вяжущей) кислоты, много сильных алкалоидов. Особенно ценен из них пеллетьерин (убивающий ленточных глистов).

Сок граната (в нем сахар и лимонная кислота) растворяет известковые отложения на стенках кровеносных сосудов. Его принимают против атеросклероза, цинги и для аппетита.

В народной медицине свежие плоды граната обыкновенного (с кожурой, так как в ней много дубильных веществ) употребляют при кашле, поносе, колитах (воспалении толстых кишок), простудных заболеваниях и малярии. Однако свежие плоды менее эффективны. Лучше применять кору растения, но с большой осторожностью. Отвар коры следует строго дозировать — не более чем по чайной ложке 3—4 раза в день. При превышении дозы возможны желудочно-кишечные кровотечения. Кроме того, сильные алкалоиды, содержащиеся в коре граната, могут вызвать полную слепоту.

Внешне высушенная кора граната обыкновенного представляет собой трубчатые, желобоватые куски серовато- или зеленовато-желтого цвета, часто изогнутые, покрытые снаружи как бы светлыми чечевичками.

Способы применения.
Отвар: 5 коры на 100 кипятка настаивать 20 мин; принимать по пол- или полной чайной

ложке 3—4 раза в день от поносов и колитов. Воду лучше заменить сиропом (простым) и добавить 5 г спирта, водки или вина.

Экстракт (для изгнания солитера): 50 коры размочить и оставить на 6 ч, затем кипятить и выпаривать до половины, процедить и постепенно, в течение 1 ч, выпить все натошак (можно вместе с кофе). Через 2—3 ч принять касторовое или солевое (глауберова соль) слабительное от 15 до 30 г.

Дрок красильный (*Genista tinctoria* L.) относится к семейству бобовых (*Leguminosae*). Растет в сухих лесах, по опушкам, на лугах в северо-западных и центральных районах европейской части нашей страны и в Западной Сибири. Выносит длительное затопление. К морозу чувствителен.

Дрок красильный (рис. 13) — кустарник или полукустарник высотой 30—150 см. Стебли у него без колючек, остроребристые, немного прижатопушистые, с ветками, устремленными вверх. Листья очередные, цельные, продолговатые, острые, с маленькими шиловидными прилистниками. Цветы желтые, чаще золотисто-желтые, в длинных кистях на концах стеблей и ветвей, прицветники длиннее чашечки, чашечка двугубая. Плод — голый линейный немного согнутый боб. Венчик мотыльковый. В листьях содержатся смолистые вещества, алкалоиды, цитизин, спартеин и другие органические кислоты, эфирное масло и желтое красящее вещество.



Рис. 13. Дрок красильный

В народной медицине используют листья с цветками, а иногда семена. Дрок красильный употребляют при брюшной водянке, золотухе, воспалении почек, болезнях печени, желтухе, истощении, рахите; он является мочегонным и слабительным средством. Применяют его также при пониженном кровяном давлении и заболевании щитовидной железы.

Способы применения.
Отвары: 1) 10—200; по столовой ложке 3 раза в день; 2) 15 г сушеной травы заливают холодной водой (0,5 л или 2,5 стакана), кипятят, выпаривая до 1/3 жидкости; принимают по 2 столовые ложки через каждые 2 ч до получения результата (до нормализации функциональной деятельности кишечника или почек), но с перерывом через день.

Дуб черешчатый, или летний (*Quercus robur* L., или *Quercus pedunculata* Ehrh.), — дерево из семейства буковых (*Fagaceae* R.), распростра-

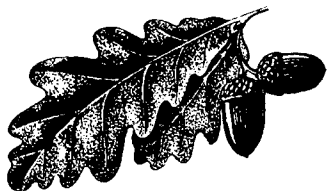


Рис. 14. Дуб

ненное в наших лесах. Требователен к богатству и влажности почвы, но растет и на довольно сухих почвах, на меловых склонах и в сухой степи.

Дуб черешчатый, или летний (рис. 14), достигает 40 м высоты. Листья на коротких черешках, неправильно лопастные, кожистые, сверху блестящие, снизу светло-зеленые; распускаются позднее многих других древесных пород. Цветет одновременно с распусканием листьев. Плоды — желуди 1,5—3,5 см длины с шипиком на вершине, буроватого цвета, блестящие. Плодоносит на свободе ежегодно; в лесу семенные годы через 4—8 лет (чем ближе к северной границе, тем реже). Желуди очень питательны. Кроме дубильных, в них содержатся белковые вещества и крахмал. Из них готовят суррогат кофе — питательный и лечебный напиток.

Для лечебных целей используют кору молодых (до 20 лет) стволов и ветвей. Снимают кору ранней весной.

В научной медицине дубовая кора признана как вяжущее средство в виде 10 %-

ного отвара для полоскания при гингивитах, стоматитах, ангинах, воспалении слизистой оболочки гортани и глотки; иногда 20 %-ный отвар коры дуба используют для лечения ожогов. Кора дуба входит также в состав других лекарств для примочек, клизмочек и сидячих ванн при геморрое и трещинах заднего прохода и для спринцевания при белях и маточных кровотечениях.

В народной медицине использование дуба намного шире. Кору дуба применяют для остановки кровотечений из ран (примочка), при выпадении толстой кишки (сидячие ванны). В виде ванны кору дуба применяют при сильном потении ног (50—100 г на 1 л кипятка); в виде клизм — при дизентерии и диспепсии у детей (на 3 части отвара коры 1 часть крахмала).

Кора дуба входит в состав смеси для спринцеваний (при белях), а также в состав ванн для лечения рахита, золотухи и геморроя.

Отвар коры дуба используют при зубных болях, особенно при флюсе (горячее полоскание отваром пополам с шалфеем).

Пролежни лечат мазью из коры дуба и почек черного тополя.

Внутри отвар дубовой коры употребляют при язве желудка, желудочных кровотечениях (дегтеобразный кал), наличии крови в моче, обильных менструальных кровотечениях, поносах и частых позы-

вах на мочеиспускание (отвар 40 г на 1 л).

Применяется отвар от малярии (в порошке с перцем), при грыже, болезнях печени и селезенки (в составе с горечавкой), болезненном исхудании и истощении, отравлении грибами и алкалоидами, солями металлов (меди, свинца).

При туберкулезе легких используют галлы на листьях дуба (в виде чая); порошками из них лечат лишай, экземы, гнойные раны; мазью из порошка со свиным жиром — кожный туберкулез.

Из желудей дуба и корня цикория готовят кофе, который является не только питательным, но и лечебным средством.

В народе желудевый кофе (только не пережженный) пьют при золотухе, судорогах различного происхождения у детей, грыже, истощении. Рекомендуются смешивать этот кофе в почти равной пропорции с зернами ячменя, ржи, овса и пшеницы с добавлением цикория (дикого, а не культурного). Зерно каждого из злаковых растений так же, как и желуди, надо поджаривать до покраснения, но не до почернения, после чего смешивать; цикорий поджаривать не на огне, а в печке, только что истопленной, но еще не остывшей. Эта осторожность необходима, так как цикорий легко воспламеняется.

Такого сложного по составу кофе в продаже нет, а

если и бывает, то только желудевый или злаковый, в большинстве случаев черный, т. е. пережженный, который потерял свои лечебные свойства. Желудевый кофе рекомендуется изготавливать самим.

Способы применения.
Состав желудево-злакового кофе (%):

Желуди очищенные и истолченные (на муку)	30
Ячмень (толченое зерно) . .	20
Рожь (толченое зерно) . .	10
Овес (толченое зерно) . . .	10
Корень цикория	20
Корень одуванчика	10

Хранить этот кофе надо в ящике с пергаментной бумагой или, лучше, в стеклянной хорошо закупоренной посуде. Употреблять, как обычно, с молоком и сахаром, а если можно, — с медом.

Отвары коры: 1) для внутреннего употребления: 10—200; по столовой ложке 2—3 раза в день; 2) для наружного применения: 20—200; 3) от ожогов 40—200, но лучше мазь: 1 часть сгущенного отвара коры на 4 части коровьего масла или вазелина.

Мазь от пролежней: 2 части мелко нарезанной и истолченной коры дуба и 1 часть почек черного тополя (душистого) на 7 частей сливочного масла; настаивать в теплом месте всю ночь, утром вскипятить на легком огне, выжать еще теплым, процедить и слить в банку.

Ежевика сизая (*Rubus caesius* L.) — полукустарник из семейства розоцветных (*Rosa-ceae*). Растет между кустарниками в лесах, чаще около болот, по берегам рек, во влажных местах, почти на всей территории европейской части нашей страны, а



Рис. 15. Ежевика сизая

также на Кавказе, в Сибири, Средней Азии.

Ежевика сизая (рис. 15) образует труднопроходимые заросли. Побеги у нее стелющиеся с тонкими прямыми или загнутыми вниз шипами, покрыты обильным беловатым (сизым) налетом. Листья тройчатые, нижние иногда пятилопастные, с сидячими боковыми листочками. Цветки в негустых щитках, лепестки белые, продолговатые, длиннее чашечки. Плоды ежевики похожи на ягоды малины, только они черные с сизым от налета оттенком и не имеют такого приятного запаха, как ягоды малины. Цветет ежевика с конца мая до осени. Зрелые плоды собирают не только для пищевых, но и лечебных целей. Для лекарственного применения в течение всего лета собирают листья со стеблями и ягоды, осенью — корни. В научной медицине ежевику не используют.

В народе ежевику считают полезным средством при различных заболеваниях желуд-

ка, кишечника, печени, при малокровии, неврастении, климаксе и при водянке — как мочегонное средство; при поносе и дизентерии взрослым дают листья и цветки со стеблями, детям — ягоды. При катарах кишок принимают смесь из листьев ежевики (2 части) и цветков ноготков (1 часть); 4 чайные ложки смеси заваривают на стакан кипятка и принимают по $1/2$ — $2/3$ стакана 3 раза в день до еды.

Как потогонное и противовоспалительное средство ежевику принимают при болезнях горла. Отвар из листьев применяют (в виде примочки) при экземе, лишаях, хронических язвах, гнойных ранах; отвар из корней ежевики — при простуде и геморрое.

При сильном перемерзании, чтобы вернуть телу утраченную теплоту, используют настойку (на водке) из ягод ежевики по 2 рюмки (50 г) на прием. Сушеные плоды, истолченные в порошок и смешанные с сахаром (по вкусу), — хорошее средство от поноса взрослым по одной, а детям по $1/2$ чайной ложке 3 раза в день. Зрелые плоды употребляют как жаропонижающее и утоляющее жажду средство — по столовой ложке ягод или варенья на стакан воды. Незрелые плоды едят при поносах и кровохаркании.

Способы применения.
Отвар листьев или корня: 20—200; принимать внутрь по полстакана 3—4 раза в день.

Настойка ягод: 1 часть на 10

частей водки; по 2—3 рюмки на прием при перемерзании.

Ягоды в порошке лучше употреблять свежестолченными.

Жостер слабительный, или крушина колючая (*Rhamnus cathartica* L.), относится к семейству крушиновых (*Rhamnaceae*).

Встречается в осветленных лесах европейской части страны, в Сибири, Средней Азии и на Кавказе.

Жостер слабительный, или крушина колючая (рис. 16), — сильно ветвистый кустарник, реже, дерево 8 м высоты, с серой корой и колючими ветвями. Листья плотные, сверху темно-зеленые, снизу светлее, яйцевидной формы. Цветки мелкие, зеленоватые, невзрачные, собраны пучками в пазухах листьев. Плоды — шаровидные, блестящие, сочные, сначала красные, а потом черные, с 3—4 косточками внутри. Цветет в мае — июне, плодоносит в августе.

Зрелые ягоды и кора этого растения применяются в научной медицине в качестве рвот-

ного и слабительного средства.

В народной медицине ягоды используют в виде отвара с добавлением молочной сыворотки, масла и соды как слабительное и как хорошее лекарство при желтухе, влажном кашле, удушье, глистах, геморрое; настойкой из ягод натирают тело при ревматизме; отвар коры — при катаре и язве желудка.

Способ применения. Отвар: столовая ложка ягод на 1—1,5 стакана кипятка; настаивать 2 ч (а иногда в печи до утра); по столовой ложке 3—4 раза в день.

Ива козья (*Salix caprea* L.); бредина, ракита, из семейства ивовых (*Salicaceae*). Распространена почти по всей территории страны, за исключением Крайнего Севера и Дальнего Востока; растет на лугах, опушках леса, в оврагах.

Ива козья — небольшое дерево, иногда древовидный кустарник с гладкой зеленовато-серой (иногда красной) корой. Листья округлые, широколанцетные, заостренные, неравномерно-зубчатые, сверху голые, морщинистые, снизу сероваточерные. Другой вид — ива белая, серебристая, ветла, белолоз — не кустарник, а крупное дерево с серой трещиноватой корой. Листья линейно-ланцетные, заостренные, с обеих сторон шелковисто-серебристые.

Препараты из коры ивы применяют в научной медицине как вяжущее, жаропо-

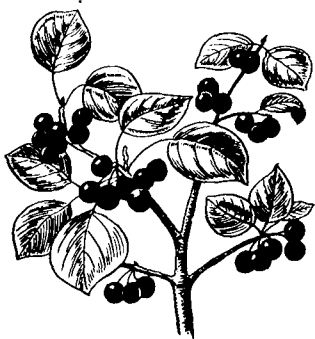


Рис. 16. Жостер слабительный (крушина колючая)

нижающее, а иногда как глистогонное и кровоостанавливающее средство. До введения в практику хинина эти препараты считались основным противомаларийным средством. В народе кора ивы и до сих пор применяется как противолихорадочное, а также как вяжущее, кровоостанавливающее и глистогонное средство.

Отвары употребляют внутрь при диспепсии, желтухе, коклюше, катарах (с гнойно-слизистым выделением), хроническом ревматизме, головной боли, при заболевании печени, селезенки, легких.

Отвар и порошок из коры ивы применяют (наружно) для лечения ран и нарывов, а также при выпадении волос. Кроме того, они используются для полоскания при воспалении слизистых оболочек и как обезвреживающее средство (очищающее воду от бактерий). Порошок из коры (2 г в день) — успокаивающее при неврозах. Зола древесины ивы в форме мази с уксусом применяется от бородавок и лишая; ванночки из отвара коры ивы и почек березы при пузырьковой экземе.

Способ применения. *Отвары*: 20—200; внутрь по столовой ложке 5—6 раз в день.

Калина обыкновенная (*Viburnum opulus* L.). Семейство жимолостных (Caprifoliaceae). Растет в лесах и среди кустарников в средней полосе нашей страны, а также на Кавказе и в Сибири.



Рис. 17. Калина обыкновенная

Калина обыкновенная (рис. 17) — кустарник или небольшое деревце. Достигает высоты 5 м. Листья лопастные, ветки голые, соцветие негустое, венчики белые. Плоды — ягодообразные овальные ярко-красные костянки с одной косточкой. Запах слабый, вкус у ягод и коры горький, вяжущий. Кора зеленовато-серого цвета.

В научной медицине применяют жидкий экстракт из коры калины обыкновенной (реже — отвар) как кровоостанавливающее (при маточных и других внутренних кровотечениях) и как противоспазматическое и успокаивающее средство.

В народной медицине отвар из коры калины употребляют при внутренних и носовых кровотечениях, при простуде, лихорадке. Сгущенный отвар употребляют для предупреждения беременности.

Кроме того, больные золотухой применяют сгущенный отвар из коры в смеси с отваром ромашки (в отношении 1:4). Отвар или чай из ягод калины употребляют при каш-

ле, при ангине для полоскания горла. Сырые ягоды действуют как слабительное, свежим соком из них удаляют прыщи на лице. Распаренные свежие ягоды, толченые, смешанные с медом и разбавленные водой, пьют при простуде. Ягоды калины с медом или сахаром рекомендуется принимать при гипертонической болезни, туберкулезе легких, заболеваниях сердца, почек, желудка.

Толченую кору молодых веток или толченые ягоды прикладывают к кровоточащим ранам и пораженным экземой местам.

Способы применения.
Отвар: 10—200; по столовой ложке 3 раза в день.

Экстракт (имеется в аптеках): 20; по 20—40 капель 3 раза в день.

Крушина ольховидная, или ломкая (*Frangula alnus* Mill.), сорочьи ягоды, медвежина, волчьи ягоды, из семейства крушиновых (*Rhamnaceae*). Распространена по всей территории нашей страны, за исключением Крайнего Севера. Растет по опушкам лесов, между кустарниками, часто вместе с ольхой, вынослива и нетребовательна к почве.

Крушина ольховидная, или ломкая (рис. 18), — кустарник, высотой до 7 м. Ствол и ветви гладкие, без колючек с белыми чечевичками; кора на молодых ветвях красно-бурая, глянцевитая, на старых — серовато-бурая или совсем серая. Листья на черешках очередные (иногда по-



Рис. 18. Крушина ольховидная (ломкая)

парно сближенные) овальные, заостренные, ярко-зеленые, глянцевитые; цветки мелкие, розоватые, пятерные, сидят на цветоножках в пазухах листьев. Плоды — шаровидные мясистые вначале красные, а затем черные блестящие костянки величиной с горошину (их неправильно называют ягодами) с двумя косточками, каждая с клювовидным узким носиком.

Кору крушины ольховидной, или ломкой, заготавливают ранней весной, в марте — апреле до распускания листьев, когда она содержит много действующих веществ и легко отделяется от древесины. На молодых ветвях на расстоянии 25—30 см делают кольцевые надрезы до древесины и соединяют их 1—2 продольными надрезами. После этого кора легко снимается трубками. Сушат кору на открытом воздухе, но под навесом (защищая от солнца), или в хорошо проветриваемом

помещении. Трубки коры не должны быть вложены одна в другую, чтобы внутренние стороны их не почернели и не заплесневели. Сушку считают законченной, если кора при сгибании ломается, а при жевании слюна окрашивается в желтый цвет.

Кора крушины ольховидной, или ломкой, издавна применяется в медицине как хорошее слабительное средство, мало раздражающее кишечник. Она принята в Государственную фармакопею СССР. В аптеках имеются готовые жидкие и сухие экстракты из нее.

В народной медицине употребляется отвар или настойка коры крушины с двухгодичным предварительным выдерживанием при запорах, а при поносах, дизентерии, язве желудка, малокровии, водянке, чрезмерных менструациях — ягоды, тоже двух- и трехгодичного сбора, чтобы не вызвать излишнего раздражения желудка. Кроме того, отвар крушины ломкой принимают при заболеваниях печени, геморрое, лихорадке; наружно — при чесотке у детей (отваром обмывают тело).

Способы применения.
Отвар коры: 20—200; кипятить в течение 30 мин; принимать по чайной, иногда столовой, ложке (показания индивидуальные).

Настойка коры: 30; по 25 капель 3 раза в день.

Ягоды: порошок из трехгодичных ягод в дозе 0,2 до 0,5 г (на кончике перочинного ножа) 3 раза в день.

Лимонник китайский (*Schizandra chinensis* Baill.), шизандра относится к семейству магнолиевых (*Magnoliaceae*). Растет в смешанных лесах, особенно на опушках, вдоль рек и ручьев, на песчаной почве на Дальнем Востоке (Приморский край, среднее течение Амура, Сахалин).

Лимонник китайский (рис. 19) — вьющийся кустарник. Стебли его достигают 10 м длины и 1,5 см толщины, листья обратнойцевидные с клиновидным основанием, неглубокозубчатые, длиной 8—10 см и шириной 4—5 см, сверху блестяще-зеленые, мясистые, с резко выраженными жилками. Цвет жилок и черешков розоватый, цветки у молодого растения розовые, затем становятся белыми, восковидными, а когда начинают увядать, желтеют. Запах слабый, приятный. Плоды — ягоды оранжево-красного цвета, шарообразные, диаметром 5—7 мм, образуют плотную кисть из 20—50 ягод; семена — в ягодах блестяще-желтые.

Листья появляются в конце мая; цветет лимонник с середины июня, ягоды созревают в конце сентября и в начале октября. Свойства лимонника хорошо изучены. Кроме других ценных веществ, в нем содержатся дубильное вещество и витамин С. Стебли и корни при растирании пахнут лимоном, отсюда и название растения. С лечебной целью используют плоды и семена.

Препараты из лимонника

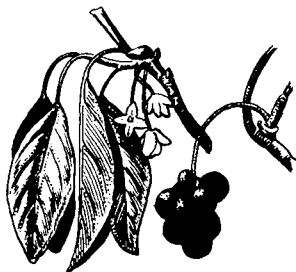


Рис. 19. Лимонник китайский

(настойки и таблетки) применяются в научной медицине как средство, стимулирующее сердечно-сосудистую систему, регулирующее кровообращение, возбуждающее дыхательный центр. В последнее время лимонник применяется при гипотонии, нервных заболеваниях, авитаминозе. Препараты из лимонника действуют на организм медленно (через 2—10 недель), но эффективно при общей усталости и слабости, повышенной сонливости, а также при дизентерии и цинге.

В народной медицине у нанайцев лимонник широко используется как общеукрепляющее средство.

Нанайцы утверждают, что, съев горсть сушеных ягод лимонника, человек может охотиться целый день, не принимая пищи и не чувствуя обычной в таких случаях усталости.

Употребление лимонника противопоказано при сильном нервном возбуждении, бессоннице, повышенном кровяном давлении и нарушениях сердечной деятельности. Препараты его принимают нато-

шак или через 4 ч после еды.

Переносимость препаратов организмом можно установить с помощью пробной дозы: результат проявляется через 30—40 мин и сохраняется примерно в течение 4—6 ч.

Лимонник не дает плохих последствий, если его употреблять разумно; он является не только лекарством, но и диетическим продуктом.

Способы применения. Отвар (легкий): 20—200; по столовой ложке 2—3 раза в день (употреблять теплым).

Настойка (на 96°-ном спирте): 25; по 20—40 капель 2 раза в день.

Порошок (в таблетках): по 0,5 г утром и вечером.

Липа мелколистная (*Tilia cordata* Mill.), липина, лутошка, лубняк, мочальник — дерево из семейства липовых (*Tiliaceae*). Распространена в лиственных лесах европейской части нашей страны, а также на Урале, Алтае и в Западной Сибири, встречается в Крыму и на Кавказе.

Липа мелколистная (рис. 20) достигает высоты 30 м, имеет темную глубоко трескающуюся кору на стволах и темно-серую с коричневым оттенком — на ветвях. Листья на длинных черешках, сердцевидные, с заостренной верхушкой, у основания неравнобокие, по краям зубчатые. Цветки желтовато-зеленые, душистые, собраны в пазушные полузонтики, сидящие на общем стебле. При каждом соцветии имеется удлинено-ланцетовидный, сросшийся с



Рис. 20. Липа мелколистная

цветоносом прицветник, который сохраняется и при плодах. Прицветники используют вместе с цветками. Плод — опушенный овальный орешек, богатый жиром. Цветет липа мелколистная с конца июня до середины июля.

Цветки липы содержат эфирное масло, глюкозу, каротин и витамин С, а листья — дубильные вещества, аскорбиновую кислоту и фитонциды.

В научной медицине липовый цвет (часто пополам с малиной) используется как потогонное средство.

В народной медицине он применяется значительно шире: при простуде, кашле, болях головы, горла, живота, при ревматизме, пневмонии, кори, ангине, свинке (в смеси с шалфеем), при кровотечениях, белях, бесплодии, расстройстве нервной системы. Отвар листьев принимают при резях в мочеиспускательном канале.

Уголь из древесины липы, истолченный и смешанный с козьим молоком, употребляют при туберкулезе легких по чайной ложке 3 раза в день.

Уголь с водой в той же дозе принимают при отрыжке и вздутии живота от газов.

Наружно плоды, растертые в уксусе, или в виде порошка применяют при кровотечениях из ран, носа, рта. Листья прикладывают на чирьи, нарывы. Камбий липы (слой между лубом и древесиной) рекомендуется при ожогах, примочка из отвара коры — при геморрое и подагре.

Способы применения. Отвар цветков: 20—200; мелко нарезанные цветки заварить кипятком, настоять в течение 20 мин, процедить и принимать по 1—2 стакана на ночь (потогонное); для полоскания добавить 5 г очищенной соды на стакан отвара.

Малина обыкновенная (*Rubus idaeus* L.) — полукустарник из семейства розоцветных (*Rosaceae*). Распространена в диком виде в лесной полосе европейской части нашей страны, а также в Сибири. Малину (рис. 21) у нас широко культивируют.

Стебли у этого растения покрыты шипами или щетинками, беловатыми у дикой малины и красноватыми у культурной. Листья сверху темно-зеленые, снизу — беловатые от покрывающих их волосков. Цветки белые, мелкие, собраны в слегка поникающие соцветия, сидящие на верхушках стеблей или в пазухах листьев. Плоды — мелкие костянки, сросшиеся в общий, похожий на ежевику, сложный плод почти овальной формы.

Дикая малина отличается



Рис. 21. Малина обыкновенная

от культурной плодами; ее костянки срastaются не так плотно, как у культурной, легко отделяются от конического цветоложа и при созревании и сборе легко рассыпаются, отчего дикая малина и носит в народе название сыпучка. У дикорастущей малины ягоды более ароматны, чем у культурной.

В ягодах малины содержатся: сахаристые вещества, небольшое количество эфирного масла, органические кислоты (лимонная, яблочная, салициловая и др.), слизь, витамин С, следы витаминов группы В, каротин, дубильные и красящие вещества.

В научной медицине используют только сушеные плоды малины. Они оказывают потогонное действие при простудных заболеваниях. Малина входит в состав потогонных чаев № 1 и 2.

В народной медицине плоды малины используют также как потогонное средство при гриппе, простуде, хроническом ревматизме и кори. В послед-

нем случае употребляют отвар из ягод малины с медом. Свежие ягоды рекомендуются при болезни кожи.

Настой листьев употребляют при поносах, воспалении кишечника, желудочных кровотечениях и обильных менструациях (4 чайные ложки листьев или плодов заваривают двумя стаканами кипятка и принимают по полстакана 4 раза в день). Из свежих истолченных листьев делают мазь, которую применяют при угрях.

Способы применения.
Отвары ягод: 30—200; настаивать после заварки в течение 20 мин; пить на ночь как потогонное по 2 стакана за один прием, а в других случаях — по стакану 2 раза в день.

Отвар для полоскания: 10—200.

Отвар цветков: 20—200; по столовой ложке 3 раза в день.

Мазь из свежих листьев: 1 часть сока на 4 части коровьего масла или вазелина.

Можжевельник обыкновенный (*Juniperus communis* L.), верес, вересник, брыжжевельник, яловец из семейства кипарисовых (Cupresaceae). Распространен в сосновых лесах всей нашей страны. Можжевельник (рис. 22) — хвойный вечнозеленый кустарник или дерево до 8 м высоты с прямым стволом, покрытым серовато-бурой лущащейся корой. Листья (хвоя) у него игольчатые линейно-шиловидные колючие, в мутовках по 3 штуки. Цветки в виде шишечек двудомные. Плод представляет собой сочную ягодообразную



Рис. 22. Можжевельник обыкновенный

мясистую шишку, созревающую на второй год после цветения. Цветет можжевельник с июня по август. Ягоды его собирают осенью в сухую погоду. Их не рвут, а обивают, палками, так как ветки можжевельника колючие.

В научной медицине наибольшее применение имеют плоды можжевельника. Получаемые из них можжевельное масло, спирт и настойка употребляются как мочегонные и ароматические средства.

В гомеопатии изготавливают эссенции из свежих и зрелых плодов. В народной медицине можжевельник обыкновенный применяется значительно шире. Его используют при воспалении придатков, белях, отсутствии менструаций, болезнях печени, почек, мочевого пузыря, при почечно-каменной болезни, как потогонное при лихорадке и укрепляющее десны при цинге (полоскание). Отвар веток употребляют при золотухе, от-

вар корней и сырые ягоды — при язве желудка, сок из шишек — при болях в животе.

Наружно можжевельник применяют при чесотке. При ревматизме и подагре как наружное болеутоляющее средство втирают можжевельное масло или настойку либо принимают ароматические ванны (не только из ягод, но и из молодых стеблей). Можжевельник используют и как дезинфицирующее средство, окуривая зараженное помещение стеблями, тлеющими на горящих углях.

Способы применения. Отвары: 1) для внутреннего употребления: 15—200; по столовой ложке 3 раза в день; 2) для наружного применения: 50 ягод и стеблей на ведро кипятка.

Настойка: 15; по 10—15 капель 3 раза в день.

Свежие ягоды следует жевать (вместо отвара), начиная с 4 ягод, увеличивая прием их по одной до 13, затем уменьшая количество до 4. Это самый эффективный метод лечения.

Облепиха крушиновая (*Hippophae rhamnoides* L.) из семейства лоховых (*Elaeagnaceae*). Распространена в западных и южных районах европейской части страны, Сибири, на Кавказе и в Средней Азии. Растет во влажных местах у рек и болот, образуя часто непроходимые заросли.

Облепиха (рис. 23) — колючий, сильноветвистый кустарник или деревце высотой до 5 м. Кора ветвей темно-серая или черно-белая, морщинистая. Листья линейно-ланцетные, цельнокрайние,



Рис. 23. Облепиха крушиновая

сверху зеленые, снизу серебристо-белые. Цветки раздельнополые, мелкие, желтые. Растение двудомное; следовательно, для того, чтобы получить плоды, насаждая кусты с женскими цветками, между ними нужно посадить хотя бы один куст с мужскими цветками. Цветки появляются одновременно с разворачиванием листьев. Плоды — золотисто-желтые, а иногда оранжевые — съедобные мясистые костянки, сидящие на очень коротких плодоножках. Создается впечатление, что плоды непосредственно сидят на ветках, как бы облепив их, поэтому появилось в народе и привилось в ботанике такое меткое название — облепиха. Вкус зрелых плодов горьковатый, но если плоды останутся на ветках до первых заморозков и подмерзнут, вкус становится приятно-кислым. Примороженные и затвердевшие плоды собирают, ударяя по ветке палкой. Рвать их руками трудно, так как ветки облепихи очень колючие.

Облепиху широко куль-

тивируют и насаждают в качестве живой изгороди в защитных полосах, вдоль железных дорог, в парках и садах. Это растение неприхотливое, легко акклиматизируется даже на сыпучих почвах, и его можно использовать для укрепления грунта.

Облепиха является ценным лекарственным растением. Это готовый природный поливитамин, так как плоды содержат витамины С, А, В₁, В₂ и Е. Витамины В, С и А находятся не только в плодах, но и в листьях. Особенно известна облепиха облепиховым маслом, вырабатываемым не только из семян, как обычно, но и из мякоти плодов. Масло это применяют наружно при лучевых поражениях кожи и ожогах.

Как бактерицидное средство облепиховое масло необходимо при всех инфекционных заболеваниях. Оно очень ценится гинекологами при лечении кольпитов, эндоцервицитов, эндометритов, при эрозии матки и других воспалениях женских половых органов. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки масло облепихи также дает положительные результаты.

В народной медицине плоды облепихи используют как болеутоляющее и противочинготное средство. Простой отвар плодов употребляют при болезнях желудка, куриной слепоте и как средство, регулирующее обмен веществ. Плоды, заваренные вместе с листьями, применяют при за-

болевании ревматизмом. Отвар семян — хорошее слабительное средство. При выпадении волос и облысении, а также в косметике отвар из плодов и веток используют как внутрь, так и наружно. Наружно облепиху применяют довольно широко: при ожогах, ранах, обмороживаниях, экземах, трофических язвах, волчанке, инфекционных заболеваниях.

Плоды облепихи можно употреблять в пищу в сыром виде. Они идут также на изготовление желе, повидла, варенья, пастилы, наливки и настойки. Из них варят кисель.

Ольха серая, или белая (*Alnus incana* (L.) Moench.), и ольха черная, или клейкая (*Alnus glutinosa* (L.) Gaertn), относятся к семейству березовых (*Betulaceae*).

Ольха серая и черная — деревья до 35 м высоты. Оба вида ольхи распространены на территории европейской части нашей страны, а также на Кавказе, а серая ольха — и в Сибири. Растут оба вида по сырым местам, на берегах рек и ручьев, по болотам и оврагам, а в лесах — около источников.

Черная, или клейкая, ольха всегда бывает выше серой.

У серой ольхи кора блестящая, серебристо-серая, гладкая, молодые ветви и почки сероваточерные, листья острые, яйцевидно-эллиптические, неклеящие, сверху голые, темно-зеленые, снизу — с тонкими волосками, сизо-

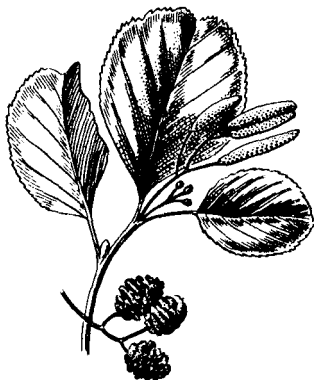


Рис. 24. Ольха черная (клеякая)

зеленые. Пестичные сережки у этого дерева сидячие.

У черной, или клейкой, ольхи (рис. 24) кора серовато-бурая, листья темные (откуда и народное название ее черная), тупые, округлые, обратнояйцевидные, в молодом возрасте клейкие (откуда и ее ботаническое название). Пестичные сережки у этого вида ольхи — на ножках. Цветут в апреле и та, и другая. Кору ольхи для лечебных целей собирают весной, а шишки — осенью и даже зимой; листья применяют свежими. Соплодия (шишки) и кора обоих видов ольхи богаты дубильными веществами и галловой кислотой; есть в них и некоторые алкалоиды. Отвары и настойки коры и шишек оказывают вяжущее, противовоспалительное, отчасти кровоостанавливающее действие, а отвары и настойки шишек серой ольхи допущены в научной медицине при острых и хронических воспалениях тонких и толстых кишок.

В народной медицине предпочитают молодую кору и молодые шишки черной, или клейкой, ольхи при острых и хронических воспалениях кишок. Отвар соплодий пьют при поносе, дизентерии. При золотухе, детских экземах, чирьях пьют отвар цветочных сережек, а листья прикладывают к больным местам. Цветочные сережки, настоянные на водке, применяют от геморроя и как слабительное. Препараты из свежих листьев являются потогонным средством; применяются они и при ревматизме, артритях, подагре, воспалении кишок, заболеваниях горла (полоскание).

Способы применения. Отвар шишек (легкий): 4—200; по 1/2 стакана, а при дизентерии по полному стакану 3—4 раза в день. Вначале этот отвар надо пить горячим.

Отвар коры: 15—200; по столовой ложке 3—4 раза в день.

Настойка коры и шишек: 25; по 30—40 капель 3 раза в день.

Орех грецкий (*Juglans regia* L.), орешник волошский — крупное дерево из семейства ореховых (*Juglandaceae*) в диком виде растет в лесах Крыма, Закавказья и Средней Азии. Культивируется орех грецкий как декоративное растение и как съедобные плоды во многих местах на юге.

Кора у ореха грецкого серопепельная, трещиноватая, листья очередные, непарноперистые, цветки мелкие, зеленоватые, однополые, плоды в виде шаровидной костянки

с мясистым околоплодником созревают осенью. Цветет орех грецкий в мае — июне.

В химический состав ореха грецкого входят дубильные вещества, эфирное масло, горечь, кислота, подобная хризофановой (слабительное), инулин (полисахарид), югландин (алкалоид), фитонциды, витамины С, В₁, каротин и провитамин А.

Благодаря богатому химическому составу орех грецкий имеет много фармакологических свойств. Препараты из него являются сильновяжущими, возбуждающими, противочинготными и глистогонными средствами; они регулируют функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта.

Орех грецкий употребляется в народе при катарах желудка и кишок, поносах, рахите, золотухе, подагре (внутрь и наружно), при кровотечениях, глистах, малокровии, некоторых кожных заболеваниях, хронической экземе, авитаминозах.

Отвар или настой на водке употребляют при повышенном давлении крови и сердечных заболеваниях.

Наружно препараты из ореха грецкого применяют для заживления ран при хроническом ртутном отравлении, при цинге, разрыхлении десен, при ангине и золотушном воспалении глаз. Разжеванный орех грецкий употребляют в народе как пластырь, прикладывая его к нарыву (особенно к ногтеде). Хо-

рошее действие оказывают листья при фурункулах, золотушных язвах, зубной боли; водный экстракт из листьев эффективен при туберкулезе кожи, чесотке, лимфатических узлах гортани.

Способы применения. Отвар для внутреннего и наружного применения: 20—200; нарезанные молодые листья или незрелые плоды кипятят 15—30 мин; пьют как чай по чашке на прием при всех внутренних болезнях и диабете.

Настойка: 30 мелко нарезанных незрелых плодов заливают 1 л спирта (или водки), настаивают на солнце в течение 14 дней.

Мазь для ран: 15—100, нарезанные листья или незрелые плоды ореха грецкого заливают подсолнечным маслом и выдерживают 7—10 суток, затем подогревают в кипящей водяной бане в течение 3 ч, процеживают, кипятят еще полчаса и добавляют 15 желтого воска для получения мази.

Сироп: зеленые корки плодов отваривают с сахаром или с медом (1—2 столовые ложки на стакан); принимают по чайной ложке на чашку чая 3—4 раза в день (при ангине и как глистогонное средство).

Осина (*Populus tremula* L.) — дерево мягкой породы из семейства ивовых (*Salicaceae*). Распространена она в лесах европейской части нашей страны, Сибири, Дальнего Востока (за исключением тундры), Казахстана, Кавказа — до альпийских лугов.

Достигает 35 м высоты. Ствол ее колонновидный, вверху с зеленовато-серой, внизу темно-серой корой. Листья округлые, жесткие, голые на длинных сплюснутых черешках.

В научной медицине осина не используется. В народной лечебной практике употребляют внутрь при малярии, заболевании легких, воспалении мочевого пузыря (остром и хроническом), болезненном мочеиспускании, циститах, гастритах, поносе и дизентерии, обильных менструациях, геморрое, при ломоте (простудной), подагре, цинге, радикулите, заболевании суставов, при абсцессах внутренних органов, как ранозаживляющее и антисептическое средство; наружно при ожогах, трофических язвах, против лишая, экземы и бородавок (сок).

В народе известно радикальное средство наружного применения осинового сока с поваренной солью от зубной боли. Берут свежее осинное бревно, пробуравливают его сердцевину (но не до конца), в пробуравленное отверстие насыпают поваренную соль, затыкают чем-либо (куском коры), бросают бревно в огонь и, не дав ему догореть до конца, высыпают из дырки соль, уже пропитанную соком. Эту соль непосредственно кладут на больной зуб или разводят ее в соотношении 1:10 для полоскания рта.

Способы применения. Отвар из почек или коры: 20—200; по столовой ложке 3 раза в день.

Настойка: 10 или 20 %-ная; по 20—40 капель на прием (при гастритах, циститах, геморрое и пр.).

Мазь из высушенных почек: готовится на сливочном или рас-

тительном масле (1:4) как противовоспалительное и ранозаживляющее средство при ожогах, трофических и геморройных язвах.

Зола из древесины — от фурункулов (присыпка).

Роза собачья, или шиповник обыкновенный (*Rosa canina* L.), роза дикая — колючий кустарник из семейства розоцветных (*Rosaceae*). Это растение широко распространено в средних и южных районах европейской части нашей страны, а также на Кавказе и в Средней Азии. Растет в сухих местах, на опушках лесов, между кустарниками, по краям дорог и у изгородей.

Роза собачья, или шиповник обыкновенный (рис. 25), — высокий, негустой, ветвистый кустарник с дугообразными ветвями. Кора зеленая или красно-бурая. Шипы редкие, у основания весьма широкие, серповидно изогнутые. Цветки розовые или бледно-розовые с непарноперистыми листьями. Цветет шиповник в мае — июле, плодоносит в августе — сентябре. Плоды — удлинено-овальные, гладкие, ярко- или светло-красные, похожие на ягоды, с волосистыми колкими семенами. Собирают плоды шиповника обыкновенного совершенно зрелыми, но до наступления морозов. Зрелые плоды становятся мягкими, сочными, раздавливаются при неосторожном срывании и портятся при транспортировке. Срезают их без плодо-

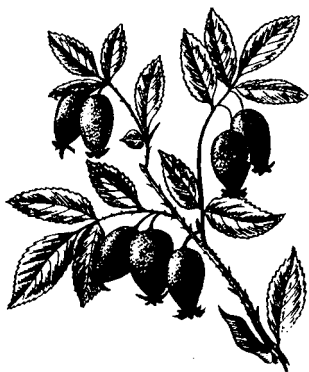


Рис. 25. Роза собачья (шиповник обыкновенный)

ножек и быстро сушат при температуре 70—80°.

Плоды шиповника содержат большое количество витаминов С, А, В₂, К, Р, каротин, сахар, пектины, лимонную и яблочную кислоты, дубильные, минеральные и другие вещества. В шиповнике витаминов в 10 раз больше, чем в лимонах и апельсинах. Поэтому его называют естественным концентратом витамина С. Корни, листья и иглы (наросты на ветвях) богаты дубильными веществами. В семенах содержится витамин Е.

С лечебной целью используют плоды, цветки, листья и корни. Препараты из шиповника являются витаминным, мочегонным, противовоспалительным и регулирующим функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта средством. Шиповник широко применяют в научной медицине, из него изготавливают экстракты, си-

ропы, таблетки и особый препарат, назначаемый при воспалении печени и желчного пузыря — холосас.

В народной лечебной практике широко употребляют отвары, чай и даже кисель из шиповника при скарлатине, тифе, воспалении почек, болезнях желудка, кишок, печени, туберкулезе легких и при других болезнях как лечебное средство, богатое витаминами. Шиповник широко используется с профилактической и лечебной целью при цинге и других авитаминозах, при различных инфекционных болезнях, переломах костей, при вяло заживающих ранах, малокровии, истощении организма, атеросклерозе и как желчегонное средство.

Кожура и зерна шиповника обладают незначительным послабляющим действием и более выраженным мочегонным. Применение препаратов из шиповника особенно эффективно при болезнях мочевого пузыря и почек (при камнях и песке) как средство, обезболивающее и ускоряющее растворение камней. В этих случаях рекомендуют только кожицу плодов, высушенную и настоянную.

В народной медицине пьют отвар плодов и корней при болезнях сердца, повышенном кровяном давлении, повышенной кислотности желудка, головной боли; отвар веток принимают при болях в животе, кровавом поносе, ревматизме, радикулите. Цветки шиповника употреб-

ляют для примочки при болезнях глаз (100 г цветков на один стакан воды, варить в течение продолжительного времени).

Во всех вышеуказанных случаях употребляют легкий отвар шиповника, который готовят следующим образом: измельченные плоды шиповника заливают кипящей водой из расчета 5 г, или одна чайная ложка, на полстакана воды; кипятят в течение 7—10 мин, охлаждают, процеживают, а затем пьют взрослые по половине или полному стакану, дети — по четверти или полстакана, 2 раза в день перед едой.

Чтобы отвар был вкуснее, его надо подсластить сиропом, медом или сахаром. Известно, что препараты шиповника биологически более активны, чем чистая аскорбиновая кислота, так как в шиповнике витамин С сочетается с витамином Р.

В кондитерском производстве из шиповника изготавливают драже и другие конфеты.

В быту шиповник используют для приготовления компотов, холодного варенья, кваса, браги. Для изготовления холодного варенья 1 вес. часть свежей мякоти плодов засыпают 2 вес. частями сахара и тщательно перемешивают. Затем его плотно укладывают в стеклянные банки или широкогорлые бутылки, хорошо закрывают, заливают сургучом и ставят в холодное место. Холодное варенье полезно при

язве желудка, гастрите с изжогой и дизентерии.

Способы применения.
Отвар плодов с зернышками: 40—50 штук на 1 л кипятка; по полстакана 3 раза в день.

Листья заваривают как чай и пьют без дозировки.

Корни: 2 столовые ложки на стакан кипятка; по одному стакану 3 раза в день.

Ликер из шиповника: стакан измельченных плодов смешать с 1,5 стакана сахара, залить 3 стаканами водки и поставить на 5 дней на солнце; затем добавить 2 стакана водки и поставить еще на 5 дней; после этого процедить и отжать; принимать по 15—20 г после еды.

Роза французская, или гальская (*Rosa gallica* L.), — карликовый кустарник из семейства розоцветных (*Rosa-ceae*). Распространена на юге европейской части нашей страны, а также в Крыму, на Кавказе; завезена из Франции. Растет в разреженных лиственных лесах, между кустарниками, на опушке лесов, открытых склонах по краям дорог. Роза французская, или гальская, — карликовый кустарник 50 см высоты; в народе ее называют шиповником, хотя она значительно меньше его.

Это растение имеет подземный стебель, от которого отходят прямостоячие цветоносные стебли зеленовато-бурого цвета, со многими мелкими бурыми когтевидно загнутыми вниз шипами. Листья длиной 4,5—12,5 см, на верхних ветках их по 3, а на нижних — 5—7. Цветки очень крупные, одиночные, темно-

красные или розовые. Плоды — ложные, шаровидные, красные, твердые с опадающей чашечкой ягоды.

Как и у обыкновенного шиповника, в плодах и корнях этого вида много дубильных веществ, и препараты из него можно применять как вяжущее средство не только при простых поносах, но и при дизентерии.

Рекомендуется пользоваться культивируемой розой, так называемой лекарственной. Из ее лепестков и плодов на юге готовят варенье и цукаты (обсахаренные плоды, заменяющие конфеты), а в промышленности изготавливают розовый мед. Лепестки цветков этой розы употребляют от кашля.

Способ применения.
Легкий отвар: 1—3, или 1 щепотка плодов и цветков, истолченных в порошок, на стакан горячей воды; по столовой ложке 3 раза в день.

Рябина обыкновенная (*Sorbus aucuparia* L.) — дерево из семейства розоцветных (*Rosa-ceae*). Распространена почти по всей территории европейской части нашей страны, а также на Кавказе. Растет в лесах около домов, в садах и парках.

Рябина обыкновенная (рис. 26) — дерево средней величины с гладкой серой корой. Листья очередные непарноперистые, цветки правильные по форме, белые, мелкие, душистые, похожие на цвет яблони, но собранные в густые щитки. Цветет ряби-

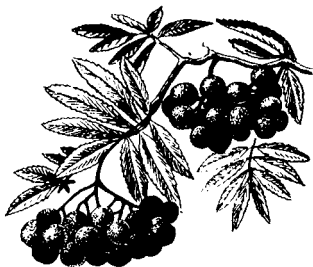


Рис. 26. Рябина обыкновенная

на в мае — июне. Плоды сочные, ягодообразные, шаровидные, красные, горьковатые, терпкие; созревают в сентябре и до глубокой зимы остаются на дереве. От заморозков они теряют терпкость и горьковатость и приобретают более приятный вкус.

Собирать ягоды рябины лучше после заморозков, но медлить со сбором не следует, так как в это время птицы быстро их поедают. Сушить ягоды надо в горячей печи.

Плоды рябины признаны научной медициной как высоковитаминный продукт (они содержат каротин, витамины А и С, сахар, органические кислоты, следы дубильных веществ) и как лекарственное средство, помогающее при авитаминозах. Из плодов готовят витаминный сироп, разрешенный к выпуску, и витаминный чай (№ 2), в состав которых входят эти плоды.

Препараты из рябины обыкновенной используют в народной медицине прежде всего как противозачаточное, противодизентерийное, а также как мочегонное и кровоостанавливающее средство.

При лечении цинги и малярии к плодам рябины добавляют и листья, считая, что в них больше витамина С. Конечно, свежий сок из ягод и листьев этого дерева, да еще с добавлением меда — самое эффективное противочинготное средство.

Отвар цветов пьют при заболевании печени, при кашле, геморрое, женских болезнях; ягоды употребляют в свежем виде или как варенье при заболеваниях сердца, пониженной кислотности желудка, при простуде, ревматизме, воспалении грудных желез, кроме того, при истощении и малокровии.

Способы применения. Отвар плодов (иногда с листьями): 15—200; по столовой ложке 3—4 раза в день.

Свежий сок: на $\frac{1}{4}$ стакана сока прибавить $\frac{1}{2}$ чайной ложки меда; принимать свежеприготовленным 2—3 раза в день.

Сирень обыкновенная (*Syringa vulgaris* L.) — декоративный кустарник из семейства маслиновых (*Oleaceae*). Растет в усадьбах, садах и парках на всей территории теплой полосы в нашей стране.

Сирень обыкновенная (рис. 27) всем известна своими метелками красивых, с приятным запахом, лиловых, белых и другой окраски цветков. Листья этого растения супротивные яйцевидные, на верхушке длиннозаостренные, при основании сердцевидные, цельнокрайние, на черешках. Цветет сирень в мае.



Рис. 27. Сирень обыкновенная

В народной медицине настой или настойку листьев сирени обыкновенной применяют при малярии и ревматизме; настойку цветков и почек внутрь, а мазь из почек наружно — при невралгии; цветки растения заваривают как чай и пьют по полстакана при поносе, язве желудка, кашле, коклюше, простуде, одышке, туберкулезе легких и при белях.

Для наружного употребления цветки иногда настаивают на керосине и натирают больные места при ревматизме, радикулите; луб растения прикладывают к местам рожистого воспаления; листья — к гноящимся ранам.

Способы применения. Настой листьев: 10—200; выдерживают в течение 8 ч; принимают внутрь по столовой ложке 3 раза в день.

Настойка листьев (от малярии): $\frac{1}{4}$ стакана измельченных листьев на стакан спирта или водки. Доза спиртовой настойки по 20—30, а водочной — по 50 капель 3 раза в день.

Настойка цветков и почек готовится и принимается так же, как и настойка листьев.

Мазь из почек (от невралгии): 1 часть сока, сгущенного отвара (10—200) или порошка и 4 части основы. Все это тщательно смешать.

Смородина черная (*Ribes nigrum* L.) — кустарник из семейства камнеломковых (*Saxifragaceae*).

В диком состоянии смородина черная распространена в средней и северной полосе европейской части нашей страны, а также в Сибири, на Дальнем Востоке, в лесной полосе Кавказских гор и в Средней Азии. Растет на сырых местах в лесах, среди прибрежных кустарников, по оврагам. Ее широко культивируют по всей территории страны.

Смородина черная (рис. 28) отличается от красной не только цветом своих ягод, но и тем, что цветочные кисти у нее одиночные, а у красной — собраны в грозди, причем и стебли черной смородины имеют более острый, характерный смородинный запах (от содержащегося в ней эфирного масла), у красной же смородины этот запах почти не ощущается. Зрелые плоды — ягоды черной смородины, содержат сахар, свободные кислоты и много аскорбиновой кислоты (витамин С, витамины В, Р, эфирное масло, небольшое количество дубильных веществ, каротин).

Препараты из свежих и сухих ягод черной смородины употребляют при простудных заболеваниях, отсутствии аппетита и как противогинготное средство. Сухие листья и плоды этого растения входят в состав так называемых витаминных чаев.



Рис. 28. Смородина черная

В народной медицине ягоды и листья черной смородины используют: при малокровии, водянке, подагре; как мочегонное при болезнях мочевого пузыря и почечных камнях; как потогонное при простуде и как легкое слабительное средство (почки растения, настоянные на белом вине). Смородину используют и от золотухи (препараты из листьев внутрь и наружно) и для улучшения обмена веществ (при кожных болезнях).

Свежие ягоды едят при повышенном давлении крови, заболеваниях сердца, печени и склерозе. Свежий сок из ягод по 2—3 рюмки 3 раза в день помогает при язве и катаре желудка, а также при болезнях кишечника. Сиропом из ягод смородины (в магазинах — смородинный ликер) лечат простудные заболевания и коклюш.

Отвар веток дают пить детям при диабете, кожном туберкулезе; при золотухе делают ванны из отвара листьев.

Способы применения. Отвар ягод: 20—200; по полстакана 3 раза в день.

Отвар листьев: 20—200; по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Листья и ягоды можно заменить почками.

Сосна обыкновенная (*Pinus silvestris* L.) — высокое дерево из семейства сосновых (*Pinaceae*).

На территории страны насчитывается 18 видов хвойных деревьев. Больше распространена сосна обыкновенная (рис. 29). Встречается она в сплошных насаждениях (сосновых борах), чаще на песчаных почвах по всей зоне умеренного климата в нашей стране.

Высота дерева достигает 35 м, ствол прямой с красной бурой растрескивающейся корой, в верхней части ствола и на ветвях кора желтоватая и шелушащаяся, крона округлая, хвоя игловидная, сизо-зеленая, не опадающая на зиму. Цветет сосна в конце мая — начале июня.

В лекарственных целях используют сосновые почки, хвою, ветки, шишки и продукты, вырабатываемые из сосны: скипидар, деготь, канифоль и древесный уксус, а также естественную сосновую смолу (ее «зерна»).

Сосновые почки собирают ранней весной, когда они только начинают набухать и пока кроющиеся чешуйки еще плотно прижаты к почке. Почки сосны содержат смолу, эфирное масло (скипидар),

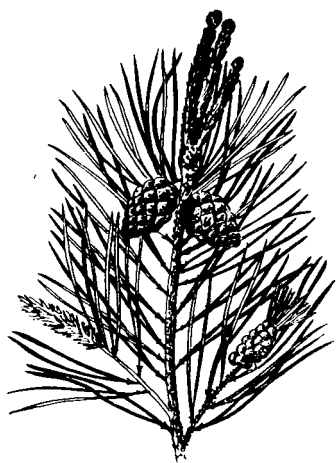


Рис. 29. Сосна обыкновенная

крахмал, горькие и дубильные вещества, минеральные соли и витамин С. Применяют их в виде отвара (10—200) как отхаркивающее (при бронхите), мочегонное и дезинфицирующее (особенно — скипидар) средство, для ингаляции (вдыхания) при воспалении верхних дыхательных путей, для лечения ваннами (в виде экстракта), а также при рахите, подагре и золотухе (экстракт или отвар из хвои для ванн). Скипидар используют для втирания при ревматических болях, подагре и невралгии; кроме того, его вдыхают при гнойных бронхитах.

В аптеках иногда бывает так называемая сосновая вата для болеутоляющих повязок при ревматизме и подагре. В быту ее можно заменить сильно истолченной хвоей, просеянной и смешанной с обычной аптечной ватой.

Хвою применяют внутрь в виде отвара или настоя шишек при чрезмерных женских кровотечениях и цинге.

Смола сосновая — естественный терпентин. Ее собирают непосредственно с деревьев. Крупинки, или «зерна», смолы принимают по 5—6 штук 2 раза в день как отхаркивающее средство, деготь как дезинфицирующее и противопаразитное средство. Применяют его в виде мази при лечении чесотки, экземы и чешуйчатого лишая.

В народной медицине используют молодые побеги или мужские соцветия с пыльцой; их настаивают на спирте или заваривают кипящим молоком, добавляют мед, масло, яйца; это средство рекомендуют туберкулезным больным. Молодые женские (красные) шишки настаивают на водке или воде и пьют при болях в сердце, а зеленые шишки — при гастрите и заболевании печени. Из хвои делают ванны от ревматизма, а заваренную пыльцу пьют как чай.

Живицу (сок от подсочки коры) смешивают с сахаром и используют при затяжном кашле. Из живицы, свиного жира и сахара варят мазь для лечения ран; хорошее действие на раны и чирьи оказывает верхняя (желтая) пленка коры ветвей.

Отвар из сосновых почек принимают при ревматизме, водянке и как желчегонное средство; столовую ложку почек заваривают в стакане

кипятка и пьют по 50 г 3 раза в день.

При язвенной болезни желудка измельченные зеленые сосновые шишки засыпают в бутылку на $\frac{1}{3}$, заливают водкой и настаивают 7 дней в теплом месте; принимают по столовой ложке 3 раза в день до еды в течение 1—2 месяцев. Употребляют в народе и витаминный настой для укрепления организма. Для этого 30 г свежих игл сосны промывают, добавляют сахар, закрыв крышкой, кипятят 20 мин; это дневная доза витаминного средства. В медицине хвойный экстракт, а в народе — сгущенный отвар применяется при лечении нервной, сердечно-сосудистой системы и суставов. Жидким дегтем из сосны лечат кожные болезни.

Способы применения. Отвар или настой почек: 10—200; по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Отвар хвои: 20—200; по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Для ванн: 50 г почек или хвои на ведро воды.

Терн, или слива колючая (*Prunus spinosa* L.), — кустарник из семейства розоцветных (*Rosaceae*). Распространен в умеренной зоне европейской территории нашей страны. Растет на склонах, по краям и опушкам сухих лесов, на межах, в оврагах, а иногда и на сухих крутых берегах рек.

Терн достигает 5 м высоты, представляет собой оттопыренный ветвистый куст



Рис. 30. Терн (слива колючая)

(рис. 30). Молодые веточки опушенные; листья продолговато-эллиптические; плоды — шаровидные темно-синие с сизым налетом костянки с очень терпкой зеленой мякотью. Химические свойства терна еще не изучены.

Из народного опыта известно, что разные части этого растения оказывают и разное действие на организм.

Плоды обладают сильным вяжущим свойством и полезны при поносах, но не как лекарственный препарат, а в виде пищевого продукта (повидло, настойки на вине или водке, отвар и кисель). Плоды можно употреблять и свежими.

Цветки его, наоборот, имеют легкое слабительное свойство и потому они являются нежным средством, регулирующим перистальтику кишок. Полезны цветки терна, или сливы колючей, и при различных заболеваниях печени. Замечено, что они оказывают благотворное действие при гнойничковых заболеваниях кожи. В гомеопатии

цветки терна применяют при невралгии.

Корни, кора и даже сама древесина (молодая) оказывают потогонное и жаропонижающее действие, отвар (чай) этих частей терна очень полезен при повышенной температуре. Отвар применяют в народе и для спринцевания при белях, как противовоспалительное средство.

Листья терна, заготовленные сразу же, как только растение отцветет, являются мочегонным и послабляющим (при хронических запорах) средством. Чай из листьев особенно рекомендуется людям, ведущим сидячий образ жизни.

Пигментированный (красящий) верхний слой коры рекомендуется при рожистых воспалениях (в свежем виде или в виде отвара) как примочка.

Способы применения. Отвар корней и коры: 5—200; кипятить в течение 15 мин; пить глотками без дозировки. Для наружного применения (для спринцеваний) отвар надо разводить пополам с водой.

Отвар цветков: 25—200; пить как чай. (Полезно при недержании мочи)

Тополь черный (*Populus nigra* L.), осокорь из семейства ивовых (*Salicaceae*). Растет обычно по берегам больших рек, стариц, озер. Распространен в европейской части страны, в южной части до Крыма, в Сибири. Тополь черный (рис. 31) — дерево высотой 18—40 м. Ветви его



Рис. 31. Тополь черный

отстоящие, горизонтально распростертые. Листья треугольные или ромбические с пильчатым краем, зеленые с обеих сторон, сверху лоснящиеся; крона широкая. Кора толстая, темно-серая, трещиноватая. Цветки в виде длинных висячих сережек, причем мужские сережки пурпурно-красные. Цветет до распускания листьев.

С лечебной целью используют чаще почки, реже листья и уголь древесины. Почки содержат эфирное масло, смолу, воск, камедь, яблочную и галловую кислоты, гликозиды, популин и салицин, минеральные соли и красящие вещества.

В народной медицине почки применяют в виде мази и спиртовой настойки как наружное средство при ожогах, ранах, язвах, заболеваниях суставов, подагре, ревматизме, радикулите, геморрое, кожном зуде, воспалении кожи и при выпадении волос. Молодые листья используют для ванн.

Настойку почек тополя с успехом применяют при женских болезнях. А комбинированная настойка почек тополя с березой убивает стафилококки и другие микроорганизмы и даже грибки.

Препараты тополя принимают и как жаропонижающее и как успокаивающее нервную систему средство, а также при чрезмерном половом возбуждении, нарушении цикла менструаций, авитаминозах.

Тополевый уголь принимают по 2—4 чайные ложки в день до и после еды при метеоризме, изжоге, тошноте, хлорозе и нервных заболеваниях желудка.

Способы применения. Отвар: 20—200; по столовой ложке 3 раза в день.

Настойка почек: 25; по 15—20 капель 3 раза в день.

Мазь: 1 часть порошка почек на 4 части основы (коровьего масла или вазелина).

Черемуха кистевая, или обыкновенная [*Padus racemosa* (Lam.) Gilib.],— дерево из семейства розоцветных (Rosaceae); растет преимущественно вдоль ручьев и рек, в сыроватых местах как подлесок, по склонам холмов, покрытых дубом и лещиной.

Распространена черемуха обыкновенная (рис. 32) в европейской части нашей страны, в Сибири, на Кавказе, в Средней Азии. Высота этого дерева достигает 15 м. Ствол его покрыт матовой темно-серой корой с крупными ржаво-бурыми или, реже, белыми чечевичками.



Рис. 32. Черемуха кистевая (обыкновенная)

Листья продолговато-обратнояйцевидные или эллиптические, по краям пильчато-зубчатые, голые, тусклые, слегка морщинистые. Дерево это известно своими обильными пахучими цветками. Соцветия — довольно длинные и редкие поникающие кисти. Цветки на цветоножках белые, некрупные, распускающиеся позднее листьев. Плод — шаровидная черная блестящая костянка. Цветет в мае, плодоносит в июле.

В народной медицине кору черемухи, настоянную на водке, применяют при поносах; эту же настойку используют и как растирание при радикулите. Отвар листьев употребляют при желудочных заболеваниях (10—20 на 200); из настоя цветков черемухи делают примочки при воспалении слизистой оболочки глаз; настой цветков на керосине (в течение 5—10 дней) применяют как натира-

ние при ревматизме; отвар цветков и ягод — при кашле, простуде, туберкулезе легких.

Для нормализации желудка — столовую ложку смеси плодов черемухи и ягод черники заваривают в 1 стакане кипятка; принимают по 2 столовые ложки 3—4 раза в день.

Следует помнить, что цветки, листья и кора черемухи содержат глюкозид амигдалин, при распаде которого выделяется сильно ядовитое для человека вещество — синильная кислота.



Рис. 33. Черника

Способы применения. Отвар ягод: 15—200; по 2 столовые ложки 3—4 раза в день.

Настой цветков (примочка для глаз): чайная ложка цветков на стакан холодной (кипяченой) воды; настаивать в течение 8 ч.

Черника (*Vaccinium myrtillus* L.) относится к семейству брусничных (*Vacciniaceae*).

Распространена в лесной и лесостепной зонах нашей страны, а также преимущественно во влажных местах и ближе к северу.

Черника (рис. 33) — небольшой кустарничек, высотой до 50 см. Стебель ее покрыт зеленовато-коричневой корой, острогранистый, вечнозеленый. Листья очередные, с обеих сторон светло-зеленые, гладкие, мелкопильчатые, яйцевидные, слегка заостренные, на очень коротких черешках, кожистые, с сетчатыми жилками снизу; на зиму опадают. Цветки поникающие, на коротких

ножках, расположены в пазухах листьев, зеленовато-белого цвета с розовым оттенком. Ягода сочная, черная, с сизым оттенком, внутри пурпуровая. Цветет в мае — июне. Ягоды для лечения собирают зрелыми в июле — августе; их быстро сушат при температуре 50—70°.

Черника — довольно популярное растение. В народной медицине ягоды черники употребляют как вяжущее и мочегонное средство. Свежие ягоды рекомендуются при хроническом запоре, ревматизме и подагре. Отвар ягод черники полезен при малокровии, ночном недержании мочи, при песке и камнях в почках, при поносе, болях в желудке, маточных кровотечениях, белокровии, сахарной болезни. Из отвара ягод черники ставят клизмы при геморройных кровотечениях.

Отвар листьев черники (60 г на 1 л кипятка) действует на организм подобно инсулину — помогает при сахарной болезни (диабете); упо-

требляют по 2 столовые ложки 3 раза в день. При экземах, прыщах и ожогах с омертвением ткани делают примочки или применяют мазь. Для этого сваренные ягоды (лучше свежие) толкут, протирают и прикладывают толстым слоем на пораженные места. Меняют мазь ежедневно, отмывают ее чистой сывороткой.

Способ применения. Отвар ягод: 1—2 чайные ложки толченых ягод на 1 стакан кипятка, принимать по 2—3 столовые ложки 3 раза в день; можно пить как чай, без дозировки, лучше с чистым пчелиным медом.

Эвкалипт шаровидный (*Eucalyptus globulus* Lab.) — дерево из семейства миртовых (Myrtaceae). Родина его Австралия и Новая Зеландия. В нашей стране это дерево культивируется давно и довольно широко в Крыму, на Кавказе и в других южных районах. Эвкалипт — высокое (до 150 м), вечнозеленое дерево с ланцетными синевато-зелеными богатыми эфирным маслом листьями и цветками, сидящими в их пазухах.

Большое распространение эвкалипта объясняется широким использованием этого дерева: листьев — для нужд медицины, коры — для дубления кожи, древесины — для производства мебели и судостроения. Эвкалипт — красивое, декоративное дерево, к тому же оздоравливающее воздух своим смолистым запахом. Это дерево является

прекрасным медоносом. Химический состав эвкалипта достаточно изучен; он богат дубильными веществами, эфирным маслом и фитонцидами.

В фармакологическом отношении препараты из листьев эвкалипта являются отхаркивающим, вяжущим, болеутоляющим, противомаларийным, противогнилостным и дезинфицирующим средством. Известно и антипаразитарное действие эвкалиптового масла, особенно чистого пинеола, получаемого из него, убивающего насекомых (комаров, moskitov).

Препараты из листьев эвкалипта применяют и как наружное средство при нарывах, гнойных ранах и при белях у женщин. Эфирное масло из эвкалиптовых листьев (есть в аптеках) применяют для полоскания горла при ангине и для ингаляций, при воспалении слизистой оболочки гортани и трахеи, для втирания как болеутоляющее при невралгии, ревматизме и радикулите.

Способы применения. Отвары: 1) 10—200; по столовой ложке 3 раза в день; 2) 20 листа на 1 л кипятка, по 50 г 6 раз в день за полчаса до еды (при язвах двенадцатиперстной кишки и желудка); 3) 15—20 листьев на 2 л кипятка; по 50 г утром и вечером (при гипертонии); 4) 15—100; по столовой ложке 3—4 раза в день (от плеврита); 5) 200 на 7 л кипятка; спринцуются несколько раз в день теплым отваром (при язве, эрозии матки и выделениях); 6) 30—200; 1—2 стакана отвара

ра на 1 л воды (для промывания ран).

Настойка листьев: 100 листа на 0,5 л водки; настаивать 3—4 суток; втирать в больные места (при ревматизме и радикулите).

Эхинопанакс высокий, или заманиха (*Echinopanax elatum* Nakai), представляет собой колючий до 2—3 м высотой кустарник из семейства аралиевых (*Araliaceae*) с толстым и длинным горизонтальным, неглубоко лежащим корневищем (рис. 34). Стволы кустарника прямые, почти неветвящиеся, с густыми игольчатыми и ломкими шипами. Листья крупные, округлые диаметром до 35 см неглубокопальчато-лопастные, с черешками длиной до 18 см и с шипами, короткими и густо усаженными.

Цветки мелкие, невзрачные, зеленоватые, пятичленные, собраны в небольшие зонтики. Плоды — мясистые оранжевые округлые костянки диаметром 7—12 мм, с двумя косточками внутри. Цветет в мае — июле, плоды созревают в августе — сентябре.

Распространено растение в южной части Приморского края (Дальний Восток) в зарослях елово-пихтовых, камениоберезовых лесов, иногда по безлесным склонам гор и на каменистых осыпях.

Для лекарственных целей применяют корни и корневища заманихи, содержащие сапонин и эфирное масло (до 1,3 %). Заготавливают растение осенью, в августе —



Рис. 34. Эхинопанакс высокий (заманиха)

октябре, в период созревания плодов. Кусты ее выдергивают руками, отряхивают корневище от почвы, обрубают стебли, корни промывают в воде, провяливают на воздухе и сушат в печке или сушилке с температурой не выше 30°. Длинные корневища разрубают.

В медицинской практике из корней и корневищ делают настойку (25), которая имеет вид прозрачной светлоромановой жидкости горьковатого вкуса и своеобразного запаха. Употребляют настойку в качестве тонизирующего (укрепляющего) и стимулирующего (понижающего) средства центральной нервной системы при астеническом (слабом) и депрессивном (сжимающем) состоянии, ипохондрии, гипотонии, половом бессилии, легкой форме диабета, а также при физической и умственной усталости. По действию она

близка к настойке женьшеня. Принимают настойку по 30—40 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

Ясень обыкновенный, или **высокий** (*Fraxinus excelsior* L.). Относится к семейству маслиновых (*Oleaceae*). Распространен в европейской части нашей страны, растет в смешанных лесах.

Ясень (рис. 35) — всем известное дерево высотой до 35 м с толстыми ветвями, зеленовато-серой корой, с листьями непарноперистыми. Цветки из околоцветника появляются раньше листьев; плод — висячая линейная крылатка. Цветет в апреле, плодоносит в сентябре.

В народной медицине используют листья и кору ясеня как противолихорадочное средство, а также от кашля при хронических заболеваниях дыхательных путей (молодые побеги для отвара). Свежую ясеневую кору применяют при свежих порезах для быстрого затягивания раны (прикладывают к ране

кору сочной стороной); для этого снимают кору не с очень молодой и не с очень старой ветки. Менять 2—3 раза в день.

Способ применения.
Отвар: 20—200; по столовой ложке 3 раза в день.

Травянистые растения

Адонис, или **горичвет весенний** (*Adonis vernalis* L.), **черногорка**, **стародубка**, **заячий мак**, **мохнатик**, **желтоцвет весенний** из семейства лютиковых (*Ranunculaceae*). Распространен в черноземной полосе европейской части страны, в Крыму, Предкавказье, Западной и Восточной Сибири. Растет на окраинах лесов или рощ, на холмах и склонах гор, в степи. Это одно из первых весенних растений.

Адонис (рис. 36) — многолетнее растение, достигающее высоты 35 см, с круглыми, почти голыми стеблями. Листья стеблевые, прикорневые и нижние в виде пленчатых чешуй, многократно рассеченные, с узкими долями. Цветет с конца апреля и до начала июня. Цветки на верхушках стебля и ветвей одиночные, крупные (до 6 см шириной), ярко-желтые; чашечка пятилистная, опушенная. Плоды сборные, из сухих многочисленных семян с крючкообразным носиком. Корневище вертикальное, короткое, темно-бурого цвета. Все растение ядовитое.



Рис. 35. Ясень обыкновенный (высокий)



Рис. 36. Адонис (горицвет весенний)

В народе адонис, или горицвет весенний, известен как хорошее лекарственное средство при простуде, воспалении легких, эмфиземе, водянке. Адонис содержит в себе сердечный гликозид, который успокаивающе действует на сердце, укрепляет нервную систему, поднимает жизненный тонус и усиливает диурез (мочеотделение), чем предотвращаются отеки и регулируется деятельность сердца.

В народной медицине адонис употребляется в виде отвара при судорогах, истерии, кашле, головной боли, лихорадке, воспалении и туберкулезе легких.

В научной медицине адонис используется для изготовления препаратов от сердечных болезней, например адонизида, который рекомендуется при пороке сердца, хронической недостаточности его (заболевании мышц сердца), при неврозах.

Как сильнодействующее средство препараты из адониса требуют перерыва в приеме (через 6 дней на 3—4 дня).

Заготавливается трава адониса, или горицвета весеннего, только на 1 год. Сушат и хранят траву согласно общим правилам.

Способы применения. Отвар травы: 4—10 на 200; 1) для взрослых: по столовой ложке 3 раза в день; 2) для детей двухлетнего возраста — по 5—6 капель, шестилетнего — по 15 капель, двенадцатилетнего — по 2 чайные ложки 5—6 раз в день. Адонизид — по 15—20 капель 3 раза в день.

Алтей лекарственный (*Althaea officinalis* L.), дикий мак, дикая роза, проскурняк аптечный из семейства мальвовых (*Malvaceae*). Встречается в южной полосе европейской территории нашей страны, Западной Сибири, Средней Азии и на Кавказе. Растет по лугам, в прибрежных зарослях, тугаях, по берегам арыков, на влажных почвах в лесах; разводится в цветниках около домов, палисадниках на огородах.

Алтей лекарственный (рис. 37) — многолетнее серовато-зеленое растение с коротким вертикальным корневищем, простым, реже, разветвленным мясистым длинным корнем. Достигает алтей 1,5 м высоты, имеет прямые войлочные волосистые серовато-зеленого цвета стебли, растущие от корня кустом. Листья очередные, бархатисто-войлочные, яйцевидные по



Рис. 37. Алтей лекарственный

краю городчато-зубчатые с сердцевидным основанием, нижние — пятилопастные, верхние трехлопастные. Цветки бледно-розовые, продолговато - обратнойцевидные, крупные, по нескольку на общем цветоносе в пазухах листьев. Плоды мелкие, дискообразные (калачиком, как говорят в народе); при созревании распадаются на 15—18. Цветет с июня по сентябрь. Корни собирают осенью или ранней весной. Главный — стержневой одревесневший обычно отбрасывают, оставляют только недревесневшие, более рыхлые и молодые боковые корни, а также прикорневые наросты (мочки); последние оказывают особенно эффективное лечебное действие при дизентерии. Корень алтея лекарственного безвкусный; при его разведении (истолченного) водой выделяется много слизи.

Слизь, находящаяся в корнях алтея лекарственного, — ценное обволакивающее, противовоспалительное и отхаркивающее средство. Слизистое вещество алтея смягчает

вкус острых и кислых веществ в лекарствах, уменьшает раздражение при воспалительных и язвенных процессах на слизистых оболочках. Наружно препараты из алтея применяются для полоскания и промывания при воспалении и изъязвлении слизистых оболочек (во рту, носу, на половых органах), при ангине и гриппе, при воспалении век, а также для компрессов, припарок и клизм при поносах. Внутрь настой алтея употребляют при воспалении мочевого пузыря, болезненном и непроизвольном мочеиспускании, болезнях почек, воспалении кишечника, диспепсии у детей, при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, при катарах верхних дыхательных путей, желтухе и холере.

Способы применения. Отвар (6—180); чайная ложка измельченного корня алтея лекарственного на неполный стакан кипятка; настаивать 10—15 мин. Употреблять взрослым по столовой ложке через каждые 2 ч; детям по чайной ложке 4—5 раз в день.

Настой: 5 частей измельченного корня алтея на 100 частей холодной воды; настаивать полчаса, процедить и слить. Полученная слизь готова для употребления.

Порошок: в народе пользуются заранее приготовленным порошком из корня алтея, который перед употреблением разводят теплой водой, доводя его до густоты жидкой сметаны. Полученную слизь можно принимать и непрощеженную.

Домашний экстракт: (10—200); отвар корня алтея наливают в горшок, накрывают крышкой, замазывают ее тестом и выпарива-

ют в русской печи до половины; принимают по 2 чайные ложки 3 раза в день.

Домашний сироп: сахарный сироп (64 части сахара и 35 частей воды) доводят до кипения, добавляют 4 части вышеописанного домашнего экстракта. Принимают по полстакана 3 раза в день. В аптеке есть готовые экстракты и сиропы из алтея.

Рекомендуется на стакан отвара алтея лекарственного добавлять 2—3 чайные ложки пчелиного меда.

Арника горная (*Arnica montana* L.) из семейства сложноцветных (Compositae). Распространена в западных областях Беларуси и Украины, в Литве, Латвии и Карпатских горах. Растет на лесных полянах, в сосновых, сосново-березовых лесах, по лугам, в высокогорных еловых редколесьях.

Арника горная (рис. 38) — многолетнее травянистое растение с толстым коротким корневищем и многочисленными буроватыми придаточными корнями. Стебель прямой высотой до 60 см, железистый, короткоопушенный, сверху разветвленный. Листья супротивные, сидячие, полустеблеобъемлющие, цельнокрайние, продолговато-обратнояйцевидные, ярко-зеленые, сверху волосистые, снизу голые. Соцветия — корзинки одиночные, до 5 см в диаметре на концах стебля. Ложечки корзинок опушенные. Цветки оранжевые. Плод — семянка, длиной до 5 мм, призматической формы. Цветет арника в июле — августе. Собирают траву во время цветения.

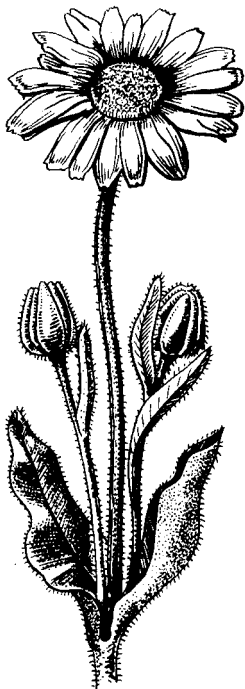


Рис. 38. Арника горная

В научной медицине арнику горную не применяют. В народной практике ее используют довольно широко. Препараты из арники употребляют внутрь при бронхите, подагре, гриппе, судорогах, эпилепсии, сотрясении мозга и апоплексии (кровоизлиянии в мозг), при желудочных и женских заболеваниях, а также как мочегонное средство. Наружно препараты из арники горной применяют как сильное кровоостанавливающее средство при обширных ранениях, ушибах, опухолях (кровяных), а также при невралгических болях.

Способы применения. Отвар: 10—200; по столовой ложке 3 раза в день до еды.

Настойка: 100 порезанных цветков арники на 1 л 70°-ного спирта или водки; доза спиртовой настойки 30—40, а водочной — 60—70 капель 3 раза в день. В гомеопатических аптеках есть готовая настойка из корневища и свежей цветущей травы арники.

Наружно настойку применяют неразведенной, но в некоторых случаях ее надо разводить в отношении 1:10.

Барвинок малый (*Vinca minor* L.) — многолетнее вечнозеленое растение из семейства кутровых (Аросупасеae). Встречается в тенистых лесах Прибалтики, на Украине (включая Крым), в Западном Закавказье. Разводится как декоративное растение в парках, садах и нередко дичает.

Барвинок малый (рис. 39) имеет ползучие укрепляющиеся ветвистые стебли длиной 30—60 см; цветоносные побеги прямостоячие, высотой до 15 см. Листья супротивные, эллиптические, блестящие, кожистые, голые, темно-зеленые. Вкус листьев очень горький и вяжущий. Это растение содержит в себе горькое дубильное вещество. Цветки светло-синие или лазоревые, одиночные, с чашевидным пятираздельным синим венчиком и чашечкой. Цветет барвинок малый в первой половине лета.

Барвинок ценен как укрепляющее, вяжущее, кровоостанавливающее (слегка) и послабляющее (тоже отчасти) средство. Растение ядовитое, поэтому требуется строгая до-



Рис. 39. Барвинок малый

зировка препаратов из него. Листья барвинка как вяжущее и заживляющее средство в научной медицине употребляют наружно. В народе их применяют наружно при дурном запахе изо рта, зубной боли, ангине, цинге, а внутрь — при бронхитах, энтеритах (воспалении тонких кишок), колитах (воспалении толстых кишок), при поносе, дизентерии, туберкулезе легких, кровотечениях, женских белях и импотенции (половой слабости). Для остановки кровотечения и лечения ран употребляют крепкий отвар травы или толченую свежую траву в виде компресса.

Настойка корней барвинка на водке — хорошее средство при язвенной болезни желудка. Спиртовую настойку травы принимают при продолжительной головной боли, кровотечениях из носа, экземе, сыпях на лице, а также при кашле.

Способы применения. Отвары: 1) 10—200; по столовой ложке 3 раза в день; 2) 30—360; по 100—150 г 3 раза в день;

3) 4 барвинка и 2 корня окопника на 500 воды; по 150 г утром и вечером при кровотечениях; 4) 20 барвинка (травы с цветками) и 250 водки варят недолго на тихом огне; принимают при половой слабости по 8 капель утром и вечером в течение 4 дней, затем 2 дня перерыв и вновь принимают ту же дозу.

Настойка: 20; по 5 капель 3 раза в день.

Наружно: применяют отвар, а если употребляют настойку, то разведенную в соотношении 1:10.

Бедренец камнеломка (*Pimpinella saxifraga* L.), дягильник, дачильник из семейства зонтичных (*Umbelliferae*). Распространен в европейской части страны, а также на Кавказе, в Казахстане, Сибири. Растет в светлых лесах, на опушках, лугах, пустырях, обочинах дорог, горных склонах.

Бедренец камнеломка (рис. 40) — многолетнее растение. Корневище его многоглавное, ветвистое, бурого цвета. Корень морщинистый, бугристый, длиной до 20 см, толщиной до 1,5 см, снаружи грязно-бурый, внутри желтовато-белый, с желто-бурыми точками. Стебли прямые, высотой до 75 см, внутри полые, снаружи голые или покрытые коротким пушком. Листья непарноперистые, нижние листочки округло-яйцевидные, тупые, зубчатые, верхушечный листочек — трехлопастный. Цветки белые, собраны в зонтик. Цветет бедренец с июня по сентябрь. Корневища и корни его собирают осенью или



Рис. 40. Бедренец камнеломка

ранней весной. Если корень сухой, его можно узнать по острому, раздражающему обоняние запаху и горьковато-острому вкусу.

С лечебной целью используют корневища и корень этого растения. Корень бедренца содержит эфирное масло и пимпинеллин — нерастворимое в воде вещество, поэтому корни для лечебных целей лучше употреблять в виде настойки.

В народной медицине бедренец применяют как отхаркивающее, мочегонное, регулирующее функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта, а также как средство, успокаивающее нервную систему. Это старинное народное лекарство очень эффективно и хорошо проверено. Его применяют при коклюше как отхаркивающее, болеутоляющее и успокаивающее средство. Эффективно это средство и при охриплости, если прибавить 15 капель его настойки к потогонному отвару липового цвета.

Наружно препараты из корня бедренца применяют для

полоскания при воспалении горла, а свежим соком из корней сводят пятна на лице.

Способы применения.
Отвар: 15—200; по столовой ложке 3 раза в день.

Настойка на водке: 2 части корня на 5 частей водки; принимать по 30 капель 4—5 раз в день (при водянке).

Настойка на вине: 1 часть корня на 6 частей вина; по 15—20 капель 3—4 раза в день (при запоре).

Смесь: к обычному отвару корня бедренца (15—200) прибавить столовую ложку пчелиного меда; принимать по 3—5 ложек в день. Эта смесь рекомендуется при болезнях легких, как отхаркивающее, а также как общеукрепляющее средство после тяжелых болезней.

Чай из корней бедренца смешать с чаем из шиповника (поровну), добавить мед (одну чайную ложку на стакан смеси); принимать по 2 стакана в день (при камнях в мочевом пузыре).

Порошок из корня бедренца с медом, в виде пилкуль (самодельных); запивать водой 5 г или $\frac{1}{10}$ часть чайной ложки через каждые 4 ч (детям при дифтерии).

Белена черная (*Hyoscyamus niger* L.), блекота, куриная слепота из семейства пасленовых (*Solanaceae*). Распространена почти по всей стране. Растет на засоренных органическими остатками местах, около жилищ и вблизи дорог, на пустырях и огородах, на опушке леса. Белена черная (рис. 41) — двулетнее травянистое растение со стержневым корнем. В первый год развивается только розетка прикорневых листьев. На второй год вырастает высокий (30—60 см) прямостоячий,



Рис. 41. Белена черная

опушенный железисто-клейкими волосками, сильно разветвленный стебель с неприятным запахом. Листья продолговато-яйцевидные, выемчато-крупнозубчатые; прикорневые листья черешковые, стеблевые — сидячие, полустеблеобъемлющие, слегка низбегающие. Листья, как и все растение, имеют неприятный запах. Цветки крупные, неправильно колокольчатые, грязновато-желтые, у основания темно-фиолетовые, поникшие, сидят по одному, редко по два, в пазухах листьев. Плод — двугнездная продолговатая стоячая коробочка, в виде кувшинчика с полушаровидной крышечкой. При созревании семян крышечка открывается и семена высеваются из нее. Семена мелкие, серые, сплюснутые, округлой формы.

Цветет с августа до осени. Семена собирают, когда созревают, а листья — во время цветения, лучше в сухую

погоду. При сборе нельзя прикасаться руками к лицу, особенно к глазам и губам, так как растение очень ядовитое.

В научной и народной медицине белена употребляется в малых дозах. Внутрь принимается в качестве успокаивающего, противосудорожного и болеутоляющего средства наравне с препаратами белладонны (красавки).

В очень малых дозах принимают капли и порошки экстракта при заболевании дыхательных и пищеварительных органов. Галеновые препараты белены применяют в медицине в виде мазей, свечей, для уменьшения болезненного спазма прямой кишки, мочеиспускательного канала, шейки матки и т. п. Беленное масло — экстракт из листьев белены, настоянный на подсолнечном масле, употребляют как болеутоляющее средство (в виде втираний) при невралгических и ревматических болях. Кроме того, листья белены входят в состав ситметола, применяющегося как курение при бронхиальной астме.

В народной медицине так же осторожно, малыми порциями, это растение рекомендуется при дизентерии, судорожной рвоте и при судорогах различного происхождения.

Наружно применяются листья и семена белены для окулирования при зубной боли, разных видах невралгии, а масло из нее при подагре и

ушибах (как болеутоляющее). Оригинален способ окулирования при зубной боли: в металлический чайник кладут горящие угли, на них насыпают семена белены, закрывают крышкой, а носик чайника, из которого идет дым от семян, подносят к больному зубу. Боль утихает. Настойку из свежих листьев применяют наружно при укусах бешеными животными, при ревматизме и геморройных шишках.

Способы применения. Экстракт: 0,25 г сухих листьев белены на 100 г кипятка; выпаривают, пока масса не станет густой. Если нет весов, то следует взять $\frac{1}{20}$ часть чайной ложки на полстакана воды; принимать по 2 капли этого экстракта на столовую ложку воды 3 раза в день.

Настойка: 15 измельченных листьев белены на 100 спирта или водки; по 2 капли на столовую ложку воды 3 раза в день.

Порошок: по 0,03 г (на кончике перочинного ножа) развести в воде; принимать 3 раза в день.

Масло: 15 или 30 частей толченых семян на 100 частей масла (подсолнечного) настаивают в течение 8—10 дней.

Все эти способы приготовления предлагаются на случай, если в аптеке нет готовых препаратов: беленного масла, экстракта густого или экстракта сухого (в порошке).

Бессмертник песчаный, или цмин песчаный (*Helichrysum aeneum* L.), кошачьи лапки желтые, полевые овечьи лапки, мороз-трава, сухоцвет из семейства сложноцветных (*Compositae*). Распространен почти по всей стране, кроме Севера и Дальнего Востока.



*Рис. 42. Бессмертник песчаный
(цмин песчаный)*

Растет преимущественно на песчаных почвах в сосновых лесах, на сухих лесных полянах, перелесках, холмах, на межах, залежах, на песчаных и каменистых склонах.

Бессмертник песчаный, или цмин песчаный (рис. 42), многолетнее, седое от войлочного опушения растение с прямыми стеблями, высотой 15—30 см. Листья плоские; прикорневые — продолговато-обратнояйцевидные, туповатые; верхние (стеблевые) — ланцетные со слегка завернутыми краями. Соцветия — корзинки. Листочки-обертки лимонно-желтые или оранжевые, собраны вверху в одной густой щитковидной метелке. Цветет с июня по октябрь. Запах у растения своеобразный. Собирают соцветия в первые 2 недели цветения и сушат в темном прохладном и хорошо проветриваемом помещении.

Цветки содержат следы эфирного масла, горькие и ду-

бильные вещества, витамины С и К, органические кислоты и смолы, воск, углеводы, жиры, гликозиды, слизи, соли натрия, кальция, железа и марганца.

Бессмертник песчаный содержит лекарственные вещества, являющиеся желчегонным и дезинфицирующим желчные протоки и мочеточники, регулирующим функциональную деятельность желудка, кровоостанавливающим, вяжущим и отчасти мочегонным средством.

Применяется в медицине при заболеваниях печени и желчного пузыря в качестве желчегонного средства. Экстракт (15) дает лучший лечебный эффект, чем отвар, а отвар (10—200) лучше настоя; настойки (тинктуры) теперь не употребляют.

Отвар цветков бессмертника, или цмина песчаного, как дезинфицирующее средство применяют в народе для промывания влагалища при белях. Оздоровляюще действует это растение и при болезнях мочевого пузыря. В растении есть и дезинсекционная сила. В быту его используют как средство от моли.

В народной медицине бессмертник применяется при желтухе, водянке, кашле, циррозах печени, аскаридозе, гастритах с пониженной кислотностью, заболеваниях желудка, малярии, при камнях желчного пузыря и почек, женских заболеваниях вообще, не только при белях, при кровотечениях после родов,

от укусов бешеных собак, бельма на глазах, от нервных заболеваний вследствие испуга (детей окуривают или купают в отваре). Отвар травы или экстракт спиртовой применяется наружно при лишае, гнойничковых и других заболеваниях кожи.

Способы применения. Отвар: 16—360; по четверти или полстакана, а если отвар сгущенный, то по столовой ложке 3 раза в день.

Экстракты: жидкий (отвар сгущенный до $\frac{1}{3}$) по 30—40 капель 3 раза в день; сухой (порошок цветков, заменяющий жидкий экстракт) — по 1 г или по одной малой щепотке 3 раза в день.

Смесь желчегонных средств: бессмертника песчаного 4 части, клевера красного 3, мяты (листья) 2, кориандра (плоды) 1 часть. Одну столовую ложку этой смеси залить стаканом кипятка, кипятить в течение 10 мин; принимать по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Будра плющевидная (*Glechoma hederacea* L.), котовник, блющик, сороканедужник — многолетнее растение из семейства губоцветных (*Labiatae*). Растет на полях, залежах, лугах, близ жилья, в курстарниках и лесах, почти всюду в европейской части нашей страны, на Кавказе и в Сибири, изредка на Дальнем Востоке (как заносное) и в Средней Азии.

Будра плющевидная — растение с ползучими стеблями и приподнимающимися цветоносными побегами. Листья размещаются на довольно длинных и тонких черешках, растут попарно. Цвет-

ки синевато-лиловые, по нескольку в пазухах округло-сердцевидных крупнородчатых листьев.

Запах растения напоминает запах мяты; собирают растение во время цветения. Цветет оно весной и летом. Сушат его на воздухе в тени. Химический состав будры плющевидной еще не изучен, в научной медицине она не используется.

В народной медицине будру плющевидную используют как тонизирующее (поднимающее жизненный тонус), отхаркивающее, мочегонное, антисептическое (обеззараживающее) и ранозаживляющее средство, отчасти как противовоспалительное, укрепляющее и регулирующее деятельность желудка, почек, мочевого пузыря и печени. Будру употребляют при заболевании горла, потере слуха, мочекаменной болезни, катарах желудка и кишечника, желтухе, опухлях печени, водянке, малярии, подагре, малокровии, хроническом бронхите и бронхиальной астме как отхаркивающее и болеутоляющее средство.

Наружно будра плющевидная применяется при золотухе, нарывах, язвах, опухлях, для лечения различных кожных болезней, при переломах костей (как болеутоляющее средство). При чесотке помогает настойка листьев будры плющевидной на уксусе; ею натирают 2 раза в день пораженные места. При слезотечении делают примочки

из отвара, а еще лучше — из свежего сока этого растения.

Способы применения.
Отвар: 5—200; по 2—3 столовые ложки 4 раза в день.

Настой: 10—200; настаивать в течение 8 ч; по 2—3 столовые ложки 4 раза в день.

Настойка: 15; принимать по 15 капель 3 раза в день.

Сок из свежей травы (без спирта); по 2 столовые ложки 2 раза в день.

Порошок: по одной щепотке 3—4 раза в день.

Смесь 1-я: листьев будры плющевидной и почек тополя по 2 столовые ложки, листьев или цветков бузины черной — 1. Все смешать, заварить в 3 стаканах кипятка; выпить за 5 приемов в течение дня (при воспалении легких).

Смесь 2-я: листьев будры, корня или листьев копытня, травы дурнишника — по столовой ложке; смешать и заварить в 3 стаканах кипятка; выпить за 5 приемов в течение дня; применяется как отхаркивающее средство.

Буквица лекарственная (*Betonica officinalis* L.), буквица черная из семейства губоцветных (Labiatae). Распространена в умеренной и теплой полосах нашей страны. Растет на холмах, лугах, в зарослях и в рощах, в лесных посадках, при лесных дорогах.

Буквица лекарственная (рис. 43) — многолетнее травянистое растение с прямым четырехгранным шерстистым стеблем высотой от 26 до 90 см. Весной от корня вырастает пучок листьев на длинных черешках и один-три длинных стебля. Листья продолговато-яйцевидные, сидячие. Цветки светло-пурпуро-



Рис. 43. Буквица лекарственная

вые, собраны кольцами в пазухах верхних листьев; кольца цветков постепенно к верху стебля сближаются в густое колосовидное соцветие. Цветет буквица лекарственная с июня до сентября.

Растение имеет довольно сильный, своеобразный запах и сладковато-горький, приторный вкус.

С лечебной целью используют траву растения; собирают ее во время цветения.

Буквица лекарственная содержит горькие и дубильные вещества. По действию на организм — это вяжущее, отхаркивающее, легкое слабительное и отчасти мочегонное средство.

Используют траву буквицы лекарственной лишь в народной медицине, прежде всего при болезнях печени (одну только буквицу или же в смесях с другими растениями). При плохом пищеварении ее применяют как регулирующее, а иногда как легкое слабительное средство, при кашле как отхаркивающее, облегчающее

выделение мокроты средство. Используют траву буквицы при легочных кровотечениях, но при условии, если траву (2 столовые ложки на стакан воды) отваривают не на одной воде, а добавляют 2 столовые ложки крепкого портвейна. Принимают по 2 винные рюмки (или по 2 столовые ложки) каждый день. Употребляют препараты из буквицы лекарственной внутрь при различных воспалениях дыхательных путей, астме, мигрени гипертонической болезни, неврозах, болезни почек, водянке, при катарах желудка, коликах и вздутии живота, как мочегонное средство. Растертую траву или порошок из нее прикладывают при укусах бешеными животными.

Способы применения. Отвар: 5—200; принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

Порошок: доза — от 1 до 3; 3 раза в день.

Валериана лекарственная (*Valeriana officinalis* L. sensu lato), одолянка, маун, кошачья трава, земляной ладан — растение из семейства валериановых (*Valerianaceae*). Встречается она на сырых лугах, между кустарниками и по берегам рек почти по всей территории европейской части страны, а также на Кавказе и в Сибири, кроме Крайнего Севера. У нас встречаются несколько дикорастущих видов валерианы, которые имеют лечебное значение и которые раньше объединялись под общим названием



Рис. 44. Валериана лекарственная

валериана лекарственная; из них валериана русская, распространенная в центральной черноземной полосе нашей страны, представляет собой сырье высокого качества.

Валериана (рис. 44) — многолетнее травянистое растение в первый год своего произрастания образует розетку из прикорневых листьев, а на второй год — цветоносные стебли, высотой иногда до 2 м; стебли прямые, внутри полые, бороздчатые, голые, внизу опушенные; листья непарноперистые, с 5—11 парами листочков (сегментов). Нижние листья длинночерешковые, стеблевые — короткочерешковые, верхушечные — сидячие. Соцветие крупное, щитковидное или метельчатое, ветвистое. Цветки мелкие, белые, розовые или бледно-фиолетовые, медоносные.

Плоды голые или опушенные, с хохолком, имеют вид летучих семян. После того как растение отцветает, наземные части начинают засыхать; с этого времени надо начинать сбор подземных частей растения, т. е. корневищ вместе с отходящими от них боковыми корнями. Сушат корневища обычно на воздухе, но в тени. Корни валерианы надо беречь от кошек, которые охотно грызут их и растаскивают. Основным целебным веществом в корнях и корневищах валерианы является эфирное масло, действующее успокаивающе на нервную систему при возбуждении, бессоннице, астме, мигрени, при неврозах сердечно-сосудистой системы, сопровождающихся спазмами сосудов сердца и сердцебиением; при спазмах желудочно-кишечного тракта, базедовой болезни (повышении деятельности щитовидной железы), при повышенном возбуждении в климактерическом периоде.

В народной медицине корень валерианы употребляют в виде настоев, отваров, настоек на водке и порошков при ипохондрии, истерии, головных болях, болях в сердце (при пороке его), эпилепсии (падучая болезнь), скоплении газов в кишечнике, при ленточных глистах, поносах и малярии. При нервном потрясении вследствие испуга детям старшего возраста рекомендуется давать по 7—10 капель настойки 3 раза в день, а при эпилепсии их надо купать че-

рез день в отваре корня валерианы (одна горсть корня на литр воды). Корень и корневище валерианы, приготовленные в виде порошка, хорошо действуют как успокаивающее и оздоравливающее средство при scarlatine, воспалении легких. Корни валерианы свежими не применяют; сухими их сохраняют, как обычно, не больше года.

Способы применения. Настой на воде: 6—10 на 200; измельченный корень настаивать в течение 6—8 ч. Принимать взрослым по одной столовой, а детям по чайной ложке 3 раза в день.

Отвар (от истерии): 6—180; по столовой ложке 3 раза в день. Этот отвар в сочетании с отваром руты подслащивают медом (по вкусу) для большей эффективности, пьют по столовой ложке через каждые 2 ч.

Настойка на водке: мелко порезанным корнем засыпают пятую часть бутылки с водкой, ставят в теплое место на неделю. Сливают жидкость и отжимают корень, дают отстояться, затем процеживают сквозь полотно или марлю, сложенную вчетверо; принимать от 15 до 20 капель 3 раза в день.

Порошок: толкут корни на муку; сохраняют в плотно закрытом сосуде; употребляют по 1—2 на прием.

Готовые препараты в аптеках: настойка простая и эфирная, экстракт густой и чай успокоительный.

Ветреница лютичная (*Anemone ranunculoides* L.) и **ветреница дубравная** (*Anemone nemorosa* L.) относятся к семейству лютиковых (*Ranunculaceae*). Оба вида распространены в европейской части страны и на Кавказе.



Рис. 45. Ветреница лютичная

Растут на опушке, среди кустарников, в лиственных лесах и парках.

Ветреница лютичная (рис. 45) — многолетнее травянистое растение, ядовитое по своему химическому составу. Она имеет длинное ползучее темно-бурое корневище с чешуевидными листочками. Стебель ее от 10 до 30 см высоты, прямостоячий, голый или редковолосистый, без прикорневых листьев. Листья — вверху стебля служат покрывалом для цветов, на коротких черешках или почти сидячих. Цветки золотисто-желтые из пяти снаружи пушистых лепесточков эллиптической формы. Плоды — семянки с коротким изогнутым носиком. Цветет в апреле — мае.

Ветреница дубравная мало чем отличается от лютичной. Стебли такой же высоты, листья триждырассеченные с зазубренными долями, с более длинными черешками. Цветки обычно белые или красно-фиолетовые, более

махровые, поэтому используется иногда как декоративное растение. Оба растения имеют едкий вкус ввиду наличия в них ядовитого анемонового масла, поэтому при лекарственном употреблении требуется большая осторожность.

В народной медицине эти растения применяются при различных катарах, параличе, задержке менструаций, водянке, коклюше, подагре. Приготавливаемый из них анемонин в научной медицине считается болеутоляющим и противоспазматическим средством при астме, коклюше и рахите.

Вороний глаз обыкновенный или четырехлистный (*Paris quadrifolia* L.) относится к семейству лилейных (*Liliaceae*). Растет в лесах, среди кустарников в европейской части нашей страны, на Кавказе, в Сибири.

Вороний глаз (рис. 46) — многолетнее травянистое растение с прямостоячим стеблем и длинным ползучим корневищем. Листья обратно-яйцевидные, обычно в числе 4 (нередко также 3, 5, 6), образуют мутовку. Цветок одиночный на верхушке стебля; околоцветник зеленовато-желтый из 8—10 листочков. Плод — сизовато-черная ягода. Цветет в мае — июне. Растение ядовито.

Все растение настаивают на водке и пьют небольшими дозами при туберкулезе легких, нервных подергиваниях, потливости. Применяют в го-

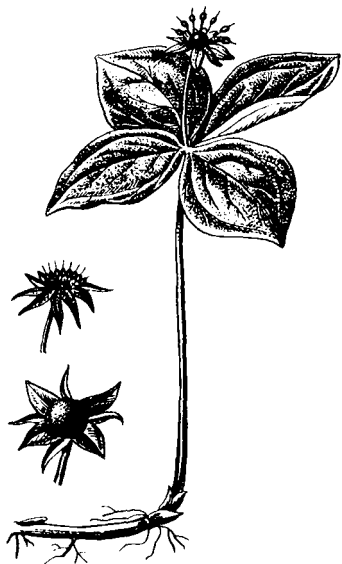


Рис. 46. Вороний глаз

меопатии при головных болях, невралгии, ларингите, хрипоте, заболевании бронхов, при плохо заживающих ранах.

Гвоздика разноцветная (*Dianthus versicolor* Fisch.), гвоздика полевая, или степная. Семейство гвоздичных (Caryophyllaceae). Встречается на полях, каменистых склонах и в сосновых лесах на востоке европейской части нашей страны, в Западной и Восточной Сибири, Средней Азии и на Дальнем Востоке. Гвоздика разноцветная — многолетнее травянистое растение высотой до 60 см. От основания полудеревянистого корня отходят разветвляющиеся узловатые стебли; листья супротивные, линейно-ланцетные, острые,

сизовато-зеленые, сросшиеся у основания влагалища со стеблем. Листья и стебли шероховато-опушенные. Цветки одиночные, верхушечные, околоцветные чешуи яйцевидные, по краям перепончатые; лепестки венчика сверху розово-пурпуровые, снизу зеленоватые, острозубчатые. Наиболее распространены белоцветковые и красноватоцветковые формы. Плоды — одногнездная коробочка. Цветет гвоздика в июне — июле. Кроме гвоздики разноцветной, в народной медицине применяют гвоздики, которые разводят в цветоводстве, особенно гвоздику пышную и китайскую, но оба эти вида вместе с дикой, или разноцветной, получили в народе общее название гвоздики полевой.

Культурные сорта гвоздики имеют махровые и полумахровые, самой разнообразной окраски цветки. Химический состав гвоздики недостаточно изучен, поэтому в практику научной медицины она не вошла.

В народной медицине гвоздику полевую давно применяют при простых и послеродовых кровотечениях, особенно при атонии матки. В последнее время установлено, что действие гвоздики полевой в 3—4 раза слабее действия спорыньи, но гвоздика не ядовита и не оказывает побочного действия. В связи с этим ее можно употреблять, не придерживаясь строгой дозировки, особенно при засорении желудка.

Способы применения.
Отвар: 15—200; по столовой ложке 3 раза в день.

Экстракт: 25 сгущают в печи до полотины; принимать по чайной ложке 3 раза в день.

Масло, приготовленное домашним способом: на бутылку прованского масла берут $\frac{1}{10}$ бутылки измельченной травы гвоздики полевой, настаивают в течение 8 дней; употреблять по 5—10 капель 3 раза в день.

Горец змеиный (*Polygonum bistorta* L.), змеевик, раковые шейки, узик, дубровка, завязной корень, горлец, гречиша-змеевик из семейства гречишных (*Polygonaceae*). Растет на влажных лугах, полянах, около рек, канав и прудов, чаще всего на торфяной почве, почти по всей территории нашей страны, за исключением Кавказа и Средней Азии.

Горец змеиный — многолетнее травянистое растение. Корневище у него толстое, немного сплюснутое, имеет вид раковых шеек (этим сходством объясняется его название — раковые шейки), червеобразное, змеевидно изогнутое (отсюда название змеевик), деревянистое, с остатками листьев и стеблей в виде многочисленных рубцов, длиной 5—10 см, толщиной 1—2 см, снаружи темно-бурое, на свежем изломе буророзовое. Прикорневые и нижние листья крупные, продолговато-ланцетные, с длинными крылатыми черешками. Стебель растения простой, высокий (0,3—1 м), с немногочисленными линейными сидячими листьями. Соцветие одиночное, верхушечное, на длин-

ном, безлистном цветоносе, густое, колосовидное, продолговатое, цилиндрическое. Цветки и околоцветник розовые, душистые (как у гречихи). Плод — трехгранная темно-бурая блестящая семянка в виде орешка.

Вкус растения, особенно его корневища, очень терпкий. Цветет в мае — июле.

Горец змеиный — сильное вяжущее (в нем много дубильных веществ) и кровоостанавливающее средство, а также мочегонное и регулирующее функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине препараты из этого растения принимают внутрь при болезнях мочевого пузыря и желчно-каменной болезни, кровотечении из внутренних органов (язва желудка, двенадцатиперстной кишки, поносы, дизентерия). Наружно применяют при ранах и кровотечениях, чирьях, воспалении десен, дизентерии (клизма) и белях.

Внутри горец змеиный принимают не только в виде отвара или экстракта, но и в виде порошка (при кровавых поносах). Порошок замешивают на меду и делают из него пилюли весом в 0,5—1 г; принимают 3 раза в день. Можно использовать и просто порошок, запивая его водой.

Экстракт корня горца змеиного может заменить вяжущий препарат танальбин.

Способы применения.
Отвары: 1) 10 или 20 на 200 для

полосканий, спринцеваний, клизм и примочек; 2) 5—200 — для употребления внутрь по полстакана 2—3 раза в день.

Экстракт: 15—200, сгущенный до половины; по 30—40 капель 3 раза в день.

Горец почечуйный (*Polygonum persicaria* L.), геморройная трава, или почечуйник, — однолетнее травянистое растение из семейства гречишных (*Polygonaceae*). Встречается во влажных местах, по берегам рек, иногда в рощах, как сорняк почти по всей территории европейской части нашей страны, а также на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, в Средней Азии и на Дальнем Востоке. Горец почечуйный легко спутать с щавелелистной гречихой, но это не опасно, так как оба растения безвредны, имеют почти одинаковое лечебное применение.

Горец почечуйный — целебное растение с прямым или приподнимающимся голым стеблем (20—100 см высоты); листья очередные, ланцетные, заостренные, к основанию клиновидно-суженные, цельнокрайние. Цветки розовые, реже белые, мелкие, собраны в колосовидные соцветия и выходят из пазух листьев; орешки, заключенные в околоцветники, широкояйцевидные, плоские, блестящие, черные. Цветет с июня по сентябрь.

С лекарственной целью используют олиственные цветonoсные верхушки длиной 30—40 см (почечуйная трава). Заготовку сырья произво-

дят во время цветения в июле — августе. Окраска стеблей и листьев должна быть зеленая (красное пятно на листьях при сушке исчезает), раструбов — буроватая, цветков — розовая. Трава содержит флавоноиды (гиперозид, авикулярин), много витамина К, следы эфирного масла, дубильных веществ, галловую и аскорбиновую кислоты. В корнях обнаружены оксиметилантрахиноны.

В медицине препараты почечуйной травы (настой, жидкий экстракт) применяют для лечения геморроя и как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях, а также как нежное слабительное при атонических спазматических запорах.

В народной медицине применяется водный отвар как кровоостанавливающее средство при геморрое и наружно при головной боли; свежую траву прикладывают к затылку (горчичник).

Способ применения. Отвар: 1 часть травы и 20 частей кипятка; настаивать в течение 20 мин; принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Горец птичий, или спорыш (*Polygonum aviculare* L.), придорожник, гусятник, птичья гречиха — растение из семейства гречишных (*Polygonaceae*). Растет при дорогах, на сорных местах, иногда на опушках лесов, на полях почти повсеместно в умеренной и теплой полосе нашей страны. Горец птичий,



Рис. 47. Горец птичий (спорыш)

или спорыш (рис. 47), — однолетнее травянистое растение с ветвистым лежачим и приподнимающимся коленчатым стеблем. Листья мелкие, эллиптические, ланцетные или линейные. Цветки по 3—5 штук в пазухах листьев, розовые или зеленоватые, с беловатыми и по краям красноватыми долями околоцветника. Плоды — матовые точечно-бугорчатые орешки. Цветет это растение с мая по август. Собирают траву, когда она только зацветет и стебли ее еще не затвердели.

Химические свойства травы горца птичьего хорошо изучены. Это растение содержит много кремниевой кислоты и дубильных веществ. Его применяют при легочных заболеваниях, а также как вяжущее средство. В сухих листьях горца птичьего содержится до 40 мг % каротина и 0,12 % витамина С. Есть и глюкозид авикулярин, используемый в акушерстве и гинекологии. Препараты из этого

растения обладают противовоспалительным, кровоостанавливающим и вяжущим действием.

В научной медицине горец птичий известен главным образом благодаря препарату авикулярину, который изготовляется из этого растения и применяется как эффективное средство для сокращения мускулатуры матки и повышения свертываемости крови. Применяется авикулярин и при коклюше по полтаблетки 3—4 раза в день.

В народной медицине препараты из горца птичьего или спорыша применяют как противовоспалительное, укрепляющее и мочегонное, изгоняющее песок средство, при песке и камнях в почках и мочевом пузыре. Спорыш помогает при всех легочных болезнях и даже туберкулезе легких. Кроме того, его применяют при желчно-каменной болезни, хроническом воспалении мочевого пузыря, при гастритах, язве желудка и кишок, подагре, геморрое, цинге, болезнях печени, кровотечениях, одышке, малярии, нервном истощении; он улучшает аппетит, и человек прибавляет в весе. При сильных поносах берут поровну траву спорыша, плоды терна, стебли ежевики и корень алтея (столовая ложка смеси на стакан кипятка), принимают по столовой ложке 5—6 раз в день.

Способ применения. Отвар: 20—200; по столовой ложке 3 раза в день.

Горечавка легочная (*Gentiana pneumonante* L.). Семейство горечавковых (*Gentianaceae*). Растет на лугах, по опушкам и лесным полянам на всей территории европейской части, на Кавказе, в Сибири.

Горечавка легочная (рис. 48) — многолетнее травянистое растение до 60 см высоты, с прямыми одиночными или несколькими простыми, обычно ветвистыми, густолиственными стеблями. Листья супротивные, линейные или линейно-ланцетные, в основном с одной жилкой. Цветки ярко-синие, крупные, воронковидно-колокольчатые с пятью короткими, остроугольными лопастями отгиба, на коротких цветоножках, обычно по одному на верхушке стебля и в пазухах средних и верхних листьев. Цветет в июле — августе. Листья ее богаты витамином С, корень содержит генцианин.

Отвар всего растения во время цветения принимают



Рис. 48. Горечавка легочная

при заболевании нервной системы, упадке сил, обмороках, болях в желудке.

Горечавка перекрестнолистная (*Gentiana cruciata* L.), горечавка соколий перелет. Растет на сухих склонах, между кустарниками, на полях, лугах и холмах, в редких молодых лесах, любит открытые места. Изредка встречается в центральных областях европейской части нашей страны.

Горечавка перекрестнолистная (рис. 49) — многолетнее растение. В первые 2 года образует лишь прикорневую розетку листьев, и только на 3—4-й год роста образуется стебель высотой 15—60 см с листьями и цветками. Листья линейно-ланцетные, многожилковые, с заметным отгибом их концов вниз. На стебле листья расположены попарно, в пазухах их находятся скученные пучками цветки, сидящие на очень коротких цветоножках. Венчик цветка снаружи синий, с четырьмя яйцевидными отогнутыми долями. Цветет горечавка перекрестнолистная с июля до середины августа.

С лечебной целью используют корень растения. Собирают корневища с корнями осенью и только тех растений, у которых стебли уже начали вянуть. Обмытые корни надо немедленно резать и быстро сушить в печке при температуре 50—60°, чтобы предупредить неизбежное брожение (обнаженные корни начинают чернеть).



Рис. 49. Горечавка перекрестнолистная

Химический состав растения изучен мало, но, судя по горькому вкусу, можно предполагать, что в горечавке перекрестнолистной содержится горький гликозид.

Горечавка перекрестнолистная применяется для повышения аппетита, она улучшает функциональную деятельность органов пищеварения. Кроме того, корень этого растения препятствует нагноениям, помогает при подагре.

Как растение, содержащее горький гликозид, горечавка перекрестнолистная особенно полезна при диспепсии, ахилии желудка, запорах, отсутствии аппетита, повышенной кислотности желудка и изжоге (настойка на вине или водке). Отвар и настойку корня горечавки перекрестнолистной дают пить при артритах ревматического происхождения.

Наружно горечавку перекрестнолистную в виде порошка применяют при гнойных

ранах, в виде горячего отвара при потении ног. (Одна часть корня горечавки перекрестнолистной в сочетании с тремя частями дубовой коры — по столовой ложке на стакан кипятку.) В этом еще не остывшем отваре намачивают полотно (лучше самодельное) и ежедневно на ночь обертывают им ноги.

Способы применения.
Отвар: 5—200, или одна чайная ложка мелко нарезанного корня на стакан кипятку; настаивать на огне в течение 7—10 мин; употреблять по одному стакану три раза в день.

Настойка на водке или вине: две чайные ложки (или одна столовая ложка) на стакан вина или водки; настаивать в течение 3 недель; принимать по одной рюмке, или по две столовые ложки, 3 раза в день перед едой.

Порошок из корня, измельченный в муку, употребляют по одной-две щепотки 3 раза в день, запивая водой.

Горицвет кукушкин (*Lychnis flos-cuculi* L.); дрема, кукушник, зорька из семейства гвоздичных (*Caryophyllaceae*). Встречается на влажных лугах, по краям травяных болот, на лесных полянах, в европейской части нашей страны, а также на Кавказе и в Сибири.

Горицвет кукушкин (рис. 50) — многолетнее травянистое растение. Имеет прямой стебель высотой до 90 см, в верхней части ветвистый, короткоопушенный. Прикорневые листья продолговато-лопастные, суженные в черешок, верхние — сидячие, линейно-ланцетные.



Рис. 50. Горицвет кукушкин (кукушкин цвет)

Цветки на длинных цветоножках в рыхлых полузонтиках. Чашечка колокольчатая, с красновато-коричневыми полосами и треугольными заостренными зубцами. Венчик розовый, реже белый, с лепестками, глубоко разделенными на четыре доли. Плоды — продолговатые одногнездные коробочки, открывающиеся пятью зубцами; семена почковидные, черноватые или темно-коричневые. Цветет в июне — июле.

С лечебной целью используют траву растения. В народе это растение принимают внутрь при желтухе, хроническом бронхите, маточных и других кровотечениях, как потогонное и противоревматическое средство, как чай при бесплодии; наружно — при чесотке, для промывания ран, для компрессов при нарывах.

Способы применения. Отвар для внутреннего употребления: 20—200; по столовой ложке 3 раза в день. Для наружного: 10—200.

Настойка: 25; по 20—40 капель 3 раза в день.

Примечание. Так как горицвет кукушкин часто смешивают со смолкой клейкой, то при сборе растений надо учитывать их отличительные признаки.

Горичник русский (*Peucedanum ruthenicum*), адамово ребро, горичник болотный из семейства зонтичных (*Umbelliferae*). Растет в степях и лесостепях, на песчаных и известковых почвах на юге европейской части страны, Северном Кавказе, Азербайджане.

Горичник русский (рис. 51) — многолетнее травянистое растение высотой 50—80 см. Стебель округлый, гладкий, только в верхней части ветвистый; листья со вздутыми влагалищами, слегка опушенные, с крупными двух-трехраздельными сегментами, т. е. отрезками, и обратнойцевидными пальчатыми долями. Цветковые зонтики крупные, с лучами, опушенными мелкими волосками. Обертки нет, лепестки светло-желтые; плоды — округлые двусемянки.

Горичник русский культивируется в нашей стране для нужд ветеринарии. Корень горичника содержит до 2 % эфирного масла.

В научной медицине горичник русский не применяется. В народе это растение применяют как противопростудное, отхаркивающее и болеуто-



Рис. 51. Горичник русский

ляющее средство. Если капнуть настойку травы или корня на ватку и положить на больной зуб, то боль утихает.

Готовый препарат из горичника продают в гомеопатических аптеках.

Способы применения. Отвар: 20—200; по столовой ложке 3 раза в день.

Настойка: 25; внутрь по 25 капель 3 раза в день.

Гравилат городской (*Geum urbanum* L.), гвоздичник, из семейства розоцветных (Rosaceae). Растет в лесах, на опушках, в садах, парках. Распространен в европейской части нашей страны, на Кавказе, в Западной Сибири, Средней Азии.

Гравилат городской (рис. 52) — многолетник; стебель мягкоопушенный, прямостоячий высотой 30—60 см. Прикорневые листья черешковые, стеблевые — почти сидячие. Цветки желтые, широкооткрытые, одиночные, на длинных верху-

шечных стеблях. Цветет с конца весны до конца лета. Плоды сложноцепкие семянки. Свежий корень — с сильным запахом гвоздики, который уменьшается и даже совсем исчезает после его высыхания.

Корневища содержат в себе дубильные вещества, эфирные масла, крахмал, смолу и гликозид геин, отщепляющий эфирное масло, содержащее эвгенол, горькое вещество, флавоны. Для лечебных целей используют корневище.

В народной медицине применяется как вяжущее и укрепляющее средство при желудочно-кишечных заболеваниях (катаре желудка с повышенной кислотностью, кишечных коликах, поносе), а также от кашля с обильной мокротой, при ночном потении, кровохарканье, туберкулезе легких, астме, заболевании печени, чрезмерных кровотечениях (маточных), различных нервных болезнях, при цинге, для устранения за-



Рис. 52. Гравилат городской

паху из рта применяют отвар корня, а ванны из него при золотухе и рахите; отвар травы (20—200; по 1—2 столовые ложки) употребляют при малярии, при выпадении прямой кишки или матки.

Способы применения. Отвар корня: 20—40 мелко нарезанного корня на 300 воды кипятят, упаривают до половины; принимают по столовой ложке через час (при маточных кровотечениях и болезнях желудка).

Настойка из корня: 5 столовых ложек мелко нарезанного корня на 500 г вина; по столовой ложке 3 раза в день через час после еды (при болезнях желудка).

Настойка 10 %-ная на спирте или водке: по 2 чайные ложки 3 раза в день до еды (при катарах желудка с изжогой и маточных кровотечениях, при простых и кровавых поносах).

Порошок из коры: корень толкут, смешивают с медом; употребляют по 1 г 3—4 раза в день (отхаркивающее средство).

Девясил высокий (*Inula heliopium* L.), девятисил, оман, сомнит, амаус луговой, желтый пуговальник относится к семейству сложноцветных (Compositae). Растет на лугах, вдоль ручьев, в равнинных и горных лесах. Распространен в европейской части страны, а также на Кавказе, в Западной Сибири, Казахстане, Средней Азии.

Девясил высокий (рис. 53) — многолетнее растение. Корневище мясистое, внутри беловатое, толстое и многочисленными отходящими от него корнями. Стебли прямые (один или несколько), бороздчатые, наверху ветвистые, высотой до



Рис. 53. Девясил высокий

1,5 м. Листья очередные, сверху жестковолосистые, снизу сероваточные, мягкие, неровнозубчатые; прикорневые — продолговато-эллиптические, острые, суженные в черешок; стеблевые — стеблеобъемлющие, с сердцевидным основанием, заостренные.

Все цветки с плодами желтые. Соцветия — крупные корзинки (6—10 см в диаметре) с полушаровидной оберткой из черепитчато расположенных листочков, немногочисленные. Семянки четырехгранные, голые, имеют хохолок из одного ряда шероховатых волосков. Цветет с конца июня, по сентябрь. Собирают корневище с корнями в октябре, на второй год жизни растения. Сушат в тени.

В народной медицине корень девясила высокого принимают внутрь при бронхите, астме, туберкулезе и воспалении легких, коклюше, заболеваниях сердца, пороке серд-

ца (отеках), гипертонии, нервных болезнях, гриппе, малокровии, истощении, болезнях желудка и кишок, при водянке, воспалениях мочевого пузыря, при непроизвольном мочеиспускании, кровавой моче, диабете, желтухе, подагре, геморрое, белях (женская болезнь), при опущении матки, при грыже, ломоте в костях, лихорадке, бруцеллезе, цинге, расширении вен, при болях от тяжелых подъемов, при укусе бешеным животным.

Наружно — при чесотке, зуде, экземах, парше, колтуне, рожистых воспалениях, язвах и золотушных опухолях, гнойных ранах, зубной боли. Но главным образом девясил вместе с корнем лопуха славится своей эффективностью при ревматизме.

Способы применения. Отвар корня (при ревматизме): 20—200 (лучше пополам с корнем лопуха); настаивать в течение 20 мин; принимать по столовой ложке 3 раза в день. Отвар для согревающего компресса и обертываний тот же.

Настой корня на холодной воде (при болезнях дыхательных путей): 2 чайные ложки измельченного корня на 2 стакана воды; настаивать в течение 8 ч; употреблять по полстакана (лучше с чайной ложкой меда) 4 раза в день за полчаса или за час до еды.

Настойка: 25; по 25 капель 3 раза в день до еды.

Порошок: корень, измельченный в муку, смешать с медом, изготовить пилюли и принимать по 2—3 шт. 3—4 раза в день до еды.

Мазь (при чесотке): горсть мелко нарезанного корня варить

в течение 15 мин в 4—5 столовых ложках свиного сала (не соленого), процедить еще горячим; добавить 2 столовые ложки чистого березового дегтя и немного серы (если она есть). Этой мазью в течение нескольких дней натирать пораженные места, потом обмыть тело отваром этого корня.

Вино девясилево (при катаре кишок и пониженной кислотности): на бутылку кагора или портвейна взять 1 столовую ложку свежего корня и варить в течение 10 мин, лучше со столовой ложкой меда; принимать по 2—3 рюмки (50) после еды.

Душица обыкновенная (*Oreganum vulgare* L.) — многолетнее растение из семейства губоцветных (*Labiatae*) — распространена почти по всей территории нашей страны, за исключением Крайнего Севера. Растет по склонам, в лесах (особенно в сухих), на опушках и среди кустарников (рис. 54). Корневище растения ветвистое, стебли многочисленные (от одного корня), прямые, четырехгранные, красноватые, высотой до 80 см. Все растение пушисто-шершавое.

Листья супротивные, черешковые, продолговато-яйцевидные, заостренные, сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые, с мелкими черными, просвечивающимися точечками (железками).

Цветки, собранные в щитковидные метелки, фиолетово-розовые, мелкие. Плоды красновато-бурые или буровато-черные, сплюснуто-яйцевидные, четырехорешковые; созревают в конце августа. Цветет с июня по август, иногда и по октябрь.

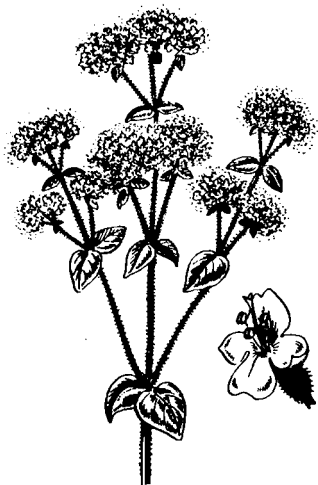


Рис. 54. Душица обыкновенная

Содержит душица дубильное вещество, эфирное масло и витамин С. С лечебной целью используют траву растения. В научной медицине душицу употребляют в виде отвара при болезнях дыхательных путей как отхаркивающее и укрепляющее средство, при атонии (слабости) кишок как желудочное средство для более усиленного выделения желудочного сока. Она входит в состав грудных потогонных чаев. Установлено, что растение оказывает успокаивающее действие на нервную систему, усиливает секрецию пищеварительных, бронхиальных и потовых желез, оказывает некоторое болеутоляющее действие.

В народной медицине растение используют шире: внутрь применяют как отхаркивающее и потогонное средство, его дают больным при раз-

личных простудах, от удушья, при пониженной секреторной функции желудка, а также как противоспазматическое, кровоостанавливающее и успокаивающее средство; при болезнях, сопровождающихся кровотечениями, после обморока, при общей слабости, душевных болезнях как успокаивающее средство и для поднятия общего тонуса организма.

Душица очень популярна в народе. Ее рекомендуют принимать и при бессоннице, вздутии кишечника, гипертонической болезни, заболеваниях печени, охриплости голоса, при разных женских болезнях (почему украинское ее название — материнка), а при гастрите с пониженной кислотностью, икоте, судорогах, эпилепсии как противотшнотное, противорвотное, общеукрепляющее средство.

При этих заболеваниях применяют отвар 30 г травы на 1 л кипятка с приемом по 1— $\frac{1}{2}$ стакана несколько раз в день в теплом виде. При охриплости применяют отвар травы на молоке. Во многих местах отвар травы пьют вместо чая.

Наружно душицу применяют при головных болях и бессоннице (моют голову отваром), при золотухе, рахите у детей, параличах (в форме ванн), моют голову против облысения. Настойку из душицы (20 %) применяют при зубной боли; масло из душицы (хмелевое) используют от икоты (смазывают им горло

снаружи, вдыхают, а иногда принимают и внутрь по 2—3 капли 3 раза в день).

Принимают душицу и в форме порошка от насморка (нюхают).

Способы применения. Отвар: 15—200; по столовой ложке 3 раза в день (при вялости кишечника).

Настойка: 20; по 20 капель 3 раза в день.

Масло: горсть мелко нарезанной травы заливают 0,5 л прованского или подсолнечного масла, настаивают 8 ч, процеживают и отжимают, ватку с этим маслом кладут на больной зуб.

Ванны: 50 г душицы на ведро воды.

Смесь 1-я: травы душицы 1 часть, мать-и-мачехи 2 части и корня алтея 2 части; 4 чайные ложки этой смеси на 2 стакана кипятка; употребляют по полстакана 4 раза в день.

Смесь 2-я: травы душицы 1 часть, по 2 части мать-и-мачехи и ягоды малины; заваривают и употребляют эту смесь, так же, как и первую.

Зверобой обыкновенный (*Hypericum perforatum* L.) — травянистое растение из семейства зверобойных (Cuttifegae). Распространен почти по всей территории страны, в том числе на Украине, Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. Селится на сухих лугах, холмах, полянах, лесных посадках и среди кустарников.

Зверобой (рис. 55) — многолетнее растение. Стебли высотой до 80 см прямые, голые, с двумя гранями, отрастают ежегодно. Листья супротивные, овальные или продолговатые, с просвечива-



Рис. 55. Зверобой обыкновенный

ющимися точечками на них. Цветки желтые. Плод — коробочка с темно-бурыми мелкими семенами. Вкус у растения терпкий; запах нежный, специфический.

Собирают зверобой во время цветения, срезая верхнюю часть стеблей с листьями и цветками.

Зверобой содержит горькое экстрактивное вещество, эфирное масло, каротин и витамин С. Для лечения используют траву растения. Внутрь препараты из зверобоя употребляют в виде эфирно-спиртовой настойки (по 40—50 капель после еды), как противовоспалительное, возбуждающее аппетит средство и при запорах. Зверобой обладает вяжущим, кровоостанавливающим, противомикробным и ранозаживляющим свойствами. Для лечения ран и ожогов в аптеках имеется особый фитонцидный препарат аминин. Внутрь в клиниках его рекомендуют применять в форме отваров (3 столо-

вые ложки травы на 250 г кипятка) по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день при остром и хроническом колите (воспалении толстой кишки), наружно — при ожогах. 20 %-ную настойку используют для смазывания десен при их разрыхлении и других заболеваниях полости рта. Крепким водным настоем зверобоя полощут рот для устранения неприятного запаха изо рта.

Наиболее популярен зверобой в народной медицине. Ему издавна приписывают чудодейственные лечебные свойства. Полезен он при гриппе, ангине, ревматизме, головных болях, болезнях печени, желтухе и белях. Спиртовую настойку зверобоя употребляют при катарах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, вздутии живота, поносах, кашле и кровохарканье, удушье, водянке, слабости сердца, заболеваниях почек, маточных кровотечениях, геморрое, воспалении мочевого пузыря и седалищного нерва, гипертонической болезни, как тонизирующее, желчегонное и успокаивающее средство при головной боли, раздражительности и бессоннице.

Наружно употребляют (иногда в форме мази из настойки) для растирания суставов, поясницы, лечения ран, язв и даже пролежней.

Особенно популярно в народной медицине зверобойное масло. Им лечат раны, язвы, нарывы и другие гнойные воспалительные процессы и раз-

рыхления слизистой оболочки рта. Помогает оно и при значительных ушибах груди и спины (если нет масла, то применяют примочки из отвара). Некоторые врачи, основываясь на опытах, отмечают, что настойка и отвар зверобоя, принимаемые внутрь, оказывают положительное действие при туберкулезе легких. Применяют зверобой как стерилизующее (обеззараживающее) и дезинфицирующее средство, при малокровии, для аппетита, от боли в животе, при золотухе, чесотке (наружно, конечно), для иссушения мокнущих язв и как предохранительное средство от инфекции. При женских болезнях применяют спринцевания отваром растения (2—4 столовые ложки травы на 2 л воды; кипятить 20 мин).

Способы применения.
Отвар: 20—400 (лучше сгустить до половины); по столовой ложке 3 раза в день после еды.

Настойка или экстракт: 30; внутрь по 40—50 капель 3 раза в день после еды. Наружно: для полоскания развести 30—40 капель в половине стакана воды.

Масло: полстакана листьев и цветков зверобоя, истолченных в порошок, настаивают на стакане подсолнечного масла в течение 3 недель.

Мазь: 1 часть настойки на 4 части сливочного масла.

Смесь: травы зверобоя 20, цветков цмина песчаного 30, коры крушины 20 (применяют при болезнях печени).

Сок (более активное средство) консервируется на 36 %-ном растворе спирта. Дозы приема, как и у настойки.

Земляника лесная (*Fragaria vesca* L.), пазубник — травянистое растение из семейства розоцветных (*Rosaceae*).

Растет на опушках, в освещенных лесах, на лесных вырубках, среди кустарников. Распространена почти по всей территории нашей страны.

Не следует смешивать землянику лесную (рис. 56) с земляникой культивируемой или садовой, которая отличается от лесной более крупными ягодами. Садовую землянику в быту неправильно называют клубникой. В лесах растет и другой вид земляники лесной, называемой в народе пазубником, с более продолговатыми ягодами.

В народной медицине, особенно на Украине, землянику считают чуть ли не универсальным средством от всех болезней. В научной медицине хотя и не отрицается лечебное значение этого растения, но применение его ограничено. Используют в основном ягоды как слабое мочегонное средство (2 столовые ложки ягод на стакан кипятка, заварить и пить по полстакана 3 раза в день).

В народной медицине, кроме ягод, используют стебли растения вместе с листьями. Ягоды земляники применяют для лечения склероза, при повышенном давлении крови, желудочно-кишечных заболеваниях, а также как мочегонное и изгоняющее песок (из мочи) средство. Плоды содержат лимонную, яблоч-



Рис. 56. Земляника лесная

ную, салициловую и другие кислоты, каротин, сахар, железо, фосфор, дубильные и пектиновые вещества, эфирное масло, фитонциды, витамин С (20—50 мг% в плодах и более 30 мг% в листьях) и витамин В₁.

Землянику следует употреблять в свежем виде, чтобы сберечь содержащиеся в ней витамины. Если съесть много (до 3 кг) свежей земляники, а потом селедку и лук, то можно изгнать солитера.

Свежие плоды земляники имеют большое значение как диетический и питательный продукт, в медицине, кроме того, как потогонное средство. Настои плодов и листьев используют при лечении подагры, мочекаменной болезни, при цинге и других авитаминозах, при малокровии, общем упадке сил, маточных кровотечениях, поносах у детей, заболевании печени и желудочно-кишечных путей, ожирении, неврастении, заболевании суставов, гастрите, рахите, золотухе, экземе и кожном

зуде, геморрое (отвар корневищ), а также при гипертензии, запорах и склерозе сосудов. Плоды земляники возбуждают аппетит, регулируют пищеварение и утоляют жажду.

При бронхиальной астме и как кровоостанавливающее средство рекомендуют отвар (1—2 столовые ложки листьев на 2 стакана воды); принимают по столовой ложке через 2 ч. Лучше принимать свежие ягоды и сок от 4 до 8 столовых ложек натощак.

Сок ягод применяют наружно при экземе, небольших ранах, от веснушек на лице, угрей и лишаев. Настой из листьев и ягод употребляют как обеззараживающее средство для полоскания при ангине, заболевании полости рта. Листья (свежие или распаренные) прикладывают к гнойным ранам и язвам; полезны при белокровии, ревматизме, поносах, язве желудка, сердечных болях, недержании мочи, кашле, туберкулезе легких, от дурных запахов во рту.

Противопоказана земляника при повышенном выделении желудочного сока, длительных желудочных и печеночных коликах и аппендиците.

Земляника первая открывается ягодный сезон русского леса. В средней полосе она поспевает в двадцатых числах июня. Сбирать землянику надо в сухую погоду, по утрам, после схода росы, днем — до вечерней росы. Никаким

искусственным духам не сравниться с запахом букета спелой земляники. Самый душистый из всех лекарственных витаминов природы.

Землянику можно разводить на школьных участках и даже на окнах квартир. Для этого привозят выкопанные в лесу кустики земляники с корнями в земле и высаживают в горшки, где она хорошо растет и зреет.

Зигаденус сибирский [*Zygadenus sibiricus* (L.) A. Grag.] — травянистое растение из семейства лилейных (*Liliaceae*), распространен на востоке европейской части страны, а также по всей Сибири и на Дальнем Востоке. Растет по редколесью и среди кустарников, реже по сухим лугам.

Зигаденус сибирский невысокое, многолетнее травянистое растение с беловато-зелеными цветами. Луковица у растения продолговато-яйцевидная с черно-бурыми остатками листьев. Стебель прямостоячий высотой 20—30 см, листья сосредоточены в нижней части стебля, линейные, заостренные, суживающиеся к основанию. Цветки собраны в соцветия, образующие рыхлую кистевидную метелку.

По химическому составу (наличию алкалоидов), а также по характеру и воздействию на организм это растение очень похоже на сабадиллу и применяется как равное ей противопаразитное средство (от вшей головных

и лобковых). Для лечения в народной медицине используют траву растения.

Способы применения.
Отвар: 5—200; настойка: 50.

Зимовник, или морозник, кавказский (*Helleborus caucasicus* A. Br.) и краснеющий (*H. purpurescens* W. et K.) — многолетнее травянистое растение (рис. 57) из семейства лютиковых с бурым корневищем, от которого вниз отходят длинные придаточные корни. Все листья — прикорневые, обычно кожистые, вечнозеленые, пальчато-рассеченные, на длинных голых стеблях. Цветки крупные с лепестковидной чашечкой. Листочки околоцветника у морозника кавказского бледные, зеленые или зеленовато-бурые, после цветения часто почти белые, широкоовальные длиной от 20 до 40 мм. Плод — сборная листовка. Цветет ранней весной и даже в конце зимы (в частности, морозник черный). Все растение ядовито.

Другие виды — морозник черный и зеленый — отличаются от описанных выше только тем, что цветки черного морозника розовые, а зеленого желто-зеленые или сероватые.

Распространены растения на Кавказе, в Краснодарском крае, на Кубани. Растут по опушкам леса и между кустарниками. Собирают корни и корневища осенью. Сушат их в хорошо проветриваемых помещениях.

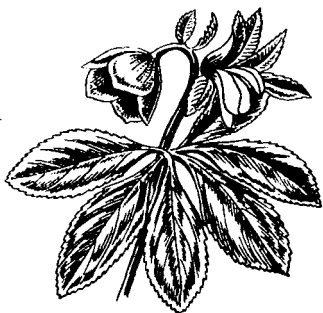


Рис. 57. Зимовник (морозник)

В корнях и корневищах растений содержится гликозид, сильно действующий на сердце, подобно строфантину.

Способы применения.
Все виды морозника, особенно кавказского и краснеющего, в народной медицине применяются как слабительное средство в большом разведении, а обычный отвар — для втирания при ревматизме. В гомеопатии применяется морозник в форме эссенции при лечении тифозной лихорадки, туберкулезного менингита, водянки головного мозга и при шоке от удара в голову.

Отвар: 5—200; по чайной ложке 3 раза в день. Требуется строгая дозировка.

Противопоказано растение при коронарной недостаточности, т. е. пороке сердца, инфаркте миокарда, активном эндокардите и ревмокардите, при повышенной чувствительности больного.

Золототысячник зонтичный, центаврий (*Centaureum umbellatum* Gilib., *Erythrea centaurium* Pers.) из семейства горечавковых (*Gentianaceae*) растет по степным склонам, балкам, на лесных опушках, между кустарниками, на полянах, холмах, в степях, чаще



Рис. 58. Золототысячник зонтичный (центавр)

на глинистой почве. Распространен на территории европейской части нашей страны и на Кавказе.

Золототысячник зонтичный (рис. 58) — двулетнее растение. Стебель у него голый, четырехгранный, простой, лишь наверху иногда вильчато-ветвистый, высотой 15—30 см. Нижние листья в первый год не имеют стебля, собраны в розетку, продолговатые обратнойцевидные; верхние — супротивные, продолговато-ланцетные, острые, длиной 2,5 см, шириной 0,5—1,5 см. Соцветие в виде щитковидного полусонтика. Цветки темно-розовые, раскрываются перед восходом солнца; венчик и чашечка пятизубчатые, чашечка вдвое короче венчика. Вкус у растения горький; запах нежный, неопределенный. Цветет с половины июня до конца августа. Собирают золототысячник во время цветения.

Химические и фармакологические свойства золототысячника изучены мало, но известно, что в нем содержится горькое вещество центаурин, эфирное масло и слизь.

С лечебной целью используют траву растения. В научной медицине его применяют только для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения и усиления перистальтики кишок, а также как мочегонное средство.

В народе золототысячник зонтичный применяют более широко (особенно на Украине). Растение используют при диспепсии (особенно у детей), дизентерии, изжоге, повышенной кислотности с отрыжкой, вздутии живота, лихорадке, малярии, малокровии, болезнях печени и почек, от круглых глистов, при золотухе, туберкулезе легких, малярии, водянке, запорах, ахиллических гастритах, сахарной болезни, сильном метеоризме (газах в кишечнике), при алкоголизме, экземе и других болезнях.

Для борьбы с алкоголизмом употребляют такую смесь: 4 части золототысячника и 1 часть полыни в виде отвара (10—200); столовую ложку этой смеси на стакан кипятка; дают по столовой ложке 3 раза в день.

Отвар золототысячника употребляют без дозировки во время родов (пьют как чай); он действует как возбуждающее и укрепляющее средство.

В смеси с цмином пес-

чаным и пижмой (поровну) золототысячник используют в народе при глистах (мелких и круглых), особенно в области слепой кишки (15 смеси на 200 кипятка, пьют по столовой ложке 3—4 раза в день). При заболеваниях печени употребляют отвар 20 г травы на 1 л кипятка; принимают по стакану в теплом виде за час до еды. Кроме того, принимают его при заболеваниях сердца, простуде, желтухе и головной боли. Золототысячник вызывает аппетит, улучшает пищеварение.

Способы применения. Отвар: 10 или 15 на 200 по столовой ложке 3 раза за полчаса до еды. Настойка: 25; по 15—20 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

Есть в аптеках готовая настойка с золототысячником для аппетита (по 10—20 капель несколько раз в день).

Иван-чай узколистный [*Chaenactis angustifolia* (L.) Scop.], копорский чай — многолетнее травянистое растение из семейства онагровых, или кипрейных (*Onagraceae*), с прямостоячим, густолиственным стеблем высотой до 120 см (рис. 59). Листья очередные, цельные, ланцетные, сверху заостренные, по краю с железистыми зубчиками, сверху темно-зеленые с резко выдающимися жилками. Цветки лилово-пурпурные, иногда белые, собраны в красивую длинную кисть. Плод — коробочка в виде узкого стручка с многочисленными мелкими семенами.



Рис. 59. Иван-чай узколистный

Растет на лесных опушках, по насыпям, вырубкам, где образуются сплошные заросли. Встречается на всей территории нашей страны.

В иван-чае узколистном содержатся дубильные вещества (танин), слизь, сахар, витамин С. 10 %-ный настой или отвар из его листьев является хорошим противовоспалительным, болеутоляющим средством при воспалениях слизистых оболочек и воспалении легких. Он считается полезным и при головной боли.

Траву, цветущую и напаренную в печах, прикладывают как припарку к больному месту при воспалениях уха, горла, носа.

Способ применения. Отвар: 15—200 (для наружного и внутреннего применения). По столовой ложке 3 раза в день перед едой (внутрь).

Истод обыкновенный (*Polygala vulgaris* L.) из семейства истодовых (*Polygalaceae*) — небольшое многолетнее тра-



Рис. 60. *Истод обыкновенный*

вянистое растение с приподнимающимся стеблем (рис. 60) высотой в 15—25 см. Листья мелкие, очередные, ланцетные, сидячие, заостренные. Цветки двусторонне-симметричные, ярко-синие, собраны в редкую кисть без хохолка на верхушке. Цветет в мае — июле.

Встречается нередко по всей территории нашей страны на лугах, в кустарниках и на склонах. Содержит сапонины. В медицине применяется трава и корни растения.

Водный отвар всего растения (ориентировочно 15—200) пьют при воспалении верхних дыхательных путей, болезнях сердца, почек, гриже, маточных кровотечениях, опухолях (делают ванны из растения). Используют также при гнойниках, фурункулах и других язвах на теле в виде примочек.

Истод тонколистый (*Polygala tenuifolia* Willd.). Много-

летнее травянистое растение с тонкими многочисленными ветвящимися стеблями, высотой около 35 см. Листья его узколинейные и мелкие. Цветки бледно-фиолетовые или синеватые на поникающих цветоножках; собранные в односторонние длинные негустые кисти. Плод — двухгнездная округло-яйцевидная коробочка с буровато-черными семенами. Корень его стержневой, маловетвистый, утолщенный, переходящий наверху в многоглавое корневище.

Цветет он в июне — июле, плоды созревают в августе — сентябре.

Растет на Алтае, Дальнем Востоке, любит каменистые места, бывает в лесостепных районах европейской части страны, встречается изредка на Украине, Кавказе и в других районах.

Содержит сапонин сенегин, как у сенеги, жирное масло и смолу. В народной медицине применяют только корни растения. Сухие корни можно хранить в сухом месте 4 года. Они имеют желтовато-серый цвет снаружи и беловатый на изломе, сладкий вкус, но ничем не пахнут. Используют как хорошее отхаркивающее средство при острых и хронических бронхитах, а также при других заболеваниях дыхательных путей.

В домашних условиях из растения готовят отвар (лучше настойки) 8—10 г корней на стакан горячей воды. Принимать по 2 сто-

ловые ложки 4—5 раз в день за 15—20 мин до еды. Этот же отвар может иногда служить и как примочка при лечении гнойников, фурункул и других язв на теле. **Исландский мох** (*Cetraria islandica*, Ach.) — лишайник из семейства пармелиевых (*Parmeliaceae*) имеет вид мха, изрезанного на неправильные лентовидные доли длиной до 10 см и шириной до 2 см (рис. 61). Сверху растение (слоевище над почвой) оливково-зеленоватое или зеленовато-бурое, снизу светло-коричневое, по краям расположены короткие темные выросты — реснички. На краях лопастей слоевища развиваются плодовые тела, апотеции в виде темно-коричневых тонких лепешек, в которых заключены микроскопические споры, служащие для размножения лишайника.

Распространен лишайник в страны широко: в тундре, лесной зоне (в сосняках и на торфяниках), в горах и высокогорьях некоторых хребтов. Местами он образует сплошной ковер.

Для лекарственных целей используют почти все растение. В нем содержатся до 5 % лишайниковых органических кислот (антибиотики), белки, углеводы, пигменты, камедь, слизь, воск, минеральные соли, горькое вещество цетрапин.

Собирают лишайник летом (в июне — августе) вручную. Перед сушкой сырье очищают от почвы и всякого со-



Рис. 61. Исландский мох

ра. Сушат в печах, сушилках, а иногда, в сухую погоду, и под открытым небом. Но на воздухе лишайник сохнет медленно. Прежде растение считали питательным средством, в настоящее время его используют в качестве горечи для возбуждения аппетита и как хорошее обволакивающее средство. Отвар из моха исландского употребляют при туберкулезе легких и других заболеваниях органов дыхания. Он убивает туберкулезные бактерии. Как пищевой регулятор полезен при атонии желудка, поносах и хронических запорах.

Способы применения. Отвар: 20 г лишайника на стакан воды, доза — по 1—2 столовые ложки 4—6 раз в день (лучше до еды).

Кирказон ломоносовидный (*Aristolochia clematitis* L.), ку-тяшья яблоки — многолетнее травянистое ядовитое растение из семейства кирказоновых (рис. 62). В стране их насчитывается до 7 видов, но самое распространенное в на-



Рис. 62. Кирказон ломоносовидный

родной медицине кирказон ломоносовидный, встречающийся в южной части европейской части страны, в Крыму и Западном Закавказье. Растение известно как сорняк, поселяющийся по берегам рек, в садах, в лесах среди кустарников, по оврагам и на огородах. Он имеет ползучее корневище и прямостоячие надземные стебли высотой 30—90 см. Листья длинночерешковые, сердцевидно-округлые, очередные, с неприятным запахом. Цветки неправильные, светло-грязно-желтые, трубчатые, у основания вздутые, в верхней части язычковые. Плод — вислая коробочка с многочисленными сплюснутыми семенами внутри. Цветет в мае — июне. Используется большей частью трава с цветами, реже — корни, плоды и семена.

Кирказон содержит: ядовитый алкалоид аристолехин, аристолехиновую кислоту, эфирное масло, сапонины, каротин, горькие и дубиль-

ные вещества. Препараты из листьев и корневищ растения, губительно действующие на простейших микробов, широко применяются в народной медицине: при малярии, водянке, подагре, костоеде, заболеваниях суставов, бронхите, одышке, нарушении менструаций и как противосудорожное, слабительное и тонизирующее средство, а наружно — для заживления ран (свежие листья или порошок из корня).

Способы применения. Настой: чайная ложка травы на стакан холодной воды (настаивать 8 ч), принимать внутрь по 50 г 2—3 раза в день.

Ванна (при заболевании суставов, золотухе, кожном зуде): 50—100 г травы на ведро воды.

Компрессы (при язвах, свищах, гнойниках, фурункулезе, экземе, ранениях, кожных сыпях): 2 столовые ложки травы на стакан воды (варить 10 мин).

В некоторых зарубежных странах растение применяют при ревматизме, анемии (малокровии), аменорее (отсутствии менструации). Отвар: 20 г корня растения на 1 л кипятка, употребляют по стакану 2—3 раза в день.

Кермек широколистный (*Limonium latifolia*, *Statice latifolia* SM.) — многолетнее травянистое растение из семейства свинчатковых. Корень растения толстый прямой темно-бурый. Листья продолговатые, длинночерешковые, плотные, несколько увеличенные при корне, в розетках. Цветы мелкие, фиолетовые, в форме широкого раскидистого метельчатого соцветия. Растет

на опушках леса, в сухих каменистых местах. На лугах встречается другой вид растения — кермек Гмелина, или дуговой, по своим лечебным свойствам равный первому.

Для лечебных целей используют корень растения, в котором содержится много дубильных веществ, фитонцидов, галловых и эллаговых кислот, а также красящих веществ. В народной лечебной практике растение часто используют как вяжущее при поносах и кровотечениях, употребляют также при гастрите желудка с повышенной кислотностью, дизентерии и как укрепляющее при опущении желудка.

Способы применения. Отвар: 10—200 или 20—200; принимают по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день; 10 %-ный или 20 %-ный отвар корня по $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день. 10 %-ный отвар корня используют для ванночек при экземе и как заживляющее для промывания ран.

Настойка: 10—200; принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день. При чрезмерных месячных кровотечениях употреблять 10 %-ную настойку на вине по 4 столовые ложки 3—4 раза в день. При язвенной болезни желудка рекомендуется настойка в следующем составе: 100 г корня кермека и 100 г зверобоя на 0,5 л водки. Принимать по 1—2 столовые ложки до еды в течение 2 месяцев.

Козлятник лекарственный (*Galega officinalis* L.) — многолетнее травянистое растение из семейства бобовых (*Leguminosae*) со стержневым слабоветвистым корнем, ухо-



Рис. 63. Козлятник лекарственный

дящим в почву на 60—70 см (рис. 63). Стебли многочисленные, стоячие, прямые, иногда лишь распростертые, густооблиственные, ветвистые, высотой до 90 см. Листья парноперистые со стеблем длиной до 20 см. Цветки голубые или светло-фиолетовые, неправильные, типичного мотылькового строения, собраны в густые кисти длиной до 25 см, выходящие из пазух листьев. Плоды — многосемянные бобы длиной до 4 см. Цветет в июне — августе, созревают бобы в августе — сентябре.

Распространено растение по югу европейской части страны, на Кавказе, в Грузии, на Украине. Предпочитает луг, опушки леса, заросли кустарников, встречается по берегам рек и ручьев.

С лекарственной целью используют всю надземную часть растения, отдельно семена. Надземную часть собирают до периода цветения;

позже она становится непригодной для употребления — деревенеет, приобретает неприятный вкус и запах.

Сушат траву на открытом воздухе, в тени. Для получения семян собирают зрелые плоды, сушат их, обмолачивают палками в мешках и отсеивают семена на решетках.

В народной медицине растение применяют как мочегонное, потогонное и противоглистное средство. Козлятник обладает способностью снижать сахар в крови при начальной стадии диабета. Полезно растение и для кормящих грудью матерей: оно усиливает секрецию молочных желез.

Принимая отвары, нельзя превышать дозы. В противном случае может повыситься давление крови и нарушатся функции кишечника.

Отвар из травы 1:10, из семян 1:20, по столовой ложке 3—4 раза в день.

Копытень европейский (*Asarum europaeum* L.). Семейство кирказоновых (*Aristolochiaceae*). Для лечения используется корень, а иногда и листья растения. Растет в тенистых лиственных, реже — в хвойных лесах, чаще под кустами орешника (откуда и его народное название — подорешник).

Копытень европейский — многолетнее растение с ползучим корневищем (рис. 64). Листья почковидной формы, кожистые, лоснящиеся, темно-зеленые сверху, округлые

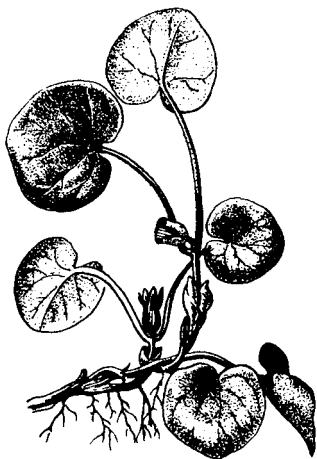


Рис. 64. Копытень европейский

длинночерешковые, по форме напоминающие копыта лошади, откуда и его ботаническое название. Листья копытня зимуют под снегом в зеленом состоянии. Растение покрыто короткими волосками, с тремя низовыми чешуйчатыми листьями и обычно с двумя почковидно-сердцевидными зимующими темно-зелеными листьями на длинных черешках. Цветки одиночные на короткой поникшей ножке, околоцветник снаружи буроватый, внутри темно-красный, с тремя яйцевидными, внутрь загнутыми и заостренными долями. Плод — коробочка. Цветет в апреле.

Листья собирают во время цветения, а корни с корневищем — ранней весной.

По опыту применения растения в народной медицине известно, что копытень является мочегонным, отхаркивающим, желчегонным, слаби-

тельным, противоглистным, противовоспалительным, регулирующим функциональную деятельность желудка и менструаций, отчасти сердечным, антиалкогольным и рвотным средством.

В научной медицине его употребляют при пониженном кровяном давлении как сердечно-сосудистое средство.

С этой целью используют отвар (1 г листьев на 200 г кипятка). Принимают по столовой ложке 3—4 раза в день.

В народной медицине препараты копытня применяют при желтухе, водянке, гастритах, болезнях печени и желчного пузыря, заболеваниях кожи, особенно при экземах нервного происхождения. Как мочегонное и слабительное применяют отвар: чайную ложку корня (4—5 г) на стакан воды или молока, по столовой ложке через 2 ч.

Порошок из корня копытня женщины употребляют для регулирования менструаций: 0,2—0,5 г порошка, растворенного в рюмке молока, принимают натошак раз в день.

Отвар корня копытня на воде или на козьем молоке часто употребляют при скудных менструациях, а также для улучшения пищеварения (при диспепсии, например), при гастритах и энтеритах, болезнях печени и желтухе. Для больных желтухой лучше смешивать копытень с цмином песчаным или бессмертником желтым (столовая ложка смеси (в одинаковой

пропорции) на стакан кипятка, принимать по столовой ложке 3 раза в день).

Отвар копытня рекомендуется и при сердечных болезнях как успокаивающее средство. Особенно полезен он при судорогах у детей (отвар: $\frac{1}{2}$ чайной ложки 3 раза в день). Эффективен копытень при глистах (в порошке по 0,2—0,5 г) и лихорадке. Для более радикальной помощи при борьбе с бронхитом нужно смешать копытень с листьями будры и травой дурнишника, заварить 3 столовые ложки смеси в 3 стаканах кипятка; пить по полстакана 5—6 раз в день.

Для лечения алкоголизма столовую ложку отвара корня копытня (5—200) незаметно вливают в стакан водки и дают больному. По утверждению врачей, такая смесь вызывает рвоту, а в последующем возникает сильное отвращение к алкоголю. Согласно наблюдениям автора, копытень хорошо помогает при язвенной болезни желудка, болезнях печени и желчного пузыря, но лучше при этом употреблять его в смеси с боярышником и дымянкой.

Наружно отвар корня копытня применяют как примочку от головной боли, а при нарывах — листья в свежем виде и истолченные. Из этого же отвара делают примочку для глаз. Настойкой на уксусе травы растения натирают места, пораженные чесоткой. Порошком листьев копытня, принятым

внутри не больше 0,5 г, можно вызвать при необходимости рвоту.

Копытень противопоказан при беременности. Отвар растения полезен при заболеваниях сердца, настойка (на водке) — при туберкулезе легких, нервном возбуждении и мигрени.

Способ применения. Отвар корня: 2—200; принимать по столовой ложке 3—4 раза в день.

Отвар листьев: 1—100. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день.

Коровяк скипетровидный (*Verbascum thapsiforme* Schrad), семейство норичниковых (*Scrophulariaceae*). Растение встречается в нашей стране почти повсюду, особенно на юге. Растет на необработанных почвах, на солнечных холмах, на опушках леса, склонах железнодорожных насыпей и откосах сухих высоких берегов рек, иногда в большом количестве — островками.

Коровяк скипетровидный (рис. 65) — двулетнее травянистое растение. В первый год произрастания развивается только розетка прикорневых листьев. На второй год вырастает цветущий стебель высотой 1—1,5 м, который и цветет.

В народе он называется медвежьим ухом, царской свечкой, царским скипетром. Растение опушенное с беловатыми или желтоватыми войлочными листьями. Нижние листья продолговатые, обрат-



Рис. 65. Коровяк скипетровидный

нойцевидные или эллиптические. Цветки светло-желтые или золотисто-желтые, крупные, собранные пучками в колосовидную кисть, сверху кисть густая, внизу — более редкая. Запах у свежих цветков нежный, сухие цветы приобретают запах меда. Плод — яйцевидная острая коробочка; семена мелкие, буровато-черные. Цветет растение с июня до конца августа, расцветая постепенно, от нижней части кисти вверх.

С лечебной целью используют венчики цветков и семена растения. Собирают венчики цветов в сухую ясную погоду, выдергивая их из чашечек. Собранные венчики цветков рекомендуется сушить быстро в затемненном месте (на закрытых чердаках или в русской печи). После сушки их необходимо плотно спрессовать и сохранять в коробочках. Не следует при заготовке поднимать с земли опавшие венчики и использовать неразвернувшиеся цветки (булавки).

В медицине используются венчики цветов без чашечек, содержащие около 11 % сахара и других углеводов, слизь, эфирное масло, камедь, жирные вещества, желтое красящее вещество и различные соли и сапонины.

Применяется в качестве смягчающего, отхаркивающего, вяжущего и обволакивающего средства при заболеваниях верхних дыхательных путей, а также при кашле, воспалении легких и мочевого пузыря.

Настой готовят из 15—20 г цветков на стакан кипятка, принимают по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день, наружно — для припарок и полоскания горла. Коровяк входит в состав грудного чая вместе с мать-и-мачехой, душицей, корнем алтея в равных пропорциях; чайную ложку такой смеси заваривают в стакане кипятка и по остывании употребляют внутрь, а также для полоскания горла.

В народной медицине коровяк употребляют при болезнях горла и легких (бронхите, астме, эмфиземе), дизентерии или спазматическом поносе (как обволакивающее и обезболивающее средство), катарах желудка (успокаивает боль), при внутреннем или так называемом закрытом геморрое, желтухе, болезнях печени и селезенки; при истощении. Применяют его также при одышке, головной боли, туберкулезе, катаре кишечника, а также как мочегонное средство. Приготавливают из него отвар: 2 столовые ложки цветков на 2 стакана кипятка, принимают по 50 г через час.

В некоторых случаях при поносах употребляют отвар всей травы (стебли и листья). Для смягчающих компрессов при нарывах, язвах и гнойных ранах, геморрое и лишаях употребляют наружно отвар листьев на молоке. Растение, содержащее сапонины и слизь, применяют для полоскания горла, особенно его отвар в одинаковой пропорции с цветками просвирика лесного, или мальвы лесной, и с листьями мать-и-мачехи (10—200).

При всяких простудных заболеваниях, а также заболеваниях сердца, туберкулезе легких, расстройстве нервной системы, при диатезе (золотухе) купают детей в растворе коровяка и дают пить его отвар в меньших (детских) дозах. Отвар травы применяют при детской эпилепсии,

дают его детям от насморка, кровотечений. Свежие листья коровяка прикладывают к чирьям. Порошок из цветков применяют в народе при лечении трещин сосков у кормящих матерей. При этом соски предварительно смачивают соком моркови. Мазь из порошка, приготовленного из семян коровяка, применяют при гнилостных ранах и язвах.



Рис. 66. Красавка белладонна

Способы применения. Отвар из цветков: 10—200 по 3 столовые ложки 3 раза в день.

Мазь из порошка семян: 5 частей порошка на 10 частей сливочного масла.

Сироп для детей от кашля: 7,5 г цветков коровяка и столько же корня алтея заварить в 250 г кипятка. Кипятить в течение 15—20 мин. К процеженному через марлю отвару прибавить 200 г сахара и вновь кипятить, пока не получится густой сироп. Давать детям по чайной ложке несколько раз в день.

Красавка белладонна (*Atropa belladonna* L.), сонная одурь. Семейство пасленовых (*Solanaceae*). Растет белладонна в горных лесах, на вырубках и опушках в Карпатах, Крыму и на Кавказе, встречается и на Дальнем Востоке. Широко культивируется в Беларуси, на Северном Кавказе, в Нижегородской, Новосибирской и Московской областях России.

Белладонна (рис. 66) — многолетнее растение. В первый год произрастания растение имеет лишь прикорневые листья и выделяется своим маловетвистым стеблем высо-

той от 60 до 90 см. На второй год стебли белладонны достигают 1,5 м в высоту. Внизу они простые, а верху виллообразно разветвленные, неяснограницные, зеленые, покрытые железистыми волосками. Листья очередные, яйцевидные, заостренные; верхняя сторона листа зеленая, голая; нижняя — серозеленая, железисто-опушенная. Цветки буро-фиолетовые, у основания желтовато- или зеленовато-бурые, колокольчатые, поникшие, сидят по одному, реже — по два в пазухах листьев. Плод — черная блестящая сочная ягода. Цветет в июне — августе.

Собирают листья во время цветения. При работе с ними нельзя прикасаться руками к лицу, особенно к глазам и губам, так как растение очень ядовито.

Белладонна очень богата атропином и другими алкалоидами, поэтому она широко применяется в научной медицине как противоспазматическое и болеутоляющее сред-

ство при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, мышечных, суставных и невралгических болях, при гнойном бронхите и для уменьшения изнуряющих потов при туберкулезе легких, а также при судорожном кашле, эпилепсии и грыже. Принимают белладонну и при брадикардии (замедлении сердечной деятельности).

Препарат из белладонны — атропин широко применяют в научной медицине для лечения глаз. Однако он противопоказан при глаукоме (особая болезнь глаз с повышением внутриглазного давления). Атропин является противоядием при отравлении морфием и ядовитыми грибами (принимать по 20 капель настойки за 1 раз).

Как противоспазматическое и болеутоляющее средство препараты из белладонны применяют при спазматическом холецистите (воспалении желчного пузыря) и при желчно-каменной болезни, а также при бронхиальной астме.

Способы применения. Порошок из листьев: по 0,01—0,02 г, т. е. на кончике перочинного ножа, 2—3 раза в день.

Свежий сок: по 5—10 капель 2 раза в день.

Кошачья лапка двудомная (*Antennaria dioica* L.), бессмертник белый, змеевик, трава от сорока недугов. Семейство сложноцветных (Compositae). Растет на сухих лугах, в сосновых борах и на пу-



Рис. 67. Кошачья лапка двудомная

стырях почти по всей территории нашей страны, а также на Украине, Кавказе, встречается на Урале и в Сибири. Кошачья лапка — растение с простым стеблем высотой до 25 см (рис. 67). Прикорневые листья лопатковидные, собраны в розетку, стеблевые — линейные. Цветки в корзинках на вершине стебля щитками, белые, бледно-розовые, иногда фиолетово-розовые. Одни корзинки содержат только плодущие, пестичные, трубчатые цветки; другие — только тычиночные с недоразвитой завязью, ворончато-трубчатые, неплодущие.

Цветет растение с мая до конца июня.

Так как кошачья лапка называется еще белым бес

смертником, то ее не следует смешивать с желтым, или песчаным, бессмертником, у которого цветки, вернее обвертки цветков, ярко-желтые, а у кошачьих лапок они белые или бледно-розовые.

Химические свойства растения еще не изучены, поэтому в научной медицине его не применяют. Однако фармакологические исследования показали, что растение имеет свойство придавать крови способность свертываться, следовательно, останавливать кровотечение. Кошачья лапка в этом превосходит адреналин и хлористый кальций.

Отвар растения различной концентрации можно применять при кровотечениях из ран, а также маточных, легочных (кровохарканье), желудочных или кишечных, носовых и геморроидальных. Неудивительно, что растение в народе называют травой от сорока недугов. Широко применяется оно в народе, особенно при родовых кровотечениях, чрезмерных менструациях и кровавой рвоте. При геморроидальных кровотечениях наружно применяют отвар травы в виде примочек, клизм или тампонов. Добавляют отвар растения и к бессмертнику (цмину) печаному для желчегонного воздействия. Полезен отвар и при туберкулезе легких, конвульсиях как успокаивающее, при гипертонии, женских заболеваниях. Отваром травы умываются при желтухе; поят отваром и купают в нем детей

при диатезе (золотухе), детских экземах, туберкулезе кожи.

Способы применения. Отвары: 1) для внутреннего употребления при желудочных и кишечных кровоизлияниях: 0,5—200, или 1—200, или 2—200 по столовой ложке через 1—1,5 ч до прекращения кровотечения; 2) при кровохарканье и маточных кровотечениях: 10—200 или 20—200 с теми же дозами и сроками. Для наружного употребления применяют первый отвар, используемый внутрь.

Порошки из растения употребляют в дозе 1 или 3 через каждый час.

Крапива двудомная (*Urtica dioica* L.) — травянистое растение из семейства крапивных (*Urticaceae*) произрастает в сухих и во влажных затемненных местах, на пустырях, около жилья, в лесах, на болотах (в зарослях), особенно в горной, лесной и лесостепной зонах. Как сорняк встречается почти всюду в средней полосе нашей страны.

Крапива двудомная (рис. 68) — многолетнее растение с прямым простым стеблем высотой до 150 см, волосками на нем и на листьях. Листья супротивные с прилистниками, продолговатые, у основания сердцевидные, крупнопильчатые. Соцветания длинные в верхних пазухах листьев. Цветки мелкие, зеленые. В научной медицине используются только листья.

Растение содержит муравьиную кислоту (жгучую), дубильные вещества, а в ли-



Рис. 68. Крапива двудомная

стях в последнее время обнаружены витамины А, С и К, поэтому его относят к поливитаминным растениям.

Такие же вещества, но в меньшем количестве, содержатся в крапиве жгучей и в крапиве узколистной. Растения имеют одинаковое медицинское применение, однако в гомеопатии эссенция вырабатывается только из свежей крапивы жгучей. Наличием муравьиной кислоты в жгучих волосках объясняется большая эффективность лечения начинающегося ревматизма свежей травой крапивы двудомной (наносят ожоги на больные части тела).

Двудомная крапива хотя и не введена в фармакопею, но в научной медицине признана хорошим кровоостанавливающим и регулирующим средством при болезненных состояниях женских половых органов и вполне может заменить препараты спорыньи.

В народной медицине крапива двудомная широко используется не только как

кровоостанавливающее средство при маточных, геморроидальных, легочных, почечных, желудочно-кишечных и носовых кровотечениях, но и как мочегонное, противовоспалительное, регулирующее функциональную деятельность желудка и укрепляющее его (при диспепсии, поносе). Она оказывает также кровоочистительное действие, например при фурункулезе, золотухе и водянке. Как витаминсодержащее средство крапива полезна при гиповитаминозах. Она имеет свойство восстанавливать функцию обоняния, увеличивать процент гемоглобина и количество эритроцитов в крови.

В народной медицине препараты из травы, корня и семян крапивы двудомной используют как мочегонное средство при водянке, туберкулезе легких, коклюше, почечно-каменной болезни, подагре и при заболеваниях почек, мочевого пузыря, полиартритах, малокровии и хоре у детей. На Кавказе отвар травы пьют (и делают из него даже ванны) при крапивнице и экземе. Отвар корней принимают внутрь при глистной инвазии (язвы от глистов на слизистой оболочке кишок), при фурункулезе и геморрое. Он полезен и как сердечное средство. Эффективна крапива и при малярии. В последнем случае применяют настойку из крапивы в соединении с чесноком (столовая ложка корня крапивы и полложки чеснока на 0,5 л вод-

ки), настаивают 1—8 дней и пьют по столовой ложке (с добавлением воды). Этой же настойкой натирают тело.

Препараты из корней крапивы часто более эффективны, чем препараты из листьев. При наличии многочисленных чирьев на теле рекомендуется употреблять внутрь отвар или экстракт листьев. Если при этом уменьшается мочеотделение и возникает запор, то к отвару или экстракту листьев следует добавить одуванчик и цветки терна в равной пропорции. Две столовые ложки этой смеси размешать в 2 стаканах кипятка и запаривать в духовке в течение 2—3 ч. Принимать по полстакана 3 раза в день. Для регулирования деятельности желудка, особенно при дизентерии, к крапиве добавляют ежевику (листья со стеблями) в равном количестве. Чайную ложку смеси заваривают в полустакане кипятка. Пьют по полстакана 3 раза в день.

Свежий сок листьев крапивы дает лучший эффект. Им можно заменять другие препараты при таких дозах, как у настойки или экстракта. Крапиву применяют и наружно при кровотечении и лечении ран (присыпают порошком или прикладывают свежие листья), а также как средство, способствующее укреплению волос. Для этого готовят настой из столовой ложки сухих нарезанных листьев на стакан кипятка, которым смачивают голову пос-

ле мытья и слегка втирают его в кожу. Голову насухо не вытирают.

Отвар всего растения крапивы пьют при головных болях. Отвар с медом или сахаром принимают для улучшения работы сердца, печени, почек, при малокровии, кровотечении, коклюше, гастрите, туберкулезе легких, заболеваниях печени, простуде; женщины пьют после родов. Отвар цветков крапивы употребляют при диабете. Отваром травы моют волосы. Травой натирают тело при ревматизме, болях в груди и при водянке.

Крапива жгучая (другой вид) полезна при крапивнице и нервном расстройстве, одышке, желудочных заболеваниях, при прыщах и чирьях на теле (пьют отвар и делают примочки). Употребляют для аппетита. Отвар с молоком принимают при рвоте и желудочных болях; отвар корней — при зубной боли; применяют при маточных кровотечениях.

Способы применения.
Отвар из листьев крапивы: 15—200, по столовой ложке 3 раза в день.

Отвар из корней и плодов (от глистов): 15—200, по 2—3 столовые ложки в один прием.

Экстракт жидкий: 30; принимать по 25—30 капель, т. е. по чайной ложке 3 раза в день.

Свежий сок, заменяющий экстракт: по чайной ложке 3 раза в день.

Кровохлебка лекарственная (*Sanguisarba officinalis* L.) — многолетнее травянистое ра-



Рис. 69. Кровохлебка лекарственная

стение из семейства розоцветных (Rosaceae) встречается на лугах, среди кустарников, на опушках лесов и окраинах болот. Широко распространена в средней полосе страны.

Горизонтальные корневища и корень у кровохлебки лекарственной (рис. 69) толщиной 0,5—0,2 см, длиной не более 12 см твердые. Стебель гладкий, прямой, в верхней части ветвистый, высотой от 20 до 100 см. Листья перистые, снизу бледно-зеленые, сизоватые, тусклые, продолговато-яйцевидные, пильчато-зубчатые. Цветки длиной 1,5—3 см обоеполые, темно-красные, в продолговато-овальных головках на длинных прямых цветоножках. С лечебной целью используют только корень растения. Он обладает сильно вяжущим вкусом, запаха не имеет. Собирают в июле — августе, во время цветения.

В корнях и корневищах содержится большое количество дубильных веществ, а также сапонины, крахмал, эфирное масло, фитонциды, витамин С.

Препараты из корня кровохлебки широко применяются как кровоостанавливающее, противовоспалительное, вяжущее, болеутоляющее и дезинфицирующее средство. Применяют и при воспалениях слизистых оболочек рта, носа, особенно при бактериальных — трихомонадном воспалении влагалища, гриппе и ангине. Жидкий экстракт кровохлебки успешно применяют при кровотечении, фибромах матки, эрозиях шейки матки и после аборта; употребляют внутрь по чайной ложке, а в полость матки с помощью специального шприца, приобретенного в аптеке, вводят по 3—5 г или закладывают тампоны. Как вяжущее и кровоостанавливающее средство препараты из этого растения применяют при всех расстройствах функциональной деятельности желудка и кишечника, поносе, даже кровавом, кровахарканье, маточном кровотечении и кровотечении из легких.

В народной медицине кровохлебка применяется при дизентерии, кровахарканье у туберкулезных больных, при выпадении прямой кишки, язвенном колите, геморрое, чрезмерных менструациях.

Отваром корня промывают кровоточащие, гнойные раны,

пролежни, язвы на ногах (при варикозном расширении вен). Для присыпки ран употребляют порошок из корневища. Крепкий отвар корневища или травы используют для теплых сидячих ванн при геморрое.

Способы применения. Отвар: 15—200, иногда 30—200; по столовой ложке 5—6 раз в день.

Экстракт: 30 или сгущенный отвар; по 50 капель, или по неполной чайной ложке, 3—4 раза в день.

Купена лекарственная (*Polygonatum officinale* All.), купен-липена, соломонова печать, лиственница. Семейство лилейных (*Liliaceae*). Растет в лесах среди кустарников в умеренной полосе Северного полушария, в том числе в нашей стране.

Купена — многолетнее травянистое растение (рис. 70), имеющее узловатый гранистый стебель высотой 13—45 см с довольно широкими стеблеобъемлющими листьями. На листьях заметны параллельные жилки. Цветки белые, правильные, на повислых цветоножках (по одному или по два) в пазухах листьев, околоцветник шестизубчатый с сероватым столбиком. Цветет в мае — июне.

Плоды — синеvато-черные ягоды. Корневище толстое, горизонтальное, ветвистое, растет медленно.

Своеобразная примета растения: на корневище, на месте отмерших прошлогод-



Рис. 70. Купена лекарственная

них стеблей остаются круглые следы, углубления, как бы следы какой-то печати (отсюда и народное название — соломонова печать).

С лечебной целью в народной медицине используется корень растения. Собирают его осенью. Все части купены, особенно плоды, оказывают рвотное действие. Корневище растения содержит крахмал, сапонины, слизь, гликозиды, алкалоиды.

По вязкости слизистый отвар из купены превосходит корни алтея и клубни ятрышника. Их можно использовать в качестве обволакивающего средства.

Препараты из корневища и корня купены применяют при остром бронхите, воспалении легких, глистах, от ломоты в пояснице (люмбаго, радикулит), при ревматизме, заболеваниях суставов, водянке, диарее, желтухе, геморрое (шишки), кашле, половой слабости и при белях у жен-

щин. Купена входит также в состав кровоочистительных декоктов. Соком из свежих или отваром из сухих корневищ заливают раны, соком сводят веснушки. Отвары из корневищ используют для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

На Кавказе настойку корневища на водке употребляют внутрь при струпьях на теле и прыщах на лице. Многие используют стебли купены при гипертонии, отвар корневища — в виде припарок при ушибах, подагре, геморрое (шишки), невралгии, ишиасе.

Способ применения. Отвар: 20—200; принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Лабазник вязолистный, или **таволга вязолистная** [*Filipendula ulmaria* (L.), Maxim, или *Spiraea ulmaria* L.], бабазник, белоголовник, медуница, борошень, багул, огуречник. Семейство розоцветных (Rosaceae). Растет на сырых лугах, по окраинам болот, в кустарниках, ольховых лесах, на опушках лесов, в оврагах и по берегам рек. Распространен по всей территории средней полосы нашей страны, а также в том числе на Украине, Кавказе и в Сибири.

Лабазник вязолистный, или таволга вязолистная (рис. 71), — многолетнее травянистое растение с прямым стеблем высотой до 1 м, с густым метельчатым соцветием желто-белых (иногда кремовых) душистых цветков.



Рис. 71. Лабазник вязолистный (таволга)

Листья голые темно-зеленые, снизу тонкобеловатые, прерывчато - перистораздельные с 2—3 парами заостренно - неравнодвойкозубчатых листочков. Плодики спирально скрученные.

С лечебной целью используют траву и корень растения. Траву собирают во время цветения, в июне — июле, а корни — ранней весной или осенью.

Лабазник вязолистный, в основном корень, содержит метилово-салициловое эфирное масло и может заменять специальный медицинский препарат метилсалицилат, выпускаемый фармацевтической промышленностью (в виде масла, мази, а также в жидком виде) под названиями: салимент, капсин, бомбенге и бальзам санитас. Препарат широко применяется в научной медицине для растирания мышц и суставов при поражении ревматизмом. В народной медицине растение используют в виде отваров и мазей как потогонное

и противоревматическое средство внутрь и наружно, как мочегонное средство при болезнях мочевого пузыря и почек, а также при малярии, геморрое. Отвар соцветий или корней пьют при гипертонии и заболеваниях нервной системы. Отваром соцветий моют голову для роста волос. Отвар также применяют при сильных болях воспалительного характера в желудке.

В гомеопатии препараты из лабазника вязолистного (отвар, иногда сгущенный) употребляют для промывания гноящихся ран, спринцевания при белях, для клизм при упорных поносах, как примочку от язв и фурункулов (в последнем случае рекомендуется лабазник смешивать поровну со змеевиком). Корень, настоянный на водке, применяют при нервных заболеваниях. Порошком цветков засыпают раны, ожоги, его также применяют от прелости ног. При экземах порошок из цветков смешивают с жиром из свежей речной рыбы и этой мазью смазывают пораженные места. При укусах змеи или бешеной собаки к пораженному месту прикладывают свежеразрезанный (лучше — истолченный) корень растения. Препарат лабазника применяют от водянки, водобоязни, боли в горле и от ломоты. Корень является более эффективным средством, чем трава.

Способы применения. Легкий отвар (инфузия): чайная ложка на стакан кипятка; при-

нимать в течение одного дня.

Отвар для промывания: 20—1000, т. е. полная столовая ложка на 5 стаканов воды; кипятить в течение получаса.

Мазь: 1) 5, или чайная ложка корня в порошке; 9, или 2 чайные ложки вазелина, 6, или чайная ложка ланолина; все тщательно перемешать; 2) 1 часть корня в порошке на 5 частей сливочного масла.

Ландыш майский (*Convallaria majalis* L.) — многолетнее травянистое растение из семейства лилейных, распространен повсеместно. Растет в лесах, тенистых местах, зарослях, в основном в долинах рек. Растение (рис. 72) с двумя-тремя крупными эллиптическими листьями, белыми колокольчатыми некрупными цветками на голом стебле высотой 15—30 см, с ползучим корневищем и многочисленными мелкими корнями. Цветки белые душистые, собраны в рыхлую однобокую кисть на повислой цветоножке.

Собранные цветки ландыша рекомендуется сушить в тени, но обязательно с хорошим проветриванием, чтобы предотвратить их побурение. Для ускорения их сушат на солнце.

В научной медицине ландыш признан хорошим средством при заболеваниях сердца. В аптеках имеются настойка и сухой экстракт из ландыша. Цветки и листья ландыша содержат сердечные гликозиды — конваллатоксин, сапонин ковалламарин, а также следы эфирного масла, алкалоид маялин, органиче-



Рис. 72. Ландыш майский

ские кислоты и аспарагин.

Впервые ландыш был предложен при эпилепсии русским врачом, профессором Московского университета Ф. И. Иноземцевым. Препараты из него явились средством, регулирующим сердечную деятельность, увеличивающим мочеотделение.

В народной медицине цветки растения применяют несколько шире. Отвар или настойку из них принимают внутрь как мочегонное, увеличивающее диурез (мочеотделение) средство. Эти препараты употребляют при базедовой болезни и эпилепсии, а как успокаивающее средство — при различных нервных состояниях, потрясении, бессоннице, но чаще в сочетании с пустырником (последнего в 2 раза меньше), валерианой и боярышником (в одинаковой пропорции).

Препараты из ландыша — конвазид, коргликон и конвалтоксин популярны у врачей при лечении острой и хро-

нической сердечной слабости. 10 %-ную настойку на водке принимают по 20—30 капель 3 раза в день. В сочетании со спиртовой настойкой валерианы в равной пропорции назначают при сердцебиениях, сердечной слабости, неврозах, пороках и склерозах сердца, при бессоннице и болях в области сердца, сердечной недостаточности, апоплексии.

Кроме того, в народной медицине настойку ландыша применяют в качестве желудочного средства, особенно при коликах в животе. Для этого пол-литровую банку свежих цветков заливают 90°-ным спиртом (или водкой) и настаивают несколько месяцев на солнце. Пьют по 10—15 капель 3 раза в день.

Способы применения.
Отвар: 15—200; принимать по 2 чайные ложки 3 раза в день.

Настойка: 15; принимать по 15 капель 2—3 раза в день.

Лапчатка прямостоячая (*Rotentilla erecta* L.), узик, дикий калган, дубровка прямостоячая, завязной корень, пупная трава, поносная трава. Семейство розоцветных (*Rosaceae*). Растет в лесах и рощах на лесных вырубках, зеленомошных полянах и пустырях, где много света, на больших и сухих лесных опушках, а иногда — на сырых лугах и болотах, между кустарниками. Распространена на всех материках (кроме Антарктиды), по всей территории нашей страны.



Рис. 73. Лапчатка прямостоячая

Лапчатка прямостоячая (рис. 73) — многолетнее травянистое растение высотой 10—30 см. Корневище горизонтальное, толстое, деревянистое изогнутое или прямое и неравномерно утолщенное, очень твердое, цилиндрическое или многоглавое с многочисленными тонкими придаточными корнями длиной 3—4 см и толщиной 1—2,5 см; снаружи оно темное бурое, в изломе красное. Запах свежего корневища напоминает запах роз, вкус у него сильновяжущий. Стебли прямостоячие и приподнимающиеся, вверху разветвленные, вильчатые, коротковолосистые. Стеблевые листья тройчатые, сидячие, листочки клиновидно-продолговатые, вверху надрезанно-пильчатые с прижатыми волосками; прилистники крупные, 3—7-лопастные или крупнозубчатые. Цветки одиночные наверху или в пазухах верхних листьев, золотисто-желтые. Венчик имеет четыре лепестка. Плод — ореш-

ковидная семянка. Цветет в июне — сентябре.

С лечебной целью используют корневище, выкапывают его осенью или весной. Оно содержит дубильные вещества (15—30 %), кристаллический эфир тормотол, гликозид торментиллин, хинную и эллаговую кислоты, флорафены, смолу, следы эфирного масла, крахмал и другие вещества. Поэтому препараты из лапчатки известны в народной медицине как вяжущее, отхаркивающее, противовоспалительное, болеутоляющее и успокаивающее средство.

Препараты из корневища рекомендуются при гинекологических заболеваниях, сопровождающихся болями, при болезненных менструациях. Применяются внутрь и наружно.

Эффективны препараты из корневища при воспалениях и язвах желудка и кишок, эмфиземе, поносах, дизентерии как кровоостанавливающее при внутренних кровотечениях, туберкулезе легких, при ожогах, мокнущих экземах и других кожных болезнях, при кашле. Настойку корневища лапчатки употребляют наружно для смазывания при воспалительных процессах в полости рта (стоматитах, гингивитах) и внутрь — при катарах кишечника, заболеваниях, вызванных поднятием тяжести, маточных заболеваниях и заболеваниях сердца.

Из корня лапчатки прямостоячей домашним способом

изготавливают мазь и применяют ее при трещинах на коже рук и ног, особенно при трещинах на губах.

Отвар из корня применяют от поноса и кашля, при болях в груди, а также наружно в качестве укрепляющих примочек. Входит в состав желудочных и вяжущих чаев.

Способы применения.
Отвар: 25—200; по столовой ложке 3 раза в день перед едой принимать по 40 капель, на водке — по полрюмки 3 раза в день.

Мазь для десен: 10 частей настойки и 5 частей глицерина (смешать).

Мазь из корней: 5 г мелко нарезанных корней на стакан сливочного масла (варить в течение 5 мин).

Свежий сок консервируют в пропорции: 35 % спирта и 65 % сока. Принимают по 40 капель 3 раза в день.

Ластовень лекарственный [*Vincetoxicum officinale* Maench или *Cynachum vincetoxicum* (L.) Pers.], ласточник, бородач, змеиный корень, стожильник растет на лугах и открытых склонах, в сосновых борах и редких березовых лесах на территории нашей страны.

Ластовень лекарственный (рис. 74) — многолетнее растение из семейства ластовневых с ползучим, укороченным корневищем и многочисленными придаточными корнями. Стебель круглый, голый, опушенный. Листья супротивные, снизу округленные, сверху ланцетные. Цветки в ветвистых полусонтиках, жел-



Рис. 74. Ластовень лекарственный

товато-белые с неприятным запахом.

Цветonoсы находятся в пазухах листьев. Плоды — стручковидные голые листовки. Семена многочисленные, снабженные на одном конце пучком длинных волосков. Цветет с июня до августа.

Растение ядовитое, особенно корневище. Препараты из ластовня можно принимать только по рекомендации и под наблюдением врача.

Растение содержит сапониноподобную кислоту и гликозиды сердечные, винцетоксин, асклепедзин и другие ядовитые вещества. Препараты из корневища оказывают рвотное действие и поэтому эффективны в борьбе с отравлениями. С лечебной целью используются корневища и семена растения. Корневище широко применяется в народной медицине, а в последнее время из него начинают изготавливать лекарства и в научной медицине.

Действие на организм кор-

невища подобно действию наперстянки и строфонта. Однако ластовень менее ядовит и не оказывает побочного вредного влияния на желудочно-кишечный тракт. При болезнях сердца лучше употреблять препараты из семян.

Корень растения применяют при сердцебиении и повышенном давлении крови, как слабительное (если в порошке доза меньше чем 0,2), мочегонное, потогонное и регулирующее менструации средство, а также от водянки. Корневище ластовня употребляют внутрь при лихорадке и малярии, наружно — при лечении ран. В гомеопатии его используют для больных диабетом (мочеизнурение).

Способы применения. Отвар: 10—200; принимать по пол- или полной столовой ложке 3 раза в день.

Настойка: 15 или 20; принимать по 10 капель 3 раза в день.

Порошок: по 0,1 г 3 раза в день.

При сердечной водянке (г): ластовня (корневище) — 20; любистка (корневище) — 15; можжевельных ягод — 10; стальника (корень) — 25; березы (листья) — 30. Чайную ложку этой смеси на 2 стакана воды отваривать в течение 20 мин и пить по столовой ложке 3 раза в день.

Лопух большой (*Arctium lappa* L. или *Arctium majus* Rernh), репейник, репяшник, дедовик, лопушник — многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных (*Compositae*), растет на пустырях, около полей и дорог,



Рис. 75. Лопух большой

на лесных вырубках. Встречается повсеместно как сорняк.

С лечебной целью используют корень, плоды (семена) и растения. В корнях лопуха содержатся углеводы инулина, протеины, эфирное масло, жироподобные и дубильные вещества, горечи; в листьях — следы алкалоидов, каротин и витамин С.

Корень лопуха крупный и толстый. Стебель лопуха (рис. 75) ветвистый, высотой до 1,5 м. Листья очередные, крупные, сердцевидно-яйцевидные, цельнокрайные, реже выемчато-зубчатые, снизу паутинисто-войлочные. Веретеновидный ветвистый корень на первом году образует прикорневые листья, на втором — стебель прямостоячий, мощный, продольно-бороздчатый, красноватый, ветви многочисленные прямостоячие, оттопыренные, покрытые волосками и паутинистым пушком. Прикорневые листья первого года до 50 см

длины. На длинных, до 30 см, черешках стеблевые листья быстро уменьшающиеся. Корзинки расположены щитковидной кистью, крупные, 20—35 мм ширины, цепкие и липкие, называемые репьями. Листочки-обертки цветка голые или слегка паутинистые, ланцетные с острокопечным крючочком; венчик пурпурно-красный, трубчатый. Семянки продолговатые, сжатые, вдоль ребристые, с коротким хохолком. Цветет лопух в августе — сентябре.

Лопух паутинистый, или войлочный (другой вид), более распространен, чем лопух большой, но мало отличается от последнего ботаническими и лечебными свойствами. Оба вида лопуха в народной лечебной практике одинаково распространены. Их корень заготавливают осенью или ранней весной (до появления листьев). Корни первого года сочные и мясистые, второго года — деревянистые и для лекарственных целей непригодные.

Чтобы сохранить целебные свойства лопуха, корень рекомендуется не обмывать, а немного подсушить, очистить щеткой, затем разрезать вдоль, высушить (лучше в печи или духовке, но не на воздухе во избежание быстрого брожения).

Лопух является хорошим мочегонным и потогонным средством. Применяется отвар из корня лопуха в народной медицине при заболеваниях мочеполовых органов,

иногда в сочетании с другими мочегонными. При лечении диабета корень соединяют со стручками фасоли и листьями черники в равных пропорциях. Применяют его также при золотухе, рахите, геморрое, водянке и ревматизме. Для лечения ревматизма корень лопуха лучше соединить с корнем девясила (поровну). При ревматизме и нарушении обмена веществ (появлении на коже прыщей) рекомендуется употреблять отвар корня лопуха не только внутрь, но и наружно в виде согревающего компресса (не на отдельные части тела, а на все туловище). Особенно эффективен этот метод лечения при застарелых экземах и упорном хроническом ревматизме.

Употребляют лопух и при хронических запорах. В таких случаях лучше употреблять отвар не из корня лопуха, а из его семян.

Корни лопуха весьма популярны в народной медицине как испытанное, довольно сильное мочегонное и потогонное средство. Применяется он при многих болезнях обмена веществ: подагре, камнях в печени и почках, заболеваниях кожи, себоррее, угрях, экземах, фурункулезе, гнойничковых болезнях и трофических язвах, лишаях, золотухе, а также при хронических запорах, ленточных глистах, гастритах, водянке, кашле, язве желудка, заболеваниях суставов.

Отвар для этого: 20 г кор-

ня на стакан кипятка, принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

При подагре некоторые врачи рекомендуют порошок из корня по 0,5 г 2—3 раза в день.

В качестве мочегонного средства рекомендуют отвар, полученный путем легкого длительного кипячения 2—4 столовых ложек сухого корня в 800 г воды. Остаток после кипячения должен весить 400 г. К отвару добавляют 2—3 столовые ложки меда (или сахара) и пьют по полстакана 3 раза в день, а как потогонное — по стакану подогретого отвара перед сном. Больного хорошо укутывают, и через час выделяется обильный пот.

Наружно употребляют компрессы из отвара листьев. Они считаются хорошим средством при экземах, лишаях, язвах и гнойных ранах. Для лечения ран и рака кожи применяют сок из листьев. Мазь, получаемая путем кипячения мелко нарезанных корней и молодых листьев со сливочным маслом и водой, дает хорошие результаты при лечении ожогов всех степеней. Отвар корней употребляют наружно при кожном зуде, лишаях и других кожных заболеваниях, а также моют им голову 2 раза в неделю при выпадении волос. Применяют в таких случаях и мазь или масло из плодов лопуха. Свежие листья лопуха в смеси с листьями мать-и-мачехи прикладывают к груди при мас-

тите. Листья, отваренные в молоке, прикладывают к ранам, нарывам, фурункулам и местам подагры.

При раковых заболеваниях кожи в народе употребляют отвар соцветий лопуха и корни, настоянные на водке. Употребляют настой по столовой ложке, но при этом разводят водой. Иногда корни трут на терке, кипятят со сливочным маслом, добавляют сырой желток куриного яйца, тщательно перемешивают и принимают по столовой ложке 3 раза в день, запивая водой; этой же смесью смазывают места кожи, пораженные раком.

Отвар корней применяют при геморрое, заболевании почек, диатезе (детям рекомендуется отвар на молоке 20—200) и при кожном туберкулезе. Отвар корней употребляют наружно при выпадении волос и сыпи на голове. Тертые на терке корни смешивают с салом, и эту мазь втирают в кожу головы. При ревматизме, опухолях суставов и при других опухолях больного обкладывают свежими листьями, периодически меняя их. При головных болях также используют листья. А при рожистых воспалениях применяют свежие листья, смазанные сметаной. Отвар корней пьют и при венерических болезнях. Листья накладывают на фурункулы.

Отвар листьев лопуха малого, собранных во время цветения, пьют как чай при заболеваниях печени и злока-

чественных опухолях, а также принимают от малярии, золотухи, бородавок, нарывов и других заболеваний. Но свежий сок из листьев эффективнее. Во всех случаях оказания помощи его можно употреблять вместо отвара или настойки.

Способы применения. Легкий отвар корня (декокт): 15—200; настоять после заварки в течение 20 мин, охладить, процедить и пить по столовой ложке 3—4 раза в день. Отвар употребляют и для регулирования деятельности желудочно-кишечного тракта.

Отвар плодов (как слабительное): 20—200; приготавливают и употребляют его так же, как и отвар корня.

Мазь из корня: 1) одну часть отвара корня (4 столовые ложки корня на 4 стакана кипятка) смешать с 4 частями сливочного масла; эффективна при ожогах; 2) отвар корня сгустить выпариванием до половины, смешать в одинаковой пропорции со свиным внутренним жиром (путем подогревания), слить в горшок, прикрыть крышкой, замазав ее тестом, и поставить в печь или духовку на несколько часов; затем с остывшей, загустевшей массы слить воду (если она не вся испарилась). Мазь является хорошим средством для лечения и укрепления волос.

Мазь (составная) из листьев лопуха большого (г): сушеные листья лопуха 20; цветки ромашки 20; корень копытня 20 и трава кипрея (иван-чая) 20. Смесь варить в 4 стаканах воды, затем добавить столовую ложку сливочного масла, 2 стакана крепкого отвара сенной трухи и снова варить до густоты тягучей клейкой массы (лучше на так называемой водяной бане). Затем процедить отвар, смешать его в одинаковой пропорции с

глицерином. Мазь дает хорошие результаты при экземах.

Способ лечения застарелой экземы (по методу автора): отвар корня лопуха (15—200) принимать по столовой ложке 4 раза в день перед едой.

Для наружного лечения экземы берут 4—5 столовых ложек измельченного корня на ведро воды, кипятят и охлаждают до средней температуры. В теплый отвар опускают сложенную вчетверо простыню такой ширины, чтобы она покрывала тело от подмышек до щиколоток ног, затем простыню слегка выжимают, плотно укутывают ею больного, между ногами прокладывают часть простыни, чтобы ноги не соприкасались. Точно так же укутывают больного сухой простыней и тонким шерстяным одеялом. Простыни и одеяло закрепляют булавками и оставляют больного на $1\frac{1}{2}$ —1 ч в постели. Если больной уснет, не следует его будить. Простыни можно снять после пробуждения. Лечение таким способом рекомендуется применять только раз в сутки (лучше на ночь) до тех пор, пока на теле, очистившемся от экземы, не появится легкая сыпь. Через 1—2 дня сыпь исчезает, и лечение можно считать законченным. Продолжают его обычно 2—3 недели с суточным перерывом через 6 дней.

Таким же способом лечат непрерывно рецидивирующий ревматизм, после чего болезнь не возобновляется.

Известен оригинальный народный способ лечения ревматизма. Мазью из корня лопуха (лучше из свежего) больному натирают пораженные суставы, затем его кладут в баню на нары, где постепенно усиливают пар, и в течение получаса дают пить небольшими глотками теплый отвар корня лопуха (всего один стакан). Через 15—20 мин на теле больного выступает обильный пот. Больной остается на нарах до тех пор, пока тело не станет сухим. Жажду он утоляет молочной сывороткой. После парилки

больному вновь натирают суставы той же мазью, обкладывают их ватой или паклей и забинтовывают. Делают это на ночь. Лечение дает хороший результат.

Льнянка обыкновенная (*Linaria vulgaris* Mill.), жабрей, чистик, дикий лен — многолетнее травянистое растение из семейства норичниковых (*Scrophulariaceae*). Распространено растение почти по всей территории нашей страны, кроме того на Украине, Кавказе, в Средней Азии, а также Сибири, на Дальнем Востоке. Растет на лугах, склонах и в редких лесах.

Растение достигает высоты 90 см. Стебель простой с линейно-ланцетными листьями и серо-желтыми цветками (рис. 76). Цветки со шпорами и с закрытым зевом оранжевого цвета, собранные в густые конечные суживающиеся кисти с прилистниками, имеют своеобразную форму. Плод — коробочка с плоскими черными семенами. Трава в свежем виде обладает неприятным запахом, не уменьшающимся, а даже усиливающимся при сушке. Вкус острый, солоновато-горький. Цветет с июня по сентябрь. Растет по сорным местам, окраинам полей, в посевах, вдоль дорог, в суходольных лугах, на лесных полянах и опушках.

Трава содержит гликозиды (линорин), алкалоид пеганин, фитостерин, органические кислоты, витамин С, пектин, дубильные и другие вещества.

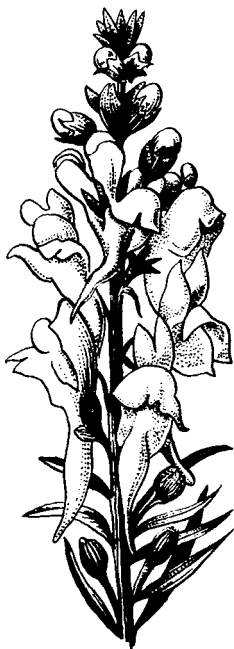


Рис. 76. Льнянка обыкновенная

Принимают траву в народной медицине в качестве слабительного, мочегонного и желчегонного средства, а также как средство от одышки, водянки, желтухи, головной боли, при вздутии кишечника, запорах (даже хронических, если принимать продолжительное время), при атонии (слабости) кишечника, глистах, при головокружениях со рвотой, недержании мочи, золотухе и хронических кожных болезнях.

Способы применения. 1—2 столовые ложки травы с цветками запаривают в стакане кипятка, настаивают в течение $\frac{1}{2}$ ч, принимают по 1—2 столовые ложки через 1—2 ч. Отвар

травы (лучше сгущенный) употребляют при поносе, болезнях печени и почек 10—200, иногда без дозировки как чай. При отваре льнянку смешивают еще с цветками цмина песчаного и «волосками» кукурузы. Препараты из травы льнянки употребляют внутрь как противогеморройное средство, а иногда и наружно для смазывания геморройных шишек. Наружно льнянку используют в виде примочек или припарок из свежей толченой травы с цветками или травы, сваренной с молоком, как мазь при геморрое и различных кожных заболеваниях (экземе, лишаях и пр.).

Для изготовления мази выжимают из свежей травы сок, смешивают со сливочным маслом или, иначе, без выжимания сока, берут 2 части травы (лучше свежей), нагревают с 5 частями свиного сала до испарения воды, процеживают и выжимают.

Из сухой травы мазь готовят так: 2 части травы опрыскивают 1 частью спирта и оставляют на несколько часов в закрытом сосуде и в теплом месте. Затем прибавляют 10 частей свиного сала, нагревают в открытой посуде на «водяной бане» до тех пор, пока весь спирт не удалится, выжимают и процеживают.

При геморрое применяют также и компрессы из отвара 20 г травы на 0,5 л молока.

В народной медицине отвар травы рекомендуют как слабительное, желудочное, мочегонное; отваром (хорошо процеженным) промывают больные глаза, полощут горло при ангине; простым настоем травы на теплой воде (8 ч) делают примочки при грибковых заболеваниях и лишаях и для лучшего роста волос. То же самое применяют внутрь при золотухе и желтухе.

Сгущенный отвар: 20—200; употребляют по чайной ложке 3 раза в день; как слабительное — по 2—3 чайные ложки на ночь.

Отвар — смесь для глаз: по 20 травы льнянки, цветков ва-

силька и цветков бузины залить 2 стаканами кипятка; настоять в течение 8 ч, процедить сквозь полотно и применять в виде примочки или капель. Эти препараты уменьшают воспаление, устраняют гноетечение и улучшают зрение.

Отвар — смесь при болезнях печени и почек: взять поровну травы льнянки, цветов цмина песчаного и «волосков» кукурузы, смешать и заварить 2 чайные ложки этой смеси в стакане кипятка; употреблять внутрь по столовой ложке 3 раза в день.

Мазь простая: 2 части травы льнянки (в порошок) смешать с 5 частями свиного жира, долго парить, затем выжать.

Мать-и-мачеха (*Tussilago farfara* L.), белокопытник, подбел, конское копыто. Семейство сложноцветных (*Compositae*). Растет в прибрежных лесах, оврагах, канавах. Растение распространено по всей территории нашей страны.

Мать-и-мачеха (рис. 77) — многолетнее травянистое растение высотой 5—25 см с ползучим корневищем, многочисленными чешуйчатыми листьями на стеблях и мелкими желтыми цветками, собранными на конце цветочных стеблей в одиночные корзинки 2—2,5 см в диаметре, превращающимися при созревании семян в пуховые головки, как у одуванчика.

Прикорневые листья появляются после цветения, округлосердцевидные, угловатые, неравнозубчатые, довольно крупные (с раскрытую ладонь руки), по форме похожие на нижнюю поверхность лошадиного копыта.



Рис. 77. Мать-и-мачеха

Отличительная особенность растения: листья сверху голые и гладкие, а снизу пушистые, при прикосновении к листу он кажется сверху холодным, а снизу теплым. Растение содержит гликозид, инулин, следы эфирного масла и пр.

В научной медицине мать-и-мачеху применяют мало, но в народной медицинской практике широко используют цветки и листья растения. Цветки лучше рвать ранней весной, когда они расцветают, а молодые листья — после созревания и осыпания семян.

Внутри препараты из мать-и-мачехи употребляют как легкое потогонное, противовоспалительное и отхаркивающее средство при остром и хроническом бронхите, катарах желудка, кишок, воспалительных процессах в почках, катаре мочевого пузыря, катаре легких, кашле, туберкулезе легких, поносах, удушье, при детской эпилеп-

сии, водянке и женских болезнях. Во всех случаях лучше принимать внутрь отвар растения. Особенно это рекомендуется при малярии. Наружно обычно прикладывают листья мать-и-мачехи к участкам кожи, пораженной рожей, но лучше истолочь их в виде порошка и присыпать пораженные места, а отвар принимать внутрь по чайной ложке 3 раза в день.

В народе мать-и-мачеху признают ценной по ее целебным свойствам. Препараты из растения — не только потогонное, противовоспалительное и отхаркивающее средство, но и жаропонижающее, укрепляющее, например при туберкулезе легких в начале заболевания. Употребляют ее в этом случае также внутри в виде отвара.

Полезна мать-и-мачеха при золотухе (принимают в виде чая) и при общей слабости организма. Кроме того, в народной медицинской практике растение применяют наружно при нарывах, хронических ранах и даже зубной боли (втягивать дым в рот), синих пятнах на ногах, фурункулах, карбункулах, опухолях, мозолях и при мастите (груднице).

Полезно также крепким отваром мать-и-мачехи мыть голову при выпадении волос и перхоти с наличием зуда. Для большей эффективности лучше заварить вместе с травой мать-и-мачехи листья крапивы двудомной: по 2 столовые ложки того и другого

на стакан кипятка. Свежий сок из листьев мать-и-мачехи, втягиваемый в ноздри, устраняет насморк.

В заключение следует отметить, что лечебное действие мать-и-мачехи хотя и медленное, но положительное и не вызывает никаких осложнений.

Способ применения. Отвар: 10—200 или 15—200; принимать по 2—3 столовые ложки 3—4 раза в день.

Медуница лекарственная (*Pulmanaria officinalis* L.) — травянистое растение из семейства буранчиковых (*Boaginaceae*). Встречается на территории европейской части нашей страны. Растет в зарослях, среди кустарников, в лиственных тенистых лесах.

Медуница лекарственная (рис. 78) — растение шершавое от коротких жестких волосков, высотой 15—30 см. Прикорневые листья яйцевидные, заостренные, иногда с белыми пятнами, крылатыми и довольно длинными черешками. Цветы в верхнем соцветии красные, розовые, затем фиолетовые, потом синие в зависимости от периода развития цветка. Околоцветник двойной, чашечка зеленая пятизубчатая, венчик трубчатого-ворончатый, тычинок пять, пестик один. В зеве венчика пять пучков «волос». Плод состоит из четырех округлояйцевидных, на верхушке острых орешков. Цветет в апреле — мае.

В народной медицине ис-



Рис. 78. Медуница лекарственная

пользуют траву растения. Собирают ее во время цветения и быстро сушат, чтобы она не почернела. Применяют в народной медицине и другой вид медуницы — медуницу темную (*Pulmanaria obscura* Dumort.), произрастающую во всех районах европейской части страны и в Крыму.

Листья и трава медуницы содержат слизь, дубильные вещества, сапонины, значительное количество каротина, витамин С и комплекс микроэлементов.

Применяется в народной медицине в качестве слизистого, мочегонного, смягчающего, вяжущего и противовоспалительного средства при катаральных воспалениях зева, глотки, дыхательных путей, при бронхитах, охриплости голоса, кровохарканье. Упот-

ребляется также при нагноительных заболеваниях легких и бронхов, желтухе, заболеваниях печени, острых нефритах, поносах, сопровождающихся резами в кишечнике, при различного рода кровотечениях, авитаминозе, камнях в мочевом пузыре, золотухе, геморрое и некоторых кожных заболеваниях.

Отвар медуницы применяют для ванн, примочек при воспалениях кожи, а также для полоскания горла и промывания гноящихся ран и нарывов. Внутрь принимают в виде отвара 20 г травы на стакан кипятка (дневная доза), или 4 чайные ложки травы на 400 г кипятка с дозой по 100 г 3—4 раза в день. Женщины употребляют такой же отвар для спринцевания при белях.

Третья разновидность — медуница мягчайшая (*Pulmonaria mollissima* Kern.) распространена в Сибири. Ее применяют как кровоостанавливающее и обеззараживающее средство.

Способы применения. Отвар: 10—200; по столовой ложке 3 раза в день.

Составные отвары: 1) 2 столовые ложки измельченных листьев медуницы на 1 л пива, добавить столовую ложку меда. Все это отварить и сгустить до половины; принимать по 1—2 чайные ложки 3 раза в день перед едой, запивая водой; это является эффективным средством при болезни легких; 2) смешивают в равных частях медуницу, подорожник, шалфей, золототысячник и полынь; берут столовую ложку этой смеси на стакан кипятка и добавляют сто-

ловую ложку меда, варят, процеживают и добавляют недостающее к стакану. Принимают по столовой ложке 3 раза в день перед едой. Этот отвар помогает при заболеваниях легких, мочевого пузыря и при геморрое, а также при выпадении волос (наружно).

Мелисса лекарственная (*Melissa officinalis* L.), или пчелиная трава, маточник. Семейство губоцветных (*Labiatae*). Встречается в районах Нижней Волги, в Крыму и на Кавказе, Украине в лесах среди кустарников и на опушках в диком виде, а также культивируется на Кавказе и в Средней Азии как медонос для пчел.

Мелисса — многолетнее травянистое растение (рис. 79). Стебель у нее прямостоячий, четырехгранный, слегка мохнатый или мягковолосистый, разветвленный, высотой до 60 см. Листья супротивные, длинночерешчатые, яйцевидные, слабоморщинистые, по краям зубчатые, у верхушек заостренные, сверху темно-зеленые, по краям усеянные красными точками.

Листья при растирании имеют запах лимона, откуда и происходит ее народное название — лимонная мята или лимонная трава. Цветки средней величины сидят в пазухах верхних листьев в виде рыхлых полумутовок, светло-фиолетовые, розовые, а иногда и белые. Зрелые плоды — светло-бурые, мелкие орешки. Цветет мелисса в июле — августе. В начале цветения собирают одни только



Рис. 79. Мелисса лекарственная

листья растения (для получения масла).

Химический состав мелиссы: эфирное масло, горечь и дубильные вещества. Содержится также витамин С. В фармакологии растение используют как мочегонное, улучшающее пищеварение и успокаивающее средство.

В научной медицине используют лишь масло из мелиссы.

В народной лечебной практике применение мелиссы более широкое. Отвар травы мелиссы употребляют внутрь и применяют наружно при головокружении, сильных болях в желудке, обмороках, истерических припадках, нервных болезнях, скудости менструаций, ревматической ломоте, болезнях сердца, сильных желудочных ветрах, спазмах, испуге и потрясении, болях матки и при упадке сил.

Она входит в состав успокаивающих средств.

Масло из растения применяют при сердцебиении, ревматизме (наружно), болях в области сердца, как потогонное средство (внутрь не более как по 15 капель), а также как средство, регулирующее менструации. Мелисса входит также в состав ароматических ванн и применяется как средство для улучшения обмена веществ и при упадке сил.

Способы применения. Отвар: 10—200 или 15—200; по столовой ложке 3 раза в день.

Настойка (на спирте или водке): 25; принимают наружно как растирание, внутрь — по 15 капель 3 раза в день.

Смесь для ароматических ванн: 20 мелиссы, в таких же пропорциях тысячелистника, полыни, душицы, корня айра, мяты перечной, сосновых почек; варить смесь 30 мин в закрытом сосуде емкостью 10 л. Принимать ванны в течение 15—20 мин при температуре воды 37°.

Мыльнянка лекарственная (*Sapanaria officinalis* L.) — многолетнее травянистое растение из семейства гвоздичных (*Caryophyllaceae*). Растет по заливным лугам, опушкам леса, между кустарниками, на засоренных полях и огородах, часто около жилья. Встречается по всей территории нашей страны.

Мыльнянка лекарственная (рис. 80) имеет ползучее корневище длиной около 35 см, разветвленное, довольно тонкое, снаружи красновато-бурое. Стебель растения пря-



Рис. 80. Мыльнянка лекарственная

мостоячий, высотой 30—90 см, простой, но в верхней части (а иногда и на середине) ветвистый, округлый. Листья супротивные, продолговатые, овально-ланцетные или эллиптические с тремя — пятью жилками, острые, по краям шероховатые, с короткими черешками. Цветки собраны в щитковидно-метельчатые соцветия. Лепестки цветков розовые или белые, пахучие. Название свое растение получило потому, что его измельченный корень при взбалтывании с водой создает мыльную пену. Плоды у мыльнянки продолговато-яйцевидные, коробочки с многочисленными семенами. Цветет растение с половины июня до сентября.

С лечебной целью используют корень и корневище растения. Копают после цве-

тения, осенью или ранней весной. Мелкие корешки удаляют. Корни имеют вкус сначала сладковато-слизистый, а затем жгучий, или горьковато-царапающий; запах приятный.

В корне мыльнянки содержатся сапонины (мыльные вещества), поэтому отвары корня этого растения пенятся подобно мылу, благодаря чему используются иногда для мытья нежных шерстяных и шелковых тканей. Есть в ней гликозид сапонарин и до 1 % витамина С. В научной медицине редко применяется (как отхаркивающее при бронхитах, коклюше и отчасти как слабительное и мочегонное). Растение считается ядовитым.

В народной медицине водный настой корней и листьев (1—2 чайные ложки корня на стакан воды с настаиванием около 8 ч) принимают по $\frac{1}{3}$ стакана после еды. Такой настой употребляют при подагре, экземе, чешуйчатом лишае, фурункулезе, золотухе, чесотке, заболеваниях суставов, водянке, заболеваниях печени, селезенки, а также при упорном кашле, насморке, катаре носоглотки, метеоризме (ветрах), тошноте и при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ, сопровождающихся кожными высыпаниями (как кровоочистительное средство).

Наружно отвар корней и листьев мыльнянки используют для ванн при лечении гнойных язв, чесотки и упор-

ной сыпи, в форме примочек или мази — при чешуйчатом лишае, зубной боли (как жевание), ангине (полоскание), насморке (втягивание в ноздри). И народный опыт, и опыт отдельных врачей по применению мыльнянки еще требуют некоторой научной проверки.

Мята перечная (*Mentha piperita* L.), подобный ей вид — мята водяная (*M. aquatica* L.). Семейство губоцветных (Labiatae). Распространено растение в зонах умеренного и теплого климата нашей страны, встречается на опушках леса и на высоких берегах рек.

Мята перечная (рис. 81) — многолетнее растение, имеет ветвистый, щетинисто-волосистый или гладкий стебель высотой 50—100 см. Листья темно-зеленые, яйцевидные, продолговатой формы, с зубчатыми краями. Цветки фиолетовые или красновато-беловато-розовые, пахучие, неясно двугубые, расположенные многоцветковыми полумутовками, собранными в колосовидные соцветия. Цветет растение в июне—июле.

Ценно растение тем, что в его листьях содержится эфирное масло, широко применяющееся в химико-фармацевтической, парфюмерно-косметической, пищевой и ликероводочной промышленности. Кроме эфирного масла, мята содержит и дубильные кислоты.

В научной медицине перечную мяту используют довольно широко, особенно в виде



Рис. 81. Мята перечная

препарата ментола, получаемого из эфирного мятного масла, а также в виде настойки и мятной воды (для полоскания). Используют и листья растения как составную часть сложных смесей, улучшающих пищеварение.

В народной лечебной практике перечную мяту используют довольно широко. Она оказывает успокаивающее и регулирующее действие на желудочно-кишечный тракт при спазмах в животе, поносе, слабости желудка, рвоте и тошноте, кровавой рвоте, болях и резах в животе, запоре, повышенной кислотности желудка. Не менее полезна мята и как успокаивающее средство при нервных (ипохондрии, истерии, неврастении) и сердечных болезнях, как укрепляющее при

упадке сил, холере, ревматизме, а также как средство, утоляющее зубную боль. Растение является и желчегонным (подсобным) средством, полезным при простуде, стенокардии, камнях в мочевом пузыре, освежает также рот, удаляя неприятный запах.

Полезна перечная мята при геморрое и женских болезнях, скудных или чрезмерных менструациях, кровотечении и эрозии матки, а также как быстро действующее наружное средство при сильной головной боли (надо прикладывать ко лбу свежие листья).

Наружно растение применяют при роже, ушибах, укусах насекомых, ожогах и нарывах. Подобное лечебное применение в народной лечебной практике имеет и водяная мята, мало чем отличающаяся от перечной, разве только тем, что она ниже и растет во влажных местах. Как перечная, так и водяная мята находят внутреннее и наружное применение при рахите и золотухе у детей, в виде капель настойки или сока внутрь (капать на сахар), отваров для ванн. При кровотечении из легких с успехом применяют простой отвар мяты, а при кровавой рвоте — отвар на уксусе.

Способы применения. Отвар: от 5 до 20—200; принимать по столовой ложке 3—4 раза в день за полчаса до еды.

Отвар на уксусе: 20—200; принимать по чайной ложке 1—2 раза в день.

Отвар для ванн: 50 на ведро воды, а настойку 1—2 столовые ложки на ведро воды.

Настойка: 15; 30; принимать по 15—40 капель 3 раза в день.

Порошок: по 3—4 щепотки 1—2 раза в день (запивать водой).

Сок: консервируют в 25—30 % -ном растворе спирта и принимают как настойку.

Омела белая (*Viscum album* L.) — паразитическое вечнозеленое растение из семейства ремнецветниковых (*Loganthaceae*). Паразитирует оно на тополе, клене, березе, липе, вязе, груше, яблоне и на других древесных породах. Встречается в южной и западной полосе европейской части нашей страны, а также в Крыму и на Кавказе.

Шарообразное ветвистое растение диаметром 20—100 см, голое, с деревянистыми ветвями (рис. 82). Листья толстые, двулетние, обычно с неясным жилкованием, продолговато-овальные, на конце туповатые. Цветки, собранные по 5—6 в щиток или ложный полузонтик, желтовато-зеленые. Плоды — шаровидные ложные ягоды белого цвета (откуда и ботаническое название — омела белая).

Поздней осенью или зимой с омелы белой собирают молодые стебли с листьями и высушивают без плодов, которые ядовиты. Однако птицы, особенно дрозды, охотно поедают их. Очищая свои клювы от клейких семян, они оставляют их на ветках

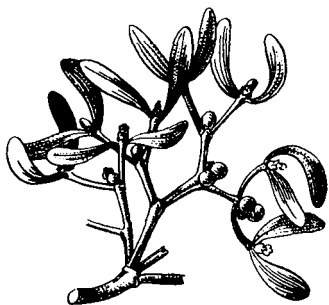


Рис. 82. Омела белая

деревьев, на коре, где семена потом и прорастают. Отсюда понятно и народное название растения — птичий клей. Вкус омелы своеобразный, довольно неприятный, горький.

С лечебной целью используют молодые ветви не толще карандаша и листья, собираемые поздней осенью и зимой (в феврале), в период осыпания ягод.

Растение содержит вискотсин, висцерин, органические кислоты, холин, ацетилхолин, инозит, витамин С, каротин, смолистые вещества.

В свежих листьях найдены гликозид вискальби, фермент аксидала.

В народной медицине омела белая применялась и применяется внутрь в виде настоек и отваров при эпилепсии, ипохондрии, истерии, болях в животе, маточных и геморроидальных кровотечениях как кровоостанавливающее средство. При желудочных кровотечениях действуют более эффективно в смеси с травой хвоща.

Препараты из нее применяются в научной медицине при гипертонической болезни, сердечной астме, атеросклерозе, сопровождающемся головокружением и головными болями, при нефритах, а также как кровоостанавливающее при носовых, легочных, маточных и геморроидальных кровотечениях.

В народной лечебной практике омелу применяют в свежем и сухом виде: при различных нервных заболеваниях (неврозы, истерия), желудочно-кишечных кровотечениях, судорогах и спазмах (истерии, эклампсии), апоплексии (инсульте), заболеваниях легких, матки и вообще как вяжущее, успокаивающее, глистогонное и болеутоляющее средство (при нарывах, ранах, старых язвах).

Водный отвар омелы пьют при повышенном давлении крови. Препараты из нее употребляют для ирригаций и сидячих ванн при женских болезнях и геморрое (60 г на 1 л воды).

При гипертонической болезни популярна смесь омелы с пустырником, сушеницей и цветками боярышника, взятых в одинаковой пропорции.

Берут 2 столовые ложки смеси на 250 г кипятка; принимают по 50 г 3—4 раза в день. Срок хранения — несколько месяцев.

Чай из омелы белой пьют для повышения тонуса ослабевшие люди пожилого возраста, а при головокружениях — люди любого возраста.

Отвар из омелы белой полезно принимать при болезнях сердца (для усиления его деятельности), нервных заболеваниях, ревматизме, туберкулезе легких. Он расширяет кровеносные сосуды, уменьшает возбудимость центральной нервной системы.

Способы применения. Легкий отвар: 10—200 или 15—200; принимают по столовой ложке 2 раза в день.

Отвар: 3 г листьев на 200 г молока; принимать от круглых глистов по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день в теплом виде.

Настойка: 25; принимают по 30—50 капель 3 раза в день.

Отвар-смесь (для наружного применения): 15 травы омелы и по 10 тысячелистника, водяного перца, дубовой коры, крапивы жгучей и цветков глухой крапивы; все это смешать и заварить в 1 л кипятка.

Порошок составной: 0,5 г листьев омелы, 0,5 г ее ягод, 1 г корня валерьяны; смешать все и принимать по 0,5 г 3 раза в день в течение 3 дней. Порошок надо запивать водой и заедать свежей морковью; средство от круглых глистов.

Мазь: отварить 3 части омелы с 2 частями свежего свиного смальца, процедить через холст, прибавить 30 г воска и 8 г камфары. Натирать больные суставы при ревматизме и тепло укутывать.

Папоротник мужской, или щитовник мужской [*Dryopteris filix mas* (L.) Schott., или *Aspidium filix mas* Sw.]. Растет в лиственных лесах между кустарниками, иногда отдельно на склонах гор. Широко распространен по всему Северному полушарию.

Многолетнее споровое, не имеющее цветков растение



Рис. 83. Папоротник мужской (щитовник)

(рис. 83). Корневище толстое, косо приподнимающееся, длиной 10—30 см, с нижней его стороны отходит большое количество тонких корней. Все корневище покрыто как бы чешуей — остатками черешков листьев прошлых лет, в течение продолжительного времени остающихся под землей живыми. Это является характерной отличительной особенностью растения. Листья собраны пучком, крупные, темно-зеленые, на коротких толстых, покрытых ржаво-бурыми чешуйками черешках. Их пластинка удлинено-эллиптическая, кверху тонкозаостренная, дваждыперистораздельная. На нижней стороне верхней конечной части листа появляются расположенные в два ряда вдоль средней жилки листа тарелочкообразные, покрытые почкообразными покрывальцами спороносные образования бурого цвета (сорусы — кучки спорангиев, содержащие споры). Это другая его

отличительная особенность. Корневище и остатки корешков снаружи бурые, в изломе светло-зеленые, при долгом хранении в сыром месте корневища папоротника мужского буреют и становятся непригодными.

Химический состав корневища папоротника мужского хорошо изучен, он содержит ядовитое вещество фильмарон, эфирное масло, папоротниковую кислоту, смолистые и дубильные вещества. С лечебной целью используются корневища растения.

Препараты папоротника (жидкий эфирный экстракт в капсулах, филиксан в таблетках и др.) считаются в медицине хорошими средствами для изгнания ленточных (солитеры, карликовый цепень) и некоторых круглых глистов. Эти препараты являются ядовитыми, поэтому должны назначаться только врачом.

Если лечение почему-либо осуществляется без врача, надо соблюдать такие процедуры: за 1—2 дня до лечения больной принимает питательную, но легкоусвояемую пищу, бедную жирами (белый хлеб, сухари, крупяные супы, молоко, простоквашу, творог, жидкие молочные каши, свежую рыбу отварную, кисели, кофе, чай с сахаром). Накануне лечения на ужин больной пьет только сладкий чай или кофе с сахарами. На ночь принимает слабительную соль (30). Перед сном рекомендуется

съесть кусочек селедки с луком, утром, натощак — готовые или самодельные пилюли из экстракта папоротника мужского принимать постепенно через каждые 15—20 мин. Через 30 мин после приема последней порции препарата больному дают солевое (глауберова соль) слабительное 30. Если в течение 3 ч все-таки не будет стула, ставят теплую клизму. При выходе паразита без головки (наблюдение врача) надо еще 1—3 раза поставить клизму.

В народной медицине употребляют отвар корневища, реже травы. Наружно отвар используют при заболевании суставов, судорогах ног и для лечения ран и язв (50 г сухого корневища, а свежего — 100 г для ванн на 3 л воды); кипятят в течение 2 ч.

Экстракт противопоказан при декомпенсации (недостаточности) сердца, болезнях печени и почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при острых желудочно-кишечных и лихорадочных заболеваниях, беременности, резком истощении, малокровии и активном туберкулезе.

Способы применения. Экстракт эфирный: готовый препарат в количестве 5, разделенный на 10 капсул; принимать через каждые 5 мин, запивая водой или 1 %-ным раствором соды.

Если нет готового препарата, его можно заменить отваром корневища (10—200), сгущенным до половины. Принимать по чайной ложке с медом.

Паслен сладко-горький (*Solanum dulcamara* L.) — многолетнее вьющееся растение из семейства пасленовых (*Solanaceae*) (рис. 84). Стебли множественные, высотой до 2 м, деревянистые, ветвистые. Листья очередные, черешковые, продолговато-яйцевидные. Цветки фиолетовые, мелкие, собраны в метельчатые поникающие вильчатые соцветия на длинных цветоножках. Плоды — ягоды ярко-красные, блестящие, повислые, яйцевидной формы. Незрелые ягоды горькие, созревшие — сладковатые. Цветет растение все лето.

Встречается паслен сладко-горький в сырых кустарниках, ивняках, ольшаниках (в перелесках), по берегам рек и озер.

Растение содержит ядовитые гликоалкалоид соланин, и гликозид дулькамарин, крахмал, калий, белковые вещества и каротин.

Применяется в народной медицине в качестве отхаркивающего, мочегонного, слегка наркотического, улучшающе-

го обмен веществ средства, а также для снижения половой возбудимости.

В народной медицине некоторых зарубежных стран настойку на спирте принимают при зудящих сыпях, крапивнице, воспалении мочевого пузыря, бронхиальной астме, поносах, обильных менструациях, гриппе, воспалении миндалин, среднего уха, невралгиях.

Способы применения. Отвар: чайную ложку стеблей отварить в стакане кипятка, принимать при заболевании суставов, хронических заболеваниях бронхов и хронических заболеваниях кожи по причине нарушения обмена веществ (экскудат, диатез, золотуха, сыпи, экзема, дерматиты), при астме, коклюше, подагре, водянке, желтухе, поносах, от глистов.

Настойка: 10 %-ная по 10 капель 2—3 раза в день.

Порошок из листьев принимать по 0,5 г 2 раза в день.

Первоцвет лекарственный, или весенний (*Pulmanagia officinalis* L.). Семейство первоцветных (*Primulaceae*). Растет на лугах, в лесах среди кустарников почти по всей территории умеренной полосы европейской части нашей страны, а также и по всей территории многих европейских стран.

Первоцвет весенний — многолетнее травянистое растение, высотой 15—30 см с очень коротким вертикальным корневищем, с пучком тонких корней (рис. 85). Все листья собраны в прикорневую розетку овальной или яйцевид-



Рис. 84. Паслен сладко-горький



Рис. 85. Первоцвет лекарственный (весенний)

но-овальной продолговатой формы, постепенно суживающуюся в крылатый черешок, сильно морщинистые, по краям волнистые, городчато-зубчатые. От корневища отходит один или несколько безлистных цветоносных стеблей с цветками, собранными наверху в виде зонтика, поднимающегося в одну сторону. Цветки душистые, золотисто-желтые с трубчатым, более коротким, чем чашечка, кончиком, с небольшим отгибом с пятью оранжевыми пятнами в зеве.

Плоды бурые яйцевидные многосемянные коробочки. Цветет с апреля до июня.

С лечебной целью используют корневище с корнями и листья с цветками. Собирают растение с цветками во время цветения, а корневище с корнями — осенью или ранней весной, до полного оформления листьев. Корневище и корни первоцвета ценны тем, что содержат сапонины и эфирное масло, а листья растения особенно богаты каротином и аскорби-

новой кислотой (витаминами А и С), которых больше всего бывает в конце периода цветения, приблизительно в середине июля.

Листья, быстро высушенные при очень высокой температуре (120—130°), сохраняют до 95 % содержащейся в них аскорбиновой кислоты.

В фармакологии первоцвет весенний ценен прежде всего как самое активное отхаркивающее средство (в 5 раз сильнее сенеги).

Ценность его давно признана научной медициной. Кроме того, растение является хорошим мочегонным и витаминным средством.

В народной медицине первоцвет весенний не теряет своего значения до сих пор. Простые отвары из него всегда употребляют при бронхите, воспалении легких, а также при коклюше и других болезнях дыхательных путей.

При ревматизме препараты из этого растения полезны как болеутоляющее средство (при болях в суставах) и как мочегонное — при всех болезнях почек и мочевого пузыря. Препараты из него применяют при хронических запорах, а также при головных болях, в частности при мигрени.

В народной медицине отвар цветов первоцвета пьют при заболеваниях, вызванных поднятием тяжести, при болезнях сердца, от кашля и болей в груди, при туберкулезе легких, бессоннице, гиповита-

минозе (недостатке витаминов в организме), который проявляется слабостью, вялостью организма, отсутствием аппетита, бледностью и шероховатостью кожи, разрыхлением десен. Растение несколько не ядовито.

Способы применения. Отвар корней: 20—400; принимают полстакана 3—4 раза в день.

Отвар листьев: 15—200; доза та же.

Порошок из листьев: чайную ложку заварить на полстакана кипятка; принимать в 2 приема через 20—30 мин после настаивания в закрытом сосуде (хранить также в закрытой посуде).

Пижма обыкновенная (*Tanacetum vulgare* L.), дикая рябинка, полевая рябина, десятильник — травянистое растение из семейства сложноцветных (*Compositae*), распространена в умеренной зоне нашей страны. Растет на полях (по межам), на лугах, в рощах, лесопосадках, байрачных лесах, среди кустарников, близ дорог, жилья, по железнодорожным насыпям.

Пижма обыкновенная — многолетнее, довольно грубое, прямостоячее растение высотой до 1 м. Образует несколько стеблей (рис. 86). Стебли бороздчатые, голые, реже — опушенные, несколько деревянистые, в верхней части ветвистые. Листья очередные, при растирании сильно пахнут, сверху темно-зеленые, снизу серовато-зеленые, нижние листья черешковые, стеблевые сидячие, перисторассеченные, плотные,



Рис. 86. *Пижма обыкновенная*

крупнозубчатые. Многочисленные золотисто-желтые цветочные корзинки собраны на верхушках стеблей в плоские щитковидные яркие соцветия, заметные издали. Все цветки трубчатые. Обвертки черепитчатые, а сами цветочные корзинки имеют вид пуговиц небольшого размера. Плоды — семянки без чубка.

Цветет растение с июня по сентябрь. Заготавливают молодые цветки в июне — июле, а зрелые плоды — осенью. Все растение имеет характерный камфарный запах, так как содержит эфирное камфарное масло, в состав которого входит глистогонное вещество, убивающее аскариды. Есть в растении и дубильные вещества.

В листьях и цветках содержатся эфирное масло, органические кислоты, смола, сахар, флавоноиды, фитонциды, горькое вещество танацетин, следы алкалоидов, дубильные, красящие минеральные и другие вещества.

В научной медицине расте-

ние применяется в качестве глистогонного (при аскаридах и острицах), желчегонного средства при заболевании печени и желчных путей и как вяжущее при поносах у больных с пониженной желудочной кислотностью.

Препараты из этого растения строго дозируют, так как его считают ядовитым. Исследования показали, что настой соцветий пижмы увеличивает желчеотделение и усиливает секрецию желудочно-кишечного тракта, тонизируя при этом его мускулатуру. Эфирное масло пижмы обладает антимикробным действием, но токсично из-за содержания в нем ядовитого туйона.

В последнее время получен новый препарат из цветов — сухой экстракт, который обладает свойством снижать артериальное давление, расширять сосуды и снимать спазмы. Препарат также эффективен при поносах и метеоризме (лучше, чем карболен). Он не содержит эфирного масла и побочным действием не обладает.

Как противоглистное назначается настой из цветков и листьев (столовая ложка на стакан кипятка) по стакану натошак с последующей дачей солевого слабительного через 5 ч. Назначается также настой из цветков (3 столовые ложки на стакан кипятка), принимают по столовой ложке 3—4 раза в день. Используют и сухие цветки или семена, их толкут в мел-

кий порошок и принимают по пол чайной ложки 2—3 раза в день.

Детям в возрасте 10—15 лет уменьшают дозу в 2 раза, 5—10 лет — в 4 раза.

Против остриц рекомендуется 3 %-ный настой; чайную ложку семян настаивают в 100—150 г воды при температуре 60° в течение 3 ч, затем фильтруют и вводят в прямую кишку, где задерживают на 10—15 мин. Такие клизмы ставят перед сном в течение 3—5 дней подряд. Для приема внутрь взрослым полезен порошок из цветков по 1 г, из семян по 0,6 г; принимают 3 раза в день. Это вполне заменяет сантонин и цитварную полынь.

При лечении гепатитов и холециститов рекомендуется отвар: 10—200 или 15—200; принимают по 3—5 чайных ложек 3 раза в день за полчаса до еды. Детям 5 %-ный отвар по десертной или столовой ложке (в зависимости от возраста).

В народной медицине пижму используют при ревматизме, подагре, головных болях и головокружениях, ахиллических гастритах, поносах, дизентерии, эпилепсии, истерии, желтухе, задержке менструаций, малярии, водянке, язве желудка, малокровии, расстройстве сердечной деятельности и при сердцебиениях. В этих случаях применяют иногда 10 %-ную настойку из цветков на белом вине по столовой ложке через 2 ч. Такие же препараты приме-

няют при желтухе и нарушениях функциональной деятельности желудочно-кишечного тракта.

От глистов пьют отвар из цветков, иногда из семян. Водный отвар применяют при желудочных болезнях, дизентерии, нервных расстройствах, заболеваниях печени, головной боли, туберкулезе легких.

В народе пижма известна как средство, парализующее на 100 % мух и блох, заменяет нафталин от моли.

Способы применения. Отвар цветков: 5—200; принимают при воспалении кишок в 3 приема.

Порошок из цветков с медом: 2—3; принимать 2—3 раза в день. При изгнании остриц делают клизму из порошка: столовую ложку порошка из плодов пижмы смешивают с двумя зубцами чеснока (средняя величина) и в течение 10 мин варят в 2 стаканах молока в закрытой посуде на легком огне. Процеженное и принятое еще теплым содержимое клизмы надо стараться задержать внутри подольше. Эту процедуру через 2—3 дня можно повторить.

Настой: 1:10; принимать по 30—40 капель 3 раза в день (при болезнях желудка).

Плаун булавовидный (*Lycopodium clavatum* L.) — многолетнее травянистое растение из семейства плауновых (*Lycopodiaceae*). Встречается в хвойных и смешанных лесах среди кустарников и мхов. Распространен повсеместно (рис. 87).

Растение с ползучими стеблями, от которых отходят под-



Рис. 87. Плаун булавовидный

нимающиеся ветви. Стебли, разветвленные и густо усеянные мелкими линейно-ланцетными, заостренными в длинный белый колосок листочками. На концах веточек, на удлиненных ножках образуется от 2 до 5 прямостоячих в виде вилочек колосков, из которых в конце июля или в августе высеваются бархатистые жирные нежные желтые споры в виде порошка, не смазывающегося водой. С лечебной целью используют траву и споры растения.

Собирают растение осторожно, срезая ножницами веточки и подставляя какую-нибудь посудину (лучше бумажный мешок, так как споры при малейшем сотрясении или колебании веточек рассеиваются). Поэтому собирать веточки растения лучше утром при росе на почве, в тихую и влажную погоду. Сушить их нужно на бумаге в помеще-

нии. После того как споры отделятся от растения и высохнут, их надо просеять сквозь густое (шелковое) сито.

Споры очень сыпучие, легко могут просеяться даже сквозь маленькие отверстия или щель в посуде, поэтому лучше хранить их в бутылках или в плотных бумажных мешочках, вложенных в деревянный ящик. Листья веток не следует смешивать со спорами, поэтому не рекомендуется растирать веточки в руках, а надо отделять их просеиванием. Споры легко воспламеняются на воздухе, поэтому во время работы надо осторожно обращаться с огнем.

В научной медицине споры плауна булабовидного и некоторых других его видов применяют как хорошую детскую присыпку. В фармацевтике их используют для осыпки пиллюль. Они также полезны как присыпка для ран, опрелостей и пролежней.

Внутри употребляют отвар спор и травы (веток) плауна булабовидного при всех болезнях почек и мочевого пузыря как . противовоспалительное, болеутоляющее и отчасти мочегонное средство. Благодаря первым двум своим свойствам этот отвар полезен и при болезнях печени, а также дыхательных путей.

При отсутствии спор отвар можно готовить из сеточек плауна. В народной медицине отвар травы растения пьют при сердцебиении, головной боли, а настойку из нее на

водке — при гриппе. Спорами другой разновидности плауна *Lycopodium clavatum* присыпают раны, ожоги, отмороженные места, предварительно смазывая их маслом. Отвар из спор принимают внутрь против задержания мочи, судорог мочевого пузыря, от колтуна, как потогонное и противосудорожное средство.

Способы применения. Отвар спор: 2 столовые ложки спор на 2 стакана воды; кипятить в течение 15 мин; принимать по столовой ложке через час.

Отвар травы: 30—40 на 1 л воды, кипятить, а затем употреблять по 2 столовые ложки через час.

Плаун баранец (*Lycopodium selago* L.) отличается от плауна булабовидного тем, что не образует спороносных колосков. Спорангии со спорами находятся не в колосках (которых нет), а в пазухах средних стеблевых листьев. В пазухах листьев верхней части стебля развиваются легко отпадающие почки, предназначенные для бесполого размножения. Стебли растения прямостоячие или при основании восходящие, вилообразно разветвленные, прижатые друг к другу (рис. 88). По краю листьев плауна баранца расположены светлые полоски, отсутствующие у плауна булабовидного и других его видов.

Встречается растение в еловых лесах. Растет одиночно и зарослей не образует. Собирают траву плауна баранца осенью, когда на верхушках



Рис. 88. Плаун баранец

ветвей оказываются уже зимующие почки. При срезании надземные части отряхивают для того, чтобы почки падали на землю. Выросший на следующий год спорофит способен через 2—3 года размножению растения. Сушат траву в тени.

Растение содержит алколоид селягин и другой гликозид желтого цвета (флавоновый кварцетин). Селягин обладает сильным рвотным и миотическим (суживающим зрачки) действием. Из травы растения в народной лечебной практике делают отвар, а в научной медицине — особый новогаленовый препарат для борьбы с алкоголизмом и против курения. 1 или 2 %-ный раствор селягина понижает внутреннее давление глаза (при глаукоме), суживает зрачок. Он считается лучшим препаратом, чем пилокарпин и эзерин, применяемые обычно при тех же заболеваниях.

В народной медицине дела-

ют отвар из веток (ориентировочно 20—200), используют против алкоголизма, при нервных заболеваниях вследствие испуга и туберкулезе легких.

Способы применения. Отвар: 30—40 травы на 1 л воды, кипятить и принимать по 2 столовые ложки через час.

В научной медицине есть в употреблении трава плауна баранца. В аптеках готовится особый декокт из растения.

Отвар: 10 измельченной травы на 200 воды, кипятить на слабом огне, остудить, долить воды до 200 г, отжать и отфильтровать. Хранят в холодильнике не больше 2 суток.

Подмаренник настоящий (*Galium verum* L.) — многолетнее травянистое растение из семейства мареновых (*Rubiaceae*), растет на сухих холмах, лугах, около дорог, на полях, среди кустарников (рис. 89). Распространен повсеместно. Растение достигает высоты 15—80 см, имеет прямые, короткоопушенные, слабые стебли, приподнимающиеся из ветвистого корневища. Листья у подмаренника снизу серовато-бархатисто-опушенные, сверху — темно-зеленые, блестящие, узколинейные, остроконечные, по 8—12 в мутовке. Цветки находятся в длинной густой пирамидальной метелке, ярко-желтые, мелкие, пахнут медом. Цветет подмаренник с конца июня до августа. Вкус горький, вяжущий. Собирают растение с цветками.

В траве содержатся триоксиантраглюкозид, галиозин, дубильные вещества, следы



Рис. 89. Подмаренник настоящий

эфирного масла, гликозид асперилозид, лимонная кислота.

Сок можно консервировать в 35 %-ном растворе спирта. Зимой принимают отвар из сушеной травы (40 г на 1 л кипятка по столовой ложке 3 раза в день) при водянке, болезнях почек, экземах и нарывах. Применяют и наружно при лечении ран и нарывов, а при отсутствии сока применяют присыпку из цветка или листьев подмаренника. Сок, кроме того, является хорошим кровоостанавливающим средством.

Водный отвар травы употребляют также при болезнях сердца, ревматизме, заболеваниях печени. Порошком из сухих цветков засыпают раны. Употребляют его и от прыщей на теле. В отваре купают неспокойных детей.

Подорожник большой (*Plantago major* L.). Семейство подорожниковых (*Plantaginaceae*). Растет по всей территории нашей страны, около дорог (отсюда и название), на лугах, лесных пустошах.

Персидским и арабским врачам это растение было известно как хорошее лечебное средство еще в X веке.

Подорожник большой — многолетнее травянистое растение (рис. 90). Стебель прямой, голый, с мелкими пленчатыми цветками, собранными в колосовидные соцветия. Листья в прикорневой розетке широкие, заостренные на конце, с жилками (отсюда народное название — семижилник), которые после разрыва остаются как бы надорванными и свисают.

Плоды — коробочки с 8—10 блестящими семенами. Семена подорожника большого, который используется иногда и в научной медицине, богаты слизью. Применяется он в народной медицине при воспалительных состояниях желудка и кишечника, а также и при запорах. Слизь семян полезна потому, что попадая в кишечник, обволакивает воспаленную слизистую оболочку и защищает ее от раздражающего действия пищи. Семена неядовиты даже в больших дозах, когда они оказывают слабительное действие на желудок.

Листья подорожника рекомендуются при остром бронхите и ночном недержании мочи. В листьях растения содержатся: глюкозид анкубин, горькие и дубильные вещества, каротин, витамины С и К, фитонциды, соли, калий и незначительное количество алкалоидов. Семена, применяемые иногда с лечебной целью, содержат большое ко-

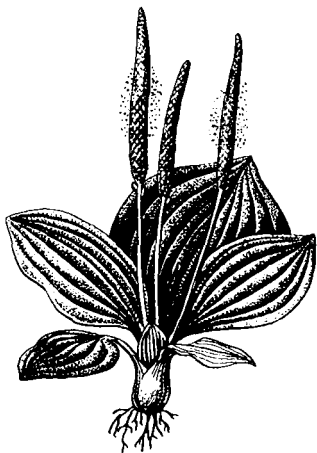


Рис. 90. Подорожник большой

личество слизи, жирное масло, углеводы, сапонины, глюкозид, белковые и дубильные вещества.

Отвар подорожника в народной медицине применяют при бронхитах, туберкулезе легких, коклюше, пневмосклерозе, а также при катарах желудка с отсутствием в нем соляной (желудочной) кислоты (гастрит, энтерит, энтероколит и т. п.), при хронических колитах и нефритах, язвенной болезни желудка (настой или отвар листьев 10—20 г на 250 г кипятка); принимают по столовой ложке 3—4 раза в день.

В последнее время из большого подорожника в научной медицине выработан препарат плантаглоцид, который усиливает секрецию желудочного сока, оказывает спазматическое и противовоспалительное действие при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки при

нормальной и пониженной кислотности. Применяют его при обострении и для профилактики рецидивов по 1—3 таблетки (чайной ложке) 3 раза в день за 30 мин до еды. Семена используют иногда как слабительное. Слизь из них обладает противовоспалительным свойством. При хронической ахилии некоторые врачи назначают отвар: 2 столовые ложки семян на стакан горячей воды. Воду взбалтывают, дают остыть, а затем принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день. Отвары подорожника и шалфея аптечного, взятых по столовой ложке каждого на 2 стакана кипятка, особенно полезно употреблять при язве желудка. Порядок применения следующий: в первые 10 дней принимают раз в день по полстакана, а затем по полстакана 3 раза в день перед едой.

Наружно листья растения (в виде истолченной массы) прикладывают к незаживающим ранам и язвам, особенно с «диким мясом». Применяются они и при порезах, нарывах, ушибах, зубной боли (класть на зуб). Особенно полезен сок из листьев подорожника как болеутоляющее и противовоспалительное средство при укусах пчел, ос, шмелей и даже змей. Листья, предварительно обсыпанные порошком мела, применяют при роже. Отвар семян применяют как наружное средство при глазных болезнях.

В народной медицинской

практике препараты подорожника используют как кровоостанавливающее, кровоочищающее и обволакивающее средство при заболеваниях легких, желудка, кишечника, мочевого пузыря, геморрое и детских поносах. Кроме того, наружно применяют при ожогах, свищах, фурункулах, воспалении кожи и других наружных воспалениях, лишаях и при болезни глаз. Сок из листьев растения пьют при заболевании почек и сердца, при кашле, туберкулезе легких, колтуне, применяют для повышения аппетита. Сырыми листьями натирают опрелости ног, порошком из сухой травы посыпают нечистые свищевые нарывы и раны, свежие листья прикладывают к чирьям и мозолям.

В народе при всех этих болезнях используют не только подорожник большой, но и подорожники средний и ланцетовидный.

Способы применения. Отвар листьев: 10 или 15 на 200 заварить и настаивать 15 мин; принимать по столовой ложке 3—4 раза в день.

Отвар семян или слизь из них: 1) 10 толченых семян на 100 мг кипятка на один прием (при ахилии обязательно процеживать); принимать 3 раза в день; 2) 10—200; принимать по столовой ложке 2—3 раза в день как отхаркивающее. Домашний пластырь от нарывов: толченые свежие листья подорожника смешать с солью, свиным салом и мякишем хлеба.

Полынь обыкновенная, или чернобыльник (*Artemisia vulgaris* L.), — многолетнее тра-



Рис. 91. Полынь обыкновенная (чернобыльник)

вянистое растение из семейства сложноцветных (Compositae) встречается в нашей стране почти повсеместно в лесной полосе. Растет в лиственных лесах, на лугах, лесных опушках, по берегам рек, в засоренных местах, иногда в сельскохозяйственных посевах.

Растение от горькой полыни отличается темно-красным стеблем, высотой до 150 см и листьями перисто-рассеченными, но с загнутыми вниз краями (рис. 91). Запах у чернобыльника не полынный, а специфический, бальзамический, вкус слегка горький. Листья с верхней стороны зеленые, голые, а с нижней — беловолючные.

Нижние листья по размещению на стебле черешковые, а верхние — сидячие, с более узкими долями. Цветет растение с июня по сентябрь. Цветки мелкие, собраны в корзинки, желтые или красноватые, так же, как и у горькой полыни, в метельчатых соцветиях, но более длинных и густых.

Для лекарственных целей используют листья и корни растения. Из корня используют только неодревесневшие мясистые боковые части, которые отламывают, моют и сушат.

Листья собирают во время цветения, с июля до конца лета, а корни — осенью. В научной медицине черныбыльник не используется.

В народной медицинской практике корень растения применяют как успокаивающее средство, а листья — как болеутоляющее и регулирующее функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта, а также менструальный цикл. Листья имеют больше целебных свойств, чем корни. Вытяжку из корня растения применяют в народе при водянке, судорогах, различного происхождения (отвар мочек корня), при женских болезнях (скудных менструациях — отвар травы, а при белых с болями отвар корня). Часто используют как общеукрепляющее средство при туберкулезе легких (20—200 на белом вине, варить 10 мин, добавляя при кипячении чайную ложку меда; принимать по полстакана натошак).

Черныбыльник употребляют как жаропонижающее, противосудорожное, общеукрепляющее и глистогонное средство. Препараты черныбыльника полезны при истерии, неврастении, коликах, нервной бессоннице и как средство, способствующее пищеварению. Иногда его применяют при водя-

нке и маточных кровотечениях, а также как антисептическое средство при бронхиальной астме (отвар травы с корнями 15—20 г на стакан кипятка с дозой по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день).

В народной медицинской практике отвар травы рекомендуется еще при тяжелых родах, родильной горячке, истерии и как мочегонное и abortивное средство. Порошком из сухих веток засыпают раны, в отваре всего растения купают детей при рахите, делают из отвара примочки на опухоли. Такова всеобъемлющая помощь от применения черныбыльника.

При эпилепсии известен такой способ применения корня черныбыльника: порошок из него (чистый или с сахаром) по 2—4 г на 4—6 приемов в день, или 100 г корня настаивают на 500 г водки и пьют по 2,5—4,5 г 4—5 раз в день. При эпилепсии, судорогах и конвульсиях употребляют отвар из двух столовых ложек (30 г) корня на 500 г пива или кваса; кипятят 5 мин и принимают в постели, пока не появится пот.

Способы применения. Отвар: 20—200; принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Настойка: 10; принимать по 15—20 капель 3 раза в день.

Порошок с сахаром: по чайной ложке 3 раза в день.

Прострел, или сон-трава (*Pulsatilla pratensis* L.), растение из семейства лютиковых (*Ranunculaceae*) растет в сос-

новых и смешанных лесах, на открытых песчаных холмах, сухих склонах, в степях средней полосы на западе европейской части нашей страны. Прострел луговой, или сон-трава (рис. 92), — многолетнее растение, высотой 25—30 см с темно-коричневым вертикальным корневищем, прикорневые листья продолговатые, дваждыперисторассеченные на линейные доли. В апреле вырастает цветоносная волосистая стрелка с волосистым линейно-рассеченным сидячим цветником-покрывалом и с поникающим большим цветком. Цветки имеют вид колокольчика с отогнутыми краями. Цветет в апреле — июне при распустившихся листьях.

Другой вид растения — прострел раскрытый [*Pulsatilla patens* (L.) Mill.] имеет отличительную особенность: цветок сначала имеет вид колокольчика, затем приобретает форму звезды сине-фиолетового цвета. Прострел раскрытый имеет такие же химические и фармакологические свойства, как и прострел луговой.

В растениях обоих видов есть ядовитое вещество — анемонин, поэтому применять их нужно с осторожностью.

Из полезных веществ они содержат сапонин отхаркивающий и обладают бактерицидными и фунгицидными (противогрибковыми) свойствами.

В народной медицине сон-трава считается успокаиваю-



Рис. 92. Прострел (сон-трава)

щим и даже снотворным средством, откуда и происходит его название.

Как болеутоляющий препарат сон-траву употребляют наружно при суставных ревматических болях, а соком из листьев натирают онемевшие части тела. Отвар травы известен в народе как отхаркивающее и спазмолитическое средство при заболевании дыхательных путей (бронхиты, астма, коклюш), успокаивающее средство при повышенной нервной возбудимости (бессонница, головокружение, головная боль, мигрень, судороги, невралгия, истерия), а также при сердцебиении, одышке, водянке, почечных и печеночных коликах, запорах, подагре, глазных и кожных болезнях. Порошок из растения употребляют по 0,1—0,4 г на прием, а отвар 10 или 20 на 200 кипятка. Принимают

по столовой ложке 4 раза в день.

При зубной боли рекомендуют делать настойку (на спирте или водке): 1000 частей свежей травы на 1 л спирта; настаивают 7 дней. Настойку применяют как примочку на зуб, а внутрь по 30 капель 3—4 раза в день.

Использование прострела в народной медицинской практике весьма широкое. Его применяют при туберкулезе легких, кашле, заболеваниях, вызванных поднятием тяжести, при венерических и женских болезнях. При ревматизме настойку на водке (20) пьют по 10 капель и натирают больные части тела. При ожогах употребляют наружно сок, образующийся при варке свежей травы растения без воды в русской печи.

Сок из корней растения в быту применяют для удаления бородавок, а примочки-ванночки — при экземах.

Способы применения (общие). Отвар: 5 или 10—200; применять по столовой ложке через 2—3 ч.

Домашний экстракт (сгущенный отвар): по чайной ложке 3 раза в день.

Ревень черноморский, или огородный (*Rheum rhabonticum* L.), из семейства гречишных (*Polygonaceae*), относится к многолетним травянистым растениям, которых насчитывается до 30 видов. Это обычно крупные растения с сильно развитой корневой системой и мощным корневи-



Рис. 93. Ревень черноморский (огородный)

щем. Прикорневые листья, зачастую крупные, собранные в прикорневую розетку (рис. 93). Цветки из шести долей собраны в соцветия на концах стеблей. Плоды — трехгранные орешки с более или менее развитыми крыльями разной окраски.

Ревень черноморский, или огородный, распространен по всей территории умеренной полосы нашей страны. Он мало чем отличается от других видов этого рода, разве только тем, что имеет такое же короткое и толстое, как и у них, корневище, но меньшего размера, а листья у него не пальчатолопастные, но сверху овальные с выемками у основания.

С лечебной целью используют корневища с корнями. Их копают на 3—4 году жизни растения.

Ревень имеет много лекарственных свойств. В больших дозах (0,2—2,0) он действует как слабительное. Действие наступает через 10—12 ч. В малых количествах ревень, наоборот, оказывает вяжущее действие и помогает при диспепсии и катаре желудка с пониженной кислотностью. В средних количествах (0,2) его употребляют как желчегонное. Полезно растение при желчекаменной болезни, атонии кишок и других кишечных заболеваниях. Употребляют также для повышения аппетита. Часто применяют порошок из корня ревеня, экстракт, сироп (для детей) и настойку (все это имеется в аптеках).

Настойку ревеня в смеси с горечавкой и корнем аира употребляют при атонии кишечника, метеоризме и вообще для регулирования деятельности желудочно-кишечного тракта. Применяют растение при малокровии и туберкулезе легких.

Способы применения. Отвар: 20—200; употреблять по столовой ложке 3 раза в день, а как слабительное выпивают в один прием.

Порошок (смесь): 15 частей ревеня, 35 частей укропа и 15 частей магнезии смешивают и употребляют по 0,5 г, постепенно увеличивая до 2 г. Для детей рекомендуется доза от 0,1 до 0,5 или 1 г.

Репяшок обыкновенный (*Agrimonia eupatori* L.) — растение из семейства розоцветных (*Rosaceae*) произрастает на



Рис. 94. Репяшок обыкновенный

лугах, по кустарникам, опушкам лесов, у дорог, по сухим склонам. Встречается в европейской части нашей страны и на Кавказе.

Репяшок обыкновенный — многолетнее травянистое растение высотой до 100 см (рис. 94). Стебель у него прямостоячий, шершаво-волосистый. Листья прерывисто-перистые, снизу сероватые. Цветки золотисто-желтые собраны в длинную густую, узкую, колосовидную кисть. Чашечка пятираздельная, лепестков пять. Плоды сверху плоские с оттопыренными шипиками. Растение обладает приятным запахом. Цветет от июня по август.

Растение содержит много дубильных веществ, а также горькие и слизистые вещества, эфирное масло, фитостерин и смолу, есть и следы витамина К.

Для лечения используют траву растения. В народной медицине его применяют при ревматизме, геморрое, желудочно-кишечных болезнях, кровохар-

канье и воспалении слизистой оболочки гортани (ангине). При этих болезнях рекомендуют принимать внутрь чай из травы репешка с медом (ориентировочно по полстакана 3 раза в день), а наружно — накладывать компресс или примочку из отвара на больные места.

Отвар с медом — одно из лучших средств при болезнях печени и селезенки. Он также устраняет запоры (при болезнях печени), полезен при заболеваниях желчного пузыря. Кроме того, отвар растворяет песок в почках. Наружно его применяют при раковых опухолях и при афтозном стоматите (воспалении полости рта с изъязвлениями).

Растение в народной медицине издавна используют при различных заболеваниях в качестве желудочного, вяжущего, мочегонного, кровоостанавливающего (кровоочистительного) и желчегонного средств.

Траву растения используют также при желтухе, заболеваниях желчного пузыря, желчекаменной болезни, камнях почек, при водянке, внутренних кровотечениях (кровохарканье, почечные и маточные кровотечения), поносах, геморрое, против глистов, при заболеваниях суставов, подагре, нефрите, люмбаго, атонии кишечника, эрозии матки, недержании мочи и при циррозах печени.

При этих заболеваниях отвар из 4 ложек травы на литр кипятка принимают по пол-

стакана 3 раза в день. Некоторые пользуются порошком травы, принимая его по 2—4 г в день.

Настойку (приблизительно 20) используют для полоскания рта и горла, разведя предварительно водой в пропорции 1:10. Настойку применяют для вяжущих примочек при нарывах, застарелых язвах, геморрое, для лечения ран и пролежней, а также для орошения полости носа при насморке.

Установлено также противоглистное действие растения. При маточных кровотечениях некоторые рекомендуют отвар: 30 г травы на 360 г кипятка. Кипятить до половины и принимать по столовой ложке через 3 ч. При кровохарканье рекомендуют настой из 20 г травы на 300 г кипятка. Употреблять по столовой ложке через 2 ч. При поносах рекомендуется отвар из 20—30 г травы на стакан воды; принимать по столовой ложке через час. При заболеваниях печени — настой из 10 г травы на 400 г воды; по полстакана 4 раза в день за час до еды. Отвар употребляют внутрь при болях в животе и рвоте, грудных болезнях и сыпи у детей.

Ромашка безъязычковая, или дисковидная (*Matricaria discoides* DC, или *Matricaria suaveolens* Buch.), — однолетний сорняк из семейства сложноцветных (*Compositae*). Родина ромашки этого вида — Северная Америка. Распространено растение почти по



Рис. 95. Ромашка безъязычковая (дисковидная)

всей территории нашей страны. Растет во дворах, у заборов, панелей, на пустырях, вдоль дорог, иногда по берегам рек и ручьев (рис. 95).

Стебель растения прямой, толстый, ветвистый, высотой до 30 см. Все растение голое, обладает сильным приятным запахом. Листья дважды- или триждыперистые, доли у них линейные или линейно-ланцетные. Цветки мелкие, в корзинках, трубчатые с зеленовато-желтым венчиком. От всех других видов эта ромашка отличается тем, что корзинки у нее без краевых языковых цветков (откуда и название ее безъязычковая).

С лечебной целью используют траву растения. Соцветия (корзинки) ромашки безъязычковой (часто вместе с листьями и стеблями) применяют так же, как и соцветия

ромашки аптечной. Собирают соцветия во время цветения — с июля по сентябрь.

Ромашка безъязычковая известна в народе и в научной медицине как средство противоспазматическое, успокаивающее, болеутоляющее, потогонное, ветрогонное, противовоспалительное и дезинфицирующее.

Препараты из растения при употреблении внутрь являются желчегонным средством, при наружном употреблении обладают противовоспалительным действием. В народной медицине это растение применяют при мигрени и бессоннице. Как противовоспалительное средство препараты из ромашки безъязычковой полезны: при катарах желудка и кишечника, простудах, даже сопровождающихся повышением температуры, и при малярии (лучше принимать их в смеси с золототысячником в равных пропорциях), при ангине, спазмах желудка, воспалениях слизистых оболочек, золотухе, зубных болях (как болеутоляющее), при кожных болезнях с воспалением, малярии, болезнях мочевого пузыря, невралгии (как успокаивающее), дифтерите, болезнях желчного пузыря, после родов, при колитах и энтероколитах, метеоризме, задержке менструаций, для укрепления организма беременных, при воспалении глаз, рези и судорогах в животе, воспалениях в желудке, язвенном колите, болях в кишках, невралгических болях, болезнях по-

чек, ушных болях (наружно), роже, гастрите, флюсе, язвах, экземах, ушибах и зуде.

В научной медицине одобрено применение препаратов из ромашки этого вида как хорошего регулятора менструаций (чрезмерных и скудных).

Наружно препараты из ромашки применяют при любых воспалениях слизистой оболочки рта, при роже, ангине, нарывах, ранах, язвах, даже при болезни глаз.

Способы применения. Отвар: 15 или 20 на 200; по 2—3 столовые ложки 3—4 раза в день.

Настойка: 40; применять по 30 капель 3 раза в день.

Порошок (измельченные цветы и листья): 2; употреблять по 2 щепотки или по $\frac{1}{2}$ чайной ложки 3 раза в день.

Раствор для полоскания и промывания: 1 часть травы на 20 частей кипятка; а если подобно настойке, то 1 часть на 10 частей кипятка.

Раствор для ванны: 50 г травы на ведро кипятка при золотухе, а при подагре и ревматизме, опухолях рук и ног — 200 г травы на ведро воды с добавлением стакана соли.

Синеголовник плосколистный (*Eryngium planum* L.) — многолетнее растение из семейства зонтичных (*Umbelliferae*) растет около дорог, в долинах, на опушках сосновых лесов, среди кустарников, на песчаной почве, встречается в умеренной и теплой полосе европейской части страны, а также на Кавказе, в Средней Азии, Западной Сибири (рис. 96).



Рис. 96. *Синеголовник плосколистный*

На первом году развиваются лишь ростовые розетки растения у основания стебля. Цветет на втором году жизни с июня до октября. В начале роста растение зеленое, со временем стебель становится сначала беловатым, а затем приобретает сине-стальной цвет. Это и является основной отличительной чертой растения.

Стебель у синеголовника плосколистный, прямой, ветвистый, высотой 30—50 см. Прикорневые листья цельные, продолговато-овальные, сердцевидные, с косыми шиповидно-заостренными бородками, верхние стеблевые листья трех-пятираздельные, колючезубчатые. Цветки в яйцевидных головках собраны в щитковидное соцветие. Листочки (обертки) узколанцетные, по краям с редкими шипами, которые не длиннее головки. Цветки голубоватые, мелкие.

Для лечебных целей используют траву растения. Собирают ее во время цветения. Она

содержит сапонин (мыльное вещество отхаркивающего действия), а также таниды (мало чем отличаются от танина), эфирное масло (0,25 %) и дубильные вещества.

С 1932 г. синеголовник известен и применяется в научной медицине как эффективное средство при коклюше и вообще при сильном кашле (чай из травы).

В народной медицине это растение давно известно как отхаркивающее средство при хроническом бронхите, а также как успокаивающее при испуге и бессоннице и как болеутоляющее — при зубной боли (отвар применяют в виде полоскания, а настойку прикладывают к больному зубу). При болезнях сердца пьют водный отвар травы (приблизительно 15—200), собранной во время цветения, по столовой ложке 4 раза в день. Сок консервируют в 30 %-ном растворе спирта и принимают по 10—15 капель 3 раза в день.

Синюха лазоревая, или голубая (*Polemanium coeruleum* L.), — многолетнее растение из семейства синюховых (*Polemoniaceae*) произрастает на лесных полянах, по сырым местам и берегам рек, на облесенных склонах гор и среди кустарников. Встречается в европейской части страны, а также на Кавказе и в Сибири.

Корневище растения (рис. 97) толстое (1,5—3 см в поперечнике), короткое (до



Рис. 97. Синюха лазоревая (голубая)

5 см), ползучее с тонкими мочковатыми корнями. Стебли большей частью одиночные, простые, прямостоячие, равномерно облиственные, высотой до 120 см. Листья очередные, попарноперистые, с многочисленными продолговато-яйцевидными листочками и заостренными кончиками. Прикорневые листья в розетке, а стеблевые — очередные. Цветки синие, сине-лиловые, или лазоревые (откуда и название растения), собраны в верхушечную удлиненную или кистевидную метелку. Плоды — почти шаровидные коробочки, легко растрескивающиеся. При заготовке корни растения надо быстро промывать и обязательно разрезать вдоль. Сушить их можно и на солнце.

К химическим веществам, содержащимся в синюхе, относятся в основном сапонины с довольно сильным отхаркивающим действием. Поэтому растение введено в лечебную практику научной медицины.

При заболеваниях дыхательных путей, особенно хронических, экстракт корней синюхи лазоревой действует довольно эффективно. Препараты из синюхи применяют как отхаркивающее, болеутоляющее и успокаивающее средство. Особенно полезны они при коклюше. Препараты из корня синюхи оказывают эффективное влияние на центральную нервную систему. Активны они при лечении некоторых психических заболеваний, болезней пищеварительного тракта, вызванных расстройством нервной трофики. Корни способствуют ускорению свертывания крови.

С 1952 г., по предложению ВИЛАР, синюха лазоревая (в соединении с сушеницей) введена в практику научной медицины для лечения язвенных процессов желудочно-кишечного тракта. Если оказание помощи при язвенной болезни желудка осуществляется в домашних условиях, то следует за полчаса до еды употреблять внутрь отвар сушеницы болотной (10—200) по столовой ложке, а через 2 ч после еды — отвар из корней синюхи лазоревой (6—200) также по столовой ложке (3 раза в день). Курс лечения — 3 недели. Болотную сушеницу с синюхой употребляют в ос-

новном для успокоения нервной системы.

Как успокаивающее средство препараты синюхи применяют при расстройстве желудка, дизентерии, атеросклерозе, грудной жабе, бессоннице, младенческом испуге (родимчике), малярии, язве желудка, гипертонии, эпилепсии и при укусах змей.

Способы применения. Отвар: 3—6, или 8—200; принимают по столовой ложке 3 раза в день через 2 ч после еды.

Экстракт (бывает в аптеке): 25; принимают по 15 капель 3 раза в день.

Экстракт самодельный (т. е. отвар, сгущенный до половины или до значительной густоты) принимают по чайной ложке 3 раза в день. Рекомендуются при сильном нервном расстройстве.

Смолка клейкая [*Viscaria viscosa* (Scop.), *Aschers Sychnis viscaria* L.]. Семейство гвоздичных (*Caryophyllaceae*).

Распространена повсеместно. Растет в более сухих местах, на лесных лугах, склонах, в зарослях, на опушках сосновых лесов, на лесных вырубках и посадках.

Смолка клейкая — многолетнее растение с голым и клейким под узлами стеблем высотой 30—80 см (рис. 98). Прикорневые листья в розетке, обернуто-ланцетные, а стеблевые — узколанцетные и даже линейные. Цветки находятся в более густых и сближенных супротивных пучках с почти цельными пурпурно-красными лепестками. Цветет с мая по август.



Рис. 98. Смолка клейкая

В народной медицине смолку клейкую применяют при затянувшейся желтухе, болезнях почек и как отхаркивающее средство при различных болезнях дыхательных путей, используют растение и при маточных кровотечениях.

Наружно отвар применяют для лечения ран, нарывов и чесотки (в виде компресса).

Способ применения. Отвар (для внутреннего применения): 20—200; употребляют по столовой ложке 3 раза в день. Для наружного употребления растения густой отвар приготавливают в следующей пропорции: 3 столовые ложки на 1 л кипятка.

Стальник полевой, пашенный (*Ononis arvensis* L.) — многолетнее травянистое растение из семейства бобовых (Legu-

minosae) со стержневым корнем и с коротким темно-бурым корневищем вверх. Стебли растения прямые или приподнимающиеся, ветвистые, красно-бурого цвета, высотой до 80 см (рис. 99). Нижние и средние листья тройчатые, верхние — простые, овально-эллиптические, их края острозубчатые, с обеих сторон железисто-опушенные, клейкие, с неприятным запахом. Характерны крупные парные прилистники, широкояйцевидные, стеблеобъемлющие, приросшие к черешкам и почти равные им. Цветки розовые, крупные, мотылькового типа сидят парно на коротких цветоножках в пазухах листьев, образуя густые, колосовидные соцветия. Плоды — двухсемянные легко растрескивающиеся бобы. Цветет с июня по август. Плоды созревают в июле — сентябре.

Распространен стальник в степной и лесостепной зонах европейской части страны, на Кавказе, в Крыму, на Алтае и юге Сибири. Растет и на сырых лугах, по берегам рек и на окраинах болот.

Корни и корневища выкапывают осенью, очищают от земли и высушивают в целом виде. Сухие корни сохраняют свой запах.

Для лечебной цели используют корни растения, ВИЛАР их рекомендует для принятия внутрь как противогеморройное средство (3 раза в день на $\frac{1}{4}$ стакана отвара корней — 30 г корней на 1 л воды с



Рис. 99. Стальник полевой

выкипятием до 0,5 л). Курс лечения длится 2—3 недели.

В народной медицинской практике корни растения используют как мочегонное и потогонное средство, при головной боли, ломоте и ревматизме вообще. Отвар корней употребляют также при водянке, подагре, камнях в почках и мочевом пузыре.

Способы применения. Отвар: 30 г корня на стакан кипятка; принимать по столовой ложке 4—6 раз в день.

Порошок: применяют по 0,3—0,5 г 3 раза в день.

Татарник колючий, будяк обыкновенный, чертополох (*Onopordon acanthium* L.), — двулетнее травянистое растение из семейства сложноцветных (*Compositae*) произрастает иногда в лесах, на обочинах дорог, чаще при посевах, у обрывов, на выгонах, пустырях и склонах. Распространено растение повсеместно в теплой и умеренной полосах нашей страны, а также

на Украине, в Беларуси и Татари.

Татарник колючий (рис. 100) — растение с прямым, простым иливерху ветвистым стеблем высотой до 2 м. Листья растения продолговатые, колючезубчатые, нижние — суженные при основании, перистолопастные, заостренные; верхние — сидячие, цельные, двоякозубчатые. Все растение беловато-паутинистое. Цветки светло-пурпурные, трубчатые, собраны в крупное соцветие — корзинку диаметром около 5 см. Корзинки, расположенные на концах стебля и ветвей, одиночные. Листочки (обертки) острошероховатые, шаровидные, колючие. Плод — семянка с хохолком в 2 раза больше семянки. Цветет татарник с июня по сентябрь. Вкус растения горький. С лечебной целью используют листья растения без комочков. Собирают листья этого растения во время цветения. Колочки обрезают и отбрасывают.

В народной медицинской практике отвар растения и даже порошок из него принимают внутрь при болезнях мочевого пузыря как мочегонное средство, при судорогах, даже столбняке, кожном раке, язвах, волчанке, ревматизме, золотухе. Препараты из татарника колючего полезны как антибиотическое, дезинфицирующее и бодрящее средство. Наружно их принимают при чесотке, гноящихся ранах и перхоти.



Рис. 100. Татарник колючий (будяк)

Способы применения. Отвар: 20—200; принимают по столовой ложке 3 раза в день, а при болезнях мочевого пузыря по стакану.

Порошок из листьев (без колючек) принимают по чайной ложке 3 раза в день, запивая водой.

Тмин обыкновенный (*Carum carvi* L.). Семейство зонтичных (Umbelliferae). В диком виде встречается почти по всей территории нашей страны. Растет на лугах, опушках, лесных полянах, в сосновых лесах. Культивируется на Украине.

Тмин обыкновенный — двулетнее травянистое растение (рис. 101). Стебель у него прямой, гладкий, полый (пустой внутри), ветвистый, высотой до 80 см. Листья триждыперистые, линейно-ланцетные. Цветки белые на длинных цветоножках и сложных зонтиках, как у укропа.

Плод — сплюснутая двусемянка, коричневого цвета. Вкус пряный, запах арома-

тичный. Цветет в июне—июле.

С лечебной целью используют плоды растения. В научной медицине изредка применяют тминное масло (из плодов растения). В народной медицине отвары и порошки из тмина обыкновенного используют в тех же случаях, что и препараты из тимьяна обыкновенного, укропа и аниса, как средство, улучшающее пищеварение, возбуждающее перистальтику кишок и снижающее процессы брожения и гниения в них, а также как ветрогонное и желчегонное, слабительное и повышающее выделение молока у кормящих женщин средство. Хлеб, испеченный с тмином, или сметана с ним, поваренная в течение 5 мин (столовая ложка плодов на стакан сметаны), является хорошим средством при недостатке молока у кормящих женщин.

Растение обладает антисептическим (обеззараживающим), мочегонным, возбуждающим функциональную деятельность желудка и кишок средством. При вздутии живота у ребенка принимают следующий препарат: берут столовую ложку плодов тмина и заваривают в течение 5—10 мин в стакане кипятка, затем отвар подслащивают сахаром и дают ребенку по чайной ложке 5—6 раз в день. Из этого отвара (без сахара) можно поставить ребенку клизму.

При метеоризме (газах в желудке) у взрослых реко-



Рис. 101. Тмин обыкновенный

мендуется следующий сложный рецепт: 2 столовые ложки плодов тмина, чайную ложку плодов укропа, 2,5 ложки мелко нарезанных листьев тысячелистника и столовую ложку овса заваривают в 2 стаканах кипятка, настаивают в течение 10 мин и принимают внутрь по 2 столовые ложки через 2 ч.

Препараты тмина применяют при вялости кишечника, судорожных болях в нем и в желудке у взрослых и у детей, а также при отсутствии аппетита, запорах и скоплении газов в кишечнике. Отвар плодов принимают также при плохой работе желудка, гастрите, особенно с пониженной кислотностью, дают детям при поносе, пьют при малокровии, женских кровотечениях, едят семена от тошноты.

Способ применения.
Отвар: 20—200; по столовой ложке 3 раза в день.

Толокнянка обыкновенная, или медвежье ушко [Arcto-

staphylos uva-ursi (L.) Spreng.]. Семейство вересковых (Ericaceae). Растет зелеными полянами в сосновых и еловых лесах. Распространено растение в северных районах европейской части нашей страны, в Сибири и на Дальнем Востоке.

Толокнянка обыкновенная — вечнозеленый низкий полукустарник (рис. 102). Стебли у нее стелющиеся, сильно ветвистые, с желтой корой, густооблиственными ветвями (особенно на концах) и мелкими цветками, собранными в короткие поникающие кисти. Листья мелкие, кожистые, похожи на листья брусники (поэтому на Украине это растение иногда называют и брусничником), обратнойцевидной формы. Цветки с бело-розовым кувшинчатым венчиком. Плоды — шаровидные красные безвкусные мучнистые костянки.

В народной медицине используют листья. Их собирают в период цветения растения, в мае—июне. Чтобы толокнянку во время заготовки не смешать с очень похожей на нее брусникой, надо знать отличительные признаки обоих растений. Брусника растет в основном приподнимающимся кустом, а толокнянка — стелющимся. Листья у брусники крупные, слегка загнутые, несколько зубчатые, снизу усеяны темно-бурыми точками, чего нет у толокнянки. Ягоды у брусники более сочные, а у толокнянки они только влаж-



Рис. 102. Толокнянка обыкновенная (медвежье ушко)

ные, с мучнистой массой, поэтому в народе ее еще называют мучницей.

В листьях толокнянки содержится гликозид арбутин, обладающий диуретическим действием, и различные дубильные вещества. Поэтому листья растения обладают вяжущим, мочегонным и обеззараживающим действием на организм. В научной медицине применяют отвар листьев толокнянки при воспалении почечных лоханок (пиелите) и мочевого пузыря (цистите). В народной медицине, кроме того, тот же отвар употребляют и при отеках.

Толокнянка, особенно в составе с пустырником, полезна и при нервных заболеваниях. Столовую ложку толокнянки смешивают в одинаковой пропорции с пустырником, варят в 3 стаканах кипятка до удаления третьей части жидкости и выпивают

отвар в три приема. В народной медицине отвар толокнянки применяют и при маточных кровотечениях, вызванных тяжелой работой, при простуде, астме, венерических болезнях, ревматизме, заболеваниях печени, различных женских и желудочных болезнях, поносах, водянке и надрывах.

Способ применения.
Отвар: 10—200; принимать по полстакана 3 раза в день. Для детей (до 5 лет): 3—100; принимать по 2 чайные ложки 3 раза в день.

Тысячелистник обыкновенный (*Achillea millefolium* L.) — многолетнее растение из семейства сложноцветных (*Compositae*). Распространен по всей территории средней полосы нашей страны, а кроме того и на Украине, в Средней Азии и на Дальнем Востоке. Растет на полях, холмах, среди кустарников в лесу и на высоких берегах рек.

Стебли растения (рис. 103) прямые, простые и, подобно листьям, более или менее шерстисто-мохнатые, высотой до 50 см. Растение пускает подземные побеги. Листья дваждыперисторассеченные с цельным стерженьком и дольками надрезными по обе стороны. Цветки трубчатые и язычковые в мелких корзинках, собранных вверху растения щитковидной метелкой, белой, реже, красноватой или розоватой с фиолетовым оттенком, пахучие, горькие.



Рис. 103. Тысячелистник обыкновенный

Растение содержит много эфирного масла, поэтому пахнут не только цветки, но и его листья. В нем содержатся также вяжущие вещества (в большом количестве), горькое экстрактивное вещество, органические кислоты, витамины А и С, фитонциды.

С лечебной целью используют траву растения. Препараты тысячелистника полезны при лечении ран как кровоостанавливающее средство и при желудочно-кишечных заболеваниях; их употребляют для повышения аппетита. Настойку из листьев растения, особенно свежий сок, употребляют при желчно-каменной болезни, болезнях печени, остром бронхите, ночном недержании мочи, геморрое, гнойничковых поражениях кожи. Полезен тысячелистник при внутренних кровоизлияниях: кишечных, маточных, легочных, геморроидальных, а также при наружных кровотечениях: носовых, зубных, раневых. Прибавляют его при

хроническом гастрите и язвенной болезни желудка (отвар или настойка).

В народной лечебной практике тысячелистник употребляют внутрь при расстройствах пищеварения, спазмах желудка и кишечника, хлорозе (бледной немочи), обильных менструациях, истерии, белях и ночных поллюциях, бессоннице, почечно-каменной болезни и поносах. Отвар: 60 г травы на 0,5 л кипящей воды, настаивают в течение получаса и принимают по чайной чашке 3 раза в день. Но лучше 20 %-ная настойка на водке из травы и цветков растения; принимать по 2 столовые ложки (разводя, конечно, водой) перед едой.

Для аппетита, улучшения обмена веществ, при болезнях печени и женских болезнях рекомендуется принимать сок из листьев с медом по 3 чайные ложки в день. Как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство рекомендуется порошок из смеси тысячелистника и крапивы (по 15 г) принимать по щепотке 3 раза в день.

Для лечения долгоносящих ран, язв и чирьев рекомендуется сок из растения. Настоем (отваром) сухой травы женщины моют лицо для бархатистости и матового цвета кожи, а при длительном применении — для удаления угрей. Такой же отвар используют для ванн при борьбе с чесоткой и чешуйчатым лишаем. Пьют отвар при малокровии, головной бо-

ли, дизентерии, туберкулезе легких, одышке, кашле, нервных заболеваниях и гипертонии.

Способы применения.
Отвар: 15—200; принимать по столовой ложке 3 раза в день, а при маточных кровотечениях — по стакану 3 раза в день.

Свежий сок с медом (по вкусу) принимать по 3 чайные ложки в день.

Настойка: 30,5; принимать по 40—50 капель 3 раза в день.

Смесь (при сильном сердцебиении): сок из тысячелистника и руты по 24 капли каждого на рюмку вина или водки выпить в 2 приема в течение дня.

Мазь 1-я: часть настойки на 4 части вазелина.

Мазь 2-я: горсть свежих цветков и листьев тысячелистника потолочь пополам с топленным несоленым свиным салом. Применять лучше свежим.

Фиалка душистая (*Viola odorata* L.). Семейство фиалковых (*Violaceae*). Распространена по всей территории нашей страны. Растет в лесах, между кустарниками. Ее часто разводят и как декоративное растение.

Фиалка душистая — многолетнее травянистое растение (рис. 104) с ползучим, сильно разветвленным корневищем. Листья прикорневые, на длинных черешках, округло-овальные, сердцевидные, желто-зеленого цвета. Цветки темно-фиолетовые, сильно душистые (по запаху и по окраске своих цветов она отличается от фиалки трехцветной, или анютиных глазок). Цветет ранней весной. С лечебной целью используют тра-



Рис. 104. Фиалка душистая

ву и корни растения. Собирают растение весной и летом с цветками, листьями и корнями. Сушат в тени.

Цветки фиалки душистой содержат эфирное масло, во всем растении и в корнях много сапонина — отхаркивающего вещества и алкалоида виолина, который тоже действует на организм как отхаркивающее средство. Содержатся в ней и следы салициловой кислоты. Траву считают ядовитой.

В народной медицине фиалку применяют как отхаркивающее средство при туберкулезе, заболеваниях бронхов и легких, при коклюше и как мочегонное средство при камнях почек, мочевого пузыря и лоханок. Применяют также при судорогах, эпилепсии, нервных припадках, подагре, золотухе, головных болях, заболеваниях горла и полости рта.

Полезно растение особенно при коклюше. Больному ре-

бенку дают пить отвар фиалки, а теплым жмыхом растения или специально отваренной травой обкладывают верхнюю часть груди и забинтовывают ее так, чтобы получился согревающий компресс. Снимают его через 1—1,5 ч. Делают это утром или вечером (лучше на ночь). Отвар из растения дают ребенку через 2 ч в течение дня по столовой ложке.

Больной ребенок в возрасте 7—10 лет может принимать отвар по 2—3 столовые ложки. Полезно подслащивать медом и употреблять теплым. Такое же лечение хорошие результаты дает и при подагре. Отвар или настойку фиалки душистой принимают внутрь при эмфиземе легких, ревматизме, а также при недержании мочи.

Препараты из фиалки душистой применяют при мочекаменной болезни (наличии песка в мочевом пузыре или в почках), но результаты будут лучше, если препараты готовить из смеси фиалки душистой, стручков фасоли (еще зеленоватых, недоспевших), кукурузных рылец (волос) с добавлением листьев толокнянки и почек березы (всего поровну). Берут 2 столовые ложки смеси на 2—4 стакана кипятка и настаивают в течение 20 мин; употребляют по 2—3 столовые ложки 3 раза в день.

Отвар фиалки душистой для полосканий горла рекомендуют при гриппе, ангине и других воспалениях слизистой

оболочки верхних дыхательных путей.

Способы применения. Отвар: 10—20—200 по 2—3 столовые ложки 3 раза в день (или по столовой ложке 4—6 раз после еды).

Настойка: 25; принимать по 25 капель 3 раза в день.

Фиалка трехцветная (*Viola tricolor* L.), анютины глазки,— одно- или двулетнее травянистое растение из семейства фиалковых (*Violaceae*). Растет на лесных опушках, в разреженных лесах, между кустарников, во рвах. Распространена в европейской части страны, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири.

Ботаническое название растения — фиалка трехцветная — вполне оправданно. Цветок ее действительно трехцветный: лепестки сверху темно-синие или фиолетовые, внизу желтые, а по бокам иногда белые. По этому признаку ее легко можно отличить от фиалки душистой, лепестки которой фиолетовые. Но основное отличие фиалки трехцветной от фиалки душистой — отсутствие в первой фиалкового запаха.

Фиалка трехцветная (рис. 105) — растение с тонким буроватым разветвленным корнем. Стебель простой, ветвистый, трехгранный, покрытый вместе с листьями короткими волосками, часто лежащий, а к верхушке восходящий, прямой. Нижние листья сердцевидно-яйцевидные, верхние — ланцетные



Рис. 105. Фиалка трехцветная

или городчато-раздельные. Чашечка зеленая, пятилистная, неправильная, венчик цветка тоже пятилепестной, неправильный; плод — коробочка, в которой много семян, растрескивающихся при созревании по трем створкам. Цветет с апреля по октябрь.

Всюду по паровым полям растет фиалка полевая с белыми или желтыми лепестками. Ее используют так же, как и фиалку трехцветную.

В траве и корнях фиалки трехцветной содержится рутин, в цветах — глюкозид виоланин. В корнях есть немного алкалоидов. В цветущей траве имеется слизь, спонины, сахар, эфирное масло, состоящее из метилового эфира салициловой кислоты, каротин, витамин С и горькие вещества.

С лечебной целью используют траву растения. Из фиалки изготавливают в научной медицине новогаленовый

препарат — тривиоль, назначаемый внутрь по 20—30 капель 3 раза в день.

Издавна доказано положительное действие фиалки при различных заболеваниях кожи: хронической экземе, угрях, чирьях, скрофулезах, старых ранах и трофических язвах, дерматите, чешуйчатом лишае (псориазе), а также при авитаминозах и подагре; ценно растение и при почечной сухости. Замечено, что при хронической экземе, псориазе, дерматитах успех лечения достигается приемами препаратов из фиалки трехцветной внутрь.

Один из препаратов готовят так: берут фиалки, золототысячника по 20 г, травы дымянки, побегов паслена сладко-горького, листьев копытня и травы багульника по 10 г. Столовую ложку такой смеси заваривают в стакане кипятка и принимают внутрь по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

В народной медицине фиалка трехцветная применяется при диатезах, детских экземах, туберкулезе кожи у детей, кожных заболеваниях вообще, при чирьях, простуде, рахите у детей (купают их), золотухе, женских заболеваниях, кровотечениях и при болях в груди. Ее используют и при зубной боли.

Препараты из растения являются сильным отхаркивающим средством при катарх дыхательных путей и как мочегонное, потогонное средство.

Способы применения.
Отвар: 20—200; принимают по столовой ложке 3 раза в день.

Настойка: 30; принимают по 20—30 капель 3 раза в день.

Порошок: для детей (иногда с сахаром) принимают по 0,2—0,5 г 2—4 раза в день.

Хвощ полевой (*Equisetum arvense* L.) — многолетнее травянистое растение из семейства хвощевых (*Equisetaceae*). Растет как сорняк на полях, лугах, по берегам рек, у канав, в лесах, на склонах и обрывах.

Хвощ полевой (рис. 106) — растение с черным корневищем, от которого весной отходят бледно-буроватые или красноватые сочные неразветвленные стебли высотой до 20 см с колокольчатыми (с 8—9 бурыми зубцами по краю) листовыми влагалищами на каждом его сочленении и со спороносными колосками наверху.

После созревания и осыпания спор плодоносные стебли отмирают и на их месте появляются летние, неплодоносные, колокольчато-разветвленные, серовато-зеленые стебли высотой до 50 см без спороносного колоска. Ветви этих стеблей, заменяющие листочки, на каждом сочленении расходятся звездчато врозь и придают растению вид маленькой сосны (отсюда и народное название хвоща — сосенка).

Не следует смешивать хвощ полевой с луговым, который не является лекарственным растением. Он отличается от хвоща полевого зеленоватым

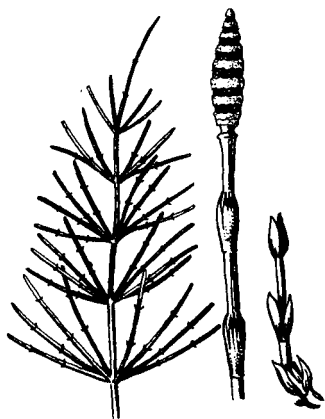


Рис. 106. Хвощ полевой

цветом ветвей и стебля. Кроме того, стебель у хвоща полевого не четырехгранный, а круглый и не так шероховат и груб.

С лечебной целью используют траву растения. Растение содержит кремниевую, яблочную и щавелевую кислоты, вяжущие и дубильные вещества, витамин С и каротин, отхаркивающие сапонины и горькие вещества. Препараты из хвоща полевого дают хорошие результаты при туберкулезе легких и кожных болезнях, не поддающихся местному наружному лечению. Препараты хвоща действуют на организм как укрепляющее и очищающее средство. Дубильные вещества, содержащиеся в растении, обладают кровоостанавливающим действием. Применяются как дезинфицирующее средство при язвах и застарелых ранах, как очищающее — при водянке и желтухе.

Но особенно эффективны препараты из хвоща полевого при заболевании почек и мочевого пузыря. Они обладают мочегонным действием, а также способностью растворять камни в почках и в мочевом пузыре.

Как кровоостанавливающее средство препараты из растения, особенно в одинаковой пропорции с пастушьей сумкой, при их применении наружно и внутрь дают хорошие результаты при обильных менструациях. Показано и при кровавой рвоте, но с ягодами можжевельника. Хвощ — хорошее мочегонное средство при отеках и других застойных явлениях на почве недостаточности кровообращения и при заболевании почек. Водный настой или отвар из растения обладает также антисептическим, противовоспалительным и дезинфицирующим свойствами. Хороший мочегонный эффект наблюдается при сердечных и почечных отеках, которые не сопровождаются воспалительными процессами почек. Однако при этом следует учитывать, что при остром нефрите под влиянием хвоща может наступить некоторое раздражение почек, поэтому применение его в этих случаях надо ограничивать. Хвощ с пользой применяется также при воспалениях мочевого пузыря и мочевыводящих путей, почечных кровотечениях, влажных плевритах и, в больших дозах, как кровоостанавливающее средство при ле-

гочных, маточных и геморроидальных кровотечениях. В народной медицине трава хвоща с давних времен используется при подагре, поносах, сердечной водянке, воспалениях и спазмах мочевого пузыря, мочекаменной болезни, заболеваниях печени, язвах кишечника, аддисоновой болезни, воспалении седалищного нерва и при головных болях. При сильном носовом кровотечении отвар хвоща часто втягивают в нос.

Применяют и сок хвоща по столовой ложке 3 раза в день при отеках, хроническом незонефрите и при декомпенсации (слабости) сердца.

Наружно настой хвоща используют для полоскания рта при афтозных и язвенных процессах на слизистой оболочке, для примочек и компрессов при заболеваниях кожи (стригуций и зудящий лишай, экзема) и чирьях. Отваром промывают также гнойные раны, застарелые язвы, используют при костоеде (остеомиелите) и белях как спринцевание.

При почечной колике (почечно-каменной болезни) и болях в области мочевого пузыря из отвара хвоща принимают сидячие ванны. Поскольку в растении содержатся витамины, то его можно соединять и с другими витаминосодержащими растениями.

Способы применения.
Отвар: 30—50—200 настаивать 20 мин; употреблять по 3 столовые ложки 3—4 раза в день.

Экстракт: 30; принимать по пол-ложки (чайной) 3—4 раза в день.

Настойка: 30; принимать по 10—15 капель (на спирте), по 20—25 капель (на водке) 3 раза в день.

Компресс (теплый): отвар, указанный выше, разводят в одинаковой пропорции с водой, намачивают в нем ткань и делают компресс.

Мазь на язвы: часть экстракта или сгущенного отвара и 4 части сливочного масла или вазелина (лучше желтого).

Цикламен европейский, или **дряква грузинская** (*Cyclamen eugoraeum* L.), — многолетнее травянистое растение из семейства первоцветных (Primulaceae) — растет в лесах и на сырых местах. Встречается на юге и юго-западе нашей страны и в горах Южной Европы. Особенно распространено растение на западе и на востоке Грузии (отсюда и народное название его дряква грузинская). Корневище, используемое для лечения, клубневидное, весом до 60 г снаружи бурое с многочисленными тонкими корнями внизу. Стебли тонкие, безлистные, заканчиваются сверху одним листом или одним цветком. Стебли с цветками в основном длиннее стеблей с прикорневыми листьями. Листья, обычно зимующие, по форме сердцевидные или почковидные с редкими зубцами или цельнокрайние. Цветки одиночные, чашечка глубокопятирассеченная. Плод — шаровидная или яйцевидная коробочка (рис. 107). Цветет растение ранней весной.

Клубни цикламена, имею-

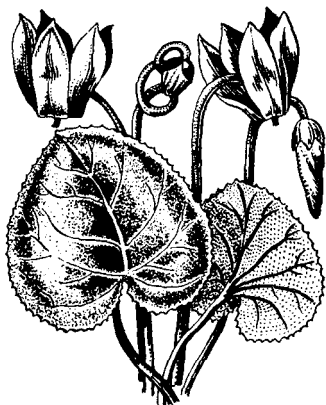


Рис. 107. Цикламен европейский

щие вид придавленной лепешки с мелкими корнями внизу, собирают осенью и хранят так, как хрен или морковь. Для лечения используют свежий сок из корней. Цикламен ядовит для людей и животных, за исключением свиней. Поэтому препараты из растения применяют только наружно.

В научной медицине цикламен не используют. В гомеопатии из свежих корней готовят эссенцию. В народной медицине цикламен применяют при геморройных шишках и ревматических опухлях. К больным местам прикладывают свежий натертый жмых из корневищ растения. Свежий сок из корневища, разведенный с водой в пропорции 1:10, применяют при женских болезнях (белях); сок неразведенный — при укусе змеи. Эффективен такой сок при головных болях простудного характера, или как следствие воспаления

придаточных пазух носа (фронтитов и гайморитов). Вводят сок в ноздри по 2 капли (лучше под наблюдением врача). Через 5 мин наступает реакция: больной начинает чихать, кашлять, повышается температура тела, выделяется пот, а из ноздрей в течение суток — гной. После этого больной крепко засыпает, примерно через сутки просыпается с хорошим самочувствием.

Цикорий дикий (*Cichorium intyhus* L.) — многолетнее растение из семейства сложноцветных (*Compositae*) распространено почти по всей территории умеренной и теплой полосы нашей страны. Растет как сорняк по краям канав, на сорных местах, реже по краям лесных опушек или у посевов.

Цикорий дикий (рис. 108) — высокое растение с мясистым корнем и прикорневыми продолговатыми листьями выемчато-перистонадрезными, как у одуванчика, собранными розеткой; стеблевые листья — сидячие, ланцетные. Стебель разветвленный, голый, шероховатый. Соцветия — раскрытые корзинки средней величины, одиночные, расположены на концах ветвей по 2—3 в пазухах листьев. Все цветки в корзинках язычковые с голубыми, реже, с белыми или розоватыми лепестками. Цикорий выращивают довольно широко. Из его корней добывают так называемый цикорный кофе, используемый в кондитерской и



Рис. 108. Цикорий дикий

спиртоводочной промышленности.

С лечебной целью используют корни, иногда листья растения. Заготавливают корни осенью, в дни после дождей, когда почва бывает размягшей. Обкопанный корень, взятый руками за верхушку, легко извлекается целым, неповрежденным. В засушливые дни длинный корень растения, как говорят на Украине, кнут пастуха, довольно трудно заготавливать.

В научной медицине цикорий не применяется, но в народной лечебной практике его широко используют. Прежде всего корень растения употребляют для аппетита и улучшения функциональной деятельности желудка (при диспепсии). Это очень вкусное средство. Заваривают его как кофе. Отвар или настойка из корней растения полезны при гастритах, болезнях печени (циррозе и увеличении ее), желтухе, колитах и энтероколитах, цинге, истерии, водянке, общей слабости, кровохарканье, запорах, подагре, спазмофилии, экземе, заболеваниях суставов, при увеличе-

нии селезенки, ипохондрии, всякой ломоте и зубной боли как успокаивающее и укрепляющее средство. При цинге с малокровием употребляют свежий сок корня: столовую ложку сока разводят в чашке молока и принимают 3 раза в день. Срок лечения 4—6 недель.

Настой цветов цикория успокаивает центральную нервную систему и усиливает деятельность сердца. Некоторые народы зарубежных стран употребляют настой (отвар) травы растения как очищающее средство при сыпях, угрях и фурункулах. Употребление настойки, отвара или чая из корня цикория полезно диабетикам, страдающим мочеизнурением.

Отмечено также хорошее мочегонное воздействие препаратов цикория на организм больных, страдающих сердечной водянкой. Но при этом рекомендуется отваривать траву растения с корнем, добавлять черенки тыквы. Брать следует по 1—2 столовые ложки того и другого на 2 стакана кипятка, отвар принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

Известно также, что препараты цикория полезны и при опущении желудка и разных его болях, нервных заболеваниях, обмороках, поносе, циститах, при укусах бешеными животными. Сок растения употребляется и при малярии.

Наружно препараты из цикория применяют при пере-

утомлении (натираии спиртовой настойкой), язвах, при застарелых ранах (обмывают его отваром), опухолях желез (компрессы), при болях в животе, связанных с заболеваниями желудка и кишечника (компрессы на больные места из свежих листьев или отвара); при экземе, фурункулезе, карбункулах, гнойных ранах и других воспалениях кожи. При экземе, кроме того, применяют золу из трав цикория вместе со сметаной. Отваром цикория моют голову для укрепления волос.

Способы применения. Отвар 20—200; принимать по столовой ложке 5—6 раз в день или как чай.

Настойка: 20; принимать по 20—25 капель 5 раз в день.

Черда трехраздельная (*Ridens tripartita* L.) — однолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных (*Compositae*) широко распространена на территории нашей страны. Растет одиночно или группами по берегам рек, ручьев, на лугах и болотах (степных и лесных) и как сорняк на огородах.

Стебель растения (рис. 109) сильно ветвистый, высотой до 100 см, с редкими волосками, часто красноватый, особенно в местах ветвления. Ветви супротивные. Листья глубокотрехраздельные. Мелкие цветки собраны в некрупные одиночные корзинки, сидящие на концах стебля и ветвей, трубчатые, желтого цвета. Каждая корзинка окру-



Рис. 109. Черда трехраздельная

жена двухрядной колокольчатой оберткой. Семянки мелкие, с двумя зазубренными остями, которыми они цепляются за одежду человека и за шерсть животных (отсюда и украинские народные названия прицепа или собачьи репьяхи). Цветет растение с июля по сентябрь. С лечебной целью используют траву череды. Ее собирают во время цветения.

Растение довольно популярно в народной лечебной практике благодаря своему противозолотушному свойству. Препараты из него употребляют внутрь (в отваре) и наружно (купание).

Некоторые считают растение легким мочегонным и потогонным средством. Кроме того, препараты из череды применяют при проявлениях экссудативного диатеза, подагре, рахите, ревматическом поражении суставов (артритах), детской крапивнице, фурункулезе, головных болях, болезни печени, простуде, вос-

палении мочевого пузыря и бессоннице (купают детей). Их принимают и для аппетита. Наружно употребляют при язвах и экземах.

Способы применения. Для употребления внутрь траву череды заваривают чаще всего как чай и пьют без дозировки.

Отвар: 5 столовых ложек травы на 5 стаканов кипятка настоять в течение ночи; употреблять по полстакана 3—4 раза в день.

Для наружного применения (ванны): 50—100 г травы на ведро воды.

Чернокорень лекарственный (*Cynoglossum officinale* L.) — двулетнее травянистое растение из семейства бурачниковых (*Boraginaceae*). Распространено в европейской части нашей страны, на Кавказе, в Средней Азии, Западной и Восточной Сибири. Растет на сорных местах, железнодорожных насыпях, пустырях, оврагах, иногда на берегах рек, встречается также как сорняк в лесах, садах, на огородах, лугах и в посевах на полях.

Чернокорень лекарственный — растение (рис. 110) с прямым, мягкопушистым,верху ветвистым стеблем высотой до 100 см. Листья ланцетные с сероватым пушком или войлоком, нижние листья достигают длины 35 см. Цветки в длинных завитках темно-пурпуровые, изредка белые, собраны метельчато на верхушке стебля. Чашечка цветка пятизубчатая с отгибом, тычинок пять, столбик один, завязь четырех-



Рис. 110. Чернокорень лекарственный

гнездная. Плод при созревании распадается на четыре приплюснутых орешка с крючковатыми шипами на поверхности. Цветет в мае—июне.

С лечебной целью используют листья и корни растения. Листья собирают во время цветения, корни — осенью.

Как лечебное средство это растение довольно популярно в народной медицине. Корень его употребляют как успокаивающее, болеутоляющее, отхаркивающее и противогнойное средство, а также при кровохарканье и поносах, болях и судорогах, болезнях дыхательных путей, дизентерии, ревматической ломоте, воспалении тонких кишок, зобе и при опухолях.

Наружно применяют при нарывах и ранах, ожогах, воспалениях кожи (дерматите) в виде примочки, используя толченые листья и корни растения.

Чернокорень — растение ядовитое, поэтому препараты из него следует употреблять осторожно. Эссенцию из свежих корней растения применяют в гомеопатии.

Способы применения.
Отвар корня и листьев: 5—200; принимать по $\frac{1}{2}$ чайной ложки 3 раза в день.

Настойка: 10; принимать по 5—10 капель 3 раза в день.

Свежий сок применять так же, как и настойку, — консервировать в 25 %-ном растворе спирта.

Чина луговая (*Lathyrus pratensis* L.) из семейства бобовых (*Leguminosae*) распространена по всей территории европейской части нашей страны и на Кавказе. Встречается на лугах, среди кустарников, на опушках смешанных и березовых лесов.

Чина луговая — многолетнее травянистое растение (рис. 111) с тонким ветвистым корневищем и простертым, восходящим или лазящим стеблем длиной до 100 см. Цветки желтые, похожи на цветки акации, с крупными яйцевидно-ланцетовидными прилистниками. Листья с усиками и одной парой ланцетовидных листочков. Цветет растение с июня по август.

Чина луговая содержит витамин С (в листьях), каротин, протеин, горькие ве-



Рис. 111. Чина луговая

щества, небольшое количество алкалоидов, флавоноиды, кофейную и феруловую кислоты.

Как лекарственное средство чину луговую применяют в основном в народной лечебной практике. Растение — приятное на вкус и довольно эффективное отхаркивающее средство. Отвар травы употребляют при острых и хронических бронхитах, бронхоэктатической болезни (расширение бронхов), гнойниках легких, туберкулезе и воспалении легких и даже при абсцессе (нарыве) на них.

Способ применения. Легкий отвар: от $\frac{1}{10}$ до полной чайной ложки травы на стакан кипятка; употреблять по столовой ложке через 2—3 ч.

Шалфей лекарственный, или аптечный (*Salvia officinalis* L.). Семейство губоцветных (Labiatae). Растет в диком виде в сухих гористых местах. В нашей стра-

не это растение культивируют как пряность в садах, огородах и как медоносное растение.

Шалфей лекарственный, или аптечный, — полукустарник, высотой до 75 см (рис. 112). Стебли ветвистые, четырехгранные сильно облиственные, снизу деревянистые, вверху травянистые. Листья супротивные, черешковые, продолговато-яйцевидные, длиной до 10 см, опушенные, серовато-зеленые. Стебель и ветви оканчиваются мутовчато расположенными цветками в виде прерывистых верхушечных кис-



Рис. 112. Шалфей лекарственный (аптечный)

тей. Цветки сине-фиолетовые, реже светло-розовые или белые, двугубые. Цветет в июне — июле.

С лечебной целью используют траву растения. Собирают листья с верхушками стеблей во время цветения. Листья обладают сильным запахом и горьковато-пряным и вяжущим вкусом. В высушенном виде их применяют в косметике и в медицине. Высушенные листья содержат смолу, дубильные вещества и эфирное масло.

В научной медицине применяют отвар листьев шалфея лекарственного для полоскания горла и рта (особенно при зубной боли) и ангине.

В народной лечебной практике шалфей лекарственный используют как отхаркивающее средство. Отвар, настой на вине или порошок пьют при воспалении почечных лоханок и желчного пузыря, для большего эффекта добавляют порошок полыни (3 части шалфея и 1 часть полыни). Рекомендуют это растение и при изнурительном поте болезненным туберкулезом, употребляют и для аппетита. Шалфей рекомендуется также при воспалении желудка и кишок, болезнях печени и желудка, поносе, полиартрите, радикулите, вздутии живота и как регулирующее средство, при скудных и обильных менструациях, а также при удушье, хрипоте и простуде (настойка по 20 капель 3 раза в день), при гной-

ном кашле, астме, гриппе, бронхите хроническом, ангине, цинге и болях в суставах.

Наружно препараты из шалфея используют при гноящихся ранах (в виде настойки), молочнице у детей (с уксусом), флюсе, свинке, нарывах и язвах, при зубной боли вообще и кровотечении в деснах.

Способы применения. Отвар: 20—200; принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Настойка: 20; принимать по 20 капель 3 раза в день.

Порошок: щепотка, или 1—3 г 3 раза в день.

Смесь: часть уксуса и 3 части отвара из шалфея; применять как примочку для детей при молочнице.

Щавель конский, или густой (*Rumex confertus* Willd.), — многолетнее травянистое растение из семейства гречишных (*Polygonaceae*). Отличается от щавеля кислого прежде всего вкусом: он не кислый, а вяжущий. Растет по заливным лугам, на лесных полянах, по берегам рек и озер. Этот щавель намного крупнее щавеля кислого (бывает до 1,5 м высоты), имеет бороздчатый стебель с крупными и широкими листьями (рис. 113). Собранные в метелковидные соцветия мелкие зеленоватые цветки вскоре превращаются в крупные плоды, которые затем становятся буро-красными.

В народной лечебной практике применяют корни и плоды растения. Вкус корня вяжущий, напоминающий



Рис. 113. Щавель конский (густой)

вкус корня ревеня. Кроме дубильных веществ, эфирного масла и разных органических кислот, щавель содержит и витамин К, нормализующий свертываемость крови.

Установлено, что препараты щавеля в малых дозах обладают вяжущим действием при различных поносах, а в больших дозах — слабительным действием. Установлено, что кровоостанавливающие свойства экстрактов щавеля превосходят свойства растворов хлористого кальция и адреналина. Поэтому щавель применяют при поносах, кровохарканье, кровоточащих язвах, геморрое.

В качестве вяжущего средства рекомендуют порошок корня по 0,25 г 3 раза в день, а как слабительное — по 0,5—1 г порошка (на кончике перочинного ножа) или чайную ложку жидкого экстракта щавеля на ночь.

Отвар из семян растения оказывает хорошее действие на организм при диспепсии, поносах и других кишечных инфекциях у детей от 6 месяцев и старше (5 г семян на 500 г воды; принимать по 200—300 г в сутки).

Некоторые врачи рекомендуют как радикальное и проверенное средство при гипертонической болезни 10 %-ную настойку корня щавеля конского принимать по 40—50 капель 3 раза в день. Рекомендуют экстракт (сгущенный отвар) растения при первой и второй стадиях гипертонической болезни принимать по 50—60 капель 3 раза в день. Срок лечения 15—20 дней.

Кроме того, препараты из щавеля конского используют при цинге, заболеваниях печени с застоями крови в брюшных органах, а также в качестве противоглистного и кровоочистительного средства. Для этого берут 26—30 г корня на 6 стаканов воды, кипятят в течение 1 ч, настаивают полчаса и пьют по чашке в день.

Наружно препараты из растения применяют при кожных заболеваниях (с зудом), чесотке, лишаях. Порошок из листьев и корня используют при гнойных и кровоточащих ранах. От ожогов и при экземах делают компресс из 5 %-ного отвара семян щавеля.

Способы применения.
Отвар (корня или плодов): 20—

200; принимают по столовой ложке 3 раза в день (при поносе).

Порошок: по 0,25 г 3 раза в день (при поносе) или по 0,5 г на ночь как слабительное.

Ясменник душистый (*Asperula odorata* L.) — многолетнее травянистое растение из семейства мареновых (*Rubiaceae*) — распространен в средней полосе европейской части нашей страны, в лесостепи и в Полесье. Растет в тенистых лесах, зарослях, на сыроватой перегнойной почве.

Стебель растения прямостоячий, голый, четырехгранный высотой до 60 см. Нижние листья в мутовках 4—6-членные, лопатчатые, верхние также в мутовках, но 8-членные, ланцетные, остроконечные, по краям шероховатые, темно-зеленые. Под основанием мутовки находится «волосатое» кольцо. Соцветия в виде верхушечной малоцветковой щитковидной метелки. Цветки мелкие, белые (при сушке чернеют). Плод покрыт крючковатыми щетинками. Пахнет растение кумарином или свежим сеном. Цветет в мае — июне.

С лечебной целью используют траву растения. Собирают ее под конец цветения и позже. Сушат ее быстро, чтобы не почернела, и сохраняют в сухом месте. Но даже при правильной сушке трава все же немного темнеет.

Ясменник душистый содержит кумарин и горькое дубильное вещество. Отвар травы растения имеет слегка

послабляющее и в основном мочегонное свойство, способствует растворению песка и камней в желчевыводящих ходах, в желчном пузыре и в почках.

Отваривают траву в количестве 10—15 г на 5 стаканов воды; принимают отвар по полстакана 3—4 раза в день. Отвар добавляют к другим лечебным средствам, улучшающим обмен веществ. Наружно отвар из травы ясменника используют в виде примочек (на раны) и компрессов (на нарывы).

Яснотка белая, или крапива глухая (*Lamium album* L.), — многолетнее растение из семейства губоцветных (*Labiatae*). Встречается зарослями в сорных тенистых местах, около заборов и жилья, на высоких берегах рек, реже в лесу, между кустарниками. Растение распространено в средней и северной полосе европейской части нашей страны, а также на Украине, Кавказе, в Западной и Восточной Сибири и на Дальнем Востоке.

Растение имеет длинные подземные побеги (рис. 114), стебли четырехгранные, прямостоячие и восходящие высотой до 50 см. Листья похожи на листья двудомной (жгучей) крапивы, но не жгучие (поэтому растение и названо глухой крапивой). По форме листья сердцевидно-яйцевидные, заостренные, остропильчатые с длинными черешками. Чашечка пятизубчатая, причем зубцы



Рис. 114. Яснотка белая (крапива глухая)

ее длиннее трубочки цветка. Венчик двугубый, белый (поэтому крапиву иногда называют белой), трубка его внутри с косым волосистым кольцом. Плод распадается на 4 орешка. Цветет растение с мая до самой осени.

В цветках растения содержится много слизи, сапонины, дубильные вещества, эфирное масло, следы алкалоидов, витамин С, флавоноиды, холин, гистамин и другие вещества. В листьях, кроме витамина С, обнаружены каротин, слизь, дубильные и другие вещества.

С лечебной целью используют траву и цветки растения. В народной медицине препараты из растения применяют в качестве кровоостанавливающего, вяжущего, мочегонного, отхаркивающего средства. Настой (отвар), настойка и порошок из цветков назначаются при легочных, носовых и маточных кровотечениях, заболевании дыхательных путей и горла,

геморрое, воспалении почек и мочевых путей (почечных лоханок, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала), при белях у женщин, золотухе, крапивнице, малокровии, нервном возбуждении, а также при фурункулезе, золотухе, экземе и других кожных болезнях. Особенно эффективен при всех этих болезнях свежий сок из цветков яснотки, а иногда и из травы.

Яснотка белая (особенно ее цветки) весьма полезна при болезнях дыхательных путей благодаря наличию в растении сапонины и слизи. Траву ее применяют для лечения диспепсии и для улучшения аппетита. Отвар полезен также при лечении от фурункулеза и других гнойничковых заболеваний кожи. Можно принимать и без дозировки, как чай. Яснотка в смеси с трехцветной фиалкой (анютиными глазками) и с листьями земляники в равных пропорциях полезна при малокровии, болезнях почек и селезенки.

В гомеопатических аптеках имеется эссенция и другие препараты из свежих листьев и цветов растения.

Свежий сок из яснотки рекомендуется по столовой ложке 4 раза в день как целительный оздоравливающий бальзам.

Отвар травы рекомендуют принимать при нервных заболеваниях, болезнях сердца, головных болях, от бессонницы.

Способы применения. Отвар травы или цветков: 20—200; принимать по стакану 3 раза в день.

Свежий сок: перед употреблением рекомендуется поставить на водяную баню, затем остудить и принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день. Консервируют сок в 40 %-ном растворе спирта; перед употреблением разводят водой и принимают также по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Ятрышник мужской (*Orchis masula* L.) — не крупное многолетнее растение из семейства орхидных (*Orchidaceae*). Встречаются много его видов, различающихся между собой. Данный вид ятрышника распространен в основном в Курской, Орловской и Воронежской областях, на Украине, в Крыму и на Кавказе. Растет в заболоченных лесах.

Корень ятрышника мужского состоит из двух яйцевидных клубней, из которых один более крупный и дряблый, а другой — молодой, сочный, от которого отходит много тонких корней. Надземную часть растения представляет одиночный цветочный стебель, охваченный снизу удлинненными овальными листьями (подобно стеблю огородного лука или ландыша). Стебель заканчивается густым колосом причудливых, пестро окрашенных цветков с большой губой, но чаще со шпорцем. Листья у растения зеленые, гладкие с дуговыми жилками. Стебель при выходе из пары оваль-

ных клубней всегда образует новые клубни. Высота стебля около 40 см. В колосовидно собранных цветках околоцветники серо-лиловые, а нижняя раздвоенная губа цветка ярко-пурпурная. Плод — коробочка, растрескивающаяся шестью створками, семена с прозрачной наружной оболочкой.

Клубни всех видов ятрышника одинаково полезны (например, любки двулистной и похожей на нее любки зеленоцветной). Растут они чаще всего в лиственных смешанных лесах, среди кустарников, в зарослях, реже — на лугах. Иногда любку двулистную называют ночной фиалкой. При засыхании не только цветки, но и само растение издает приятный запах ясенника.

С лекарственной целью используют молодые корни ятрышников, так называемые клубни салепа. В аптеках готовят из них порошок салепа.

Заготавливают клубни во время цветения вскоре после отцветания растения, в июне — июле, пока сохранились цветочные стрелки. Позже найти растение в траве довольно трудно. Клубни выкапывают, обмывают, очищают от эпидермиса (кожицы), нанизывают на нитку, погружают на несколько минут в кипящую воду, чтобы парализовать способность к прорастанию, затем сушат на воздухе.

Высушенные клубни после

такой обработки теряют горечь и неприятный запах, которые имеют в свежем состоянии. Они становятся светло-желтыми, тяжелыми, плотными, роговидной консистенции, с чуть морщинистой поверхностью.

В народе порошок из клубней ятрышника (салепа) признают полезным при поносе, дизентерии, цистите, пищевых и других отравлениях, когда для лечения воспаленных тканей желудочно-кишечного тракта требуется обволакивающая слизь. При поносах для большего эффекта делают клизмы из раствора салепа с добавлением $1/10$ части льняного семени. Некоторые считают эту слизь полезной при

импотенции (половой слабости). Употребление салепа полезно для детей, страдающих катаром кишечника, для поддержания сил при старческом истощении, больных туберкулезом и для тех, кто перенес сильные кровотечения, ослаб после тяжелых переживаний и изнурительных болезней.

Наружно клубни салепа используют при нарывах (панарициях, карбункулах). Их толкут, порошок смешивают со свиным жиром или распаривают на молоке. Приготовленный таким образом салепа или свежие клубни прикладывают еще и к больным зубам. Клубни ятрышников используют и для роста волос.

Содержание

ОТ АВТОРА

3

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О РАСТЕНИЯХ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

4

Сбор, сушка и хранение растений

4

Формы лечебных препаратов из растений

4

Некоторые сведения о процедурах при лечении травами

5

ДЕРЕВЬЯ И КУСТАРНИКИ

6

ТРАВЯНИСТЫЕ РАСТЕНИЯ

50

Справочное издание

Попов Алексей Петрович

ЛЕСНЫЕ ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

Справочник

Редактор *А. И. Земскова*
Художественный редактор
Н. Г. Глебовский
Технический редактор
Г. П. Васильева
Корректор
Е. Н. Бегунова

24=00

ИБ № 2850

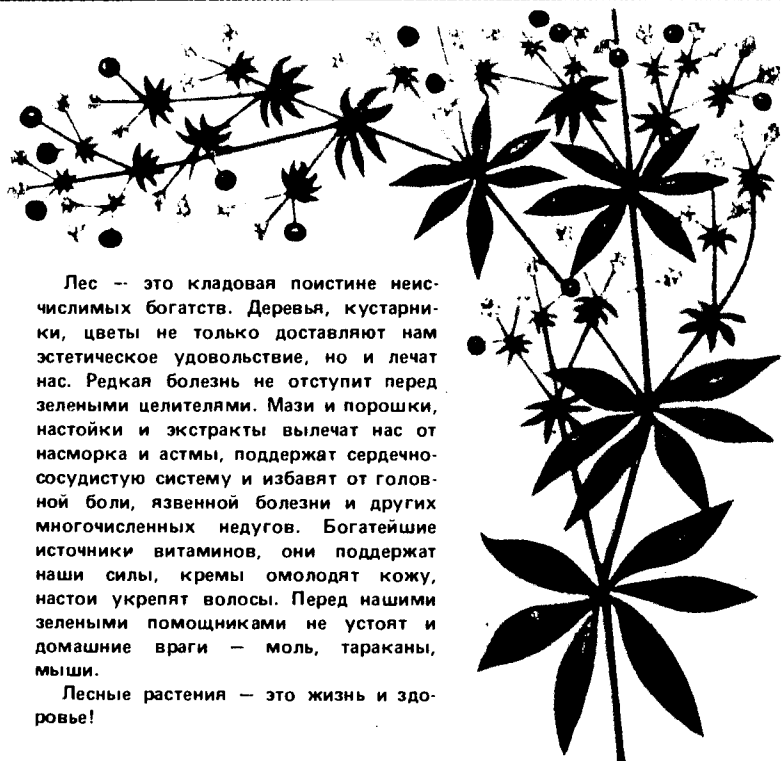
Сдано в набор 04.02.92. Подписано в печать 03.04.92. Формат 84×108¹/₃₂. Бумага книжно-журнальная. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,40. Усл. кр.-отт. 8,82. Уч.-изд. л. 9,49. Тираж 210 000 экз. Заказ 153. «С» — 13.

Издательство «Экология». 101000, Москва, ул. Мясницкая, 40а.

Ордена Трудового Красного Знамени
Чеховский полиграфический комбинат
Министерства печати и информации
Российской Федерации
142300, г. Чехов Московской области

А.П. Попов

ЛЕСНЫЕ ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ



Лес — это кладовая поистине неисчислимых богатств. Деревья, кустарники, цветы не только доставляют нам эстетическое удовольствие, но и лечат нас. Редкая болезнь не отступит перед зелеными целителями. Мази и порошки, настойки и экстракты вылечат нас от насморка и астмы, поддержат сердечно-сосудистую систему и избавят от головной боли, язвенной болезни и других многочисленных недугов. Богатейшие источники витаминов, они поддержат наши силы, кремы омолодят кожу, настои укрепят волосы. Перед нашими зелеными помощниками не устоят и домашние враги — моль, тараканы, мыши.

Лесные растения — это жизнь и здоровье!