



Полный справочник лекарственных растений



ТРАВНИК

УДК 58
ББК 28.5
Т 65

Серия «Карманная библиотека»
Основана в 2011 году

Т 65 **Травник.** Полный справочник лекарственных растений. / Авт.-сост. И. Л. Санина. — Х.: Аргумент Принт, 2012. — 560 с. — (Карманная библиотека).

ISBN 978-617-570-265-9

ISBN 978-617-594-264-2 (серия)

Издавна лекарственные растения являются незаменимыми в процессе лечения. Но как узнать узнать лекарственные травы среди множества других растений? Как правильно собирать и хранить? Ответы на эти и другие вопросы вы можете найти в нашей книге, в которой подробно описываются лекарственные растения: область произрастания, использующиеся при лечении части травы, а также рецепты настоек, мазей, отваров. Будьте здоровы!

УДК 58
ББК 28.5

© Санина И. Л., текст, 2012
© ООО «Издательство
«Аргумент Принт», 2012

ISBN 978-617-570-265-9

ISBN 978-617-594-264-2 (серия)

Предисловие

Растительный мир — неисчерпаемая кладовая природного лекарственного сырья. С давних времен растения были единственным лечебным средством. В последующем биологи, медики и химики пополняли народные наблюдения и давали научное обоснование практическому использованию многих лекарственных растений. И сегодня лекарственные растения и препараты на их основе, служат незаменимым сырьем для получения целого ряда лекарственных средств.

Ценность целебных растений заключается в том, что они с успехом используются не только для лечения какого-либо определенного заболевания, но и для общего оздоровления организма, для профилактики и укрепления иммунитета.

В каждом лекарственном растении сокрыт целый энергетический комплекс, надо только знать несколько простых секретов, чтобы воспользоваться им. Особенно часто лечение

целебными растениями используют в домашних условиях. Настои, отвары, чаи и ванны из трав, растущих на нашей территории, помогут Вам вылечить различные вегето-сосудистые заболевания, нормализовать давление, улучшить работу сердца.

Книга «Травник. Полный справочник лекарственных растений» является справочником по применению лекарственных растений в практике народной медицины. В книге представлено ботаническое описание почти 200 растений с указанием их названий на русском и латинском языках, а также приведено содержание химических веществ в них. Указаны основные зоны произрастания лекарственных растений, время их цветения и сбора, важнейшие особенности. Подробно указан способ приготовления из них лечебного средства и использование их в питании, чтобы восполнить рацион витаминами, микроэлементами и другими полезными биологически активными веществами. В состав этих сборов входит достаточно распространенное растительное сырье, которое можно без особого труда найти в травяных аптеках.

В книге читатель найдет интересные данные и практические советы по применению растений в народной медицине при лечении гипертонии, почечнокаменной болезни, подагры и других болезней.

Также в книге вы найдете интересные исторические факты применения того или иного лекарственного растения, историю видового и родового названия растения.

Отдельным пунктом указаны противопоказания и ограничения в применении растения с лечебной целью.

Книга рассчитана на широкий круг читателей, любителей природы, желающих научиться определять и заготавливать лекарственные растения, с целью дальнейшего использования их для укрепления своего здоровья. Однако следует помнить, что фиторецепты это всего лишь рекомендации, а не панацея от различного рода заболеваний, хронические и тяжелые формы любого недуга нуждаются в строгих врачебных наблюдениях и предписаниях. Не избегайте советов опытных терапевтов, их предупреждения отражены и в настоящем издании.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Абрикос обыкновенный

(*Armeniaca vulgaris*)
семейство розоцветные.

Дерево высотой 5—8 м, диаметр ствола — до 30 см. Листья длиной 4—9 см, сердцевидные, с заостренной верхушкой.

Произрастает в Средней Азии, Китае, южной части Европы.

Цветет в марте-апреле до распускания листьев. Имеет сочные, вкусные плоды, которые созревают в июне-июле. Недостаточно морозостоек.

Плоды употребляются в свежем, сушеном (курага, урюк) и консервированном виде (компот, сок, варенье, джем).

Используются семена (для получения абрикосового масла и миндальной воды) и камедь, выделяющаяся на поверхности стволов и ветвей.

Это интересно!

В Европу абрикос был завезен Александром Македонским из Армении. Арабы называли его



А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

attaikuk, испанцы переделали его в *albaricoque*, французы переименовали в *abricot*, отсюда и возникло русское родовое название *абрикос*. Первое упоминание об этом растении в средней полосе России относится к 1654 г., тогда абрикосы назывались «абрикосовыми яблоками».

Применение. При заболеваниях кожи и во время беременности употребляют свежие абрикосы; при солнечных ожогах лица делают маски из абрикосового сока; при недостатке в организме витаминов А, С, В₁₅; в небольшом количестве семена применяют как успокаивающее средство при кашле; абрикосовое масло используют как растворитель некоторых лекарств, вводимых под кожу или внутримышечно, и для приготовления различных мазей.

Сок абрикосовый

(250 г сахара на 1 кг плодов.) Спелые абрикосы моют, кладут в кастрюлю, наливают 1 стакан воды, закрывают крышкой и нагревают на слабом огне в течение 15—20 минут. Затем охлаждают, удаляют косточки, мякоть протирают через сито, добавляют сахар. Затем снова нагревают, разливают в стерилизованные банки и укупоривают.

Внимание! Семена абрикоса ядовиты, поэтому их употребление требует большой осторожности.

Авран лекарственный

(*Gratiola officinalis*),
семейство норичниковые.

Многолетнее растение с длинным, разветвленным, членистым, ползучим корневищем и с красновато-фиолетовым при основании, четырехгранным на верхушке стеблем 15—20 см высотой. Плоды — многосемянные, яйцевидные заостренные коробочки. Время цветения и сбора — июнь-август.

Встречается в степной и лесной зонах Европы, в Закавказье, Средней Азии, Западной Сибири и на Алтае.

Это интересно!

Научное родовое название *Gratiola* происходит от латинского слова *gratia* — «благодарность»,



А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

милость» и дано роду за лекарственные свойства растения. Научное видовое название *officinalis* переводится как «аптекарский, лекарственный». Русское родовое название *авран* имеет тюркское происхождение: например, казахское слово *ауру* означает «болеть».

Применение. В народной медицине используют при желтухе, болезнях печени, запорах, глистах (аскаридах), хронических заболеваниях кожи. Свежую толченую траву прикладывают к ушибленным местам.

С лечебной целью применяется трава — стебли, листья, цветки. Заготовку производят в июне-августе во время цветения растения, стебли без грубых безлистных приземных частей срезают серпами или ножами. В целях сохранения естественных зарослей срезают только надземную часть растений, оставляя нетронутым корневище, а для семенного размножения необходимо оставлять 20—30 % растений. Сушить траву следует на открытом воздухе в тени или в помещениях с хорошей вентиляцией. Все части растения сильно ядовиты. Сухая трава содержит ядовитые гликозиды грациозид

и грациотоксин, алкалоиды (0,2 %), жирное масло, сапонины, яблочную и бетулиновую кислоты.

Как глистогонное средство употребляют отвар травы (1/2 ч. л. на 1 ст. воды) по 1 ч. л. через 20 мин.

Отвар корня (2—5 г на 350 мл воды) пьют по 1 ст. л. за прием как слабительное средство.

Настой травы и корней (по 2 г на 200 мл воды) принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день как мочегонное средство.

При заболеваниях кожи делают компрессы (2 ч. л. на 1 ст. кипятка) и мази из сока растения, смешанного с жировой основой в соотношении 1 : 1.

Внимание! Растение ядовито. Внутреннее применение аврана лекарственного, требует большой осторожности и обязательного врачебного контроля.

Адокса мушкусная

(*Adoxa moschatellina*),
семейство адоксовые.

Произрастает в широколиственных и смешанных лесах, вдоль ручьев. Многолетнее растение высотой 5—15 см с небольшими желтовато-зелеными цветками. В сухих местах адокса не цветет и размножается только при помощи корневища.

Применение. С медицинской целью используют корни, которые заготавливают осенью. Настой корней обладает спазмолитическим, обеззараживающим и ранозаживляющим действием и используется как наружное средство для компрессов при лечении гнойных ран.

Это интересно!

Научное название рода *Adoxa* образовано из двух греческих слов: *a* — «без» и *doxa* — «слава, блеск», то есть означает «бесславный», «неблестящий» из-за мелких, зеленоватых, малозаметных и быстро отцветающих цветков.



А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Научное видовое название *moschatellina*, то есть «мускусная», объясняется тем, что во время цветения адокса издает слабый мускусный запах.

Эфирное масло адоксы мускусной обладает спазмолитическим действием. Настой корней (20 г измельченных корней на 200 мл кипятка настаивают несколько часов в термосе, процеживают) используют для компрессов и обмываний как антимикробное и ранозаживляющее средство при лечении гнойных ран.

*Адонис весенний,
или горицвет*
(*Adonis vernalis*),
семейство лютиковые.



Растет в лесостепных и степных районах. Это многолетнее травянистое растение с коротким корневищем, густо усаженным буровато-черными шнуровидными корнями. Стебель высотой до 40 см. Цветки крупные, одиночные, до 40—60 мм в диаметре, ярко-желтые. Цветет в апреле-мае.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

С медицинской целью используют «траву» горицвета, которую заготавливают с начала цветения до начала осыпания плодов. В траве обнаружены сердечные гликозиды. Занесен в Красную книгу, поэтому при сборе горицвета следует оставлять часть растений для размножения. Сушат быстро, но не под прямыми лучами солнца (высушенный на солнце горицвет теряет свои лечебные свойства). Срок хранения 1 год.

Применение. С давних пор растение также применяется в народной медицине при сердечных и почечных заболеваниях, сопровождающихся отеками, как болеутоляющее средство при ревматических болях в суставах и мышцах. Растение повышает сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях, гриппе, скарлатине, при нарушении сердечного ритма, недостаточности кровообращения, расстройстве центральной нервной системы.

В аптеках продаются экстракт горицвета сухой и адонизид. Адонис весенний входит также в состав кардиовалена.

При неврозах сердца назначают настой из смеси лекарственных трав: 1 ст. л. «травы»

адониса весеннего (10 г), корней валерианы лекарственной (20 г), «травы» собачей крапивы пятилопатовой (30 г) и листьев мелисы лекарственной (40 г) настаивают 10 мин в стакане кипятка и пьют по четверти стакана утром и вечером.

Это интересно!

Название рода *Adonis* заимствовано из древнегреческого мифа, рассказывающего о сыне царя Кипра — прекрасном юноше Адонисе, которого полюбила Афродита. Отправился Адонис как-то на охоту. Между кустами он увидел огромного кабана и приготовился пронзить его копьем, но тот, опередив юношу, бросился на него и пронзил его своими острыми клыками. Горько плакала над телом любимого Афродита и в память об Адонисе повелела вырасти прекрасному цветку любви, распускающемуся каждой весной, в знак того, что любовь и красота царствуют на земле.

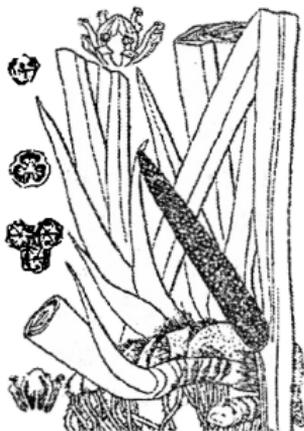
Настой: 6 г травы на 200 мл воды, принимают по 1 ст. ложке 2—3 раза в день. Детям двухлетнего возраста давать по 5—6 капель с кипяченой водой, шестилетним — по 15 капель, двенадцатилетним — по 1—2 чайные ложки 3—4 раза в день при сердечной недостаточности.

Внимание! Адонис весенний — ядовитое растение! Необходимо соблюдать точную дозировку. Детям до 2 лет применять горичвет для лечения не разрешается!

Аир обыкновенный

(*Acorus calamus*),
семейство аронниковые.

Произрастает по берегам водоемов и на мелководьях, в болотах. Многолетнее растение с характерным пряным запахом, толстым ползучим корневищем и длинными мечевидными листьями. Цветки собраны в желтовато-зеленый початок 4—12 см длиной. Время цветения: июнь-июль. У аира очень ломкое корневище, куски которого отламываются и начинают дрейфовать в водоеме; к ним присоединяются другие растения, и это плавучее образование постепенно увеличивается в объеме — до тех пор, пока его не прибьет к берегу, где все растения укореняются.



Применение. Аирное (ирное) масло, извлекаемое из мясистых корневищ, применяют в парфюмерии, медицине, для изготовления ликеров, вин и пива.

В медицине используют корневище, которое собирают осенью или ранней весной, провяливают на открытом воздухе, режут на куски длиной до 20 см, и сушат при температуре 25—30°. Водный настой и спиртовая настойка корневищ возбуждают аппетит, усиливают выделение желудочного сока и улучшают пищеварение, действуют как успокаивающее, обезболивающее, мочегонное, отхаркивающее и стимулирующее образование крови средства. Настой корневищ, благодаря содержанию фитонцидов, обладает также антисептическим свойством, при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Как тонизирующее средство — при угнетении центральной нервной системы. Сок корневищ аира используют для улучшения зрения, памяти и слуха; он помогает избавиться от привычки к курению.

Это интересно!

Научное название *Acorus* происходит от греческого слова *akoros* — «неукрашенный,

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

некрасивый» и дано растению за невзрачность цветков. Латинское название аира обыкновенного *Acorus calamus*, означающее «некрасивый стебель», объясняется непривлекательным видом растения. Плиний связывал название *Acorus* с греческими словами *a* («не, от, против») и *kora* или *kore* («глаз, зрачок»), т. к. растение применялось при глазных заболеваниях.

При быстром выпадении волос и облысении ежедневно втирают в волосистую часть головы настой сухих корней (3 ст. л. на 0,5 л уксуса).

Настой высушенных корневищ (10 г сырья на 200 мл кипятка) пьют по четверти стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды как общеукрепляющее средство при физическом переутомлении, после тяжелых болезней и операций, в пожилом возрасте.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

*Аистник
цикутовый*
(*Erodium cicutarium*),
семейство гераниевые.



Растет почти по всей стране на сухих лугах и склонах, в степях, по обочинам дорог, полей, в садах и огородах как сорняк. Одно- или двухлетнее растение, густо опушенное простыми и железистыми волосками, с тонким стержневым корнем и прямостоячими или восходящими, ветвящимися от основания стеблями от 10 до 50 см высотой. В густом опушении растения задерживается воздух, благодаря чему уменьшается испарение и растение может себе позволить жить в сухих местах. Траву аистника используют в лечебных целях. Заготавливают ее в период цветения. Сушат обычным способом в тени. Цветет растение с мая по сентябрь.

Научное родовое название *Erodium* происходит от греческого слова *erodius* — «цапля». Научное видовое название *cutarium*, что в переводе с латинского означает «цикутовый».

Применение. Препараты из травы аистника цикутового широко используют при лечении желудочно-кишечных заболеваний: язвы желудка, гастрита, колита, поноса, вздутия живота, цистита; простудных заболеваний: кашля, ангины, бронхита, лихорадки; нервных заболеваний: бессонницы, судорог; при кровотечениях: маточных, раневых, легочных, кишечных, носовых. А также при лечении стенокардии, гипертонии, грыже.

В виде компрессов, примочек, капель, смазываний, спринцеваний, присыпок аистником лечат кожные заболевания, женские воспалительные процессы, переломы костей. При простуде, воспалении легких, плеврите готовят настои, при болезнях горла — полоскания.

Настой травы (1 ст. л. на 200 мл воды) принимать внутрь по 2 ст. л. 5—6 раз в день.

Порошок корня или его мелкие кусочки держите во рту 15—20 минут при кариесе зубов, пародонтозе.

*Айва
удлиненная*
(*Cydonia oblonga*),
семейство розовые.



Родина — Малая и Средняя Азия, Кавказ, в Закарпатье, на юге Украины. Дерево или кустарник 1,5—8 м высотой. Плоды округлые или грушевидные, желтые, сначала войлочно-опушенные, потом голые, терпкие, очень ароматные, мякоть вяжущая, с каменистыми клетками. Используются для приготовления варенья, компотов, желе, цукатов, мармелада.

В плодах айвы содержатся фруктоза, глюкоза, сахароза, органические кислоты (лимонная, яблочная, винная), витамины С, В₂, каротин, флавоноиды, аминокислоты, калий, железо, кобальт, алюминий, бор, марганец, никель, титан, медь.

Лекарственным сырьем служат плоды, семена и листья. Плоды собирают зрелыми. Семена сушат на воздухе. Листья собирают в июне-июле.

Это интересно!

Плоды айвы были почитаемы еще в Древней Греции. В то время айва считалась разновидностью яблока, которым обычно угощали новобрачных. Существует мнение, что знаменитым «яблоком раздора» между Афродитой, Герой и Афиной была на самом деле именно айва.

Применение. С медицинской целью используются семена айвы. Они при размачивании в воде дают большое количество индифферентной слизи, которая может быть использована как обволакивающее средство.

Плоды обладают вяжущим, кровоостанавливающим, мочегонным и антисептическим действием.

Из семян айвы приготавливают слизистые отвары и принимают их внутрь в качестве слабительного средства. Семена айвы можно заваривать как чай и принимать при кашле.

Отвар из свежих или сухих плодов (10 г сырья на 100 мл кипятка) принимают при отсутствии аппетита по 1 ст. л. перед едой.

Слизь из семян (5 г на 100 мл кипятка) используют как косметическое средство

(при ожогах и трещинах кожи), а в соединении с другими лекарственными растениями — при уходе за сухой кожей лица.

Отвар листьев используют для покраски волос.

Пюре из айвы

Айву моют, нарезают дольками, кладут в кастрюлю, добавляют воду (слой 2—3 см) и проваривают до размягчения плодов в течение 15 минут. Затем протирают через сито и кипятят 5—10 минут, разливают в стерилизованные банки, герметически укупоривают и медленно охлаждают.

*Аконит
метельчатый
(*Aconitum napellus*),
семейство лютиковые.*

Растет в лесах, на опушках, в горных районах Карпат. Выращивается как декоративное растение. Растение со стеблем 50—170 см высотой,верху



железисто-опушенным, с утолщенными корнями. Цветет в июле-августе. Плод из трех многосемянных листовок.

Применение. С лечебной целью используют молодые, этого года корневые клубни, а также всю надземную часть во время цветения. Препараты из сухих корней обладают болеутоляющим, антимикробным и противоопухолевым действием.

Как наружное средство в виде настойки или мази используют при ревматизме, невралгиях, мигрени. В народной медицине — при ишиасе и туберкулезе легких, при переломах костей и гинекологических заболеваниях. Известно также его применение при злокачественных новообразованиях.

Медицинское применение аконита метельчатого весьма разнообразно: им лечили сибирскую язву, воспаление легких; в русской народной медицине его использовали как наружное болеутоляющее средство.

Сиропы с аконитом использовали как противокашлевое средство.

Настойку аконита (10 г сухой травы залить 100 мл водки (спирта), настаивать

неделю) применяли внутрь при лихорадке с тахикардией, острым тонзиллите, ларингите, в начальных стадиях пневмонии и рожистого воспаления.

Внимание!

При заготовке, хранении и использовании растения следует помнить, что аконит метельчатый, является смертельно ядовитым растением. Все растение — от корней до пыльцы — чрезвычайно ядовито, ядовит даже запах! Все части растения содержат ядовитые алкалоиды! Яд легко всасывается в кровь. Возможность отравления этим растением связана с тем, что весной его белый веретенообразный корень принимают за петрушку, пастернак или хрен.

Это интересно!

Ядовитые свойства аконита были известны еще в глубокой древности. Греки и китайцы делали из него яд для стрел, в Непале им отравляли приманку для крупных хищников и питьевую воду при нападении врага.

Аконит шерстистоустый

(*Aconitum lasiostomum*),
семейство лютиковые.

Растет в лесах, среди кустарников в лесостепных районах. Стебель 100—150 см высотой. Листья очередные, пальчато-раздельные, острозубчатые. Цветки неправильной формы, желтоватые, с простым околоцветником, собраны в кистевидные соцветия на концах стеблей и ветвей. Чашечка выполняет роль венчика, она состоит из 5 листочков, верхний, из которых имеет форму конически-цилиндрического шлема, средние два — густо опушены.

Корни растения содержат алкалоиды и имеют болеутоляющее, антимикробное, противовоспалительное действие, а также противомаларийное и антигельминтное действие. Препараты корней проявляют также гипертензивные и антиритмические свойства. Размножается посевом семян в рассадник под зиму на глубину 1—1,5 см.



Размножают аконит шерстистоустый делением куста и посевом семян в рассадник под зиму на глубину 1—1,5 см.

Применение. Эффективно используется для улучшения зрения и слуха, при меланоме, судорогах, анемии, туберкулезе легких, сахарном диабете, зобе, импотенции, инфекционных заболеваниях, дифтерии, сибирской язве, венерических болезнях, псориазе, проказе, роже, как ранозаживляющее. Полезен при упадке сил, нарывах и застарелых язвах, мочевых камнях, желтухе, бронхиальной астме, способствует росту волос. Нормы и дозы: от одной до 20 капель в день 10%-й настойки аконита (10 г сухой травы залить 100 г водки (спирта), настаивать неделю). В среднем: 2 капли на ложку воды 5 раз в день, курс 10 дней, перерыв 2 месяца. Методика Тищенко В. В., «Царская»: начать с 1-й капли в день, наращивая по 1-й до 40, затем обратно, уменьшая (80 дней). При первых признаках ухудшения идти обратно.

Внимание! При заготовке, хранении и использовании растения следует помнить, что аконит шерстистоустый, как и другие виды аконитов, является смертельно ядовитым растением!

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Это интересно!

Научное название рода *Aconitum* происходит от названия греческого города Акон (*Acone*), где, согласно мифу, Геракл, совершая свой двенадцатый подвиг, вывел из подземного царства Цербера — сторожевого пса Аида, чудовище с тремя головами, который лая, разбросал по лугам белесую пену, из которой выросли цветы, получившие зловредную силу. «Мать-королева ядов» — так называли аконит в древности. Плутарх писал, что отравившиеся аконитом воины Марка Антония теряли память и начинали переворачивать каждый камень на своем пути, будто искали что-то очень важное, пока их не начинало рвать желчью. Персидский ученый Бируни писал: «эта «трава» убивает собак, барсов, свиней, волков, если положить ее в пищу; она ослабляет скорпиона, если рядом». Правда, олени могут есть его безнаказанно. В Тибете до сих пор аконит считается «королем медицины».

Актинидия китайская

(*Actinidia chinensis*),
семейство актинидиевые.



Крупная древовидная лиана из Китая. Широко выращивается в Китае, Южной Африке и Новой Зеландии, где искусственно выведенной крупноплодной форме актинидии китайской было дано название «киви» за сходство зеленоватых, опушенных коричневыми волосками яйцевидных ягод этого вида с телом бескрылой новозеландской птицы киви. Быстро разрастается, превышая в длину 10 м, и легко закрывает своими крупными (до 30 см в ширину) листьями старое, высохшее дерево или большую стену. Ценится за свои съедобные, сладкие ягоды. Под их бурой кожицей находится изумрудно-зеленая мякоть с множеством мелких черных семян. Аромат своеобразный, несколько напоминающий земляничный.

Плоды содержат много витамина С, а энергетическая ценность одной ягоды составляет 50—60 ккал. В Японии актинидия называется *метатаби*,

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

что означает «снова в путь». Лекарство из нее может вернуть силы путешественнику. Актинидия цветет в июне-июле, плоды созревают в августе-сентябре.

Употребляют плоды преимущественно свежими, предварительно очистив; их можно также замораживать, консервировать, перерабатывать в джем, желе или сок. Чтобы аромат чувствовался сильнее, ягоды должны немного подвянуть.

Применение. Заготавливают актинидию, проперев с сахаром или медом. Но наиболее полезна актинидия в свежем виде, во фруктовых салатах, как украшение любых десертов. Перемешайте свежий сок киви пополам с медом и поставьте в холодильник.

Сушеные листья с приятным лимонным ароматом можно заваривать отдельно или добавлять в травяные сборы для чаев, настоев и лосьонов.

Ягоды киви способствуют сжиганию жиров, которые блокируют артерии и этим помогают снизить риск образования тромбов.

Профилактическая диета для снижения риска тромбоцита и уменьшения в крови уровня вредных жирных кислот состоит из всего 2—3 плодов киви.

Так как при хранении плодов актинидии содержание витамина С в них быстро снижается, принято заготавливать консервированный сок. Такой сок позволяет сохранить активность витамина С в течение многих месяцев. Свежий сок плодов актинидии, разведенный водой, хорошо утоляет жажду.

Для приготовления сока ягоды актинидии собрать выборочно, так как они созревают неравномерно. Подготовленные ягоды отжимают холодным способом — при помощи ручной соковыжималки или пресса. Отжатый сок нагревают в эмалированной посуде до 80 °С, разливают в стерилизованные банки или бутылки и герметично укупоривают прокипяченными крышками.

Увлажняющая маска с киви: смешать по 2 столовые ложки обезжиренного творога и измельченной мякоти киви.

Внимание! Нежелательно употреблять ягоды актинидии при повышенной кислотности. В случае необходимости применения как источника витамина С — принимать после основной еды.

*Алоэ
древовидное*
(*Aloe arborescens*),
семейство асфodelовые.



А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Растет в засушливых районах Южной и тропической Африки и Индии на каменистых местах, нередко среди кустарниковой растительности. Возделывается на плантациях лекарственных растений и выращивается в комнатах. Сильно ветвящееся, невысокое дерево со стволом до 5 м высотой и до 30 см толщиной или кустарник с линейно-ланцетными листьями, имеющими восковой налет, защищающий растение от излишнего испарения, и колючки по краям, оберегающие лист от поедания животными.

В комнатных условиях алоэ древовидное цветет крайне редко, у себя же на родине цветет ежегодно, образуя довольно длинные, до 1 м, цветоносы с густыми коническими кистями крупных алых цветков до 4 см длиной и диаметром до 1 см. В цветке — сочный, мясистый околоцветник

с частично сросшимися листочками, 6 тычинок и один пестик с рыльцем.

Это интересно!

Название рода *Aloe* предположительно связано с арабским *aloeh* и еврейским *halal* (блестящий и горький) из-за вкуса и внешнего вида высушенного сока. Видовое определение *arborescens* образовано от глагола *arborescere* — становиться деревом.

Применение. В народной медицине свежий сок алоэ древовидного закапывают в нос при остром рините, применяют для повышения стойкости организма к инфекционным заболеваниям, для лечения ожогов, гнойных ран и трофических язв.

Компрессы с соком используют при туберкулезе кожи, волчанке. Измельченными листьями лечат пародонтоз. Целые листья, очищенные от кожицы, прикладывают к мозолям. Жидкий экстракт используют при лечении болезней глаз (блефарит, конъюнктивит, кератит и т. д.) и гинекологических заболеваний.

Алоэ оказывает хорошее лечебное действие как ранозаживляющее, противовоспалительное.

средство. В виде примочек его используют при заболеваниях глаз, соком с водой спринцуются при заболеваниях женских половых органов, из сока ставят тампоны при эрозии шейки матки.

Выдержанные листья рекомендуют принимать внутрь при радиационном облучении.

Сок алоэ с медом (листья измельчают, заливают медом в равных пропорциях, настаивают 10 дней, принимают по 1 дес. л. 3 раза в день за 30 мин до еды в течение месяца) обладает бактерицидными свойствами и также способствует возбуждению аппетита, улучшению пищеварения.

При запорах принимают настойку на вине с сахаром (смешать 0,5 ст. сырья с 1 ст. сахара, настоять 3 дня в темном месте, добавить 1 ст. крепкого вина, настоять 2 дня, процедить) по 1 ст. л. 3 раза в день до еды в течение 1 месяца. Хранить в прохладном месте.

При истощении, общей слабости, упадке сил рекомендуют принимать сок листьев трех — пятилетнего возраста, выдержанные в темноте 7 дней при температуре 5—8 °С (по 1 ч. л. 3 раза в день до еды).

Внимание! Препараты алоэ противопоказаны при заболеваниях печени и желчного пузыря, почек и мочевого пузыря, беременности, тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях, поносах, кровотечениях.

Алтей лекарственный

(*Althaea officinalis*),
семейство мальвовые.



Произрастает на влажных почвах в поймах рек, в степной и лесостепной зонах европейской части СНГ, в Средней Азии, в Крыму и на Кавказе. Многолетнее войлочнопушное растение 70—150 см высотой с разветвленным корневищем. Лепестки цветка розовые, 6—12 мм длиной. Время цветения июнь-сентябрь.

Применение. С лечебной целью заготавливают осенью корни (реже листья и цветки). Собирают корни осенью в сентябре-октябре или

ранней весной. Корни содержат до 35 % особой слизи, крахмал, пектиновые вещества, сахар, яблочную и фосфорную кислоты, жирное масло и некоторые соли.

В народной медицине препараты из корней алтея применяют при хронических бронхитах, трахеитах, ларингитах, бронхопневмониях, бронхиальной астме, коклюше, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Как наружное средство используется в виде полосканий при воспалительных процессах в ротовой полости и горле, для промывания глаз при воспалении век; отвар корней в молоке используется при туберкулезе легких.

Растение применяют в виде настоев, отваров, мазей. Оно обладает противовоспалительным, смягчительным, обволакивающим, отхаркивающим, вяжущим действием.

Имея большое количество защитных слизистых веществ, алтей надежно предохраняет все органы от раздражающего действия кислот, токсинов, других лекарственных веществ.

Это интересно!

Алтей лекарственный был известен своими лечебными свойствами еще в Древнем Египте.

Широко использовался и в Древнем Риме, об этом упоминают Диоскорид и Плиний. Последний в I в. до н. э. писал, что «того, кто ежедневно пьет полбокала этого растения не берут никакие хвори». Научное название рода *Althaea*, с которым связано и русское родовое название алтея, происходит от греческого слова *alihainein*, что означает «исцелять». Научное видовое название *officinalis* означает «аптечный, лекарственный».

Отвар корней (1 ст. л. сырья на 1 ст. воды, кипятить 1 мин, настоять 30 мин, процедить перед употреблением) принимать по 1—2 ст. л.

Внимание! Алтей лекарственный относится к растениям аллергенам, поэтому рекомендуется принимать его под наблюдением врача. Заваривать алтей желательно отдельно от других растений потому, что его слизь обволакивает другие растения и ухудшает их экстракцию.

Амброзия поляннolistная

(*Ambrosia artemisiifolia* L.),
семейство сложноцветные.



Родина — Северная и Центральная Америка. У нас растет в посевах различных культур, на сорных местах, вдоль дорог в южной половине европейской части страны; была случайно завезена в 1918 году в Ставропольский край.

Однолетнее растение со стержневым корнем, проникающим на глубину до 4 м, и прямостоящим, угловатым, ветвистым стеблем 50—200 см высотой. Опыление производит ветер, и поэтому амброзия продуцирует большое количество пыльцы, которая, будучи очень легкой, может перелетать на расстояние до 2 км. Цветет растение в августе-сентябре.

Это интересно!

Научное название рода *Ambrosia* в переводе с греческого слова означает «бессмертие»: так древние греки называли ряд душистых

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

растений, а также пищу богов (амброзию), дававшую бессмертие, и благовонную мазь, которой они натирались; растение обладает приятным ароматом, и его действительно когда-то использовали для приготовления мази. Видовое научное название *artemisiifolia* переводится как «полыннолистная» и дано растению потому, что его листья похожи на листья полыни.

Применение. В народной медицине траву амброзии используют для лечения гипертонической болезни. Настой, отвар травы употребляют внутрь как вяжущее, при дизентерии, как жаропонижающее, антигельминтное. Наружно трава используется как антисептическое, в виде припарок — как смягчительное при опухолях.

Аморфин, содержащийся в семенах растения, ослабляет биоэлектрическую активность коры головного мозга, подавляя высокочастотные ритмы и несколько увеличивая число низкочастотных волн. Кроме того, он обладает кардиотоническими свойствами, оказывая положительное инотропное и отрицательное хронотропное действие на сердце.

1 ст. ложка измельченной травы (без соцветий с пыльцой) на 0,5 л кипятка, настаивать

1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2—3 раза в день после еды при гипертонической болезни, простуде.

Андромеда многолистная

(*Andromeda polyfolia*),
семейство вересковые.



Растет на торфяных и сфагновых болотах. Вечнозеленый кустарник 15—30 см высотой со стелящимся стеблем и восходящими побегами. Листья блестящие, глянцевые, цветки кувшинчатой формы, свисающие на длинных красных цветоножках. Цветет в мае-июне.

Название растения происходит от имени (в греческой мифологии) дочери царя Эфиопии Андромеды.

Для лечебных целей собирают побеги с цветками, которые содержат дубильные вещества и гликозиды. Настой их используют

при бессоннице, при женских болезнях, а как наружное средство для заживления ран.

Применение. В народной медицине применяют, как успокаивающее и снотворное средство. Кроме того, настой травы (1 ст. л. на 1 ст. кипятка) применяют в невралгических и радикулитных болях в виде ванн, а также для приема внутрь. Часто настой травы рекомендуют при головных болях.

Настой травы (1 ст. л. сухой травы на 1 ст. кипятка, настаивать 2 часа, процедить) назначают при поносах, запорах, бессоннице, заболеваниях женских половых органов. Рекомендуется принимать по 1—2 ст. л. настоя 3 раза в день. Применяют этот настой и как ранозаживляющее.

Апельсин

(*Citrus sinensis*),
семейство рутовые.



Вечнозеленое плодое дерево с густой компактной кроной и высотой 4—12 м. Листья темно-зеленые, овальные, с заостренной верхушкой. Цветки обоеполые, белые, душистые, одиночные или в соцветиях. Плоды в зависимости от сорта сильно различаются по размеру, форме и окраске кожуры — от светло-желтой до красновато-оранжевой, различной формы, с кожистым ароматическим околоплодником, сочной кисло-сладкой мякотью. Имеется более сотни различных сортов. При благоприятных условиях апельсин может жить и плодоносить более 75 лет.

Разводится в субтропических районах. Родина апельсина — Китай. Применяемая часть — плоды и кожура плодов. Время сбора — ноябрь — декабрь.

Применение. Плоды содержат сахар, лимонную, аскорбиновую кислоты, а также витамины В₁, Р, С; соли кальция, калия, фосфора и др.;

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

используются в свежем и переработанном виде (джем, варенье, цукаты и др.).

В кожуре плодов содержится до 2 % эфирного масла. Плоды полезно употреблять при нарушении кровообращения, ожирении, сердечбиениях, отеках, а также при заболеваниях, вызванных стрессом. Используется как отдушка при производстве лекарственных препаратов, косметических и парфюмерных средств.

В древние времена спиртовая настойка корки апельсина считалась хорошим противохорадочным средством, а водный отвар корок, особенно отвар незрелых апельсинов вместе с коркой, служил кровоостанавливающим средством при чрезмерно обильных менструациях и других маточных кровотечениях.

Апельсиновый сок или апельсины, принимаемые натощак, возбуждают аппетит, улучшают деятельность кишечника. Сок хорошо утоляет жажду при лихорадочных заболеваниях, благодаря наличию фитонцидов обладает антисептическим действием и может использоваться для лечения долго не заживающих ран и язв.

Это интересно!

Всем известный сладкий апельсин упоминается в китайских источниках, относящихся ко II—I вв. до н. э., причем как растение, завезенное в Китай извне. В Европу он попал только в XVI веке, завезенный португальцами, но слух о прекрасных плодах апельсина достиг Европы, по-видимому, гораздо раньше. По всей вероятности, именно они были теми золотыми яблоками, хранительницами которых были дочери Ночи Геспериды, о чем рассказывается в одном из известных греческих мифов о двенадцати подвигах Геракла. Эти чудесные плоды Геракл должен был сорвать и привезти в Грецию — в этом состоял его одиннадцатый подвиг. Впоследствии плоды цитрусовых получили название «гесперидии», по имени владелиц легендарных садов.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Арахис, или земляной орех

(*Arachis hypogaea*),
семейство бобовые.



Культурный вид, популярный во всем мире. Однолетнее растение высотой 25—75 см. Стебель прямостоящий или стелющийся; листья очередные, каждый сложный лист состоит из двух пар овальных листочков длиной 3—6 см. В пазухах листьев образуются ярко-желтые цветки. Семена созревают на глубине 8—10 см, хорошо защищенные от действия сухого жаркого воздуха. Обычно растение дает 25—50 бобов, зрелый боб — 1—7-семянный, с ломкой, соломистой оболочкой; семена — с красной, темно- или светло-коричневой оболочкой. Цветет в конце июня — в начале июля, плоды созревают в сентябре-октябре.

В XVI в. культурный арахис из Южной Америки был завезен в Азию, а затем в Европу (из Китая); к нам проник в конце XVIII в. Семена арахиса содержат высококачественное

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

жирное масло. В плодах содержится масло, белок и углеводы. Кроме того, содержится сахар, клетчатка, сапонины, пангамовая кислота (или витамин В₁₅), лецитин. В белках арахиса обнаружены все незаменимые аминокислоты, поэтому по питательности он приближается к продуктам животного происхождения.

Семена арахиса очень питательны, содержат около 42 % пищевого масла, около 13 % углеводов и до 22 % белка.

Это интересно!

Научное название рода *Arachis* образовано от греческого названия *arakos* или *arachos*, которое связано с греческим словом *arachne* («паук») и *arachnion* («паук, паутина»). Земляной орех назван так, очевидно, из-за сетчатой с жилками поверхности плодов, которая напоминает паутину. Видовое определение *hypogaea* образовано от греческого слова *hypogaios* («подземный») и дано виду в связи с тем, что пестик цветка после отцветания внедряется в землю, где и созревают плоды.

Применение. Семена арахиса употребляют в пищу в поджаренном виде, из них изготавливают

кондитерские изделия. Жмых, остающийся после выжимания масла, а иногда и цельные плоды арахиса скармливают скоту. Арахисовое масло — ценное сырье для медицинской промышленности; оно входит в состав мазей, эмульсий.

В медицине арахисовое масло применяется как основа для парентеральных лекарственных форм, а семена арахиса — как заменитель семян сладкого миндаля при приготовлении эмульсии.

Плоды арахиса стимулируют свертывание крови.

Отвар листьев арахиса готовят таким способом: кипятят 40 г свежих листьев земляного ореха (арахиса) в 1 л воды, пока не останется 500 мл жидкости. Принимать по 250 мл отвара 2 раза в день, утром и вечером, в течение 3 дней.

Арахис хрустящий

200 г сахара; 0,5 ст. светлого кукурузного сиропа; 125 г арахиса; 1 ст. л. сливочного масла; 1,5 ч. л. соды; 1 ч. л. ванильного сахара.

Смешать сахар и сироп в большой посуде, добавить измельченный арахис и перемешать. Варить 8—10 минут, дважды помешав. Помешивая, добавить остальные компоненты

и перемешивать до образования легкой пенистой массы. Быстро вылить смесь на обильно смазанный противень по возможности более тонким слоем. Охладить и нарезать кусочками.

Арбуз съедобный

(*Citrullus lanatus*),
семейство тыквенные.



Арбуз — однолетнее однодомное стелющееся травянистое растение с рассеченными листьями. Цветки крупные; одиночные, однополые или обоеполые; чашелистики и лепестки их срастаются при основании. Плоды крупные, с красной сочной сладкой мякотью и плоскими семенами. Развивается и созревает плод через 30—40 дней после оплодотворения, плоды формируются на главном стебле. Корневая система у арбуза мощная и хорошо разветвленная, обладает большой всасывающей силой.

Арбуз съедобный — теплолюбивое, жаростойкое и засухоустойчивое растение, не переносит

заморозков и предпочитает легкие почвы или хорошо обработанные целинные земли. Культивируется как ценная бахчевая культура в Поволжье, в Украине, в Крыму, в Молдове, на Кавказе и в Средней Азии. Время сбора август-сентябрь.

Является ценным пищевым и диетическим продуктом, содержащим сахара, клетчатку и гемицеллюлозы, пектиновые вещества, каротин, витамины А, В, С, и Р, соли натрия, кальция, железа, магния и др. В пищу арбуз употребляют в свежем и соленом виде, приготавливают цукаты, пастилу и мед.

Применение. Применение арбуза в медицине обусловлено большим содержанием воды, щелочных веществ, железа, относительно малой калорийностью при большой массе и мочегонными свойствами. В народной медицине водный настой сушеной корки арбузов принимают внутрь при острых и хронических воспалениях толстого кишечника. Растертые с молоком семена арбуза, применяют как кровоостанавливающее при маточном кровотечении.

Возможность употребления больших количеств арбузной мякоти, содержащей легкоусвояемые органические соединения

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

железа, определяет применение арбуза при различного рода анемиях, беременности, во время лактации, при состояниях, связанных с дефицитом железа. Надо съесть 1 кг мякоти, чтобы получить 1 г железа.

В народной медицине растертые в ступе семена арбуза употребляют как противоглистное средство, что подтверждено экспериментальными исследованиями.

В народной медицине применяют сухие и свежие корки арбуза как мочегонное средство в виде отвара (1 : 10) по полстакана 3—4 раза в сутки. Диуретические свойства такого отвара также подтверждены экспериментально.

Это интересно!

Родоначальником съедобного, или столового арбуза явилась сладкая форма дикорастущего африканского предка. Возделывание арбуза как культурного растения началось в Индии более 3000 лет назад. Его выращивали в Древнем Египте, откуда он попал в Аравию, Палестину, Сирию и Среднюю Азию. В процессе многовекового искусственного отбора получено огромное количество разных сортов арбуза.

Рецепт приготовления арбузного молока:
1 ст. л. истолченных арбузных семян растирают с 24 ст. л. холодной воды. «Арбузное молоко» дают пить лихорадящим больным каждые 2 часа по чайной ложке.

Арника горная
(*Arnica montana*),

семейство сложноцветные.

Многолетнее корневищное растение с прямостоящим, железисто-волосистопушенным стеблем, до 60 см высотой, простым или в верхней части разветвленным. При цветении растение выбрасывает стрелку высотой до 60 см с одним соцветием ярко-желтого цвета. Растет на лугах, опушках, среди кустарников в Карпатах. Цветет в июне-августе. Лекарственным сырьем служат соцветия арники, иногда трава и корни. Цветочные корзинки собирают в период полного цветения в сухую солнечную погоду. Срезают или срывают у самого основания. Сушат на открытом воздухе



в тени 8—10 дней, в хорошо проветриваемом помещении.

Применение. Препараты из арники горной используют как эффективное средство при маточных кровотечениях, после мозговых кровоизлияний для более скорого восстановления функционального состояния центральной нервной системы. С лечебной целью используют соцветия.

В больших дозах препараты из арники действуют успокаивающе.

Настой соцветий арники: 10 г цветков заливают стаканом кипящей воды, нагревают на водяной бане 15 мин, процеживают. Настой принимают по 1 ст. л. 3 раза в день, разводя его в молоке.

Настойку (в соотношении 1 : 10 на 70 % спирте) пьют по 30—40 капель 2—3 раза в день с водой или молоком.

И то, и другое принимают при атеросклерозе, стенокардии, миокардитах, гипертонии.

Это интересно!

Родовое название растения происходит от греческого слова *arnos* — баран, так как при

созревании плодов образуются пушистые хохолки, похожие на шерсть животного, видовое определение в переводе с латинского означает «горная». Да и растет арника горная там, где выпасают овец. Второе значение слова *арнос* — «чихать», растение называли арникой потому, что его цветки и корни выделяют летучие вещества, которые очень раздражают носовую полость.

В Карпатах и некоторых европейских странах арнику называют еще «табачным цветком», и связано это с тем, что в XIX веке жители гор использовали ее вместо табака.

Внимание! Передозировка препаратов арники горной может вызвать отравление! При наружном применении это растение стимулирует периферийное кровообращение и считается одним из лучших средств от синяков и кровоподтеков.

Арония, или рябина черноплодная

(*Aronia melanocarpa*),
семейство розовые.



Кустарник 1,5—3 м высотой. Крона сжатая, с возрастом становится раскидистой. Листья эллиптические, пальчатые, плоды шаровидные, диаметром 0,7—1,5 см, черные, блестящие, сочные, собранные в грозди, мякоть темно-красная, кисло-сладкая, вяжущая, сок темно-рубиновый. Черноплодная рябина нетребовательна к почве и климату, влаголюбива. Является медоносом. Плоды применяют в свежем виде, для приготовления сока, варенья, сушеного продукта. Используется черноплодная рябина в медицинских целях, а также в озеленении.

С лечебной целью в сентябре-октябре собирают плоды, используют свежими или сушат. Плоды или сок из них рекомендуют при гипертонии, тиреотоксикозе, геморрагических диатезах, капилляротоксикозах и кровотечениях

различного происхождения, а также при атеросклерозе, сахарном диабете, гломерулонефритах, облучении, аллергических состояниях, при нарушениях, связанных с применением коагулянтов. Настой листьев улучшает работу печени, способствует образованию и оттоку желчи.

Сорванные плоды аронии долго не портятся, так как в них содержатся вещества, подавляющие размножение микробов.

Это интересно!

Научное название рода *Aronia*, возможно, образовано от греч. *aros* (польза, помощь) в связи с применением плодов. Видовое определение *melanocarpa*, образованное греческими словами *melas, melanos* (черный) и *karpos* (плод), характеризует окраску плодов.

Применение. Применяется для лечения гипертонической болезни, тиреотоксикозах, а также как поливитаминное средство при гипертонической болезни и атеросклерозе. При повышенном кровяном давлении полезно употреблять по 100 г ягод рябины черноплодной или по 50 г сока из них 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 10—30 дней в зависимости от течения

заболевания и индивидуальных особенностей больных. Лекарственная форма витамин Р (порошок) применяется в профилактических и лечебных целях при гипо- и авитаминозе витамина Р, нарушениях проницаемости сосудов, лучевой болезни, ревматизме, гипертонической болезни и других заболеваниях.

Эффективность препаратов рябины черноплодной значительно повышается при одновременном приеме растений, содержащих аскорбиновую кислоту (шиповник, черная смородина).

Отвар плодов аронии черноплодной (20 г сухих плодов на 200 мл кипятка) по полстакана 3—4 раза в день.

Внимание! Арония черноплодная противопоказана при повышенной свертываемости крови, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастрите с повышенной кислотностью.

Арония черноплодная с сахаром

Ягоды отделяют от плодоножек, моют, бланшируют в кипятке 5 мин, пропускают через мясорубку, добавляют сахар (1 : 1) и тщательно перемешивают. Варят на слабом огне

до полного растворения сахара. Раскладывают горячую массу в банки, стерилизуют 10 минут, герметически укупоривают и охлаждают.

Астрагал датский

(*Astragalus danicus* Retz.),
семейство бобовые.



Общее число видов астрагала свыше 1500, среди них и астрагал датский.

Это многолетнее травянистое растение с лежачими или восходящими стеблями. Произрастает на лугах, в луговых степях, на полянах, опушках, в светлых березняках и сосняках. Цветет астрагал датский в июне-июле. Плоды созревают в июле-августе.

Применение. Применяемая часть — трава (стебли, листья, цветки), которую собирают во время цветения. Она содержит кумарины, аскорбиновую кислоту, флавоноиды и сапонины. Препараты из нее проявляют тонизирующие свойства и используются в народной медицине

при головной боли, женских болезнях и как средство, снимающее утомление.

Это интересно!

Научное название рода *Astragalus* происходит от греческого слова *astragalos* — «позвонок» и дано этому роду из-за характерной для многих его видов узловатости стеблей. Научное видовое название *danicus* переводится как датский и объясняется тем, что растение впервые было найдено и описано в Дании.

Настой: 2 ст. л. свежей травы астрагала на 300 мл холодной кипяченой воды настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 50 мл 4 раза в день при сильном переутомлении.

Способ применения. 2 ст. л. свежей травы астрагала датского настаивать 4 часа в 250 мл остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

*Астрагал
солодколистный*
(*Astragalus glycyphyllus*),
семейство бобовые.



Другие названия астрагала солодколистного — богородская трава, горох волчий.

Это многолетнее травянистое растение, с длинным (до 150 см), толстым, лежачим стеблем, разветвленным в нижней части. Растет среди кустарников и по лесам в европейской части России, на Урале и в Западной Сибири.

Цветет астрагал солодколистный в июне.

Это интересно!

Научное название рода *Astragalus* происходит от греческого слова *astragalos* — «позвонок» и дано этому роду из-за характерной для многих его видов узловатости стеблей. Русское видовое название солодколистный соответствует научному видовому названию *glycyphyllus*, образованному из двух греческих слов: *glykys* — «сладкий» и *phyllon* — «лист».

С лечебной целью используют «траву», собранную во время образования плодов, срезают

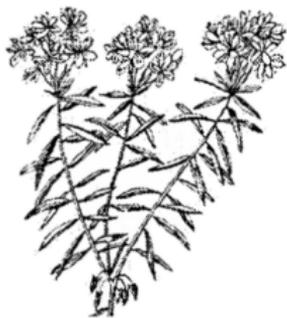
на высоте 5—7 см от поверхности грунта. Сушат под навесом при хорошем проветривании, время от времени, переворачивая. Препараты травы астрагала (настои и отвары) оказывают гипотензивное, кардиотоническое и заметное успокаивающее действие. Препараты расширяют коронарные сосуды и улучшают кровообращение в почках, что обуславливает их диуретические свойства. В ней содержится глициризин, аспарагин, горечи, дубильные вещества, сапонины, флавоноиды и следы алкалоидов. В народной медицине препараты из «травы» астрагала солодколистного используются при болезненных и нерегулярных менструациях, белях, опущении матки, для ускорения родов и увеличения секреции молока у кормящих матерей.

Настой травы астрагала: 2 столовые ложки измельченного сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, нагревают на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охлаждают при комнатной температуре около 45 мин, процеживают, доводят объем кипяченой водой до 200 мл. Принимают по 2—3 ст. л. 2—3 раза в день.

Багульник болотный

(*Ledum palustre*),

семейство вересковые.



Народные названия: дикий розмарин, трава от моли.

Растет в заболоченных хвойных лесах, на торфяниках, сфагновых болотах в тундровой и лесной зонах.

Вечнозеленый разветвленный кустарник с распростертыми, скрытыми почти полностью во мху стеблями 50—120 см высотой и многочисленными приподнимающимися ветвями, с густо расположенными на них листьями. Многочисленные белые цветки с сильным опьяняющим запахом. Цветет багульник болотный в мае-июне. Собирают растение во время цветения, срезая ветки в той части, где начинаются листья, и, связывая их в пучки, сушат, подвешивая на чердаках.

Это интересно!

Научное название рода *Ledum* происходит от греческого слова *ledon* — так у Диоскорида

(древнеримского врача) называлось растение, из которого добывалась смола *ladanum*. Это название связано с сильным запахом растения. Научное видовое название *palustre* происходит от латинского слова *paluster*, что значит «болотный», и дано растению, как и русское видовое название, по месту его обитания. Русское родовое название багульник возникло от старого названия болота — багно.

Багульник — излюбленное народное растение, употребляемое для лечения домашних животных, особенно свиней. Коровам дают отвар растения при вздутии, лошадям — после опоя и при коликах, добавляют в пойло свиньям при эпидемических и других заболеваниях.

Порошком листьев багульника или веточками перекладывают одежду в сундуках для предохранения ее от моли. Побегов используют для борьбы с комарами и клопами, опрыскивая места скопления насекомых отваром.

Применение. С лечебной целью используют «траву», собирая однолетние побеги во время созревания плодов. Сушат под навесом или в сушилках при температуре до 40 °С. «Трава»

содержит гликозид арбутин, флавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло.

В виде настоя багульник болотный используют как отхаркивающее и противокашлевое средство при острых и хронических бронхитах, трахеитах, ларингитах, коклюше, бронхиальной астме, а также при энтероколитах, туберкулезе легких, ревматизме, подагре, диабете, дизентерии, скрофулезе, экземе и сыпи на теле. Как наружное средство настоей «травы» используют при укусах насекомых, отеках, обморожениях, для лечения ран, для усиления циркуляции крови в пальцах при онемении (эндартериите).

Отвар: 1 ч. л. сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настоять 30 мин, процедить, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды при простуде, бронхите, кашле, туберкулезе легких, а также при грудной жабе, воспалении кишечника.

Бasilik
обыкновенный
(*Ocimum basilicum*),
семейство губоцветные.



А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Произрастает в Южной Азии и в Индии. В страны Европы базилик попал в XVI веке. У нас выращивается довольно много его форм и сортов — преимущественно в южных и юго-восточных районах страны. Используется как лекарственное растение. Культивируется в Крыму, Молдове, Средней Азии, на Кавказе.

Однолетнее растение с пряным ароматом и хорошо облиственным четырехгранным стеблем 20—50 см высотой. Листья черешковые, редкозубчатые. Цветки белые или розовые, расположены по 3 в углах верхушечных листьев, образуют длинные кисти на концах стебля и ветвей. Плод — сухой, распадающийся при созревании на 4 овальных, буровато-черных, односемянных орешка. Цветет в июне-сентябре. Используют надземную часть растения с цветками без нижних одревенелых частей стебля. Траву сушат

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

в хорошо вентилируемых помещениях. После сушки сырье хранят в закрытом сухом месте. Заготавливают траву во время цветения.

Это интересно!

Научное родовое название *Ocimum* происходит от греческого слова *ozein* — «пахнуть» и дано этому роду за пряный аромат. Научное видовое название *basilicum* буквально означает «царское (зелье)». От этого латинского слова происходит и русское родовое название базилик. В древнем Египте в пирамидах найдены на гробницах венки из него.

Применение. «Трава» базилика обыкновенного содержит эфирное масло, гликозиды, сапонины, рутин, каротин. Препараты «травы» используют при подавленном состоянии центральной нервной системы, эпилепсии, головной боли, рвоте и как средство, усиливающее аппетит и улучшающее пищеварение.

Настой базилика возбуждает аппетит, обладает противовоспалительным действием и употребляется при хроническом гастрите. Используется при кашле, коклюше. Порошок листьев базилика, тщательно смешанный с мазью.

основой, применяется наружно для лечения ран, в том числе при трофических и диабетических язвах.

Соком свежего растения базилика лечат отит. Базилик используют в пищу как приправу.

Отвар: 1—2 ч. л. травы базилика на 250 мл воды (дневная доза) варят 5—10 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают глотками в течение дня для возбуждения аппетита, как тонизирующее при угнетении центральной нервной системы и ослаблении дыхания, при нарушении кровообращения и астении.

Внимание! Препараты базилика противопоказаны при ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда, сахарном диабете, тромбофлебите, гипертонической болезни. Базилик не рекомендуют часто употреблять, так как в составе этого растения имеются вещества, которые могут снизить зрение.

Баклажан

(*Solanum melongena*),
семейство пасленовые.



Родина баклажана — тропические районы Индии. Отсюда он получил свое распространение в страны Ближнего и Дальнего Востока, затем проник в южную часть Западной Европы и на побережье Средиземного моря. Возделывается как однолетняя овощная культура. В диком виде встречается в Юго-Восточной Азии (Индия, Бирма и др.). Растение с округлым мощным стеблем зеленого (иногда фиолетового) цвета. Цветки большие, поникшие, одиночные или собраны в кисть. Окраска венчика чаще всего сине-фиолетовая. Плод — ягода грушевидной или цилиндрической формы. Корневая система мощная, сильно ветвящаяся, располагается преимущественно в пахотном горизонте. Высота его 25—150 см.

Это интересно!

В Индии баклажан был известен еще в I тыс. до н. э., в VIII в. он был завезен в Южную Европу

(Италия, Испания, Франция) и до XVIII в. его выращивали как декоративное и лекарственное растение. Только после открытия Южной Америки европейцы узнали от индейцев о способах употребления этого овоща в пищу. В Россию баклажан проник в XVII—XVIII веках из Нижнего Поволжья, из Средней Азии и Кавказа.

Научное родовое название *Solanum*, встречающееся еще у Плиния, происходит от слова *solari* — «приносить облегчение, утешать» и дано роду в связи с успокаивающим боль и даже наркотическим воздействием большинства видов этого рода.

Плоды баклажана содержат минеральные соли железа, калия, натрия, фосфора, меди и др., сравнительно много кобальта, марганца, витамина В₁. Сахара в плодах — 3,2—4,6 %, белков 0,6—1,4 %, жиров 0,1—0,4 %, клетчатки 1,4 %; имеется также рутин и никотиновая кислота (витамин РР).

Установлено, что порошок листьев и экстракт плодов оказывает на кроликов выраженное гипохолестеринемическое действие и ослабляет морфологические признаки атеросклероза.

При употреблении плодов в пищу также понижается количество холестерина в крови, противодействуя тем самым развитию атеросклероза. Такой же эффект наблюдается при приеме порошка баклажана. Сок из сырых и вареных плодов обладает высокими антибиотическими свойствами. Назначение баклажан в пищу рекомендуется больным, страдающим атеросклерозом, при заболеваниях печени, подагре.

Очень ценного для сердечной деятельности калия в баклажанах в полтора раза больше, чем в капусте, репчатом луке, сладком перце.

Рекомендуют употреблять баклажан людям пожилого возраста, так как наличие большого количества калия в нем усиливает работу сердца и способствует выведению из организма жидкости.

В лечебных целях следует употреблять зрелые плоды баклажана — жареные, вареные, консервированные.

Маринованные баклажаны

Баклажаны испечь в духовке, очистить от кожицы, удалить плодоножки и уложить в банки. Положить в банку 0,5 ч. ложки соли

и долить 1 ст. л. уксуса, закрыть крышкой и стерилизовать в течение 1 ч. Затем банки укупорить и охладить.

Барбарис обыкновенный

(*Berberis vulgaris*),
семейство барбарисовые.



Многолетний ветвистый кустарник (до 2—3 м высоты). Листья очередные, по краям с мелкими зубчиками, суженные в черешок. Цветки светло-желтые в простых многоцветных поникающих кистях. Плод — красная ягода с 2—3 семенами. Цветет в мае-июле. Плоды созревают в сентябре-октябре. Распространен в средней и южной части России, Украины, Белоруссии, на Кавказе и в Крыму. Растет на сухих каменистых пригорках, на лесных опушках, полянах, среди кустарников, по долинам рек. Культивируется как пищевое и декоративное растение.

Для лечебных целей используют корни, кору, листья. Корни заготавливают осенью,

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

после созревания плодов или весной до распускания листьев, кору заготавливают весной, листья сразу после цветения растения.

Плоды собирают в сентябре-октябре, корни — поздней осенью, листья — в мае-июне, кору — ранней весной.

Барбарис обыкновенный содержит алкалоиды (берберин и др.), дубильные вещества, эфирное масло.

Это интересно!

Русское родовое название барбарис происходит от латинского названия рода *Berberis*, а то, в свою очередь, — от арабского, так как арабы привезли барбарис из мест, населенных берберами. Научное видовое название *vulgaris* в переводе с латинского означает «обыкновенный, обычный».

Применение. Плоды применяют для возбуждения аппетита, утоления жажды, уменьшения жара при лихорадочных состояниях, как средство от поносов, при геморрое, а также как желчегонное, мочегонное и улучшающее кровообращение средство.

Настой листьев применяют при малярийном увеличении селезенки и болезнях печени.

Водным настоем коры корней барбариса лечат болезни печени и почек, сопровождающиеся водянкой и желтухой, особенно желчнокаменную болезнь, подагру, ревматизм и прострел (люмбаго). Водный настой коры корней употребляют и как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях.

Зрелые ягоды барбариса съедобны, их широко используют как приправу к мясным блюдам, для приготовления напитков, компотов и желе, сушат, маринуют и солят, заготавливают для нужд пищевой промышленности.

Сок барбариса натуральный

Спелые ягоды барбариса моют, дают стечь воде, затем прессуют. Полученный сок выливают в посуду и нагревают до 80 °С, разливают в банки, накрывают крышками, стерилизуют в течение 20 минут и укупоривают.

Внимание! Настойки барбариса противопоказаны при климактерических кровотечениях и при задержке в матке оболочек и частей детского места.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Барвинок малый

(*Vinca minor*),
семейство кутровые.

Вечнозеленый полукустарник высотой до 35 см с вертикальными стеблями.

Листья барвинок имеет супротивные, сидячие, короткочерешковые, острые, длиной 3—5 см. Цветки одиночные, темно-голубые, расположены в пазухах листьев. Плоды серповидно-изогнутые с многочисленными продолговатыми семенами. Цветет в мае-августе, плоды созревают с июня. Барвинок — растение очень неприхотливое.

Встречается барвинок по опушкам лесов, по степным склонам в европейской части СНГ (в Прибалтике, Белоруссии, Украине), а также в Крыму и на Кавказе. Хорошо размножается делением корневищ и семенами. Заготавливают траву (стебли, листья, цветки) весной или в начале лета (до июня). Срезают надземную часть на высоте 3—5 см. Сушат на открытых местах, тонким слоем.



Применение. Содержит барвинок более 20 алкалоидов, также содержит горечи, аскорбиновую кислоту, каротин, флавоноиды.

Основное и ценнейшее свойство барвинка малого — способность снижать кровяное давление, расширять венозные сосуды сердца и сосуды головного мозга. Он также расслабляет мускулатуру тонкого кишечника, стимулирует сокращение матки. Но следует быть очень осторожным при использовании барвинка малого, так как это растение ядовитое. Отвар цветков барвинка широко использовался женщинами как своеобразное косметическое средство: при умывании им кожа лица приобретает красивый цвет, становясь мягкой и эластичной.

В народе его употребляют внутрь при дурном запахе изо рта, цинге, бронхитах, энтеритах, коликах и зубной боли. Наружно — при кровотечениях.

Это интересно!

Барвинок как лечебное средство применяли еще в глубокой древности. В средние века ему приписывали чудодейственную силу и считали галисманом, предохраняющим от власти дьявола и злых духов.

Русское название рода барвинок, по всей вероятности, заимствовано из украинского и образовано двумя украинскими словами *барва* — «цвет, краска» и *вінок* — «венок», что можно перевести как «красивый венок».

При гипертонии, мигрени принимают настой травы с цветами (20 г сырья варят на малом огне в 250 мл водки) — по 8 капель утром и вечером.

Отвар: 30 г травы с цветами на 350 мл кипятка, принимать по полстакана три раза в день при внутренних кровотечениях.

Внимание! Внутреннее применение барвинка малого требует большой осторожности. Растение ядовитое!

Бедренец большой

(*Pimpinella major*),
семейство зонтичные.

Растет в тенистых лесах, среди кустарников на полянах и лугах в Карпатах,



лесных и лесостепных районах до Днепра. Многолетнее корневищное растение с острорезбристым прямостоячим стеблем 40—100 см высотой, на открытом месте достигает метровой высоты. Стебель голый, бороздчатый и лишь в нижней части облистненный. Листья перисторассеченные, цветки собраны в зонтики. Цветки белые, часто розовые.

В растении содержатся эфирные масла, сапонины, фурукумарины, дубильные и другие вещества.

Применение. В медицине используют только корни с корневищами. При сборе надо быть крайне внимательным, так как бедренец легко спутать с ядовитыми зонтичными! Корни заготавливают либо весной (март-апрель), либо осенью (сентябрь-октябрь). Выкопанные корни и корневища моют холодной водой, сушат на открытом воздухе. В корневищах и корнях содержится эфирное масло, пимпинелин, дубильные вещества, крахмал и сахар. Препараты корней и корневищ оказывают гемостатическое, седативное, болеутоляющее и отхаркивающее действие, они нормализуют состав крови, работу сердца, успокаивающе действуют на нервную систему.

Настойку корня (в соотношении 1 : 10 на 70 % спирте, настаивают 7 дней) принимают по 15—20 капель 3—4 раза в день. Она успокаивающе действует на нервную систему.

Чай из бедренца: 1 ч. л. травы с верхом залить 1/4 л холодной воды, медленно довести до кипения, дать покипеть 1 минуту и процедить. При бронхите и астме пить 3 раза в день по чашке чая с медом. Для полоскания горла чай не подслащивают.

Береза повислая, или бородавчатая

(*Betula pendula*),
семейство березовые.



Однодомное дерево со стройным стволом, с белой корой, раскидистой кроной и повислыми, тонкими ветвями со смолистыми бородавочками. Тычиночные цветки, состоящие из 2—3-х раздвоенных тычинок, собраны в сережки. Цветет береза повислая одновременно с распусканием

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

листьев. Высота до 20 м. В среднем живет до 150 лет. Белый цвет коры связан с наличием в ее клетках белого порошкообразного вещества — бетулина, высыпающегося из клеток при отшелушивании коры. Если провести рукой по стволу березы, то бетулин останется на руке. Береста, расположенная глубже, представляет собой пробку, только очень тонкую.

Образует чистые леса, а также входит в состав хвойных, широколиственных и смешанных лесов лесной и лесостепной зон Европы, Западной Сибири и Алтая.

Время цветения. Апрель-май.

Применение. В медицине применяют: почки и молодые листья, березовый сок, деготь и уголь, а также фитопатогенный паразитический гриб-чага, образующий наросты на стволах березы.

Время сбора. Почки собирают в период набухания (март-апрель), листья (апрель-май). Листья срывают ранним утром и сушат в темном месте. Березовый сок собирают весной.

Препараты из почек и листьев регулируют обмен веществ, функции пищеварительного

тракта и женских половых органов. В них содержатся сапонины, эфирное масло, дубильные вещества, смолы, аскорбиновая и никотиновая кислоты.

Березовые почки применяются как мочегонное и желчегонное средство. Смолистые вещества березовых почек могут вызвать раздражение почек, листья менее смолисты и раздражения не вызывают. Отвар почек обладает также глистогонным действием при круглых глистах.

Настой листьев применяют как общеукрепляющее средство при анемии в послеродовой период и при климактерических неврозах, при гипоменструальном синдроме, при отечности у беременных, нефропатии, климактерических неврозах.

Считают, что березовые почки, листья и березовый сок благоприятно влияют на обмен веществ в организме и способствуют выведению из него различных вредных веществ.

Березовый деготь вследствие содержания фенолов применяется в составе мазей и паст как ранозаживляющее средство и для лечения кожных заболеваний.

Весенний сок березы принимают внутрь при подагре, ревматизме, отеках и как общеукрепляющее средство при фурункулезе, ангине и длительно не заживающих ранах и трофических язвах. Березовый сок является также приятным освежающим напитком. В прошлом он применялся для лечения туберкулеза легких.

Экстракт березового гриба используют для лечения язвенной болезни желудка, болезнях печени и селезенки, опухолях желудка, легких, костей, кожи, мозга. В период лечения настоем чаги нужно соблюдать преимущественно молочно-растительную диету.

Сироп

Березовый сок выливают в посуду и выпаривают до 1/3 объема.

Внимание! *Из-за раздражающего действия на почки, применять настойки, отвара, настоя березовых почек, как мочегонное средство только под контролем врача. Длительно не принимать!*

Брусника

(*Rhodococcum vitisidaea*),
семейство брусничные.



Многолетний вечнозеленый полукустарник из семейства брусничных, высотой 10—30 см, с ползучим корневищем и прямостоячими ветвистыми стеблями. Листья мелкие, кожистые, эллиптические, блестящие, по краю несколько завернутые, снизу с черноватыми точечными железками. Цветки белые колокольчатые, с розовым оттенком, собраны в поникающие кисти. Ягоды ярко-красные. Растет в хвойных и хвойно-широколиственных лесах, по кустарникам и на торфяных болотах. Корневище каждый год дает новые кустики, а старые отмирают. Есть данные, что корневище может жить до 100—200 лет, хотя отдельный кустик живет 10—12 лет. В лечебных целях используют спелые ягоды и листья. Цветет: май-июнь. Время сбора: ягоды — сентябрь-октябрь, листья — май-июнь. Собирают, пока у растения нет бутонов или они очень маленькие и зеленые, аккуратно срывая с веток листья.

Применение. Настой листьев обладает мочегонным, антисептическим и вяжущим свойствами, его употребляют при поносах, почечнокаменной болезни, болезнях печени, ночном недержании мочи, подагре и затяжном суставном ревматизме.

Ягоды содержат сахара, аскорбиновую кислоту, каротин, рибофлавин, флавоноиды, органические кислоты, фенолокислоты, пектины, дубильные вещества, арбутин и соединения марганца.

Ягоды и листья широко применяют как противочинготное средство. Водный настой ягод утоляет жажду, его дают лихорадящим больным. Брусничная вода обладает легким слабительным свойством. Вареную бруснику с медом применяют при туберкулезе легких и кровохаркании. Свежую, моченую и вареную бруснику употребляют при катаре желудка с недостаточной кислотностью, поносах, ревматизме, подагре и как мочегонное.

Препараты из листьев повышают диурез, понижают уровень сахара в крови; имеют антисептические, вяжущие, желчегонные

и солерастворяющие свойства. Их применяют в климактерическом периоде, а также при анемии, отеках и нефропатии у беременных.

Входящие в состав плодов и листьев брусники дубильные вещества связывают и выводят из организма некоторые тяжелые металлы, вредные для организма (соли кобальта, цезия и свинца). Лучше всего есть свежесорванные ягоды. Сушеные плоды рекомендуют заваривать вместе с шиповником и рябиной и употреблять как витаминный чай.

Это интересно!

Научное название рода *Rhodococcum* происходит от греческих слов *rhodon* — «розовый, красный» и *soccus* — «шарик»; дано растению за ярко-красные ягоды. Научное название вида *vitisidaea* переводится как «виноград с горы Ида» (остров Крит). Русское название брусника происходит от праславянского слова брус — «красный».

Отвар листьев брусники: 1 ст. л. сырья на 1 ст. воды, кипятить 1 мин, настоять 30 мин, процедить, принимать по 2 ст. л. 3 раза в день до еды. Детям давать от 1 дес. л. до 1 ст. л. (в зависимости от возраста ребенка) на ночь.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Настой листьев: 1 ст. л. сырья на 1 ст. кипятка, настоять 30 мин, процедить перед употреблением, принимать по 1—2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Бузина красная

(*Sambucus racemosa*),
семейство жимолостные.



Сильноветвистый ку-старник с серовато-бурой корой и буро-фиолетовыми побегамии с белой а затем светло-бурой сердцевинной стеблей. Листья сложные, непарноперистые, с пятью-семью продолговато-эллиптическими пальчатыми заостренными листочками. Цветки зеленоватые, потом желтовато-белые, со спайнолепестным венчиком и чашечкой с пятью зубцами. Тычинок пять, пестик с тремя рыльцами и полунижней завязью. Цветки собраны в яйцевидную вверх горчащую метелку. Плоды — ярко-красные мясистые ягоды неприятного вкуса с несколькими

желтоватыми семенами. Высота 1,5—5 м. Бузину красную принято считать исконным жителем наших лесов, но попала она к нам из Западной Европы.

Время цветения: май-июнь. С медицинской целью используются цветки, листья и кора. Время сбора: цветки и листья (май-июнь), кора (апрель).

Это интересно!

Научное название рода *Sambucus* происходит от греческого слова *sambux* — «красная» и объясняется цветом плодов. Отсюда же русское видовое название. Видовое научное название *racemosa* переводится с латинского как «кистевидная». Русское родовое название бузина связано со старым праславянским словом *buz* — «бук» и то, что растет в буковом лесу. Куст бузины, усыпанный яркими ягодами, снится к семейному счастью.

Бузина красная — при растирании листа появляется неприятный запах, особенно для мышей, которые не водятся там, где растет бузина красная.

Применение. Цветки содержат флавоновый гликозид рутин, дубильные вещества, глюкозу

и фруктозу, эфирное масло. Цветки оказывают потогонное, слабительное и противовоспалительное действие. Листья и кора обладают сильным слабительным и рвотным свойствами.

Водный настой цветков и спиртовую настойку цветков применяют как потогонное при простудных заболеваниях, головной боли, бронхальной астме, ревматизме и болезнях дыхательных путей. Кисель из плодов принимают как слабительное.

Отвар цветков употребляют для полосканий горла при ангинах, кашле и воспалительных процессах в полости рта.

1 столовую ложку цветков бузины красной кипятить 5 минут в 1 стакане воды, процедить, остудить. Употреблять чуть теплым для многократных полосканий горла и полости рта при воспалительных процессах.

Букашник горный

(*Jasione montana*),

семейство колокольчиковые.



Букашник горный — двулетнее травянистое растение с простым веретенообразным корнем и с одним или несколькими цветоносными стеблями 20—70 см высоты. Стебель внизу густо покрыт шершавыми мелкими кучерявыми листьями, верхняя его часть безлистная. Цветки мелкие, фиолетово-голубые, собраны в плотную верхушечную головку с плоским цветоложем. Плод — пятигранная коробочка. Время цветения июль-сентябрь. Встречается по сухим борам, в сосновых мелколесьях, на обочинах песчаных дорог, по опушкам, по склонам холмов.

Распространен в европейской части, на Кавказе. Заготовки возможны в значительных количествах.

Это интересно!

Научное название рода *Jasione* происходит от греческого слова *jasis* — «лечение» и дано

растению за лекарственные свойства. Видовое научное название montana переводится с латинского как «горный» и связано с местом произрастания этого вида букашника. Русское родовое название букашник объясняется тем, что нектар в цветках растения доступен самым разнообразным насекомым и на соцветии постоянно копошатся какие-нибудь букашки.

Применение. С лекарственной целью «траву» собирают во время цветения. Сырье содержит флаваноиды, инулин. В народной медицине настой «травы» букашника горного используют при головных болях, умопомрачениях, бессоннице, болях в желудке, женских заболеваниях и как мочегонное средство. Растение проявляет также гемостатическое действие.

Отвар травы и всего растения пьют при головной боли, обмороках, бессоннице, коликах, болях в желудке; употребляют как мочегонное, при женских заболеваниях, купают в отваре дистрофичных детей.

Настой: 1 ст. л. сухой травы букашника залить 1 ст. кипятка, настаивать в течение 0,5 ч, процедить, остудить. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

*Буквица
лекарственная*
(*Betonica officinalis*),
семейство губоцветные.



Многолетнее жесткovo-
лосистое растение 40—80 см
высотой. Стебли простые, четырехгранные, воло-
систые. Листья мягкоопушенные. Цветки светло-
пурпуровые, опушенные. Плод — четыре ореш-
ка, лежащие на дне чашечки. Растение имеет
своеобразный неприятный, резкий, как бы
пьянящий запах и горький вкус. Размножается
буквица преимущественно плодами и зарослей
не образует. Встречается в европейской части,
на Урале, Кавказе. Растет в лесах и кустарниках.
Время цветения — июнь-август. Применяемая
часть — стебли, листья, цветки. Время сбора
травы — июнь-август. С лекарственной целью
во время цветения срезают верхушки растения
30 см длиной и берут прикорневые листья.

Растение содержит дубильные вещества,
стахидрин, бетоницин, турицин, холин, сапони-
ны, смолистые вещества, органические кислоты,

каротиноиды, немного эфирного масла; проявляет желчегонное, мочегонное, слабительное, противовоспалительное, обезболивающее действие; регулирует артериальное давление; усиливает кровообращение; улучшает пищеварение и общий обмен веществ.

Настой травы применяют при простудных заболеваниях, трахеите, туберкулезе легких, сопровождающемся выделением мокроты, при упорном кашле с гнойной мокротой, астме, поносах, желтухе, болезнях печени, гипертонии, нервных заболеваниях, обмороках, плохой циркуляции крови, болях в суставах при подагре и ревматизме. Также применяют как кровоостанавливающее средство при легочных кровотечениях. Для ускорения заживления ран настой буквицы принимают с медом.

Как наружное ранозаживляющее средство настой используют для промывания ран и с этой же целью прикладывают к ранам свежие измельченные листья. Сушеные листья в виде нюхательного порошка употребляют при головной боли разного происхождения и длительном насморке (хроническом рините).

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Это интересно!

Диоскорид и Гален считали траву буквицу самым могучим средством от всех болезней. Лечебники и травники до XIX века описывают буквицу как очень ценное лечебное средство. Древние считали, что буквица обладает силой «разводящей, укрепляющей», а корни ее — рвотной. Буквица лекарственная особенно почиталась у Древних Кельтов.

Итальянцы настолько ценят буквицу за ее лекарственные свойства, что у них даже есть поговорка «Продай пальто, но купи буквицу».

«Травой» буквицы окрашивают шерсть в буровато-коричневые тона. Измельченное сухое растение применяется как средство от грызунов.

При всех видах кровотечения принимают настой растения: 1 ст. л. травы на 1 ст. кипятка, настоять 1 час, процедить перед употреблением, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Настой буквицы принимают также при желтухе, головных болях, головокружении.

Траву буквицы можно использовать в смеси с шишками хмеля в равных пропорциях (1 ч. л. сбора на 1 ст. кипятка, настоять) принимать по 1/2 ст. на ночь.

Бурачник лекарственный, или огуречник

(*Borago officinalis*),
семейство бурачниковые.



Однолетнее жестковолосистое растение с запахом и вкусом огурца и толстым, сочным стеблем высотой 30—60 см. Цветет бурачник с конца мая до начала июля. В местах, где растений много, пчелы собирают своеобразный, белого цвета мед.

Родина огуречной травы — африканское побережье Средиземного моря и Малая Азия, однако как сорное растение она растет в Европе и Северной Америке.

В медицине используется трава, цветки, листья. Собирают и заготавливают цветущую

траву или отдельно цветки в течение всего лета и сушат на воздухе. В сырье содержатся слизи, дубильные вещества, эфирное масло, органические кислоты (яблочная и лимонная), смолы, флавоноиды, алантоин, каротин, витамин С, растворимая кремниевая кислота, соли магния и марганца, нитрат калия и т. д.

Применение. Используется в народной медицине, способствует улучшению обмена веществ, регулирует работу сердца, оказывает успокаивающее, жаропонижающее, отхаркивающее, смягчительное, мочегонное, потогонное и легкое послабляющее действие. Настой травы применяют при слабой деятельности сердца и неврозе сердца, различных нервных заболеваниях, ревматических и других болях, мышечном ревматизме, воспалении почек, болезнях с лихорадочным состоянием и при кожных заболеваниях. Наружно настой используют для промывания и примочек при кожных заболеваниях и различных сыпях.

В народной медицине препараты из «травы» или цветков бурачника лекарственного используются при воспалении мочевыводящих путей,

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

отсутствии или пониженном аппетите.

Растение усиливает аромат напитков, не добавляя им при этом никакого привкуса. Салаты из бурачника очищают кровь, успокаивают, снабжают организм витаминами, оказывают противовоспалительное действие, особенно при заболеваниях почек и кишечника.

Масло бурачника лекарственного применяют в косметологии, для эффективного увлажняющего действия на кожу.

Это интересно!

В давние времена считалось, что бурачник придает человеку силу, мужество, бодрость, повышает расположение духа, улучшает самочувствие. Древние римляне говорили: «Сад без бурачника — все равно что сердце без мужества». Рыцари перед поединком выпивали чашу напитка из бурачника, а воины в походах, в особенности перед сражением, поднимали свой боевой дух блюдами или напитками из этого растения. Солдаты в Древнем Риме пели песню, где были такие слова: «...подкрепившись бурачником, и смело направляюсь вперед». Вином, настоянным на листьях и цветках бурачника, угощали

гостей на праздниках, чтобы прогнать плохое расположение духа или печаль.

Отвар из листьев огуречной травы: 20 г листьев огуречной травы кипятить на слабом огне в 250 мл воды 10 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой при нервных расстройствах, болях в суставах простудного происхождения.

Валериана высокая

(*Valeriana exaltata*),
семейство валериановые.



Многолетнее растение высотой до 1 м. Мелкие розовато-белые цветки собраны в верхушечные зонтиковидные соцветия. У нас встречается несколько разновидностей валерианы. Цветет валериана с июня по август. Валериана растет на сырых лугах, по берегам рек, в сырых лесах, на сухих дамбах и пустырях, на равнинах и в горах.

Корни валерианы выкапывают в сентябре, тщательно моют и удаляют мелкие корешки. Оставшиеся корни валерианы вывешивают для просушки. Наиболее богаты веществами корни двухлетних растений. Лишь в процессе сушки корни валерианы приобретают свой характерный запах, обусловленный эфиром борнил-изо-валериановой кислоты.

Применение. В медицине используют корневище с корнями; препараты из них уменьшают

возбудимость и повышают функциональную деятельность центральной нервной системы, регулируют деятельность сердечно-сосудистой системы, снижают артериальное давление, проявляют спазмолитическое и слабое желчегонное действие, усиливают секрецию желез пищеварительного тракта.

Препараты валерьяны применяют для усиления желчеотделения и в климактерическом периоде.

Это интересно!

Валерьяна как лекарственное растение была известна в глубокой древности. Издавна она применялась и в России; промышленный сбор растения для госпиталей начался при Петре I. В XVIII в. валерьяну уже считали одним из важнейших лекарственных средств. Своеобразные народные названия (маун-трава, кошачий корень, кошачья трава) растение получило благодаря своему сильному возбуждающему влиянию на кошек.

Настой валерианы готовят следующим образом: 10 г высушенных корней и корневищ валерианы заливают 200 мл кипятка, кипятят...

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

10 мин, затем настаивают 2 ч; принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день. Рекомендуется при климактерических расстройствах, головных болях.

Настойку валерианы назначают внутрь взрослым по 15—20 капель на прием 2—3 раза в день; детям на прием столько капель, сколько лет ребенку.

Для приготовления порошка толкут корни валерьяны в ступке; принимают 1—2 г 2—4 раза в день.

Василек луговой

(*Centaurea jacea*),
семейство сложноцветные.



Многолетнее травянистое растение с прямым ветвистым шершавым стеблем, высотой 30—80 см с пурпурно-лиловыми, иногда белыми цветками. Плоды — удлинено-яйцевидные семянки с зачаточным хохолком. Растет на лугах, лесных полянах, сухих склонах, среди кустарников.

Цветет с июня до поздней осени. Цветки голубые, синие, реже белые. Соцветия — одиночные корзинки, расположенные на безлистных частях стеблей. Плоды созревают в августе. Медонос. Васильком луговым любят лакомиться косули и зайцы. Из соцветий растения можно получать желтую краску.

Используются — соцветия василька, часто только выщипанные краевые и внутренние цветки, реже вся надземная часть растения. Траву и цветочные корзинки собирают в июне-августе, корни — поздней осенью.

Применение. Растение обладает мочегонным, желчегонным, противовоспалительным и обезболивающим действием.

Водный настой травы применяют при водянке, желтухе, задержке менструаций. Настой корней используют при поносах.

Ванны из травы употребляют при рахите, свежие растения в качестве припарок прикладывают к больным частям тела при ломоте. Измельченными в порошок сухими листьями присыпают опухшие места тела для устранения отека.

Измельченными семенами василька присыпают бородавки для их уничтожения, а измельченные листья прикладывают к ранам.

Это интересно!

Научное название рода *Centaurea* дано растению Карлом Линнеем в честь кентавра Хирона, «самого справедливого из всех кентавров», как называл его Гомер. Хирон, который был учителем или другом многих героев (Нестора, Ахиллеса, Кастора, Полидевка, Ясона, Амфиарая), хорошо знал растения, был учителем бога врачевания Асклепия (в латинской форме Эскулапа), знал и высоко ценил василек луговой за его свойство заживлять раны. Он исцелил им многих героев, но не смог исцелить себя, когда был случайно ранен стрелой, смазанной ядом Лернейской гидры и пущенной его близким другом Гераклом во время охоты на Эриманфского вепря. Хирон так страдал, что, желая смерти, отказался от бессмертия в пользу Прометея и умер.

При стенокардии рекомендуют принимать настой (2 ч. л. сухой травы василька лугового на 1 стакан кипятка, настаивать 2 ч, процедить) по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

*Василистник
водосборolistный*
(*Thalictrum aquilegifolium*),
семейство лютиковые.



Многолетнее растение с коротким корневищем и голым стеблем 40—120 см высотой. Листья крупные, в очертании широкотреугольные, снизу сизоватые, лопастные по краю. Цветки собраны в крупную щитковидную метелку. В цветке околоцветник из 4 зеленоватых листочков, много булавовидных лиловых или беловатых тычинок, 5—20 пестиков. Цветет в июне. Плоды — крылатые по ребрам, орешки, повислые на плодоножках. Растет на влажных почвах в разреженных лесах, на полянах и опушках, по берегам рек и ручьев.

С лечебной целью используют «траву», срезая во время цветения верхушки стеблей 30—35 см длиной, связывая их в небольшие пучки, которые подвешивают под навесом или в хорошо проветриваемых помещениях. Время сбора: листья — июнь-июль, корни — осень.

Сырье содержит алкалоиды, кумарины, цианогенные соединения, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты.

Применение. Василистник водоросборolistный широко применяют в народной медицине. Растение обладает слабительным, мочегонным, жаропонижающим, успокаивающим, противовоспалительным, антисептическим, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием.

Настой и отвар корней применяют внутрь при желтухе (заболеваниях печени), желудочно-кишечных заболеваниях, малярии, женских болезнях, нервных болезнях, особенно при эпилепсии.

В научной медицине василистник назначают в виде настойки по 40 капель 3—4 раза в день 3—4 недели при начальных стадиях гипертонии.

Лечебный эффект начинается на 4-й день лечения и сохраняется еще некоторое время после отмены препарата.

Настой «травы»: 1 ч. л. сырья на 200 мл кипятка, пьют по 1/2 стакана 2 раза в день при маточных кровотечениях.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Это интересно!

Русское родовое название василистник, по-видимому, связано с именем Василий и сложностью строения листа, поражающей воображение.

Внимание! Ядовитое лекарственное растение! Токсичен, имеет гипотензивное, слабительное и мочегонное действие. Отравление возможно при передозировке препаратами.

Вербена лекарственная

(*Verbena officinalis*),
семейство вербеновые.

Многолетнее травянистое растение с прямым, кверху ветвистым, четырехгранным стеблем высотой до 1 м, с шероховатыми краями. Цветы собраны в многоцветковые редкие колосья, на верху — в крупную, редкую метелку, бледно-лиловые, реже пурпурные.



А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Листья на вкус терпкие. Растение без запаха, цветет с конца июня до конца сентября. Растет при дорогах, на старых развалинах кирпичных домов, по окраинам полей, на засоренных местах, на холмах. Распространена повсеместно, но не в массовом количестве. Растет вдоль дорог, по залежам и пастбищам.

Заготовка корней производится весной и осенью, листьев — во время цветения.

В цветущих наземных стеблях содержится эфирное масло с камфорным запахом. Листья богаты витамином С и фитонцидами.

Это интересно!

Цветок вербены посвящали Меркурию — крылатому вестнику богов. С давних пор ее считали чудодейственной, клали на алтарь во время жертвоприношений, украшали посланцев, которые шли с мирной миссией, называя их «вербеноносцами». Древние греки верили, что вербена приносит счастье, а греческие воины были убеждены в том, что растение делает их тело неуязвимым и отпугивает врага.

Применение. С лечебной целью используют «траву», собранную во время цветения растения.

Сушат под навесом или на чердаке, в хорошо проветриваемых помещениях. В сырье содержится вербеналин, вербенин, алкалоиды, слизь, горечи, дубильные вещества, эфирное масло, много салициловой кислоты.

Отвар корней используют при лихорадке, головной боли, болезнях печени, атеросклерозе, фурункулезе. Настой листьев, собранных во время цветения, употребляют при лихорадке и общей слабости. Кашицу из свежих листьев применяют для заживления ран. В народной медицине препараты из травы вербены лекарственной используют при истощении, малокровии, вялости, и для очищения крови, при сыпях на коже.

Чай из вербены: 2 с верхом ч. л. травы залить 1/4 л кипящей воды, настаивать 5 мин и процедить. Этот чай можно применять и внутрь, и наружно.

Вереск обыкновенный

(*Calluna vulgaris*),
семейство вересковые.



Вечнозеленый кустарник с тонкими, распростертыми, часто укореняющимися ветвями 30—50 см длиной и мелкими листьями с сильно завернутыми краями. Цветки мелкие, колокольчатые, лилово-розовые, на коротких цветоножках, расположены однобокими кистями. Плод — шаровидная коробочка с белыми щетинистыми волосками. Вкус растения горький, вяжущий, запах сильный. Растет в разреженных сосновых, дубово-сосновых лесах, на торфяниках. Время цветения — июль-август. Применяемая часть — трава (верхушки веток с листьями и цветками). Время сбора — июль-август.

Вереск содержит арбутин или продукт его распада гидрохинон, ферменты, флавоногликозиды, дубильные вещества, сапонины, минеральные вещества, особенно известь и кремниевую кислоту, кверцетрин, сапонины,

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

алколоид эрикодинин, смолы, камеди, органические кислоты (фумаровая и лимонная), каротин, соединения калия, кальция, натрия, фосфора.

Это интересно!

Научное родовое название *Calluna* происходит от греческого слова *kallynein*, которое в переводе означает «выметенный, чистый». Такое название объясняется тем, что из ветвей растения в некоторых странах изготавливают метлы. Научное видовое название *vulgaris* в переводе с латинского означает «обыкновенный, обычный». Русское родовое название вереск, возможно, происходит от старого названия месяца сентября — «верес», так как вереск цветет с июля по сентябрь.

Применение. В народной медицине настой травы вереска используют при расстройствах нервной системы; при ревматизме, подагре, заболеваниях мочевого пузыря и почек, камнях и песке в почках, кашле; а также как противовоспалительное и антисептическое средство при воспалении мочевых путей, и как вяжущее и крепительное при поносах.

Как наружное средство препараты из травы вереска применяют при сыпях, аллергии, ожогах и как ранозаживляющее средство.

При ранах рекомендуют делать примочки из цветов вереска.

Свежий сок растения показан при воспалительных заболеваниях глаз.

При кожных заболеваниях 3 ч. л. измельченных листьев и цветков заливают 1 стаканом горячей воды, накрывают плотной тканью, остужают и процеживают. Принимают равными порциями в течение дня.

Внимание! При употреблении внутрь в большом количестве наблюдается легкое наркотическое действие. Следует избегать передозировки вереска, так как она может привести к болезням желудка.

Вероника длиннолистная

(*Veronica longifolia*),
семейство норичниковые.



Многолетнее растение высотой 40—120 см, с ползучим опушенным восходящим стеблем. Листья эллиптические, слегка жесткие. Цветки мелкие, голубые с лиловым оттенком, собраны в пазушные кисти. Цветет растение с июня по август. Семена начинают созревать в августе. Растет по берегам рек и озер, на лугах, в прибрежных кустарниках, по обочинам дорог почти по всей стране.

С лечебной целью используется трава (стебли, листья, цветки). Время сбора — в период цветения.

Это интересно!

Научное название рода *Veronica* происходит от двух греческих слов: *vera* — «истинная, настоящая» и *Nike* (Ника) — «богиня победы». Ника присутствовала на поле боя, принимала жертвы после победы и, летая над землей, оповещала

шуками трубы о счастливом окончании войны, о триумфе героев, являясь самым олицетворением победы. Использование ее имени в названии растения подчеркивает его исключительные лекарственные свойства. Научное видовое название *longifolia* переводится с латинского как «длиннолистная» и, подобно русскому видовому названию, объясняется формой и длиной листьев растения.

Применение. Настой травы вероники обладает разнообразными свойствами. Он удаляет слизистые выделения дыхательных органов, усиливает аппетит, стимулирует деятельность различных желез и обладает противовоспалительным, обезболивающим, противосудорожным, антитоксическим, фунгицидным, «кровоочистительным», кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием.

Принимают настой травы при простудных заболеваниях — бронхите, бронхиальной астме, кашле, осиплости голоса, туберкулезе легких, при воспалительных процессах желудка и кишечника, болезнях почек и мочевого пузыря, кровавой моче, различных кровотечениях,

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

головной боли, ломоте костей и при хронических кожных болезнях.

Наружно водный настой и отвар вероники применяют для обмываний и местных ванн при различных болезнях кожи — угрях, гнойниках, зудящих сыпях, грибковых заболеваниях, при ранах и ожогах.

Настой вероники длиннолистной используют при одышке.

В прошлом настой вероники употребляли при укусах ядовитых змей и бешеных животных.

Употребляют траву вероники внутрь и наружно. Внутрь при всех видах сыпей и прыщей на коже, при экземе, золотухе, грибковых поражениях кожи — как чай из смеси вероники с травой трехцветной фиалки и травой череды, все в равных частях по 10,0 г каждого на 1 л кипятка.

Отвар: 1 ч. л. измельченных сухих корней вероники на 250 мл воды варят 5—6 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 1—2 ст. л. 3—6 раз в день при головной боли.

Ветреница дубравная

(*Anemone nemorosa*),
семейство лютиковые.



Многолетнее травянистое растение высотой 10—30 см. Листья на длинных черешках, рассеченные, цветки одиночные, белые (иногда встречаются светлорозовые и даже лиловые) расположены на концах стеблей, цветет в апреле-мае. Растет в лесах и среди кустарников. Предпочитает сырую, богатую перегноем почву на солнце или в полутени. Размножают делением в конце лета, когда наземная часть отмирает. Распространена в умеренно холодной зоне Европы, Азии и Северной Америки.

С лекарственной целью используются свежие листья, иногда — сухие, которые собирают в апреле-мае во время цветения. Заготавливают траву во время цветения. Траву сушат в тени.

Применение. В народной медицине ветреницу применяют при воспалении печени, желчекаменной болезни, воспалении селе-

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

зенки, почек и мочевого пузыря в виде экстракта.

Сырье содержит сапонины, протоанемонин и хелидоновую кислоту.

Настой из этого растения используют при лечении злокачественных новообразований, сердечных заболеваний, высокой температуре, болях в желудке и как abortивное средство.

Настоем промывают кожу при экземе, незаживающие гнойные раны и др.

Это интересно!

Научное название рода *Anemone* происходит от греческого слова *anemos*, что в переводе означает «ветер». В названии отражается связь между периодом весенних ветров и цветением растения. По другой версии, это название объясняется тем, что у некоторых видов ветрениц листочки околоцветника держатся так слабо, что осыпаются от малейшего дуновения ветра. Научное видовое название *petrosa* в переводе с латинского означает «лесистый, густолиственный»; отсюда же и русское видовое название дубравная.

Настой: 2 ч. л. травы ветреницы на 250 мл холодной кипяченой воды настаивают 20 ч, процеживают. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день при половой слабости у мужчин и женщин, мигрени.

Внимание! Растение ядовито! При сборе сырья следует работать в перчатках, так как ветреница при соприкосновении с кожей может вызвать раздражение.

Виноград культурный

(*Vitis vinifera*, подвид *sativa*),
семейство виноградовые.



Многолетняя деревянистая лиана, достигающая высоты 30—40 м, с простыми очередными трехпятилопастными крупнозубчатыми листьями с прилистниками. Цветки мелкие невзрачные, опадающие в виде колпачка. Плоды — сочные ягоды разнообразной формы, цвета и величины, образующие гроздья. Разводится как

культурное растение на плантациях, в садах умеренных и субтропических широт. Используется также как декоративное растение.

Время цветения — май-июнь.

В качестве лекарственного сырья используются зрелые плоды и листья винограда. Время сбора сырья — май-июнь, плодов — в августе-сентябре, а некоторые сорта даже в октябре. Виноград разводят как декоративное и плодородное растение.

Это интересно!

Виноградники — одни из первых плантаций, созданных человеческой цивилизацией: они упоминаются греческими и римскими авторами, а также в Библии. Ягоды винограда издавна используются свежими на десерт, сушеными в виде изюма и перерабатываются на вино и уксус.

В плодах винограда содержится глюкоза, сахароза, органические кислоты, дубильные вещества, аминокислоты, флавоноиды, антоцианы, ароматические вещества, стерины, катехин и его производные, аскорбиновая кислота, витамины группы В, С, РР, провитамин А (каротин),

соединения калия, кальция, железа, фосфора и другие вещества.

В листьях имеются сахара, органические кислоты, инозит, дубильные вещества, кверцетин, каротин, холин, бетаин и т. д.

Применение. Виноград оказывает разностороннее действие на организм человека — мочегонное, желчегонное, послабляющее, общеукрепляющее, понижает кислотность желудочного сока, усиливает обмен веществ, способствует образованию эритроцитов, применяется при истощении нервной системы, хронических бронхитах и нефритах; как общеукрепляющее при туберкулезе, уретритах и подагрических заболеваниях. Виноград является хорошим питательным продуктом. При нарушениях сердечной деятельности используют также и листья винограда.

В народной медицине применяют отвары из высушенного винограда от кашля при бронхитах; порошок из высушенных листьев применяют при маточных кровотечениях. Измельченные свежие листья прикладывают к гнойным ранам и язвам.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

В народной медицине применяется как противогнилостное и жаропонижающее средство.

Отвар и водный настой листьев употребляют для полоскания горла при ангине и для обмываний при болезнях кожи. Измельченные листья, приложенные к гнойным ранам и язвам, способствуют более быстрому их заживлению.

Настой из листьев винограда: заварить 1 ст. кипятка 1 ст. л. сухих измельченных листьев, настоять 25—30 мин, процедить. Пить по 1—2 ст. л. 3 раза в день за 0,5 ч до еды, а также полоскать горло при ангине, обмывать раны и язвы.

Внимание! Виноград противопоказан при сахарном диабете, ожирении, язвенной болезни желудка, сердечной недостаточности с отеками и гипертонией, при уремическом состоянии, колитах, сопровождающихся диареей. При лечении виноградом ограничивают другие фрукты и овощи, жирное мясо, молоко, пиво, спиртные напитки и минеральную воду. Совместное употребление их с виноградом усиливают процессы брожения и могут вызывать расстройство функций кишечника. Перед началом лечения виноградом проверяют и лечат зубы.

Вишня обыкновенная

(*Cerasus vulgaris*),
семейство розовые.



Дерево или кустарник, достигающее 1,5—7 м высоты. Кора стволов — серо-бурая. Побеги длинные, голые. Листья простые, черешковые, эллиптические, заостренные с двумя линейными прилистниками. Цветки белые и розовые, душистые, собраны в небольшие соцветия. Цветет в апреле-мае. Плоды — шаровидные темно-красные костянки, кисло-сладкие, с сочной мякотью, созревают в июне-августе.

Произрастает повсеместно, кроме Крайнего Севера, высокогорных и пустынных районов. Родина — Закавказье и Северная Персия. Медонос.

Применение. С лечебной целью применяются: плоды, семена, плодоножки, ветки, листья, вишневый клей, вишневый сок. Время сбора: плоды, семена и плодоножки — июль-август, ветки и листья — май.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Плоды вишни содержат 7,3—17,5 % сахаров, 0,8—2,4 % кислот, 0,15—0,88 % дубильных веществ. В настоящее время насчитывается около 300 сортов культурной (плодовой) вишни.

Плоды вишни используют для улучшения аппетита и пищеварения, они уменьшают жажду, обладают антисептическим, отхаркивающим и легкоослабляющим свойствами. Эмульсия из семян вишни и отвары плодоножек обладают мочегонным свойством, их рекомендуют для лечения мочекислых диатезов и заболеваний суставов, менструальных кровотечений, дизентерии. Их также используют при продолжительных запорах, лихорадочных состояниях. Плоды вишни с молоком используют при лечении артритов.

Отвары из веток вишни оказывают выраженное противопаразитарное действие при хронических колитах и в составе средств для лечения атонии кишечника. Отвары свежих листьев в молоке помогают при желтухе различного происхождения, а свежие листья и тампоны из них — при наружных кровотечениях.

В листьях имеется лимонная кислота, дубильные вещества, кверцетин, кумарин, камедин

и амигдалин, а в коре дубильные вещества, лимонная кислота, гликозиды, красители.

Это интересно!

Научное название рода *Cerasus* происходит от названия города *Cerasus* (Керасунт) — одного из портов Понта (Малая Азия), откуда вишня, согласно Плинию, была привезена в Рим консулом Лукуллом (I в. до н. э.). Русское родовое название вишня восходит к латинскому слову *viscum* — «птичий клей» и объясняется тем, что выступающее на стволах вишни клейкое вещество использовалось некогда для ловли птиц.

Вишня в собственном соку

Плоды с косточками или без них плотно укладывают в банки, заливают кипящим вишневым соком, накрывают крышками и стерилизуют 15 минут. Затем банки укупоривают и охлаждают.

Внимание! Возможно отравление при передании, т. к. в вишне содержится синильная кислота. Вишня не рекомендуется также при повышенной кислотности желудочного сока, людям с хроническими воспалительными процессами в легких, сахарным диабетом, ожирением, язвенной болезнью желудка.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Водосбор обыкновенный

(*Aquilegia vulgaris*),
семейство лютиковые.



Многолетнее травянистое растение, высота 30—80 см. Корневище короткое с толстыми корнями, стебель прямой ветвистый. Цветки фиолетовые или розовые, крупные, поникшие. Пять опадающих, подобных лепесткам, отогнутых чашелистиков, продолговатых; пять лепестков изогнуты. Плод сухой, растрескивающийся. Цветет в июне-июле. Произрастает в Средней и Южной Европе в лесной тенистой местности.

С лечебной целью применяется цветущая надземная часть, сок либо сухое растение. Собирают «траву», срезая во время цветения растение на высоте около 10 см над поверхностью почвы. Сушат под навесом или на чердаке, сохраняют, как растение ядовитое, отдельно от другого сырья. Трава водосбора обыкновенного содержит алкалоиды и цианогенные соединения. Листья содержат витамин С, цветки — алкалоиды.

В семенах найдены алкалоид аквилединин, жирное масло.

Применение. Водосбор обладает желчегонным, потогонным, мочегонным, слабительным, отхаркивающим и обезболивающим действием. Надземная часть растения применяется при головной боли и истерии, холецистите, цистите, заболеваниях кожи, цинге, альгоменорее, импотенции, а также как успокаивающее, противовоспалительное средство. Настой семян и листьев используется при опухолях.

Рекомендуется как успокаивающее средство при болезненных менструациях; горячий настой применяют наружно при кожных сыпях, воспалениях и свищах в полости рта.

Настой: 1 ч. л. цветков водосбора на 250 мл кипятка настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 4 раза в день при постоянном кашле, кожных заболеваниях.

Горячим настоем травы (1 ст. л. травы на 2 ст. кипятка) полощут рот при воспалении и зубной боли.

Внимание! Применение водосбора обыкновенного, как ядовитого растения, требует осторожности!

*Водяника черная,
или вороника,
или шикша*

(*Empetrum nigrum*),
семейство водяниковые.



Низкий вечнозеленый очень ветвистый кустарник с темно-бурыми распластанными ветвистыми стеблями от 20 см до 1 м длиной, с мелкими, продолговатыми рыхло расположенными листьями. Цветки розовые или темно-красные, с тремя лепестками. Цветет водяника после того, как сойдет снег. Плод — шаровидные черные с сизым налетом сочные ягоды, около 5 мм в диаметре. Созревает водяника черная в августе. Встречается по моховым, мохово-лишайниковым и каменистым тундрам, на сфагновых болотах, реже на песчаных косах и дюнах, в хвойных лесах таежной зоны европейской части и в Арктике.

Применение. С лечебной целью собирают надземную часть растения во время цветения или в начале плодоношения и плоды в период их

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

полного созревания (май-июнь). Плоды содержат аскорбиновую кислоту, антоцианы и флавоноиды, побеги с листьями — андромедотоксин, дубильные вещества, флавоноиды, урсоловую, кофейную, элаговую кислоты, кверцетин, цианидин, кемпферол, изокверцитрин, рутин и каротин.

Препараты водяники обладают противовоспалительным, антисептическим, ранозаживляющим, вяжущим и спазмолитическим свойствами. В народной медицине настоей побегов с листьями водяники используют при утомлении, головных болях, нервных заболеваниях и как средство, которое успокаивает и снимает усталость; используют при судорогах, параличах, эпилепсии, хроническом гастрите, функциональной диарее, а также как противочинготное; наружно — для полоскания при стоматите, для протирания кожи при угрях и в качестве примочек при ранах и язвах.

Отвар побегов: заварить 1 ст. кипятка 1 ст. л. измельченного сырья, греть на водяной бане или на медленном огне 15 мин, охладить и процедить. Пить по 1 ст. л. 3—4 раза в день. Этим же отваром можно пользоваться для протирания кожи при угрях.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Водочную настойку или водный отвар травы (1 ст. л. на 1 ст. воды кипятить 10—15 мин, настоять 30—40 мин) используют при головных болях, общем утомлении. Действует успокаивающе на центральную нервную систему.

Воловик лекарственный

(*Anchusa officinalis*),
семейство бурачниковые.



Двухлетнее щетинистоволосистое растение с сильно разветвленным стеблем высотой 30—90 см. Соцветие метельчатое, состоит из отдельных завитков. Цветки розово-фиолетовые или синепурпурные, со сросшимся ворончато-колесовидным венчиком. Плоды — четыре серых вытянутых орешка. Цветет с конца мая до начала июля.

Встречается в европейской части, на Кавказе. Растет по сорным местам, полям, садам, обочинам дорог, по песчаным местам, на пустырях.

Применяемая часть — корни, стебли, листья и цветки.

С лечебной целью траву и корни (собирают верхушечные соцветия и листья во время цветения: траву собирают в июне-августе, корни — осенью). Сушат по возможности быстро в тени, в хорошо проветриваемом месте, следя, чтобы цветки не почернели. Растение содержит циклитолы, сапонины, алкалоиды, органические кислоты, витамин Е, каротин. В плодах обнаружено жирное масло.

Сырье содержит алкалоиды циноглосин и холин, глюкоалкалоид консолидин, алантоин, красители и слизистые вещества.

Применение. В народной медицине препараты из травы воловика используются при кашле, гриппе и зубной боли.

Настой травы и корней применяют наружно при труднозаживающих ранах и зубной боли.

Водный настой растения в небольших дозах применяют при болезнях дыхательных органов, вызывающих кашель, удушье и укусах бешеных животных.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Настой: 1 ч. л. травы воловика на 250 мл кипятка настаивают 1 ч в теплом месте, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 4 раза в день при бронхите, плеврите.

Это интересно!

Красное красящее вещество корней воловика лекарственного используют для изготовления губной помады (путем растирания корней со свиным салом или сливочным маслом). Листья растения дают зеленую краску.

*Воробейник
лекарственный*

*(Lithospermum officinale),
семейство бурачниковые.*

Многолетнее растение с крепкими прямостоячими стеблями высотой 30—60 см. Листья очень шершавые. Цветки мелкие, беловато-зеленые. Цветет в мае-июле. Плод — белый блестящий орешек.



Растет на сухих открытых местах, на опушках, среди кустарников, по обочинам дорог.

Надземные части растения содержат фенольные и органические кислоты, флавоноиды, нафтохиноны. В корнях найдены углеводы, цианогенные соединения, фенольные кислоты, нафтохиноны. В лечебных целях используют все части растения. Траву собирают в июне-июле (срезают верхушки побегов до 30 см высотой и сушат под навесом или хорошо проветриваемых помещениях), плоды — в августе.

Применение. В народной медицине растение используют как обезболивающее средство при болях в желудке, головной боли, мигрени, для облегчения родовых схваток, тонизирующее средство, а также как наружное средство при стоматите, неприятном запахе изо рта, в виде компрессов при артритах, ушибах. Настой травы с семенами применяют при запоре и нефритах. Наружно листья растения применяют как ранозаживляющее средство.

Обладает мочегонным, слабительным и обезболивающим действием. Листья воробейника иногда используют как суррогат чая.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

В народной медицине «траву» воробейника лекарственного используют при общей слабости, желтухе, головных и желудочных болях, для обезболивания потуг при родах, при обильных и болезненных менструациях.

Порошок высушенных листьев и свежие листья прикладывают к порезам и ушибам.

Настой травы с семенами (1 ст. л. на 200 мл кипятка, настаивают 2 ч) принимают по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день при почечнокаменной болезни.

Настой: 2 ч. л. травы с плодами (семенами) настаивать 2 ч в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день при простудных заболеваниях, головной боли и как слабительное средство.

Это интересно!

Корни в прошлом использовали в качестве румян.

Гвоздика
дельтовидная, или
гвоздика травянка

(*Dianthus deltoides*),
семейство гвоздичные.



Многолетнее травяни-
стое растение с тонким ветвистым корневищем,
цветоносными и укороченными бесплодными
побегами. Стебли тонкие, восходящие, вместе
с листьями коротко опушенные, 10—40 см высо-
ты. Листья узкие, мелкие, в основании попарно
сросшиеся. Цветки одиночные, расположенные
на концах стеблей, с чашечкой и темно-розовым
(реже белым) венчиком из 5 зубчатых лепест-
ков, у зева с пурпуровой поперечной полоской
и более светлыми точечками. Плод — оваль-
ная коробочка с многочисленными мелкими
семенами. Цветет в мае-августе. Произрастает
на опушках и полянах в сосновых и еловых лесах
и в дубняках. С лечебной целью собирают «тра-
ву» во время цветения растения. Растение со-
держит витамины, а также сапонины, особенно

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

в цветках; в траве обнаружены следы алкалоидов, гликозиды, тритерпеновые сапонины, флавоноиды и кумарины.

Применение. В народной медицине растение используется при маточных и геморроидальных кровотечениях и аллергии, неблагоприятных родах, желудочных заболеваниях, болях в области сердца, болезнях почек и мочевого пузыря, геморрое и скрофулезе. Наружно — припарки при флегмонах и промывания настоем ран и язв. В период цветения и плодоношения употребляют в виде чая при кашле и удушье.

Настой травы (1 ст. л. травы на 200 мл кипятка) принимают по 1 ст. л. 3 раза в день при маточных и геморроидальных кровотечениях и аллергии.

Это интересно!

Научное название рода *Dianthus* происходит от греческих слов *dios* — «божественный» и *anthos* — «цветок», то есть означает «божественный цветок». Существует миф о происхождении гвоздики. Как-то Артемида возвращалась с охоты без единого трофея и была раздражена. На залитом солнцем склоне сидел золотовласый

пастушок и играл на свирели. «Вот кто распугал всю мою дичь!» — грозно закричала она и, схватив пастушка, вырвала у него глаза. Затем, успокоившись, выронила окровавленные глаза на «траву» и, брезгливо глядя на них, крикнула, обращаясь к своему отцу Зевсу: «Сделай же что-нибудь!» И на месте упавших глаз выросли небольшие красные цветки с кольцом пятнышек, напоминающим радужку, и серединой, похожей на зрачок.

Гвоздика разноцветная

(*Dianthus versicolor*),
семейство гвоздичные.



Многолетнее травянистое растение с многочисленными восходящими стеблями высотой 20—50 см, супротивными линейно-ланцетными листьями 2—7 мм шириной. Цветки с пятью розовыми лепестками с темными пятнами, снаружи зеленоватые. Цветет с июня по август. Плод — коробочка, открывающаяся

на верхушке зубчиками. Гвоздика разноцветная растет в степях и на склонах, Растет в степных районах, по известковым сухим склонам, на песчаных местах, степных лугах, в сосновых борах и по лесным опушкам.

Применение. С лечебной целью в июне-июле собирают стебли, листья и цветки во время цветения растения, она содержит сапонины и алкалоиды, проявляет кровоостанавливающие, спазмолитические, обезболивающие, противовоспалительные, антитоксические, вяжущие и мочегонные свойства. Препараты ее используют как средство, повышающее тонус матки, регулирующие месячные, останавливающее маточные, геморроидальные и другие внутренние кровотечения, а также как abortивное средство.

Настой травы также является сильным маточным средством, возбуждающим и повышающим тонус мышц матки. Это позволяет использовать растение при послеродовых кровотечениях, для ускорения отделения плаценты при родах. Кроме действия на матку, препараты гвоздики влияют угнетающе на центральную нервную систему, моторную функцию кишечника, а также оказывают спазмолитическое действие.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

При гипертонической болезни рекомендуют такой настой: 1 ст. л. звездочки разноцветной поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и держать на кипящей бане 15 мин, охлаждать при комнатной температуре 45 мин, процедить. Оставшееся сырье отжать. Приготовленный настой довести кипяченой водой до объема 200 мл. Хранить в прохладном месте не более 2 суток. Перед употреблением рекомендуется взбалтывать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до еды.

Герань кроваво-красная

(*Geranium sanguineum*),
семейство гераниевые.

Многолетнее травянистое растение 30—70 см высотой, покрытыми длинными отклоненными волосками. Листья округлые, пальчато-раздельные, с глубоко надрезанными сегментами.



Ярко-малиновые цветки располагаются на длинных цветоносах 3—6 см длиной, выходящих из пазух листьев. Стебли восходящие, прямые, разветвленные, у основания кроваво-красные. Корневище горизонтальное, узловатое. Листья округлые. Цветки одиночные, красные, расположены на длинных цветоножках. Цветет в мае-июле. Плод — сухая коробочка.

Герань распространена в Европе и на Кавказе. Растет в светлых лесах, среди кустарников, на лесных опушках, лужайках и сухих травянистых склонах, предпочитает известковые почвы.

Применение. С лечебной целью собирают «траву» во время цветения и корневища с корнями осенью после созревания плодов. Все части растения содержат дубильные вещества и смолы. Надземная часть кроме этого содержит аскорбиновую кислоту, каротин, горечи и слизи, а корневища и корни — галловую кислоту и герианин.

Герань обладает седативным, вяжущим, противовоспалительным и противопаразитарным действием, нормализует деятельность сердечнососудистой системы. Благодаря этим

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

свойствам отвар герани имеет широкое применение в медицине для лечения различных желудочно-кишечных заболеваний и в первую очередь острых и хронических воспалений кишечника, купирования болевого синдрома при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспаления слизистой оболочки желудка.

Наружно отвар применяют в виде компрессов при дерматитах, особенно аллергического, и в виде примочек при фурункулах и карбункулах, абсцессах и язвах. Для остановки носовых кровотечений используют тампоны, смоченные отваром корня растения.

Настой надземной части растения используют как успокаивающее средство и средство, регулирующее сердечно-сосудистую систему, особенно при повышенном артериальном давлении.

При изготовлении настоя 1 ч. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают 8 ч, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают до еды дробными порциями в течение дня.

Гинкго двулопастный

(*Ginkgo biloba*),
семейство гинкговые.



Листопадное дерево, достигающее высоты 40 м при диаметре ствола до 4 м образует мощную крону, с обильно ветвящейся, широкопирамидальной кроной. Кожистые листья гинкго имеют длинные черешки и рассечены на две лопасти. Желтые семена имеют деревянистую косточку. Возраста гинкго достигает 3000 и более лет, плодоносит с 20-летнего возраста.

Применение. С лечебной целью используют листья и плоды. Листья собирают в течение всего вегетационного периода. Плоды — после опадания, отделяют от мясистой оболочки, промывают и сушат. Листья содержат флавоноиды, бифлавоноид аментофлавоноид, но-накозан, гексакозанол, пинит, шикимованую, линоленовую, хинную, гидрогинкголовую кислоты, лактоны, терпены, катехины, воск, крахмал, маннан, пентозан, ситостерин, жирное

и эфирное масло. В семени содержится белок, крахмал, жирное масло, сахара, пентозан, аргинин, ситостерол, фитостерол, аспарагин, раффиноза, ксилан, каротин, гинкгетин, билобол и гинол.

Препараты из листьев растения обладают спазмолитическими, сосудорасширяющими и бактериостатическими свойствами. Они ускоряют кровообращение в периферическом и мозговом участках, способствуют снабжению их кислородом. Препараты используют при недостаточном кровоснабжении мозга, артериосклеротической ангиопатии, диабетических поражениях сосудов с угрозой гангрены, поражении сосудов никотином, а также при бронхиальной астме.

Настойку в сочетании с другими травами, действующими на сердечно-сосудистую систему (барвинком большим, липовым цветом, донником лекарственным), пьют при расстройствах кровообращения.

Настойку (в соотношении 1 : 10 на 70 % спирте) пьют по 30—40 капель 2—3 раза в день с водой.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Это интересно!

Родовое название в переводе с японского означает «серебряный абрикос» или «серебряный плод» и объясняется похожестью плодов этого растения на абрикосовые.

«Живая окаменелость» — так называл гинкго Чарльз Дарвин.

Горец змеиный, или рагыи шейки

(*Polygonum bistorta*),
семейство гречишные.

Многолетнее травянистое растение с толстым дважды змеевидно изогнутым темно-бурым, внутри розовым корневищем высотой 30—100 см. Стебель узловатый, не ветвистый. Цветки мелкие, розовые, с простым околоцветником из пяти листочков. Тычинок восемь, пестик с тремя столбиками. Соцветие одиночное, плотное, колосовидное. Плод — трехгранный коричневый



А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

блестящий орешек. Высота 30—100 см. Цветет в конце мая — начале июня, цветение длится от двух до шести недель (одно соцветие цветет 2 недели, а один цветок — около недели). Зацветает горец змеиный на 3—4 год жизни.

Растет в европейской части, на Кавказе, в Западной Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на влажных пойменных лугах, по берегам рек, озер, на заболоченных торфянистых и субальпийских лугах.

Применение. В лекарственных целях используется корневище, которое собирают весной и осенью. В них содержатся дубильные вещества, свободные элаговая и галловая кислоты, катехины, оксиметилантрахиноны, флавоноиды, крахмал, красящие вещества. Настой и отвар корневищ обладает сильным вяжущим, противовоспалительным, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием.

В народной медицине отвары змеиногорца употребляют внутрь в качестве сильного кровоостанавливающего средства при различных кровотечениях, а также при циститах, холециститах и желчнокаменной болезни.

Кроме отвара можно принимать порошок из корней (на кончике ножа, запивая кипяченой водой, настоем или отваром трав).

Отвар: 1 ст. л. сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настоять 1 ч, процедить перед употреблением, принимать по 1—2 ст. л. 3 раза в день до еды. Отвар принимают внутрь как противовоспалительное средство при лихорадочных состояниях, воспалительных процессах в женских половых органах, белях, обильных менструациях, а также для спринцеваний.

Чай из горца змеиноного: 2 ч. л. с верхом сырья насыпать в 1/4 л теплой воды. Чай настаивают в течение 5 ч, периодически помешивая. После процеживания настой (чай) готов к употреблению.

*Горец птичий,
или спорыш*

(*Polygonum aviculare*),
семейство гречишные.



Однолетнее стелющееся травянистое растение с лежачими ветвистыми узловатыми стеблями, длиной 10—40 см. Листья мелкие, эллиптические. Цветки мелкие, зеленовато-белые, иногда розоватые. Плоды — трехгранные семянки. Цветет июнь-август. Растет повсеместно: вдоль дорог, тропинок, канав, на выгонах, в посевах, по берегам рек, во дворах, на лугах.

Собирают все растение (стебли, листья, цветки) во время цветения, пока не затвердели стебли. Сырье содержит дубильные вещества, флавоноиды, кумарины (скополетин, умбелиферон), сапонины, летучий алкалоид, витамин С, каротин, пектин, соединения кремниевой кислоты, органические кислоты, полисахаридный комплекс, железо, эфирное масло и другие вещества.

Применение. Препараты из спорыша уменьшают проницаемость сосудов, повышают

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

способность крови к свертыванию, регулируют дыхание, понижают артериальное давление, проявляют антитоксическое, анти-микробное, вяжущее и противовоспалительное действие.

В народной медицине настой травы используют при повышенной проницаемости стенок сосудов. Препараты спорыша применяют для ускорения послеродовой инволюции матки, кровотечениях в послеродовой и период после аборта, при гиперменорее и фибромиоме матки. Эффективно применение настоя спорыша при железодефицитной вторичной анемии, причиной которой являются маточные кровотечения различной этиологии.

Настой: 3—4 ст. л. спорыша на 1/2 литра кипятка настоять в теплом месте или в термосе 4 часа. Пить по полстакана 4 раза в день за 20—30 минут до еды.

Это интересно!

Растение называют горцем птичьим, а в народе птичьей гречихой не случайно: птицы налетают на него целыми стайками и клюют орешки с утра до вечера.

Внимание! Горец птичий противопоказан при беременности.

*Горечавка
крестовидная*

(*Gentiana cruciata*),

семейство горечавковые.



Многолетнее травянистое растение с прямоствольными или восходящими стеблями 15—50 см высотой. Стеблевые листья супротивные, суженные к вершине, сидячие. Цветки с колокольчиковидным венчиком, синим внутри и беловато-синим снаружи. Венчик сросшийся, с четырьмя отогнутыми лопастями. Время цветения — июнь-август. Встречается в европейской части страны, на Кавказе, в Западной Сибири и Казахстане. Растет в южной части лесных районов среди кустарников и в горах, по опушкам, на сухих склонах.

Применение. С лекарственной целью используется корневище с корнями. Время сбора — поздно осенью или рано весной.

Корни содержат горькие гликозиды, алкалоиды, трисахарид генциозу, дисахарид генциобиозу, жирное масло, смолистые и пектиновые

вещества, аскорбиновую кислоту. «Трава» содержит то же самое, но в меньших количествах. Настой травы, используется при мизерных и болезненных менструациях, истерии, кашле, общей слабости, обмороках и для общего укрепления организма, стимуляции деятельности печени. Наружно используют как жаропонижающее при простудных заболеваниях.

Настой травы: 2 чайные ложки сухих корней горечавки кипятить 10 минут в 3 стаканах воды, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 1/2 часа до еды.

Внимание! Внутреннее применение горечавки, как ядовитого растения, требует осторожности.

Горех

(*Pisum sativum* L.)
семейство бобовые.

Однолетнее вьющееся травянистое бобовое растение, высотой до 100 см. Листья сложнопарноперистые,



с листочками и усиками. Цветки обоеполые, самоопыляющиеся, мотылькового типа, белые, реже лиловые. Плоды — бобы (длиной 3—15 см). Время цветения: июнь-июль. Возделывается на полях, в огородах. С лечебной целью используют семена и трава. Время сбора: семена — июль-август, трава — июнь-июль.

Семена гороха содержат белок, сахар, крахмал, жир, витамины группы В, витамин С, РР и К, каротин, соли калия, фосфора, марганца, холин, метионин и другие вещества. У горохового масла обнаружены гормоноподобные свойства.

Применение. Отвар травы и семян гороха принимают при мочекаменной болезни. Припарки из гороховой муки применяются для размягчения твердых фурункулов и карбункулов.

Горох имеет значение в лечебном питании, в частности для людей, страдающих диабетом.

Гороховая мука улучшает питание клеток головного мозга, нормализует обмен веществ, лечит атеросклероз. Кроме того, из

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

А
Б гороховой муки делают очищающие космети-
В ческие маски.

Суп-пюре из гороха с гренками

Д 250 г очищенного гороха, 2—3 ст. л. подсол-
Е нечного масла, 1 ст. л. муки, 2—3 луковицы, соль
Ж по вкусу.

З *Горох промыть, залить холодной водой и по-*
И *ставить варить до мягкости; когда будет готов,*
К *протереть сквозь сито вместе с отваром, в ко-*
Л *тором варился. Лук мелко изрубить, поджарить*
М *в масле до мягкости, всыпать муки и постепенно*
Н *соединить с протертым горохом. Если пюре гу-*
О *стое, разбавить горячей водой, дать хорошенько*
П *прокипеть. На гренки разрезать белый хлеб, под-*
Р *сушить его в духовом шкафу, подать отдельно.*

С **Внимание!** Не злоупотреблять горохом
Т при заболеваниях органов пищеварения, по-
У дагре, острых инфекционных заболеваниях.

Это интересно!

Ф В старину в Чехии на свадьбе осыпали го-
Х рошинами невесту и по застрявшим в складках
Ц платья зернам гадали о количестве будущих
Ч детей.
Ш
Э
Ю
Я

Гранат обыкновенный

(*Punica granatum*),

род семейства гранатовых.



Листопадное дерево или крупный кустарник с серовато-бурой корой, с ветвистым стволом высотой до 10 м. Цветение происходит в мае-августе, поэтому на одной и той же особи можно сразу видеть и бутоны, и цветки, и плоды.

Цветки граната огненно-красного (иногда белого или желтоватого) цвета. Плод — яблокообразный, шаровидный с кожистым околоплодником красного или красно-желтого цвета. Внутри находится множество крупных семян с сочным наружным слоем кисловатого вкуса. Плодоносит в сентябре-октябре. В сочных плодах граната содержатся сахара, органические кислоты, витамины С, группы В, РР, пектиновые и дубильные вещества. Растет в диком виде на Кавказе, в Средней Азии. Как культурное растение возделывается на Кавказе, в Крыму и Средней Азии.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Применение. С лекарственной целью применяют кору корней, ветвей и стволов, цветки и сок семян. Время сбора: кора корней — осень, кора ветвей и стволов — весна, цветки — июль-август. Кора содержит алкалоиды, кожица — дубильные вещества, урсоловую кислоту, сок плодов — сахара, органические кислоты (лимонную, яблочную), витамин С и танины, в цветках — красящее вещество пуницин.

Препараты коры обладают глистогонным действием (ленточные глисты), настой кожицы плодов и настой цветков используют как вяжущее средство при расстройствах желудка. Свежие плоды и сок из них рекомендуются как общеукрепляющее средство, он возбуждает аппетит, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, проявляет мочегонное, желчегонное, обезболивающее, противовоспалительное, антисептическое свойство.

В домашней кулинарии, кроме употребления в пищу свежих гранатов, широко, особенно в восточной кухне, используют гранатовый сок, который добавляют при тушении мяса, жарке птицы и дичи.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Настой: (1 ч. л. кожуры плодов или цветов на стакан кипятка, настаивают 2 ч) по 1 ст. л. 3 раза в день.

Сок пьют по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 мин до еды.

Внимание! Кора и корни граната ядовиты, и их внутреннее применение требует большой осторожности. Сок плодов обязательно разбавлять водой, так как содержащиеся в них кислоты раздражают желудок и разъедают эмаль зубов; насыщенный отвар из коры плода может вызвать желудочно-кишечные кровотечения.

*Грейпфрут,
или помпельмус
роздевидный
(Citrus paradisi),
семейство рутовые.*



Плодовое цитрусовое дерево, высотой до 15 м. Листья крупные, овальные, кожистые, с крылатыми черешками. Цветки

белые, обоеполые, одиночные или в кистях (от 2 до 20 шт.). Плоды крупные, диаметром до 15 см, округлые, слегка приплюснутые, одиночные или в гроздях по 2—15 штук; кожура плода толстая (до 1 см), гладкая, блестящая, светло-желтая, плохо отстающая от мякоти, со специфическим запахом. Мякоть плодов сочная, ароматная, вкус горьковато-сладкий. Цветет в мае, плоды созревают в декабре. Плоды хранятся до июля. Культивируется в странах с тропическим климатом, в том числе и на Черноморском побережье.

Применение. С лечебной целью используют плоды. Они содержат сахара, органические кислоты, пектиновые вещества, витамины, белок, углеводы, клетчатка, масло, минеральные вещества (натрий, калий, кальций, железо, фосфор, магний), лимонная кислота, β -каротин, рибофлавин, пиридоксин, никотинамид, аскорбиновая кислота.

Плоды грейпфрута рекомендуют при гипокинезии, авитаминозах, некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, после изнурительных инфекционных заболеваний и операций, при физическом и умственном утомлении, в случае хронических интоксикаций, гипертонии, при

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

повышенной температуре тела и после перенесенного инфаркта миокарда. Плоды грейпфрута имеют большое диетическое и лечебное значение, они возбуждают аппетит и улучшают пищеварение, имеют антисклеротические и тонизирующие свойства.

Полезен сок людям с повышенным артериальным давлением. Сок грейпфрута, разведенный на треть водой, обладает умеренными желчегонным свойством.

Свежий сок грейпфрута по 150—300 г три раза в день до еды, подслащая по вкусу медом или сахаром.

Сок грейпфрута обычно пьют натощак перед завтраком. Плод разрезают острым ножом и в образовавшееся углубление всыпают сахарный песок. Постепенно накапливающийся сладкий освежающий сок пьют из ложки.

Это интересно!

Из кожуры плодов грейпфрута делают цукаты и получают пектин и эфирное масло. Плоды употребляют с сахаром свежими, а также в виде консервов, варенья, ликеров и вин. Плоды долго сохраняют витаминную ценность.

Внимание! Противопоказано употреблять грейпфруты при значительном повышении кислотности желудочного сока.

*Гречиха посевная,
или съедобная*

(*Fagopyrum esculentum*),
семейство гречишные.



Однолетнее растение высотой 30—100 см, с красным стеблем, треугольно-сердцевидными или стреловидными листьями. Цветки белые или розовые, собраны в кисти. Плоды — трехгранные семянки. Время цветения — июнь-июль.

Применение. С медицинской целью используются: цветки, листья и семена (гречневая мука). Время сбора: цветки и листья (июнь-июль).

Гречиха дает гречневую крупу, представляющую собой зерно, очищенное от оболочки (лузги). Гречневая крупа содержит белки, крахмал, сахара, органические кислоты, витамины,

макро и микроэлементы. Гречневая крупа, благодаря содержанию в ней железа, фосфора, кальция, меди, цинка, органических кислот, большого количества витаминов и сравнительно легкой усвояемости белков организмом, является ценным питательным диетическим продуктом, особенно при малокровии.

Из травы (цветки с верхними листьями) гречихи получают рутин, который используют при лечении заболеваний, сопровождающихся нарушением проницаемости сосудов (геморрагические диатезы, капилляротоксикозы, кровоизлияния в сетчатку глаза, гипертоническая и лучевая болезни, гломерулонефрит, ревматизм, септический эндокардит). Свежие размятые листья накладывают на нарывы и гнойные раны толстым слоем.

Чай из гречихи: 2 ч. л. гречишной травы заливают 250 мл кипящей воды, кипятят в течение примерно 1 мин, потом снимают с плиты и оставляют настаиваться под крышкой еще 10—15 мин. Пьют по 2—3 чашки в день в течение 4—8 недель при нарушениях кровообращения, венозной слабости, спазме сосудов и отеках, повышенной проницаемости и ломкости капилляров.

Настой: 1 ст. л. цветов на 1 стакан кипятка, настоять 30 мин, процедить перед употреблением, принимать 3 раза в день после еды.

Это интересно!

Гречневая крупа содержит в среднем 14 % воды, 11 % белков, 70 % углеводов, 2 % жира, 1 % клетчатки и 2 % золы. Лузга идет на топливо.

Внимание! Растение противопоказано при повышенной свертываемости крови.

*Грушанка
кружовидная*

(Pyrola rotundifolia),
семейство грушанковые.



Многолетнее травянистое растение с длинным ветвистым корневищем. Стебель прямостоячий, высотой 15—30 см, с 1—2 верхними мелкими листочками и развитыми зелеными нижними листьями. Листья скученные, частично зимующие, слегка глянцевицы, овальные или округлые. Цветки белые

или розовые, слегка пахучие (с запахом ландыша). Плод — приплюснутая шаровидная коробочка. Цветет в мае-июле.

Растает на влажной дерново-подзолистой почве в преимущественно сосновых лесах, реже среди кустарников. Сопутствующие грушанке растения — черника, брусника, кислица и др.

Распространена в европейской части, на Кавказе, в Сибири, Средней Азии.

Применение. Для лекарственных целей надземную часть растения собирают во время цветения. В листьях грушанки содержатся гликозиды, флавоноиды, эфирное масло, дубильные вещества, слизи, смолы, сапонины, камеди, витамин С, микроэлементы (магний, цинк, медь, барий) и др.

Лекарственные препараты, приготовленные из грушанки, обладают ценными свойствами. Их назначают как мочегонное, вяжущее, противовоспалительное и антисептическое средство. Помогают при катарах и спастических явлениях желудочно-кишечного тракта, хроническом воспалении почек и мочевого пузыря, полезны при диабете и ревматических болях.

В народной медицине препараты из грушанки круглолистной применяют при ревматических и головных болях. Пьют водный отвар из грушанки при заболеваниях горла, болях в животе, заболеваниях, вызванных поднятием тяжести, грыже, от цинги; прикладывают к ранам.

Сухой порошок, кашлица из свежих листьев, иногда отвар применяется как ранозаживляющее средство и при лечении ран и сыпей.

1 ст. л. листьев засыпать в термос и залить 250 мл кипятка, настоять 30 мин. Принимать внутрь по 1/3 стакана 3 раза в день в любое время, курс лечения 1,5—2 месяца.

Это интересно!

Грушанку пьют вместо чая. Такой чай дает хороший, глубокий сон.

Тюльвик лекарственный

(*Sisymbrium officinale*)
семейство крестоцветные.



Однолетнее растение высотой 40—60 см, с растопыренно-ветвистым стеблем. Средние и нижние листья перисто-рассеченные, неравномерно-зубчатые, верхние — стреловидные. Цветки мелкие, желтые, с четырьмя лепесткам, собраны в колосовидные кисти. Стручки ланцетно-шиловидные, опушенные, прижатые к стеблю. Цветет в июне-июле, плодоносит в августе. Растет как сорное растение у дорог, строений, изгородей, в огородах, садах, реже — на полях. С лечебной целью используют свежую траву, которую собирают в течение лета целиком (стебли, листья, цветки и стручки).

Растение содержит гликозиды, карденолиды, дубильные вещества, флавоноиды, эфирное масло, витамин С.

Применение. Обладает мочегонным, разжижающим мокроту и отхаркивающим действием,

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

используется при поносах, при хроническом панкреатите, сахарном диабете, болезнях печени.

Водный настой растения применяют при болезнях дыхательных органов, особенно при туберкулезе легких, охриплости голоса. Настой травы пьют также при цинге, задержке мочеиспускания и при водянке.

Настой: 1 ст. л. травы гулявника на 250 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают и добавляют по вкусу мед. Принимают теплым по 1 ст. л. 4—5 раз в день при болезнях дыхательных путей, охриплости голоса, а также при цинге и задержке мочеиспускания.

Девясил высокий

(*Inula helenium*),

с семейство сложноцветные.



Многолетнее растение с толстым, мясистым корневищем и многочисленными длинными корнями высотой 1—2 м, широко распространено на Украине (кроме Карпат). Цветет девясил высокий в июне-августе. Растет на лугах, вдоль ручьев и рек, на опушках и среди кустарников. Используемая часть: корневища, листья; время сбора: корневища (апрель или август-сентябрь), листья (июнь-июль).

С лечебной целью собирают корневища девясила высокого с корнями после плодоношения растения. В корневищах девясила высокого содержатся полисахариды (инулин, псевдоинулин, инуленин), смолы, камедь, следы алкалоидов, сапонины, органические кислоты и эфирное масло, в составе которого есть сесквитерпеновые лактоны, алантол, прозулен и альфа-токоферол.

Применение. Препараты девясила возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, особенно

при пониженной кислотности желудка, регулируют секреторную функцию желудка и кишечника и стимулируют общий обмен веществ в организме. Растение обладает мочегонным, потогонным, вяжущим, противоглистным, отхаркивающим, антисептическим, противовоспалительным и успокаивающим действием.

В народной медицине настой или отвар корневищ и корней применяют как отхаркивающее и противовоспалительное средство при различных заболеваниях дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, при гриппозном бронхиальном катаре, туберкулезе легких, отсутствии аппетита, вялом пищеварении, поносе и ревматизме. Спиртовую настойку корневищ и корней в виде капель употребляют при малярии.

Отвар корня девясила высокого пьют при белых, маточных кровотечениях, болезненных и нерегулярных менструациях (1 ч. л. измельченного корня на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настоять 2 ч, процедить, принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день после еды). Теплым отваром делают на ночь спринцевания.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

20 г корневищ с корнями отварить в 1 стакане воды, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды как отхаркивающее и желудочное средство.

Это интересно!

Древнее название этого растения — *Inula*, в честь дочери Зевса по имени Елена, из слез которой и выросло это растение. В народе название — «девясил» пошло от «девяти сил», которыми оно обладает.

*Дескурайния, или
кудрявец Софы*

(*Descurainia sophia*),
семейство крестоцветные.



Однолетнее растение с прямостоячим ветвистым опушенным стеблем 30—80 см высотой. Цветки мелкие, бледно-желтые, с четырьмя лепестками. Плоды — линейные согнутые

стручки с многочисленными мелкими семенами. Растение имеет запах редьки и острый жгучий вкус. Время цветения — май-август. Растет по всей стране, у жилья, вдоль дорог, на залежах, лугах и засоленных местах. Применяемая часть — стебли, листья, цветки и семена растения. Время сбора — май-август.

Применение. В семенах имеются гликозиды, а в траве — аскорбиновая кислота, каротин. В народной медицине настой травы дескурайнии считается эффективным средством при истерических припадках, отвар семян используют как кровоостанавливающее средство при кровохарканье, маточных кровотечениях. Жидкий спиртовой экстракт семян дескурайнии повышает тонус.

Для приготовления жидкого экстракта 30 г семян заливают 70 % спиртом в равном соотношении, настаивают 3 недели и процеживают. Принимают по 15—20 капель после еды.

Для приготовления отвара дескурайнии 2 ст. л. листьев заливают 1 стаканом кипятка, выдерживают на водяной бане 30 мин, процеживают горячим и доводят объем до

исходного. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день до еды для спринцеваний при белях.

Донник лекарственный

(*Melilotus officinalis*)
семейство бобовые.



Двухлетнее травянистое растение, высотой до 100 см. Стебель с мелкими ветвями, макушка опушенная. Лист черешковый, сверху сизовато-зеленого оттенка, нижняя часть, бледная с мелкими зубчиками. Длинный прямой корень, слегка разветвленный. Время цветения июнь-октябрь. Цветки желтого цвета на вытянутой ножке, собраны в кисти. Плод овальный. Время созревания: конец лета. Растет донник вдоль дорог, среди просеков, на полях, лугах; по склонам, оврагам.

С лечебной целью используют траву (верхушка побегов с листьями и цветками). Время сбора: июнь-сентябрь.

Трава донника лекарственного содержит кумарин, гликозиды, кумаровую и мелилотовую кислоты, дубильные вещества, витамины С, Е, каротин.

Применение. В народной медицине траву донника лекарственного применяют как отхаркивающее и смягчительное средство при воспалительных заболеваниях органов дыхания, как болеутоляющее и успокаивающее средство.

Настой из травы используют для припарок и компрессов при нарывах, фурункулах и других гнойничковых поражениях кожи, бессоннице, мигрени, недомоганиях, вызванных высоким давлением крови и обильными менструальными кровотечениями.

Настой: 2 ч. ложки травы донника залить 2 стаканами холодной воды, оставить в открытом сосуде на 6 часов, профильтровать; принимать 2—3 раза в день по 1/2 стакана.

Внимание! Донник — ядовитое растение. При передозировке препаратов из растения могут появиться головная боль, тошнота, кровоточивость десен.

Дудник лесной

(*Angelica sylvestris*),
семейство зонтичные.



Многолетнее растение с полым (дудчатым) стеблем до 2,5 см толщиной и 100—200 см высотой с коротким толстым корневищем, выделяющим на срезе белый сок. Листья — очередные, с полыми черенками. Цветы — беловатые или желто-зеленые, собраны в сложный зонтик. Плод — вислоплодник. Цветет дудник с июня по август. Плоды созревают в июле-сентябре.

Растет по лесам, опушкам, сырым лугам, травянистым болотам, среди кустарников. Собирают растения первого года осенью, а второго года — весной. С лекарственной целью используются корни, побеги, плоды. Растение содержит углевод умбеллиферозу, кумарины, терпеноиды, флавоноиды, витамин С, полиацетиленовые соединения. В плодах обнаружено эфирное и жирное масло.

Применение. Препараты из корня дудника обладают потогонным, мочегонным,

противовоспалительным и отхаркивающим действием, активизируют моторику кишечника, подавляют бродильные процессы, обладают дезинфицирующим свойством; применяются как мочегонное, особенно в сочетании с другими мочегонными растениями. Свежий сок дудника утоляет боль, поэтому его употребляют при зубной и ушной боли, как растирку при радикулите.

Капля сока, выжатая из корневища и впущенная в дупло больного зуба, утоляет боль. Того же достигают путем жевания корня дудника.

Корень растения используют при хроническом бронхите, метеоризме, коликах в животе и поносах.

Это интересно!

Научное название рода *Angelica* происходит от латинского слова *angelus* — «божий вестник, ангел»: по преданию, на лекарственные свойства растения указал ангел. Научное видовое название *sylvestris* переводится с латинского как «лесной» и дано растению по преимущественным местам его обитания. Русское родовое название дудник связано с полым, дудчатым стеблем растения, из которого можно легко изготовить дудочку.

Салат из молодых стеблей дудника лесного

(150 г стеблей дудника лесного, 25 г зеленого лука, 1 огурец, 3 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.) Молодые стебли очищают от кожуры, нарезают и смешивают с мелко нарезанным огурцом и зеленым луком, солят и заправляют сметаной.

Дурман обыкновенный

(*Datura stramonium*),
семейство пасленовые.



Однолетнее травянистое растение с ветвистым стеблем, высотой до 1 м. Листья большие с дурманящим запахом. Цветки крупные, белые, воронковидные, с сильным запахом. Плоды — овальные коробочки с шипами, раскрывающиеся четырьмя створками. Растет возле жилья, на сорных местах, на пустырях,

по обочинам дорог. Цветет дурман обыкновенный с июня до осени. Используемая часть — листья. Время сбора — июнь-август.

Применение. С лечебной целью собирают листья дурмана от начала цветения до первых заморозков. Собранные листья немедленно сушат под навесом или в сушилке при температуре до 40 °С. Семена собирают осенью при полном созревании, хорошо высушивают. И листья, и семена содержат алкалоиды (гиосциамин, атропин, скополамин и датурин), кроме этого, семена содержат ядовитое жирное масло, а листья — эфирное масло. Главным действующим веществом является гиосциамин. Он расширяет на длительное время зрачки, уменьшает секрецию слюнных, желудочных, поджелудочных, потовых желез, снижает тонус гладкой мускулатуры.

В народной медицине препараты из дурмана обыкновенного используют при болезненной сонливости.

Водный отвар рекомендуют при болях в животе, заболеваниях сердца, женских заболеваниях, отсутствии менструации, белях,

при простуде, кашле, коклюше, бессоннице, нервных расстройствах.

Внутри принимают настойку (1 часть толченого семени на 5 частей 70 % спирта, настаивать 7 дней, профильтровать) по 2 капли на 2 ст. л. воды 4—5 раз в день при бессоннице.

Для удаления нежелательных волос: кипятить 150 г травы дурмана в 1 л воды до получения крепкого отвара и смазывать волосистые участки кожи ватным тампоном, смоченным в этом отваре. Готовый отвар можно хранить годами.

Внимание! Дурман — ядовитое растение. Он вызывает очень сильные галлюцинации и настолько опасен, что его опасаются даже исследователи. Препараты дурмана противопоказаны при глаукоме.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Дурнишник обыкновенный

(*Xanthium strumarium*)

семейство сложноцветные.



Однолетнее травянистое растение высотой до 80 см. Стебель ветвистый, серовато-зеленый. Листья сердцевидные при основании, спереди трехлопастные. Цветы образуют однодомные и однополые головки, сученные колосками. Цветет с июня по август. Растет на сорных местах, на огородах, около жилья и дорог, иногда среди полевых посевов.

С лечебной целью используют облиственные верхушки цветущего растения в период цветения.

Применение. Дурнишник способствует уменьшению увеличенной щитовидной железы при зобе и обладает антисептическим, противовоспалительным, слабым обезболивающим, потогонным и жаропонижающим действием.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

В народной медицине отвар из семян и корней применяют при заболевании мочевого пузыря. Отвар семян и корней и растения принимают при поносе и дизентерии.

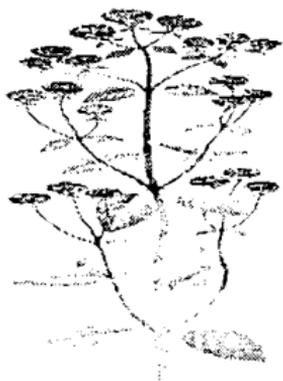
При экземе и зудящих дерматозах применяют наружно мазь, приготовленную из корешков, плодов и семян дурнишника обыкновенного.

Сок свежей травы применяется при лечении ангины, зоба, атонических дерматитов, лишаев, а также злокачественных опухолей.

Отвар: 1 ст. л. травы дурнишника на 350 мл кипятка варят 5 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50—100 мл 2—3 раза в день до еды при ревматизме, переохлаждении, кожных заболеваниях, камнях в почках. Применяют для промываний при сыпи и грибковых поражениях кожи.

Внимание! Растение ядовитое, необходимо точно соблюдать дозировку.

*Душица
обыкновенная*
(*Origanum vulgare*),
семейство губоцветные.



Многолетнее травянистое растение с ветвистым ползучим корневищем, высотой до 80 см. Стебли прямые, ветвистые, мягкоопушенные. Листья продолговато-яйцевидные, заостренные. Цветки мелкие, пурпурно-розовые, собраны в щитковидное соцветие. Плод — четыре овальных орешка. Вкус растения пряно-горьковатый. Растет на степных, особенно каменистых склонах, в разреженных хвойных и березовых лесах, на опушках, среди кустарников, на сухих лугах. Время цветения — июнь-август, после цветения ее листья приобретают пурпурную окраску. С лечебной целью используются стебли, листья, цветки во время цветения растения. Время сбора — июнь-август.

В сырье содержится эфирное масло, в состав которого входят тимол, карвакрол, имеются также сесквитерпены, свободные спирты,

геранилацетат. Кроме эфирного масла сырье содержит флавоноиды, дубильные вещества и аскорбиновую кислоту.

Применение. Препараты из душицы обыкновенной используют при остром и хроническом бронхите, коклюше, при пониженном аппетите и плохом пищеварении и при бессоннице. Наружно препараты из травы душицы применяют при нарывах, отеках, фурункулах, сыпях, ангинах, стоматитах, гингивитах, кольпите, мигрени, выпадении волос, перхоти.

В народной медицине отвар из трав применяют для ванн и ароматических подушек. В индийской медицине эфирное масло душицы используется как ароматическое, стимулирующее и укрепляющее средство. Растение обладает антибактериальным действием.

Ванна с душицей: 100 г душицы заливают 1 л воды, доводят до кипения и настаивают 10 мин, после чего процеживают. Жидкость добавляется в наполненную водой ванну. Наружно в виде примочек и ванн душицу используют при гнойничковых заболеваниях кожи и диатезах, а также как средство для заживления ран.

Напиток из душицы с изюмом

(2 яблока, 1 л воды, 1 ч. ложка порошка душицы, 2 ч. л. ложки изюма.) Яблоки мелко нарезать, добавить кипяток, порошок душицы, кипятить 10 минут, процедить, добавить изюм и охладить.

Это интересно!

Душица является красильным растением. Ее цветки окрашивают шерсть в оранжево-красный цвет, а трава с железным купоросом дает черный цвет.

Дымянка лекарственная

(*Fumaria officinalis*),
семейство дымянковые.

Однолетнее растение, высотой 8—30 см. Стебель прямостоячий, ветвистый. Листья тонкие, нежные, сизые. Цветки пурпурно-розовые, мелкие собраны на верхушке стебля



и щитковидные метелки. Плод — приплюснуто-шаровидный орешек. Время цветения — май-август. Растет в посевах, на огородах как сорняк, по сорным местам. С лечебной целью используются стебли, листья, цветки, которые собирают с мая по август во время его цветения.

Сырье содержит 0,3—1,2 % эфирного масла. Его основные компоненты — тимол (до 44 %), карвакрол, сесквитерпены. В листьях имеются флавоноиды, фенольные кислоты, аскорбиновая кислота, дубильные вещества, фумаровая кислота, витамины С и К.

Применение. С лечебной целью дымянку лекарственную применяют как мочегонное, желчегонное, отхаркивающее, обезболивающее, успокаивающее, сосудорасширяющее, ранозаживляющее средство. Трава дымянки снимает спазмы желудка и кишечника, укрепляет иммунитет, благоприятно влияет на кровеносные сосуды, снимает зуд кожи. Свежевыжатым соком дымянки лечат кожные заболевания.

Настой: 2 ч. л. сухой травы дымянки на 500 мл холодной кипяченой воды настаивают 8 ч, принимают по 100 мл 2—3 раза в день при отсутствии аппетита, как общеукрепляющее и тонизирующее средство, при головной боли.

Для наружного применения: 3 ст. л. травы дымянки на 500 мл кипятка настаивают 2 ч. Используют для промываний, а разведенный настой — для местных ванн при сыпи, прыщах.

Это интересно!

Научное название рода *Fumaria* происходит от латинского слова *fumus* — «дым» — и дано ему за общий облик растения; отсюда же и русское родовое название. Научное видовое название *officinalis* означает «аптечная, лекарственная».

Внимание! Дымянка обыкновенная ядовита — при использовании соблюдать осторожность.

Дыня обыкновенная

(*Cucumis melo*),
семейство тыквенные.



Однолетнее однодомное растение. Стебель ползучий, с усиками, укореняющийся. Листья крупные. Цветки бледно-желтые. Плод — многосемянная тыква шаровидной или цилиндрической формы, весом от 200 г до 16 кг, в зависимости от сорта (существует множество сортов дынь, сильно отличающихся размерами, вкусом, ароматом и химическим составом плодов). Окраска зеленая, желтая, коричневатая или белая. Время цветения — июнь-июль. Широко культивируется на бахчах во многих странах. Родиной дыни считают Малую Азию, Иран и Среднюю Азию. С лечебной целью используют плоды и семена. Время сбора — август-сентябрь.

Плоды дыни столовой — ценный пищевой и диетический продукт, содержат сахара (16—18 % и более), пектиновые вещества, витамины (E, C, B₆, B₂, каротин, никотиновую,

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

пантотеновую и фолиевую кислоты), клетчатку, азотистые и минеральные соли.

Применение. Как диетический продукт дыня рекомендуется при заболеваниях сердечнососудистой системы, при нарушении обмена веществ, ожирении, болезнях горла и хроническом кашле. Дыню применяют для лечения страдающих меланхолией и другими депрессивными формами психических расстройств, она служит эффективным средством при лечении почечно-каменной болезни, ревматизма, подагры. Как наружное средство дынный сок используют для удаления пигментных пятен.

Сок мякоти дыни обыкновенной используют для втирания на участки тела, пораженные витилиго, веснушками и угрями.

Лосьон из дыни. Мякоть дыни размять и оставить на 1—2 ч, затем отжать сок, влить в посуду, смешать с 2 ст. л. меда и 1 ч. л. соли. Затем жидкость процедить и добавить 1 ст. водки. Чисто вымытую кожу протереть ваткой, смоченной лосьоном, и оставить, не вытирая, на 1—2 ч. Процедуру можно

проводить в любое удобное время. Лосьон хранится долгое время, лучше — в прохладном месте.

Это интересно!

Дыню применяли еще в глубокой древности. Ее семена найдены в гробнице Тутанхамона в XIV в. до н. э. Дыня была популярна у греков и римлян: римский император Клавдий ежедневно съедал на завтрак восемь дынь!

В Россию дыня была завезена с Востока примерно в XVII в. — одновременно с арбузом. Вначале ее выращивали в теплицах в подмосковном Измайлово, но опытным путем выяснили, что в Астраханской губернии и других южных областях России она растет лучше — причем на открытом грунте.

Внимание! *Переедание дыни может привести к нарушению деятельности кишечника с появлением кишечной колики.*

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Дяиль
лекарственный
(*Angelica officinalis*)
семейство зонтичные.



Двухлетнее растение достигает высоты до 2 м. Корень толстый, с многочисленными мелкими ответвлениями, с выраженным запахом. Стебель прямой вертикальный, трубчатый. Листья дягиля крупные, гладкие, двух-, трехлопастные, на черешках. Цветки мелкие, собраны в сферические зонтики, белого цвета. Цветет в июне-августе. Плоды созревают в августе-сентябре. Произрастает по болотам, у берегов рек, озер, в лесных оврагах, на заливных лугах и в сырых местах.

Применение. С лекарственной целью применяется корневище с корнями. Корни и корневище дягиля содержат смолы, эфирное масло, воск, дубильные вещества, крахмал, сахара, фитонциды, фитостерин, кумарины и др.

В народной медицине применяют при спазмах желудка и кишечника, как средство,

возбуждающее аппетит, при простудных заболеваниях как потогонное и отхаркивающее — при бронхитах и ларингитах.

Корни дягиля в виде настойки применяют для усиления моторной и секреторной функции кишечника и как мочегонное средство. Они также входят в состав мочегонного сбора.

Спиртовую настойку корневищ употребляют для натираний при ревматизме, подагре, мышечных болях.

Отвар из дягиля: 3 ст. ложки сухого корня заливают 1 ст. горячей воды и кипятят на водяной бане, в течение 30 мин, затем дают немного остыть и фильтруют. Принимают в горячем виде по 0,5 ст. 3 раза в день после приема пищи.

Это интересно!

Во Франции из стеблей дягиля кондитерская промышленность изготавливает душистые цукаты, а спиртовое извлечение из дягиля используется для приготовления ликеров «Шаргрез» и «Бенедиктин».

Внимание! Применение препаратов дягиля противопоказано при язве желудка и кишечника.

Пюре из дягиля лекарственного

Молодые стебли листьев дягиля подсушивают, обдают кипятком, заливают сиропом и варят на медленном огне до загустения. После охлаждения используют как повидло.

Ежевика сизая

(*Rubus caesius*),
семейство розовые.



Полукустарник с однолетними вегетативными побегами и двухлетними деревянистыми стеблями 50—150 см высотой, на которых образуются цветки и плоды. Листья сверху зеленые, снизу беловатые, густо опушенные. Цветки, белые, собраны в щитковидные соцветия. Плод — сложная костянка, фиолетово-красного или черно-фиолетового цвета, внешне похожий на плод малины. Растет по всей стране в светлых лесах, по опушкам, кустарниковым зарослям, берегам рек, вдоль дорог, образует густые колючие заросли. Время цветения — июнь-август. С лечебной целью используют плоды, листья, сок растения и корни. Время сбора: листья и сок растения — июнь-август, плоды — август-сентябрь, корни — осенью.

В свежих плодах содержатся сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза), органические кислоты (яблочная, винная, лимонная, салициловая),

пектины, дубильные вещества и красители, соли кальция, меди, марганца, витамины (провитамин А, никотиновая и аскорбиновая кислоты, тиамин, рибофлавин, витамин К). В листьях имеются дубильные вещества, флавоноиды, инозитол, аскорбиновая кислота, органические кислоты (цитриновая и изоцитриновая), слизистые вещества и немного эфирного масла. В корнях содержатся дубильные вещества и крахмал.

Применение. Листья обладают вяжущим, потогонным, кровоостанавливающим, обезболивающим и ранозаживляющим действием, имеют антисептическое свойство, улучшают перистальтику кишечника, очищают раны от гноя. Корни обладают мочегонным и противовоспалительным свойствами. Плоды и сок ежевики хорошо утоляют жажду и являются жаропонижающим средством. Зрелые плоды действуют как легкое слабительное при запорах и как потогонное, а незрелые плоды возбуждают деятельность органов пищеварения и действуют как вяжущее средство при поносах.

В народной медицине настой из листьев ежевики применяют при вирусных заболеваниях;

как наружное средство используют при воспалении ротовой полости и горла.

Чай из листьев ежевики: 2 ч. ложки с верхом листьев заливают 1/4 л кипящей воды, 15 мин настаивают, процеживают и пьют, либо добавляя лимон, либо подслащивая медом. В качестве средства для полоскания применяют чай без этих добавок.

Это интересно!

Ежевика, как дикорастущая ягода и лекарственное растение известна с древних времен. Древнегреческий врач Диоскорид использовал примочки из отвара листьев ежевики для заживления гнойных ран, как средство от лишая, экземы, кожных язв.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Ель обыкновенная

(*Picea abies*),

семейство сосновые.



Вечнозеленое дерево с конусовидной кроной и шелушащейся буровато-серой корой высотой 20—50 м. Хвоя сплюснуто-четырёхгранная, остроколючая, темно-зеленая, шишки удлинённо-цилиндрические, зеленовато-желтые. Семена темно-бурые, с длинными крылышками. Цветет в мае-июне. Растет на влажных местах. Растет в чистых хвойных или смешанных лесах. Используется для озеленения парков, населенных пунктов и создания железнодорожных снегозащитных насаждений.

С лекарственной целью заготавливают молодые верхушки веток с почками во время цветения; незрелые шишки и смолу — с июня по сентябрь.

В хвое ели обыкновенной содержится эфирное масло, витамин С, дубильные вещества, смола, минеральные соли, фитонциды.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Применение. Хвоя обладает мочегонным, потогонным, желчегонным, противцинготным и обезболивающим, ранозаживляющим действием. Отвар молодых веток и шишек применяют при перемежающейся ломоте тела и различных кожных сыпях, при водянке и для лечения воспалительных процессов органов дыхания.

Пары отвара почек ели являются дезинфицирующим и облегчающим дыхание средством. Измельченной сухой смолой — канифолью — присыпают раны и язвы. Для заживления гнойничков, ран и язв применяют мазь из смолы, расплавленной со свиным салом. Из древесины ели получают активированный уголь.

Отвар шишек ели. Шишки измельчают, заливают водой (1 : 5), кипятят в течение получаса, полученным отваром полощут горло, капают в нос.

Варенье из еловых шишек

(1 кг зеленых еловых шишек, 1 кг сахара, 2 л воды.) Шишки вымыть и замочить в холодной воде на сутки. Сахар и воду смешать и сварить сироп. В еще горячий сироп высыпать шишки и кипятить, постоянно помешивая,

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

пока они все до единой не раскроются. Черную накипь, образующуюся в процессе, снимать не нужно. Если варенье получится густое, разбавить его кипяченой водой. Готовое варенье имеет темно-коричневый цвет и обладает довольно приятным вкусом.

Жасмин

(*Jasminum*),

семейство маслиновые.



Многолетний кустарник высотой до 1,5 м, прямостоячий, с гибкими прутьевидными ветвями; боковые листочки вытянутые. Цветки на концах боковых веточек полузонтиками, по 2—4; чашечка коротко-колокольчатая. Плод — ягода. Растет на сухих склонах, в зарослях кустарников, на склонах, в хвойном и дубовом лесу. С лечебной целью используются молодые побеги, которые заготавливают ранней весной; листья и цветы — в период цветения (июль-октябрь), и плоды собирают по мере созревания.

Растение содержит, фенолы и их производное сирингозид, алкалоиды, урсоловую кислоту, жирное масло.

Применение. Растение оказывает отхаркивающее, антибактериальное, успокаивающее действие. Из цветков жасмина получают душистое эфирное масло, которое входит в состав

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

различных косметических средств. Отвар цветков и листьев с добавлением сахара применяли при хроническом бронхите и бронхиальной астме. Из цветов готовят чай.

Запах жасмина стимулирует функции головного мозга, оказывает освежающее действие на человека, гораздо более сильное, чем кофе.

Отвар из жасмина. 1 ст. л. измельченных сухих ветвей и листьев на 1 ст. воды, кипятить на слабом огне 4—5 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1—2 ст. л. до еды 3 раза в день при бронхите, бронхиальной астме.

Желтушник раскидистый

(*Erysimum diffusum*),
семейство крестоцветные.

Желтушник серый — двулетнее травянистое серо-зеленое растение с ветвистыми стеблями, высотой 30—80 см. Листья очередные, узкие.



Цветки мелкие, светло-желтые, из четырех свободных лепестков. Плоды — длинные тонкие стручки. Растет на степных и любых других сухих склонах, на обнажениях каменистых пород, иногда вдоль дорог. Время цветения — май-июнь. С лечебной целью используют семена и цветущие побеги желтушника, их срезают на высоте 10—15 см от поверхности земли. Сырье используют для получения сока или высушивают в тени.

Научное название рода *Erysimum* происходит от греческого слова *erio*, что значит «излечиваю», и дано растению за лекарственные свойства.

Применение. Трава и семена содержат сердечные гликозиды (эризимин, эризимозид). В народной медицине препараты из желтушника раскидистого используют при острой и хронической недостаточности сердечно-сосудистой системы с тяжелыми нарушениями кровообращения, гипертонии, стенокардии, кардиосклерозе, при всех легочных и грудных заболеваниях.

В народной медицине Сибири желтушник применяется давно как сердечное средство,

мочегонное и противочинготное, а также при туберкулезе легких, водянке и отравлениях. В тибетской медицине ценят желтушник алтайский как средство для лечения болезней легких и крови, оспы и как жаропонижающее.

При гипертонии, ревматических пороках, стенокардии и других болезнях сердца 1 ч. л. травы желтушника настаивают 2 ч в 500 мл кипятка, процеживают, принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

Внимание! Желтушник противопоказан при резких органических изменениях сердца и сосудов, остром миокардите, эндокардите, кардиосклерозе и сильном артериосклерозе.

Женьшень

(*Panax ginseng*),
семейство аралиевые.

Многолетнее травянистое растение (живет до 200 лет и более) с толстым мясистым слегка ветвистым корнем и одиночным



А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

прямым, тонким стеблем высотой 30—70 см. Часто по своей форме корни напоминают фигуру человека. Цветки белые, собраны в простой зонтик. Плоды — красные ягоды с белыми плоскими семенами. Время цветения — июль. Растет в тенистых, хвойно-широколиственных лесах на юге Дальнего Востока. Женьшень также культивируется на плантациях лекарственных растений. С медицинской целью применяются корни с корневищами. Время сбора — август-сентябрь (в возрасте пяти-восьми лет).

В корнях женьшеня содержатся гликозиды редкого в природе типа (панаксозиды А, В, С, D, E, F, G), обладающие тонизирующим и стимулирующим действием, эфирное масло, витамины С, В₁, В₂, пектиновые вещества, крахмал, сахара, жирные кислоты, макро- и микроэлементы (железо, фосфор, сера, марганец, алюминий, кремний) и другие вещества.

Применение. Препараты женьшеня усиливают возбуждение в нейронах мозга и улучшают рефлекторную деятельность, они повышают работоспособность, уменьшают усталость при больших физических нагрузках и стрессе.

Их используют при нервном и физическом истощении, в период выздоровления после операций, при повышенном и пониженном давлении, для улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы, как иммуностимулятор при вирусном гепатите, для лечения половых расстройств.

Корень женьшеня воздействует на обмен веществ: мобилизуются защитные силы организма, улучшается приспособляемость к стрессовым ситуациям и повышенной нагрузке, усиливается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, ускоряется выздоровление.

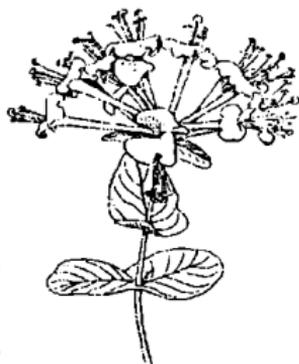
Это интересно!

В Древнем Китае существовало такое изречение: «Царь лесных зверей — тигр, царь морских зверей — дракон, а царь лесных растений — женьшень».

Внимание! Применяя женьшень в фармацевтических дозах, можно не опасаться побочных действий. Изредка бывает повышение кровяного давления.

Не рекомендуется принимать женьшень при острых инфекционных заболеваниях.

*Жимолость
каприфоль*
(*Lonicera caprifolium*),
семейство жимолостные.



Лиана с побегами до 4–6 м длиной с округло-овальными листьями, сверху зелеными, снизу голубоватыми. Цветки желто-пато-белые или розовые, душистые. Плоды — оранжево-красные ягоды с несколькими семенами. Цветет около двух недель с конца мая до начала июня. Растет на Кавказе, в Средней и Южной Европе, выращивается как декоративное растение. Растет среди кустарников, по берегам ручьев, по ущельям. С лечебной целью используют листья, стебли и цветки, заготавливают во время цветения.

Применение. Растение обладает мочегонным, антисептическим, ранозаживляющим и обезболивающим свойствами.

Настой цветков используют в виде примочек при болезнях глаз, отваром листьев полощут горло при ангинах, а отваром стеблей обмывают

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

голову при выпадении волос. Измельченные листья прикладывают к ранам для заживления.

Отвар стеблей и листьев применяют при сильных болях в желудочно-кишечном тракте и как мочегонное.

При мигрени: 1 ст. л. измельченных стеблей и листьев жимолости каприфоли на 300 мл кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

Звездчатка средняя, или мокрица

(*Stellaria media*),
семейство гвоздичные.



Однолетнее растение со стержневым, разветвленным корнем и лежачим или приподнимающимся, ветвистым, круглым стеблем. Стебель между узлами с нижней стороны покрыт волосками, расположенными в один продольный ряд. У основания волосков имеются особые клетки, способные поглощать воду. Листья мелкие, супротивные, ланцетные, при основании реснитчатые. Цветки очень мелкие, белые, с двураздельными лепестками, на односторонне опушенных цветоножках. Плоды — продолговатые коробочки, высотой 5—10 см. Встречается почти повсеместно. Растет по сырым огородам, в палисадниках, по пашням, канавам, оврагам, лесам и берегам рек. Цветет в мае-августе.

С лечебной целью собирают цветущие стебли звездчатки средней в течение всего периода

цветения (май-август). Собранную траву звездчатки провяливают на солнце 4—5 часов, затем досушивают под навесом, в тени или в теплом помещении.

Сырье содержит сапонины, аскорбиновую кислоту, каротин, токоферол, флавоноиды, дубильные вещества, витамины Е и С, каротин, соли калия, хлора и многое другое.

Применение. Растение находит применение при кровотечении, геморрое, кровохарканье, кровавой рвоте, авитаминозе. Как витаминное полезно в глазных каплях при начальных стадиях помутнения роговой оболочки глаз.

В медицине применяют в виде настоя и отвара из свежей травы. При лечении таких болезней как: хроническое заболевание печени; желчно- и мочекаменная болезнь; при воспалении бронхов и легких; гипертоническая болезнь (особенно в начальной стадии); ишемическая болезнь сердца; опухоли различной локализации.

Считается, что препараты из звездчатки средней улучшают деятельность сердца и состояние нервной системы.

Отвар звездчатки используют для ванн при отечности ног и делают примочки при лечении диатеза.

Настой травы звездчатки: 25 г сушеной травы настаивать 4 ч в 200 мл кипятка, процедить, пить по 50 мл 4 раза в день при функциональных болях в области сердца.

Сок из травы подсластить, принимать по 1 ст. л. 4—5 раз перед едой при общей слабости, авитаминозе, функциональных заболеваниях сердца.

В кулинарии звездчатку можно использовать в сыром виде в виде компонента салата, комбинируя ее с кресс-салатом, молодым одуванчиком, редисом и жерухой.

Пюре из звездчатки

100 г листьев и побегов звездчатки, 1 луковица, 1 морковь, зелень укропа и петрушки, 2 ст. ложки масла растительного, соль и перец по вкусу.

Молодые листья и побеги обдать кипятком, измельчить, смешать с зеленью укропа и петрушки, посолить, постоянно помешивая, протушить с луком и морковью на растительном масле.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

*Зверобой
продырявленный*
(*Hypericum perforatum*),
семейство зверобойные.



Многолетнее травянистое растение из семейства зверобойных (*Hypericaceae*) высотой до 1 м. Стебли прямостоячие, наверху ветвистые, ребристые. Листья супротивные, эллиптические, длиной до 3 см. Цветки многочисленные, собраны в широкометельчатое, почти щитковидное соцветие, довольно крупные, диаметром до 3 см, с пятью зелеными с черными железками чашелистиками, пятью золотисто-желтыми лепестками, множеством тычинок, сросшихся в три пучка, одним пестиком с верхней завязью и тремя столбиками. Плоды — продолговато-яйцевидные, коричневые, кожистые коробочки с мелкими темно-коричневыми семенами. Цветет в мае-августе, плоды созревают в июле-сентябре. Растет на лугах, в долинах рек, в степи, в осветленных лесах, на лесных полянах, опушках, в зарослях кустарников, на холмах, по межам, вдоль дорог, по насыпям.

Сырьем служит трава зверобоя. Она содержит флавоноиды, эфирное масло, дубильные вещества, алкалоиды, антоцианы, смолу, каротин, аскорбиновую кислоту, витамин РР. Траву собирают во время цветения.

Применение. Зверобой обладает вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, обезболивающим, антисептическим, ранозаживляющим, мочегонным и желчегонным действием. Растение возбуждает аппетит, стимулирует выделительную деятельность различных желез, действует успокаивающе на нервную систему.

Отвар зверобоя используют для лечения воспалительных процессов. Таким отваром осуществляют полоскание при стоматите, гингивите, ангине и фарингите; лечат инфицированные раны. Смесь травы зверобоя и масла служит отличным средством для лечения трофических язв и трудно заживляемых ран. В наружном применении настой на основе зверобоя используется при ожогах, абсцессах и маститах. Можно закапывать отвар из сырья зверобоя в нос при рините и гайморите.

Настойка зверобоя: взять 20 г растения на 100 мл 70 % спирта. Настаивать 2 недели, процедить, отжать, отфильтровать и хранить в прохладном месте. Принимают по 40—50 капель 3—4 раза в день. Для полоскания 30—40 капель в 1/2 стакана воды. Применяют при заболеваниях ротоглотки, желудочно-кишечного тракта, печени, почек, при дискинезиях желчных путей, гепатитах, застое желчи в желчном пузыре, холециститах, при начальных симптомах желчнокаменной болезни, при гастритах.

Земляника лесная

(Fragaria vesca L.),

семейство розоцветные.

Многолетнее растение с косым корневищем и розеткой тройчатых, с зубчатым краем листьев на длинных черешках, высотой 10—30 см. Листья сверху темно-зеленые, снизу сизоватые и шелковистые от серебристых волосков, так же как



черешки и цветоносы. Плоды овальные, яркомалиновые, ароматные, с оттопыренными или отогнутыми книзу чашелистиками. Плоды земляники утоляют жажду, возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, проявляют мочегонное и желчегонное свойства, понижают сахар в крови.

Земляника растет в негустых лесах на лесных полянах и опушках, преимущественно в хвойных лесах, по травянистым склонам, балкам, степным лугам, лесным полянам и опушкам лесов. Цветет в мае-июне. В качестве лекарственного сырья используют плоды, листья, цветки и корневища. Время сбора: листья и цветки — май-июнь, плоды — июнь-август, корневища — сентябрь-октябрь.

Плоды земляники обладают замечательными целебными свойствами, содержат каротин, витамины С и В, флавоноиды, яблочную и салициловую кислоты, дубильные и пектиновые вещества, сахара, ароматические вещества и соли железа, фосфора, кальция, марганца и кобальта.

Применение. Ягоды земляники используют как мочегонное и вяжущее средство, они

активизируют кроветворение, повышают общий тонус организма, обладают противовоспалительным и желчегонным действием, регулируют функциональную способность желудочно-кишечного тракта. Наружно землянику используют при экземе. Земляника имеет глистогонные свойства, эффективна против аскарид и остриц.

Препараты из листьев земляники расширяют периферические сосуды, снижают артериальное давление, замедляют сердечный ритм и усиливают амплитуду сердечных сокращений. Плоды полезны при гипертонической болезни, атеросклерозе.

Применяют настой из листьев земляники при гипертонии, атеросклерозе, для улучшения работы сердца. Настой обладает общеукрепляющим действием.

Настой из листьев земляники: 1 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа и принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

Это интересно!

Как пищевое и возможно лекарственное растение земляника использовалась еще

с доисторических времен. Об этом свидетельствуют находки семян земляники в археологических слоях, относящихся к временам свайных построек.

Как лекарственное растение земляника упоминается в литературе уже в XIII в. В народной медицине все части земляники применялись издавна и очень широко при самых различных заболеваниях.

Внимание! *Земляника противопоказана при беременности. У некоторых людей земляника вызывает аллергические реакции.*

Змеиголовник молдавский

(Dracoscephalum moldavica),
семейство яснотковые.

Однолетнее травянистое растение с четырехгранным, прямостоячим, разветвленным стеблем, высотой до 50 см. Листья черешчатые,



супротивные, удлинено-ланцетные, городчато-пильчатые по краю. Все растение рассеянно-коротковолосистое.

Выращивается на плантациях эфиромасличных растений. Встречается иногда как сорное растение в южной части страны. Фиолетовые цветки с двугубыми венчиками и чашечками собраны по 4—6 в кольцах, образующих длинное колосовидное соцветие. Цветет в июле-августе. С лечебной целью используют траву змееголовника, т. е. собирают надземную облиственную часть растения во время цветения. Сырье содержит эфирное масло, в составе которого цитраль, гераниол, нерол, цитронерол, тимол, лимонен, сесквитерпен и другие активные вещества.

Применение. В народной медицине водный настой травы применяют как противовоспалительное, ранозаживляющее, болеутоляющее, успокаивающее, противосудорожное, спазмолитическое средство, а также при нарушении функций органов желудочно-кишечного тракта, при гепатите, гастрите, нефрите, для возбуждения аппетита, при женских болезнях, учащенном сердцебиении, невралгии, мигрени, головной

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

боли, стоматите, при простудных заболеваниях. Отвар семян употребляют как вяжущее, седативное, ветрогонное средство.

Настой: 1 ст. л. сырья на 200 мл кипятка, настаивают 15 мин, процеживают, принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15 мин до еды при тахикардии, невралгии, легких формах мигрени.

Это интересно!

Есть поверье, будто богиня цветов Флора создала это растение, глядя на своего любимого синего дракончика, который обожал яблоки и мог часами лежать с разинутой пастью под деревом, ожидая, пока в нее упадет достаточно яблок.

Зюзник европейский

(*Lycopus europaeus L.*),
семейство губоцветные.



Многолетнее корневищное растение с прямостоячими, четырехгранными, бороздчатыми, ветвистыми или простыми стеблями 30—120 см высотой. Листья супротивные, черешковые, крупно-зубчатые; нижние листья перистораздельные. Цветки — мелкие, белые, с красными точками, расположенные в пазухах листьев. Цветет в июне-августе. Растет по берегам рек, канав, сырым лугам, на сырой почве, иногда в воде.

С лечебной целью собирают траву зюзника во время цветения растения. В сырье содержатся гликозид ликопин (больше всего его в листьях), горечи, кофейная и урсоловая кислоты. Зюзник также содержит дубильные вещества, гликозиды, немного смол и эфирного масла. Одно из действующих

веществ — литоспермовая кислота, что делает его целебным при относительно легких формах гиперфункции щитовидной железы. Это вещество снижает возбудимость щитовидной железы и одновременно оказывает противодействие избытку ее гормона.

Применение. Жидкий экстракт зюзника европейского понижает артериальную и венозную гипоксию при тиреотоксикозе, нормализует основные показатели состава крови.

В народной медицине препараты из травы зюзника европейского используют при сильных сердцебиениях, нарушениях сердечного ритма (экстрасистолии), как средство, заменяющее пустырник и валерьяну.

Настой травы принимают при малярии, заболеваниях, сопровождающихся лихорадочным состоянием, болях в желудке, туберкулезе легких, как кровоостанавливающее при различных кровотечениях.

Экспериментально установлено, что препараты зюзника угнетают возбудимость сердечной мышцы.

Чай из зюзника европейского: 2 ч. л. без верха сухой травы залить 250 мл кипящей воды, настаивать 10 мин, процедить. Пить чай маленькими глотками теплым и не подслащенным. Рекомендуется пить дважды в день по чашке на протяжении нескольких недель.

Это интересно!

Из сока растения получают красивую черную и черно-коричневую краски.

Иберийка горькая

(*Iberis amara*),

семейство крестоцветные.



Происходит из Средней Европы, разводится в цветниках, иногда дичает.

Однолетнее травянистое растение с прямостоячим стеблем 15—40 см высотой. Листья очередные, продолговато-клиновидные, с несколькими крупными зубцами и притупленной верхушкой. Цветки белые или лиловые, 4—8 мм в диаметре, собраны в щитковидную кисть. Цветет в июне-июле, плоды — почти круглые стручки 5—7 мм в диаметре. Произрастает по сорным местам.

С лечебной целью заготавливают траву иберийки во время цветения растения и семена.

Трава содержит глюкозинолаты, кукурбитацин I, флавонолы (производные кемпферола и кверцетина). В семенах содержатся глюкозинолаты и кукурбитанины.

Применение. Чаще всего иберийку горькую используют при заболеваниях печени

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

и желчного пузыря, соединяя настойку иберийки с другими лекарственными растениями (дудник лекарственный, тмин обыкновенный, мята перечная, Melissa лекарственная, ромашка лекарственная, солодка голая).

Растение обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, антибактериальным, желчегонным и отхаркивающим действием.

В гомеопатии семена растения используются при ангине, сердечных заболеваниях, а также оказывают гипотензивное действие.

В народной медицине настой травы применяется при бронхите, пневмонии, гепатите, холецистите, подагре, ишиасе, заболеваниях почек, а наружно — в виде компрессов для заживления ран. Иберийка горькая содержит сильнодействующие вещества, требует осторожности в применении.

Настойка: 20 г измельченных семян иберийки на 200 мл водки, настаивают 20 дней, процеживают. Принимают по 5—10 капель на 100 мл воды 3 раза в день при болезнях сердца.

Это интересно!

Научное название рода *Iberis* дано еще Dioscoridem по древнему названию Грузии.

Научное видовое название *атага* переводится с латинского как горький.

Внимание! Применять препараты иберийки горькой следует с большой осторожностью: в больших дозах они вызывают систолическую остановку сердца.

Ива белая, или ветла

(*Salix alba*),
семейство ивовые.



Дерево высотой до 30 м с развесистой кроной и темно-серой корой. Доживает до 80—100 лет. Молодые ветви ивы опушены, а старые — голые. Листья ивы длинные, ланцетовидные: с нижней стороны серебристые, а с наружной — светло-зеленые гладкие. Цветет в апреле-мае. Цветки мелкие, желто-зеленые, собраны в сережки. Плод — коробочка, созревает в мае-июне. Встречается почти повсеместно. Растет ива вдоль берегов рек, по речным

долинам, предпочитает увлажненные илистые и песчаные почвы, образует заросли.

С медицинской целью используют кора и листья. Кора ивы содержит гликозид салицин, смолистые вещества и катехины. Кору заготавливают ранней весной, во время сокодвижения, с деревьев 5—7-летнего возраста; листья заготавливают летом.

В народной медицине отвар коры используют для ножных ванн при флебите, варикозном расширении вен. Отвар коры в народной медицине использовался при инфекционных заболеваниях и при малярии. В медицине отвар коры применяется как вяжущее средство при поносах. Он обладает противовоспалительным действием и назначается внутрь при ревматизме и подагре. Наружно настой коры и листьев ивы белой назначают при кожных заболеваниях, трофических язвах, фурункулезе и потливости ног; как полоскание — при воспалении слизистых оболочек ротовой полости и носоглотки.

Отвар: 10 частей коры ивы белой измельчают, заливают 300 мл воды комнатной температуры, кипятят 15 мин и охлаждают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 0,5 ч до еды.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Внимание! Противопоказаны лекарственные средства на основе ивы белой больным, чувствительным к приему салицилатов, а также людям с заболеваниями желудка и двенадцатиперстной кишки, которые сопровождаются повышением кислотности желудочного сока, и больным с бронхиальной астмой.

*Ива
остролистная,
или красная
(Salix acutifolia)
семейство ивовые.*



Дерево до 10—12 м высотой, с тонкими гибкими побегами красно-бурого, иногда ярко-красного цвета с сизым восковым налетом, с ланцетными, длиннозаостренными листьями. В феврале лопаются чешуйки и появляются пушистые, серебристо-белые, яйцевидной формы сережки. Этот декоративный период продолжается

40—50 дней. Особым изяществом отличается форма этой ивы *f. tatarica* Nas. с плакучими ярко-красными побегами.

В России растет по песчаным берегам рек и открытым пескам по всей стране, кроме Арктики. Часто этот вид ивы называют еще красной вербой или просто вербой.

Применение. С лечебной целью используют кору ивы остролистной, собранную в период сокодвижения с трех-четырёхлетних побегов ветлы. Сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

В коре ивы остролистной содержатся дубильные вещества, флавоноиды, флавоновые гликозиды.

В народной медицине отвар коры используют при головной боли, невралгии, различных формах неврозов, ревматизме, подагре.

Как наружное средство отвар коры используют для ножных ванн при гипергидрозе, флебите, варикозном расширении вен, слабости мышц после тяжелой болезни.

При варикозном расширении вен, сопровождающемся болями в ногах, применяют теплые

(до колен) ванны из отвара коры ивы остролистной продолжительностью 30 мин. После ванны надевают на ноги бандаж или эластичные чулки и отдыхают.

Это интересно!

Научное видовое название *acutifolia* в переводе с латинского означает «остролистная» и дано растению за форму листьев.

Внимание! Ива остролистная обладает аллергенными свойствами!

*Иланг-иланг, или
кананга душистая*

(*Cananga odorata* var. *Genuina*),
семейство анноновые.



Высокое, стройное вечнозеленое дерево с гладкой корой, достигающее 25 м в высоту; в течение всего года покрыто висячими на длинных цветоножках, необычайно душистыми цветками с 6 узкими, зеленовато-желтыми лепестками

5 см длиной. Листья очередные, заостренно-продолговатые, 13—20 см длиной, волнистые по краю. Овальные черные плоды собраны в грозди на длинных плодоножках. В диком состоянии встречается в Бирме, на Филиппинах и Яве. Иланг-иланг культивируется в тропиках обоих полушарий; из лепестков извлекают эфирное масло, используемое в парфюмерии и медицине.

Применение. Эфирное масло иланг-иланга при регулярном использовании масла улучшает кровоснабжение сердечной мышцы и уменьшает явления стенокардии. Это хорошее противосудорожное средство. Также эфирное масло иланг-иланга применяется при гипертонии, нарушении сердечной деятельности, депрессии и тревожности.

При постоянной психологической нагрузке и нервном утомлении рекомендуется принимать ванны с добавлением масла иланг-иланга.

Для аромакурительницы: 3—5 капель; ванны: 3—7 капель; массаж: 5—7 капель в 15 мл масла сладкого миндаля; аромомедальоны: 2—3 капли; каплю чистого масла можно использовать как духи.

Масло иланг-иланга еще в викторианскую эпоху применяли для борьбы с облысением.

Аромат иланг-иланга стимулирует железы гипофиза, вырабатывающие эндорфин, который вызывает чувство эйфории.

Это интересно!

На тагальском языке иланг-иланг означает «цветок цветков». Цветки этого растения местные жители используют как украшение для праздничного убранства, делая из них гирлянды.

Внимание! Слишком сильный аромат иланг-иланга может вызвать головокружение и головную боль.

Имбирь аптечный

(*Zingiber officinale*),
семейство имбирные.

Многолетнее тропическое растение родом из Южной Азии. Корневища мясистые, наземные стебли высотой до 1 м, листья ланцетовидные, цветки



фиолетово-желтые. Корневище имеет приятный ароматический запах и жгучий вкус, зависящий от наличия фенолоподобного вещества гингерола. Культивируется имбирь лекарственный в тропиках во многих странах. Размножается имбирь лекарственный отрезками корневищ. Сбор урожая производят через 10 мес. после посадки. Выкопанные корневища очищают от земли, быстро моют, измельчают и сушат при 60°.

Применение. С лечебной целью в медицине корневища имбиря используют при расстройствах пищеварения с тошнотой и рвотой, плохом аппетите, метеоризме, хроническом энтерите, задержке мочеотделения, отеках, ревматизме и для полоскания горла при ангине, при гипертонии, болезни Рейно и бурсите (понижает артериальное давление, способствует нормализации кровообращения), для профилактики ишемического инсульта и инфаркта миокарда (являясь антикоагулянтом, предотвращает образование тромбов).

В народной медицине стран Восточной Азии имбирь назначают при головной боли, бронхиальной астме и в качестве противотрихомонадного средства.

«Имбирный чай»: 1 ч. л. измельченного сырья заливают 2 стаканами воды, кипятят 40 мин, процеживают и добавляют сахар.

Это интересно!

В Древнем Риме имбирь использовали как противочумное средство.

Инжир, или фиговое дерево

(*Ficus carica* L.),
семейство тутовые.



Субтропическое плодояное дерево рода фикус, семейства тутовых, высотой до 8 м, в диком состоянии встречается на Востоке. Дерево это богато густым, белым млечным соком, молодые ветви густо опушены, а старые обнажены. Листья одиночные, крупные. Плоды — мелкие орешки, находящиеся внутри мясистого соплодия. Называется это соплодие инжиром, фигой или смоквой, а в сушеном виде — винной ягодой.

Культивируется в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии. С медицинской целью используют плоды, листья и корни. Время сбора: плоды — август-октябрь, листья — апрель-май, корни — весна и осень.

Плоды инжира содержат глюкозу, фруктозу, яблочную и лимонную кислоту, пектиновые вещества, витамины С, В₁, В₂, А, соли калия, кальция, фосфора, железа, магния, меди.

Инжир применяют при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, малокровии, упадке сил. Он полезен при повышенной свертываемости крови. Соплодия инжира обладают слабительным и мочегонным действием. В народной медицине отвары и варенья из инжира принимают как потогонное и жаропонижающее средство.

Отвар плодов на молоке используют как противокашлевое, отвар сушеных листьев — как ранозаживляющее средство. Отвар листьев и корней употребляют при цистите, почечнокаменной болезни, при ангине, фурункулезе, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, как кроветворное средство.

Компот из инжира

Недозревшие плоды, тщательно вымыть, удалить плодоножки и бланшировать 5—10 мин. Затем уложить в банки и залить горячим сиропом (450 г сахара на 0,7 л воды). Наполненные банки накрыть крышками, стерилизовать 15 мин, укупорить и охладить.

Иссоп лекарственный

(*Hyssopus officinalis* L.),
семейство губоцветные.



Полукустарник достигает 80 см высоты. Корень прямой. Стебель четырехгранный, ветвистый. Листья иссопа имеют края ровные, слегка завернутые. Время цветения: июль-август. Цветки синего цвета. Плод — четыре орешка. Время созревания иссопа: август-сентябрь. Растет в диком виде на каменистых местах. Культивируется в садах и огородах как лекарственное и декоративное растение.

С лекарственной целью заготавливают облиственные побеги в ранний период начала цветения.

Применение. Трава иссопа обладает антисептическими и спазмолитическими свойствами, применяется при бронхитах, астме, хронических гастритах. При астме и кашле применяются только листья как стимулирующее и способствующее пищеварению средство.

Наружно в виде примочек для рассасывания подкожных кровоизлияний травматического происхождения и при вывихах.

При бронхитах рекомендуется: 100 г цветков иссопа залить 1 л кипятка, добавить 160 г сахара. Пить по 100 мл в сутки.

Трава принимается при плохом пищеварении в виде отвара, а также при ревматизме, болях в груди, бронхиальной астме, катаре верхних дыхательных путей. Наружно — для промывания глаз и полоскания горла.

Свежий и сушеный иссоп используют как пряность для супов, соусов и мясных блюд, добавляют в салаты.

Каланхоэ перистое

(*Kalanchoe pinnatum* L.),
семейство толстянковые.



Многолетнее травянистое растение высотой до 120 см с коротким разветвленным корнем. Стебель прямостоячий, мясистый. Листья мясистые, содержащие большое количество сока. Цветы зеленовато-белые, длиной до 3—5 см, собраны в метельчатое соцветие. Плод состоит из 4 листовок. Цветет на втором году жизни, как правило, в феврале-марте. Особенностью растения является то, что на концах зубцов листьев развиваются молодые растения.

Используют надземную часть каланхоэ, в которой содержатся флавоноиды: небольшое количество дубильных веществ; витамин С, витамин Р; органические кислоты: яблочная, щавелевая, лимонная, уксусная, изолимонная; полисахариды.

Применение. Сок каланхоэ малотоксичен, поэтому препараты из него широко

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

применяются в медицине. Они обладают противовоспалительным действием, очищают раны и язвы от омертвевших тканей и способствуют быстрому затягиванию раневой и язвенной поверхности. Применяют наружно при лечении трофических язв, ожогов, пролежней, незаживающих ран, гингивитов, тонзиллитов, стоматитов, трещин сосков у кормящих матерей, в акушерско-гинекологической и офтальмологической практике, в отоларингологии.

Пюре из листьев каланхоэ

Листья каланхоэ моют, бланшируют в подсоленном кипятке в течение минуты и протирают через сито. Тушат с зеленым луком, натертой морковью, зеленью укропа и петрушки до готовности, полив сметаной.

Календула лекарственная, или ноготки

(*Calendula officinalis*),
семейство сложноцветные.



Декоративный однолетник, в природе произрастающий в Южной Европе. Растет в виде кустиков 20—75 см высотой. Побеги толстые, ребристые, светло-зеленые, опушенные липкими железистыми волосками. Листья простые, удлинённые или овальные, опушены редкими жесткими волосками. И стебли, и листья, и цветки издают своеобразный приятный запах. Язычковые цветки — желтые или оранжевые, сверху блестящие, с нижней стороны матовые; трубчатые — мелкие, желтые, оранжевые или темно-коричневые. Цветет с июня по ноябрь.

С лечебной целью заготавливают соцветия-корзинки календулы, сначала их провяливают на солнце, затем досушивают под навесом или в хорошо проветриваемом помещении. В сырье содержатся каротиноиды, флавоноиды (нарциссин,

рамнетин и др.), эфирное масло, сапонины, горькое вещество календен, смолистые и дубильные вещества, инулин, органические кислоты (яблочная, салициловая, пентадециловая), фитостерины, ферменты, витамин С, алкалоиды и тритерпеноиды.

Применение. Препараты ноготков лекарственных используются при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, сопровождающихся сердцебиением, одышкой и отеками, настой дают при гипертонии.

Наибольшей популярностью пользовались ноготки в Средние века, когда было принято подкрашивать ими супы. Приписывалась им и лекарственная сила. «Один только взгляд брошенный на ноготки, прогоняет плохое настроение и укрепляет зрение»,— написано в одной старой книге.

Для приготовления отвара из календулы 20 г смеси заливают 3 стаканами холодной воды, выдерживают 8—10 часов, кипятят 5 мин, настаивают 30 мин и процеживают. Выпивают за 5—6 приемов в течение дня.

Внимание! Препараты календулы противопоказаны при пониженном артериальном давлении.

Это интересно!

В Средние века в Европе это растение называли иначе. Знаменитая немецкая целительница Святая Хильдегарда из Бингена (1098—1170) посвятила этот цветок Деве Марии и назвала его «*Mary's gold*», что в переводе означает «золото Марии». А славянское название — «ноготки» — отражает характерную, похожую на коготь, форму его семян.

Калина обыкновенная

(*Viburnum opulus* L.),
семейство жимолостных.



Кустарник высотой до 4 м с буровато-серой трещиноватой корой. Листья супротивные, трех-пятилопастные. Цветки белые, с надрезанным сросшимся венчиком. Цветки собраны в плоские полусонтики. Плод — красная костянка горьковатого вкуса. Время цветения: май-июнь.

Растет в смешанных и лиственных лесах, преимущественно по опушкам, полянам, вырубкам, зарослям кустарников, берегам рек и озер. С медицинской целью используется кора, цветки и ягоды. Время сбора: кора — апрель, цветков — май-июнь, плодов — сентябрь-октябрь. Плоды горькие, но после морозов горечь исчезает и их можно употреблять в пищу.

Кора калины содержит горький глюкозид вибурнин, дубильные вещества, фитостерин, фитостеролин, мирициловый спирт, кислоты — муравьиную, уксусную, каприновую, каприловую, масляную, линолевую, церотиновую, пальмитиновую. В состав плодов калины входят сахара, дубильные вещества, органические кислоты — изовалерьяновая, уксусная и витамин С.

Отвар коры калины останавливает различные внутренние кровотечения, суживает кровеносные сосуды и обладает противоспазматическим, противосудорожным и успокаивающим действием; его принимают при простудных заболеваниях, кашле, удушье.

Плоды калины влияют на деятельность сердца, обладают мочегонным, желчегонным,

противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами.

Отвар ягод калины с медом, применяют при сильном простудном кашле, простудных лихорадках, поносе, водянке и особенно при упорной осиплости голоса.

Настой или отвар ягод калины употребляют внутрь и при язвенных заболеваниях желудка, кишечника, а также при фурункулах, карбункулах, экземах и различных язвах. Сок ягод калины используют при болезнях печени и желтухе. Ягоды калины входят в состав витаминных сборов.

Отвар из калины: 10г коры калины отварить в 1 стакане воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Калина в меду

Грозди калины промыть водой, дать воде стечь, затем обсушить. Нагреть мед до жидкого состояния, обмакнуть в него веточки калины и обсушить их.

Это интересно!

У большинства славянских народов калина — символ девичьей красоты, любви и счастья. Само же слово произошло от латинского

«плести» и связано с тем, что уже в древние времена молодые ветви калины широко использовали для плетения корзин.

Калужница болотная

(*Caltha palustris* L.),
семейство лютиковые.



Многолетнее травянистое болотное растение с прямым стелющимся стеблем, кверху более или менее ветвистым. Листья сердцевидные или клиновидные, темно-зеленые, лоснящиеся. Цветки крупные, золотисто-желтые. Цветет в апреле-мае. С лекарственной целью используется все растение. Растет по болотам, болотистым лугам, берегам рек, в канавах. Сбор и заготовка: листья — во время цветения.

В сухой траве найдены анемонин, сапонины, флавоноиды; свежее растение содержит анемонол, обладает фитонцидными свойствами.

Растет на заболоченных берегах водоемов или на мелководье, в солнечных местах или полутени.

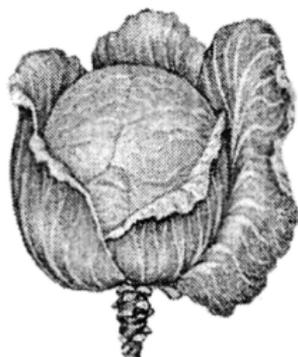
Применение. С лечебной целью используют листья калужницы в виде отваров и настоев принимают внутрь при лихорадке, при нарушении обмена веществ, золотухе, малокровии и простуде; наружно прикладывают к обожженным местам, делают ванны от простуды. Употребляют калужницу как противоцинготное средство. Сок из свежих листьев и цветочных бутонов используют как ранозаживляющее. Небольшие дозы водного настоя травы рекомендуют при катаре бронхов, коклюше, болезненных менструациях.

Отвар: 1 ст. л. сырья залить 1 ст. горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и держать на водяной бане 35 мин. Охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Отвар развести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день после еды.

Внимание! Калужница болотная раздражает кожу и слизистые оболочки, принятая внутрь вызывает тошноту, рвоту, боли в животе, поносы и сыпь на коже. Применяется только в гомеопатической больнице.

Капуста белокочанная

(*Brassica oleracea*),
семейство крестоцветные.



Двухлетнее овощное растение, высотой до 50 см. Листья крупные, мясистые, сизо-зеленые. Цветки светло-желтые, с четырьмя лепестками, собраны в удлинённые кисти. Плоды — раскрывающиеся длинные стручки с коротким носиком. Время цветения: май-июнь. Культивируется повсеместно. Выращивается на овощных плантациях и в огородах.

С лекарственной целью используют кочаны, листья и капустный сок. Время сбора: август-октябрь.

Капуста содержит: гликозиды горчичного масла, сахар, соли калия, фосфор, клетчатку, жиры, фитонциды и витамины.

Применение. Употребление капусты способствует выведению из организма холестерина, что важно для профилактики атеросклероза. Рекомендуются при ожирении и сахарном диабете.

Измельченная сырая или квашеная капуста повышает аппетит, увеличивает секрецию желудочного сока, регулирует работу желудка. Кислая капуста является хорошим профилактическим средством против цинги и лучшим средством против хронической диспепсии. Семена обладают противоглистным действием.

Свежий капустный сок с сахаром хорошо действует при кашле и обладает антисептическим и противовоспалительным свойством. Капустный сок пьют при болезнях селезенки, желтухе, а в смеси с отваром семян капусты — и при бессоннице. Сок квашеной капусты в прошлом принимали при падучей болезни.

Это интересно!

Армянский врач и ученый XV века Амировлат Амаснаци, указывал на то, что листья капусты прикладывают к ранам, а также к сыпи при крапивнице и для излечения злокачественных язв.

Шницель капустный

(1 кочан капусты, 3 яйца, 6 ст. ложек панировочных сухарей, соль растительное масло.) Кочан разрезать на 4 части.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Перевязать четвертинки нитками и варить в подсоленной воде до готовности. Обдать холодной водой и снять нитки. Нарезать капусту пластинами 2 см толщиной, взбить яйца, капусту обмакнуть в яйце, обвалить в сухарях. Жарить с обеих сторон до подрумянивания. При подаче капустный шницель полить соусом.

*Карагана
древовидная, или
желтая акация
(Caragana arborescens L.),
семейство бобовые*



Кустарник до 2—5 м высотой с гладкой зеленовато-серой корой. Листья перистые. Цветки желтые на длинных опушенных цветоножках, по 2—5 в пучках, расположены в пазухах листьев.

Цветет карагана древовидная в мае—июне, является прекрасным медоносом. Плод — линейно-цилиндрический, до 6 см длиной, созревают в июле-августе.

Карагана широко распространена в Сибири, Саянах, Средней Азии, Прибалтике. Растет в разреженных лесах, на лесных опушках, на открытых степных и каменистых склонах, по берегам рек, на песках и галечниках, каменистых осыпях. В настоящее время карагана широко распространилась по Европе. Сейчас это обычное растение парков и скверов.

Применение. В народной медицине настой из листьев и коры караганы принимают при атеросклерозе (иногда и вместе со шлемником байкальским и пустырником).

Кору и корни применяют как смягчительное средство при острых респираторных заболеваниях. Настой корней, листьев и цветков помогает при головной боли, изжоге, заболеваниях печени, гиповитаминозах. Листья используют при аллергии. Отвар листьев оказывает сильное антибактериальное действие.

Настойка: 10 г сырья на 100 мл водки, настаивают 3 недели в темном месте. Пьют по 30—40 капель 3—4 раза в день. Эту же настойку применяют для полосканий, разбавляя водой 1 : 10 или 1 : 5.

Отвар для наружного применения готовят кипячением 1 ст. л. сырья в стакане воды на слабом огне в течение 15 мин. Для внутреннего употребления чаще настаивают 2 ст. л. сырья в 2 стаканах кипятка в течение 8—10 часов.

Это интересно!

Еще в середине XVIII века карагана была известна как растение используемое в пищу. В России из плодов желтой акации готовили различные блюда, приправы, муку. Бутоны и незрелые плоды караганы подходят для салатов, в квашеном и маринованном виде подаются как гарнир. Незрелые плоды в свежем виде используют как зелень для супов, компонент приправ, вместо фасоли. Из поджаренных семян готовят суррогат кофе. Из всех известных караган только карагана древовидная известна как пищевое растение.

Картофель

(*Solanum*),

семейство пасленовые.



Однолетнее травянистое растение со стеблем высотой до 120 см. Листья очередные, прерывчато-непарноперистые.

Цветки розовые, белые или фиолетовые. Цветет в июне-августе. Клубни картофеля служат для вегетативного размножения растения и представляют собой вздутые части подземных стеблей. Плоды — шаровидные, зеленого цвета, ядовитые ягоды. Родина картофеля Южная Америка. Культивируется повсеместно. Выращивается на полях, в огородах. Используемая часть — клубни, цветки и картофельный сок. Время сбора — август-октябрь.

Надземная часть растения содержит глюкоалкалоиды, главные из которых солонин и чаконин. Соланин, содержащийся в надземной части растения, в малых дозах обеспечивает стойкое и продолжительное снижение артериального давления, увеличивает амплитуду и уменьшает частоту сердечных сокращений.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Клубни картофеля содержат крахмал и белок, аминокислоты, клетчатку, пектиновые вещества, моносахариды, витамин В, аскорбиновую кислоту, каротиноиды, токоферолы, никотинамид, биотин, витамин U, минеральные соли калия, фосфора, кальция, железа, серы, марганца, йода, никеля, кобальта, меди, стерина, липиды и органические кислоты.

Применение. В народной медицине настой цветков картофеля используют как гипотензивное и возбуждающее дыхание средство.

Вареные клубни обладает мочегонным и послабляющим действием. Сок сырых клубней нормализует кислотность желудочного сока, регулирует функции кишечника, нормализует стул при запорах, прекращает изжогу, тошноту и рвоту, устраняет боли в желудке и кишечнике, обладает противовоспалительным действием и способствует быстрому заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки.

В народной медицине сок сырых клубней пьют при постоянных головных болях. Сок клубней употребляют также при гастритах и повышенной кислотности желудочного сока.

В народной медицине картофель применяют при энцефалите, нарушениях питания и кожных заболеваниях.

С целью предупреждения обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки больным рекомендуют употреблять картофельный сок 2 раза в год — весной и осенью — в течение 2 недель в половинной дозе.

Пластинки свежего картофеля накладывают на кожу при различных кожных заболеваниях и особенно при экземах. Горячий вареный растертый картофель употребляют в качестве весьма эффективного средства при заболеваниях дыхательных органов и дыхательных путей. Вдыхание картофельного пара дает быстрый положительный результат.

Для приготовления сока берут картофель нового урожая, моют, очень тонко соскабливают кожуру. Клубень натирают на терке или пропускают через мясорубку, затем из полученной мезги через марлю выдавливают сок. Принимают по 1/2 стакана сока за 30 мин до еды в течение 20 дней.

Картофель, приготовленный на пару

Для приготовления картофеля на пару используют пароварку, если ее нет, то можно воспользоваться ситом или дуршлагом, наливает горящую воду так, чтобы не доставала до дна емкости с картофелем. Кастриюлю поставить на сильный огонь и плотно закрыть крышку.

Приготовленный на пару картофель вкусный и полезный, из него также готовят пюре и котлеты.

Каштан настоящий

(*Aesculus hippocastanum* L.),
семейство
конскокаштановые.



Крупное долговечное (500 лет и более) листопадное дерево высотой до 35 м, диаметром до 2 м, с широкой, раскидистой кроной, мощной глубокой корневой системой и заостренными листьями,

расположенными на побегах спирально и двухрядно, с зубчатым краем. Цветки мелкие, собраны в сережки. Плоды — орехи с тонким деревянистым околоплодником каштанового цвета, от 1,5 до 3 см в поперечнике и такой же длины. Время цветения: май-июнь. Произрастает в парках, садах, на бульварах. С медицинской целью используют цветки, сок цветков, кора ветвей, кожура семян и семена. Время сбора: цветки — май-июнь; кора — ранней весной; семена — август-сентябрь.

Применяется при варикозном расширении вен, тромбозе, посттромботических состояниях, профилактике тромбозов, укрепляет стенки капилляров и вен, предупреждает образование и способствует рассасыванию тромбов в кровеносных сосудах, эндартериите, геморрое, язвах голени, посттравматических поражениях вен, ревматизме, спазмах сосудов. Цветы каштана излечивают от лучевой болезни.

Настой из кожуры каштана применяют при простатите и аденоме, а также геморрое, гипертонии и тромбозе.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Препараты каштана обладают противовоспалительным, ранозаживляющим, кровоостанавливающим, бактерицидным действиями.

Чай из листьев благородного каштана: 2 ч. л. измельченных листьев заливают холодной водой, недолго кипятят и процеживают. Выпивать надо 2—3 чайные чашки чая ежедневно.

Это интересно!

Плоды используют в свежем и жареном виде, в качестве суррогата кофе, в кондитерской промышленности. В ядре каштана содержится: крахмала — свыше 60 %, сахара — до 17 %, азотистых веществ — 8—11 %, жира — свыше 2 %.

Внимание! Передозировка каштаном может вызвать судороги — на руках сводит пальцы. Лечение должно проводиться под контролем свертываемости крови.

Кизил
обыкновенный
(*Cornus mas L.*),
семейство кизилые.



Высокий кустарник до 6 м с буровато-зелеными ветвями и раскидистой кроной.

Листья супротивные, яйцевидные. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, собраны в головчатые зонтичные соцветия. Плоды — костянки с продолговатой косточкой — кисло-сладкие. Цветет в апреле-мае. Плоды созревают в августе-сентябре. Растет в горных лесах, по луговым и степным склонам на Кавказе, в Крыму, Закарпатье и Дальнем Востоке. Культивируется в этих же районах.

С лекарственной целью заготавливают плоды, листья, кору и корни. Плоды собирают в августе-сентябре, листья — в апреле-мае, кору — ранней весной, корни — поздней осенью.

Плоды содержат сахар, органические кислоты, дубильные вещества, витамины, фитонциды. Кора содержит глюкозид, дубильные

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

и красящие вещества и органические кислоты.
В листьях — витамины С и Е.

Применение. Кизил обладает противоцинготным, антидиабетическим, жаропонижающим, противовоспалительным, бактерицидным, закрепляющим, общеукрепляющим, желчегонным и мочегонным действием. Листья обладают желчегонным, мочегонным и сахаропонижающим действием.

Сок из свежих листьев используют как глазные капли. Густой отвар плодов намазывают на мокрую марлю и кладут на лоб при головной боли. Отвар корней кизила применяют внутрь при ревматизме, а отвар косточек плодов — при поносах.

В народной медицине плоды кизила используют при нарушениях обмена веществ, подагре, кожных заболеваниях, как противорвотное средство. Варенье из плодов кизила употребляется как жаропонижающее и болеутоляющее средство при воспалительных заболеваниях кишечника. Настой веток с листьями — как желчегонное и мочегонное, настойку сока цветков и настой плодов — как противодиарейное.

Настой: 2 ст. л. плодов кизила на 250 мл кипятка настаивают 9 часов. Принимают по 100 мл 2 раза в день при малокровии, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, авитаминозе, кори, гриппе, скарлатине, рахите и ангине; оказывает вяжущее действие при поносе.

Варенье из кизила

(Кизил — 1 кг, сахар — 1 кг, вода — 250 мл.) Кизил перебрать, промыть. В кастрюле подходящего размера вскипятить воду. В сито положить кизил — небольшое количество — и бланшировать минуту. Для приготовления сиропа нужно в кастрюлю налить воду, добавить сахар, дать закипеть, периодически помешивая. В кипящий сироп заложить бланшированный кизил и поварить, снимая пену 7—8 минут. Убрать с огня и остудить полностью. Затем вернуть на огонь, дать закипеть, проварить 5 минут, помешивая, снять с огня и остудить. Еще раз повторить варку, затем переложить в подготовленные стерилизованные банки, закатать.

Клевер луговой

(*Trifolium pratense* L.),
семейство бобовых.



Многолетнее растение со стержневой корневой системой. Побегов несколько, они прямостоячие или изогнутые, 15—40 см высотой. Листья тройчатые; нижние листья — на длинных черешках, верхние — на коротких. Листочки эллиптические, снизу опушенные. Цветки мелкие, мотылькового типа, собраны в шаровидные лилово-красные головки. Растет по лугам, опушкам леса, полянам, кустарникам. Время цветения: май-июль.

С лечебной целью заготавливают соцветия-головки клевера лугового с верхушечными листочками в период полного цветения растения. В сырье содержатся гликозиды, дубильные вещества, эфирное и жирные масла, салициловая и органические кислоты, каротин, витамины С, Е, В₁, В₂, К и другие полезные вещества.

Клевер луговой достаточно широко используется в народной медицине. Препараты из

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

растения применяют при анемии, атеросклерозе, сопровождающемся головной болью и шумом в ушах, при отеках сердечного и почечного происхождения.

Настой или отвар цветочных головок применяют при малокровии, простудных заболеваниях, кашле, малярии, золотухе, болезненных менструациях, простудных и ревматических болях и как отхаркивающее, мочегонное и антисептическое средство. Наружно применяется для примочек при ожогах и в виде припарок при нарывах и фурункулах.

Чай: 4—6 сухих головок (соцветий) залить 250 мл кипятка и настоять 15 мин, после процеживания подсластить медом.

Для очищения крови рекомендуют 2—3 чашки чая в день в течение 4—6 недель.

Клопогон даурский

(*Cimicifuga dahurica*),
семейство лютиковые.



Многолетнее травянистое растение с многоглавым, толстым, ползучим корневищем.

Стебли прямостоячие, неразветвленные. Цветки кремово-белые. Цветет растение в июле-августе. Цветки собраны в длинные верхушечные кисти. Плод — сборная листовка.

Растет по опушкам и полянам лиственных лесов и на сухих долинных лугах, среди зарослей кустарника.

С лечебной целью заготавливают корневище клопогона с корнями (время сбора сентябрь-октябрь), сушат в хорошо проветриваемом помещении. Сырье содержит тритерпеновые гликозиды, сапонины, фитостерины, органические кислоты (салициловую, изоферуловую), смолы и дубильные вещества.

Применение. Настойку корневищ и корней клопогона (в соотношении 1 : 5 на 70 % спирте) принимают по 50 капель 2—3 раза в день при

суставном ревматизме. Курс лечения 30—40 дней.

В настоящее время настойка клопогона предложена в качестве эффективного средства для лечения гипертонической болезни первой и второй стадий.

Сироп: 50 г порошка из корней клопогона на 500 мл воды варят, периодически помешивая, 2 часа на малом огне, тщательно процеживают. На каждые 100 мл полученной жидкости добавляют 100 г сахара до полного растворения. Принимают по 1/2 ч. л. сиропа 4—6 раз в день при гипертонии, невралгии.

Кникус благословенный

(*Cnicus benedictus*),
семейство астровые.

Однолетнее, колючее, бледно-зеленое травянистое растение, часто без главного стебля,



но с равными по длине приподнимающимися побегами, несущими корзинки. Листья перисто-раздельные. Плоды — ребристые семянки с хохолком. Цветет в июне-июле.

С лечебной целью заготавливают во время цветения траву кникуса благословенного (верхушки стеблей и прикорневые листья) во время цветения растения, сушат под навесом.

Трава кникуса благословенного содержит стероиды, полиацетиленовые соединения, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды и другие соединения.

Применение. В научной медицине настой травы растения используется в качестве средства, возбуждающего аппетит и улучшающего пищеварение. В народной медицине растение используется при подагре, желтухе, запорах, атонии желудочно-кишечного тракта после воспалительных процессов, при бронхиальной астме, катарах дыхательных путей и в качестве средства, стимулирующего нервную систему и регулирующего менструальный цикл. Смесь толченой свежей травы с хлористым аммонием используется для лечения рака кожи.

Настой: 1 ст. л. сырья на 400 мл кипятка, настаивают 1 час, пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды как средство, возбуждающее аппетит и улучшающее пищеварение.

При сердцебиениях, анемии, а также заболеваниях дыхательных путей (катаре бронхов, астме): полторы ложки травы кникуса благословенного заливают 2 стаканами кипятка (точная доза); настоем пьют глотками.

Внимание! Противопоказан при индивидуальной непереносимости, беременности, обострении язвенной болезни, остром гломеруло-нефрите.

*Кола блестящая,
или культурная*

*(Cola nitida),
семейство мальвовые.*



Вечнозеленое дерево, до 20 м высотой. Мелкие колокольчатые цветки собраны в метелки.

Плод — кожистая или деревянистая сборная листовка из 4—5 плодолистиков. Всего известно около 125 видов, произрастающих в Тропической Африке.

Колу блестящую и некоторые другие виды культивируют в тропиках, главным образом в Западной Африке.

Применение. Кола возбуждает центральную нервную систему, стимулирует работоспособность и выносливость при длительной физической или умственной работе. По сравнению с действием чистого кофеина действие препаратов колы развивается медленнее и длится дольше. Оно, в основном, обусловлено наличием в свежих плодах сложных соединений кофеина с колакатехином и таннином, расщепляющихся в организме с освобождением кофеина.

Семена, так называемые «кола орехи» (около 3 см в диаметре), содержат до 2,5 % кофеина и 0,05 % теобромина. Находят применение в медицине и входят в состав таких тонизирующих напитков, как кока-кола, пепси-кола.

Экстракт: 100 г измельченных в порошок орехов колы на 100 мл 70 % спирта, настаива-

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

ют 20 дней в темной стеклянной посуде, процеживают. Принимают по 1/2 ч. л. 2—3 раза в день при постоянной усталости и сердечной слабости.

Внимание! Продолжительное употребление колы заостренной не рекомендуется из-за опасности привыкания к препарату.

Колокольчик скупенный

(*Campanula glomerata* L.),
семейство колокольчиковые.

Многолетнее травянистое растение с широколанцетными листьями, нижними — черешковыми, верхними — сидячими. Цветки мелкие, многочисленные, сине-фиолетовые, собраны на верхушке стебля в головчатые соцветия, высотой 25—35 см. Время цветения — июль-август. Растет по опушкам леса, кустарникам и в степях. С медицинской целью используют



стебли, листья, цветки, которые собирают во время цветения.

Применение. Отвар и настой травы применяют как успокаивающее, противовоспалительное и обезболивающее средство при головных болях, лихорадке, ангине; используют для купания детей, страдающих эпилепсией. Порошком травы присыпают лишай, припарки из травы прикладывают к месту укуса собаки. Отвар травы и плодов и порошок плодов с семенами применяют для улучшения памяти при атеросклерозе, при кашле, лихорадке, глаукоме, ломоте в суставах, запорах, гастритах.

Отвар: 2 чайные ложки травы колокольчика скрученного настаивать 2 часа в 1 ст. кипятка, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки до еды и использовать для полоскания горла.

Конский каштан
обыкновенный
(*Aesculus hippocastanum*),
семейство сапиндовые.



Дерево достигает в высоту 30 м, а в диаметре ствола — 2 м, имеет широкую густую крону. Листья крупные, супротивные, пальчато-сложные, с 5—7 листочками. Белые цветки собраны в большие, пирамидальные кисти. Плод конского каштана — шиповатая коробочка, покрытая мягкими зелеными колючками. Внутри плода обычно 1 крупное семя блестяще-коричневого цвета. Цветет растение в мае.

Ценность конского каштана состоит в том, что в нем содержатся вещества, которые препятствуют повышенному свертыванию крови и образованию тромбов в кровеносных сосудах, способствуют их рассасыванию, укрепляют стенки капилляров и вен.

Применение. С лечебной целью заготавливают кору с молодых побегов конского каштана, цветки, листья без черешков и семена.

Кору собирают весной, сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении, цветки отделяют от грубого соцветия, сушат в первый день на солнце, затем в тени или в помещении, листья и семена сушат в тени или в помещении.

Экстракт из коры каштана конского (веностазин) применяют в каплях (при геморрое, расширении вен, тромбофлебитах, атеросклерозе). В народной медицине свежесжатый сок из цветков конского каштана используют при варикозном расширении вен, тромбофлебите, атеросклерозе и геморрое; сок цветков, законсервированный спиртом, настойку цветков или семян применяют при варикозном расширении вен и геморрое.

Как наружное средство используют настой коры для сидячих ванн при геморрое, а спиртовую вытяжку — при варикозном дерматите.

Отвар: 1 ст. л. листьев или 1 ч. л. порошка из коры каштана конского на 500 мл воды, кипятят на малом огне 15 мин, процеживают. Принимают по 100 мл 4 раза в день до еды при ревматизме, подагре, ишиасе, спазме сосудов.

Настой: 2 ч. л. измельченных семян каштана конского на 500 мл кипятка настаивают 1 ч на водяной бане, процеживают. Принимают по 100 мл 4 раза в день до еды при тех же заболеваниях, что и отвар.

Настойка: 50 г цветков или измельченных семян каштана конского на 500 мл водки, настаивают 14 дней, процеживают.

Принимают по 30—40 капель 4 раза в день при закупорке и воспалении варикозных вен на ногах, а также при геморрое.

Сок, отжатый из свежих цветов каштана конского, принимают по 20—30 капель на 1/4 стакана воды утром и вечером при варикозном расширении вен и геморрое.

Коровяк густоцветный

(*Verbascum thapsiforme*),
семейство норичниковые.



Двухлетнее травянистое растение. Стебель прямостоячий, крепкий, высотой до 2 м, сильно крылатый, густо покрытый серым или желтоватым войлоком из разветвленных волосков. Листья шерстисто-войлочные; нижние продолговато-эллиптические, суженные в короткие и широкие. Цветки собраны по 2—4 пучками и образуют на верхушке стебля почти колосовидную кисть. Плод — коробочка длиной до 1 см. Цветет в июле-августе. Растет на песчаной почве по пустырям и сорным местам. С медицинской целью используют венчики цветков, которые собирают в начале цветения.

Применение. Коровяк густоцветный обладает отхаркивающим, смягчительным и обволакивающим действием, что связано с содержащимися в цветках сапонинами и слизью.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

В народной медицине настой из цветков используют при заболеваниях бронхов, легких, бронхиальной астме. Рекомендуют его также при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и желчевыводящих путей; назначают в качестве наружного смягчительного средства в виде компрессов и припарок. Цветки отдельно или в смеси с другими растениями употребляют в виде настоя для полоскания ротовой полости, для клизм, ирригаций и ванн при экссудативном диатезе. Отваром моют голову при облысении и себорее.

Настой цветов как успокаивающее средство рекомендуют при эпилепсии, судорогах, головной боли

Порошком из цветков посыпают раны, порезы, трещины на сосках, предварительно смазав их морковным соком.

Настой: 2—3 ст. л. травы вечером заваривают 0,5 л кипятка в термосе на 0,5 л. На следующий день принимают настой в 3 приема за 20—30 мин до еды.

Кофейное дерево, или кофе

(*Coffea arabica*),
семейство мареновые.



Кустарник или дерево высотой 4,5—6 м. Кора тонкая, серая. Листья темно-зеленые, глянцевые. Ароматные белые цветки, похожие на цветки жасмина, собраны группами в пазухах листьев. Плоды — эллиптические ягоды красного или фиолетово-синего цвета с тонким слоем липкой, сочной, сладкой мякоти и двумя семенами — кофейными бобами, — прилежащими друг к другу своими плоскими сторонами.

Кофе насчитывает около 50 видов, распространенных в тропиках и субтропиках Африки и Азии.

Применение. В медицине кофеин в форме его соли с бензоатом натрия применяется как стимулирующее средство при угнетении центральной нервной системы, при отравлении наркотическими средствами, нарушениях

в работе сердечно-сосудистой системы, спазмах сосудов головного мозга, а также для повышения психической и физической работоспособности. Кофеин при передозировке оказывает психотропное, нейротоксичное (судорожное) действие. Смертельная доза — 20 г с большими индивидуальными различиями, смертельная концентрация в крови — более 100 мг/л.

Это интересно!

В XVI и XVII вв. кофе распространился в Персии, Турции, Европе и Америке. Этот напиток стал сопровождать многие церемонии. Некоторые народы подают кофе в знак гостеприимства.

Бедуины наливают чашку в четыре глотка как знак гостю: «Пей и уходи».

Напиток: 10—12 г измельченных обжаренных семян кофе заливают 100—200 мл воды и выдерживают на малом огне до закипания. Пьют по 1—2 чашки для снятия чувства усталости и сонливости, повышения работоспособности, активизации памяти и процессов мышления.

Внимание! Кофеин противопоказан при выраженной артериальной гипертензии, атеросклерозе, нарушении сна, глаукоме.

Черный кофе с корицей

(1 ч. ложка кофе (с горкой), 1/3 ч. л. сахара, 1/3 ч. ложки корицы, вода.)

В турку насыпать кофе, и немного подержать над огнем, чтобы прогреть кофе. Добавить сахар и корицу, долить воду ровно столько, сколько будем пить. Довести до кипения, немного слить в чашку, затем опять турку поставить на огонь и как только начнет закипать — опять слить в свою чашку, так нужно сделать 3—4 раза.

Тем, кто любит более сладкий кофе, сахар добавить после приготовления в чашку.

Крестовник широколистый

(*Senecio platyphylloides*),
семейство сложноцветные.

Многолетнее растение с толстым корневищем и оди-
ночными ребристыми, ветвистыми в верхней



части стеблями 50—120 см высотой. Многочисленные корзинки с 10—15 трубчатыми цветками образуют щитковидное соцветие. Цветет летом, плоды слегка ребристые, цилиндрические семянки с буроватым хохолком.

С лечебной целью заготавливают траву крестовника широколистного во время цветения растения и корневища с корнями — осенью. Все части растения содержат алкалоиды (платифиллин, сенецифиллин, сарацин и др.).

Применение. Алкалоид платифиллин действует успокаивающе на центральную нервную систему, особенно на сосудодвигательные центры.

Его назначают при стенокардии, при лечении глазных болезней для расширения зрачка. Но он противопоказан при глаукоме, при органических заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени и почек.

Растение обладает противоглистным, успокаивающим, противосудорожным, обезболивающим, противовоспалительным, смягчительным, ускоряющим созревание нарывов и ранозаживляющим действием. Растение обладает

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

также свойством вызывать и регулировать менструации.

Получаемый из крестовника препарат платифиллин применяют на ранних стадиях гипертонической болезни, стенокардии, при спазмах сосудов головного мозга.

Корень крестовника широколистного в виде настойки на 70 % спирту пьют при инфаркте миокарда. При стенокардии — по 30 капель на 1/2 стакана воды не более 3 раз в день.

Отвар корней крестовника широколистного: 20 г корней залить 200 мл кипятка, настоять, процедить. Принимать по 40 капель 1 раз в день. Применять как болеутоляющее средство при резких болях за грудиной, сопровождающих приступ стенокардии.

Внимание! Лечение препаратами крестовника широколистного необходимо проводить под контролем врача.

Крыжовник отклоненный

(*Grossularia reclinata*),

семейство крыжовниковые.



Раскидистый кустарник с пальчато-лопастными листьями и с пальчато-раздельными шипами под узлами побегов и более короткими и тонкими щетинками на междоузлиях. Цветки зеленоватые, обоеполые или однополые, в кистях или одиночные, правильные; чашелистиков, лепестков и тычинок по 5 (редко по 4); плод — шаровидная и овальная ягода, увенчанная остающейся чашечкой, зеленая, желтая, беловатая или пурпурная. Время цветения — май-июнь. Растет по сыроватым тенистым лесам и культивируется в садах. С лекарственной целью применяют ягоды, которые собирают в июле-августе.

Плоды крыжовника отклоненного содержат сахара (фруктоза, глюкоза, сахароза), органические кислоты (лимонная и яблочная),

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

пектиновые вещества, клетчатку, аскорбиновую кислоту, каротин, витамин Е, фолиевую кислоту, фенольные соединения (катехины, лейкоантоцианы, антоцианы, флавонолы, фенольные кислоты), соединения калия, железа, йода, меди, марганца, фтора и цинка.

Применение. В народной медицине рекомендуют использовать крыжовник при атеросклерозе, кровоизлияниях, связанных со снижением эластичности кровеносных капилляров, при гипертонии, анемии.

Плоды крыжовника используют как легкое слабительное, диуретическое и желчегонное, а также как нормализующее обменные процессы, сосудоукрепляющее и кроветворное средство.

В диетическом и лечебном питании крыжовник рекомендуют при заболеваниях сердца, гипертонической болезни, атеросклерозе, ожирении и анемии.

Плоды крыжовника съедобны в свежем виде и используются для приготовления варенья, желе, мармелада, цукатов, соков и соусов. Из незрелых плодов готовят компоты.

Это интересно!

Научное название рода *Grossularia* взято от французского слова *grosseil* — «крыжовник». Научное видовое название *reclinata* переводится с латинского как «отклоненный».

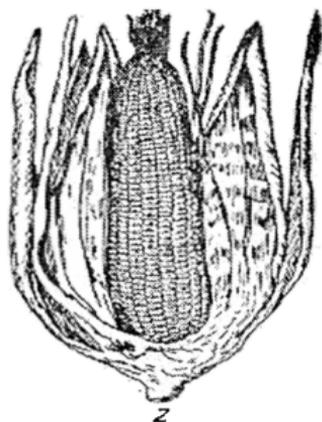
Сок из крыжовника

Ягоды моют, пропускают через мясорубку, кладут в эмалированную посуду, добавляют воду (0,1 л на 1 кг крыжовника), ставят на слабый огонь, выдерживают 25 минут. Затем отжимают сок, отстаивают его 2—3 ч, процеживают, доводят до кипения, разливают в горячие банки, укупоривают, закрывают тканью и медленно охлаждают.

Внимание! Больным, страдающим язвенной болезнью в стадии обострения или энтеритом, крыжовник приходится ограничивать или полностью исключать из рациона из-за большого количества клетчатки и органических кислот

Кукуруза обыкновенная

(*Zea mays*),
семейство злаковые.



Однолетнее однодольное растение, высотой до 3 м. Стебли прямостоячие, узловатые. Листья очередные, широколинейно-ланцетные. Мужские цветки находятся в метелках, женские цветки — в початках, откуда свешиваются длинные нитевидные зеленые или вишнево-коричневые столбики с рыльцами. Цветет в июне-августе. Культивируется на полях.

С лекарственной целью используют столбики кукурузы вместе с рыльцами. Время сбора — июнь-август.

Кукурузные рыльца содержат жирные и эфирные масла, гликозиды, витамин К, каротиноиды, аскорбиновую и пантотеновую кислоты, инозит, камеди, смолы, сахара, следы алкалоидов. В семенах кукурузы обнаруживают крахмал, жирное масло, пентозаны, витамины

группы В, кверцетин, пантотеновую, никотиновую, пировиноградную кислоты и другие вещества.

Применение. С лечебной целью используются столбики кукурузы с рыльцами. Их заготавливают в период молочно-восковой спелости плодов, сушат на открытых площадках.

В народной медицине отвар из кукурузных рылец используется как желчегонное, мочегонное и кровоостанавливающее средство, а также против камней в мочевом пузыре, отеков застойного характера и ленточных глистов. Отвар кукурузных рылец рекомендуют при отеках, связанных с нарушениями сердечной деятельности.

В научной медицине препараты из кукурузных рылец применяются при холециститах, холангитах, гепатитах с задержкой желчеотделения, при гипопротромбинемии как кровоостанавливающее. Назначают в виде настоя, отвара или жидкого экстракта.

Кукурузное масло используется для профилактики и лечения атеросклероза и гипертонии.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Отваренная в початках и сдобренная сливочным маслом кукуруза полезна при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Отвар: 1 ч. л. предварительно измельченного сырья залить 1—2 стаканами горячей воды. Затем кипятить на водяной бане в течение 30 мин, остудить, процедить и при необходимости довести получившийся объем кипяченой водой до исходного. Принимают отвар по 1—3 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды. Охлажденный и процеженный отвар или настой принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды.

Кукурузное масло принимают по 1 ст. л. 2 раза в день за 1 час до еды при атеросклерозе.

Это интересно!

Кукуруза — одно из древнейших культурных растений Земли, впервые введена в культуру на территории Мексики древними майя и ацтеками (около 5200 г. до н. э.).

Кукурузная каша

(1 ст. кукурузной муки, 0,4 л воды, 1 ст. л. сахара, соль.)

В кипящую воду засыпать просеянную кукурузную муку, соль, сахар, но не размешивать,

пока вода снова не закипит. Как только вода с мукой закипит, все быстро перемешать, чтобы не образовалось комков. Поверхность каши сровнять, закрыть кастрюлю крышкой и оставить кашу упревать на слабом огне или в духовом шкафу на 15 минут. Подают в горячем виде со сливочным маслом.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Лаванда узколистная
(*Lavandula angustifolia*),
семейство яснотковые.



Многолетний полукустарник высотой до 100 см с прямостоячим, разветвленным стеблем. Листья линейно-ланцетные, серовато-зеленые. Цветки пурпурно-фиолетовые, собраны в колосовидное соцветие. Родина лаванды — Средиземноморье, растет она в диком виде на сухих склонах. Для сбора лекарственного сырья лаванду выращивают на специализированных плантациях. С медицинской целью используются соцветия лаванды, срезаемые через одну-полторы недели после начала цветения (когда в соцветии распустится большая часть цветков), из них получают эфирное масло. Основными компонентами эфирного масла являются линалоол и его сложные эфиры с различными кислотами, кумарины, фурфурол, бизаболен, цедрин, герниарин, урсоловая и уксусная кислоты, а также гераниол, борнеол.

Применение. Лавандовое масло используется при лечении ожогов и кожных заболеваний. Цветки лаванды применяют как успокаивающее и спазмолитическое средство при мигренях, неврастении, сердцебиении, а также как желчегонное средство и при желудочно-кишечных коликах. Эфирное масло, растворенное в спирте, используется в виде растираний при ревматических болях, невралгии, подагре. Настой цветков лаванды используют как болеутоляющее средство при болях в желудке и кишечнике. С этой же целью делают теплые припарки из цветков. Цветки используют для изготовления ароматических подушек. Аромат сухих соцветий лаванды предохраняет одежду от моли. Масло лаванды способно убивать вшей.

Лавандовое масло. На 1 часть измельченных цветков взять 5 частей подсолнечного масла, настаивать 1—2 месяца в хорошо закрытом сосуде в темном месте. Применять наружно как болеутоляющее.

Внимание! Индивидуальная непереносимость. Принимать осторожно людям, склонным к аллергическим реакциям.

*Ламинария
сахаристая, или
морская капуста*
(*Laminaria saccharina*),
семейство ламинариевые.



Морская водоросль бурого цвета, в длину достигающая 13 м в длину. Тело водоросли состоит из лентообразной пластины, суживающейся в нижней части в стеблевидное образование, снабженное корневидными выростами, с помощью которых ламинария прикрепляется к грунту. Встречается в Белом, Баренцевом, Карском и во всех морях Дальнего Востока. Слоевище до 7 м длиной, лентовидное, мягкое, зеленовато-бурое, удлинено-овальное или линейное, гладкое или волнистое, гофрированное по краям, резко суживается в нижней части, образуя стволик до 1 см в длину и 1 см в ширину.

Применение. С лечебной целью используют пластинку слоевища ламинарии. Заготавливают с июня по август.

Благодаря высокому содержанию йода ламинарию используют для лечения и предупреждения развития атеросклероза (по 1 ч. л. крупки 3—4 раза в день). С профилактической целью морскую капусту достаточно принимать 2 раза в неделю.

Порошок морской капусты назначают по 1/2 ч. л. в день. Курс лечения 15—30 дней. Принимают на ночь, взболтав порошок в воде.

Внимание! Не следует употреблять ламинарию лицам, страдающим туберкулезом легких, нефритами и нефрозами, фурункулезом, геморрагическим диатезом, крапивницей, а также беременным женщинам. Противопоказана морская капуста и при гастритах, энтеритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях печени и желчевыводящих путей.

Салат из морской капусты

(200—300 г морской капусты мороженой, 1—2 соленых огурца, 1 вареная морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 вареное яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса 3 %-го, соль по вкусу.)

Размороженную морскую капусту тщательно промыть и проварить 15–20 минут в большом количестве воды. Вареную капусту вновь промыть кипяченой водой, охладить и пропустить через мясорубку.

Соленые огурцы, морковь нашинковать соломкой, вареное яйцо нарубить, лук нарезать кольцами. Все соединить, заправить уксусом, солью, растительным маслом и тщательно перемешать. Салат выложить в салатник и посыпать зеленью петрушки.

Латук посевной, или салат

(*Lactuca sativa*),
семейство сложноцветные.

Однолетнее растение, состоит из розетки желтовато-зеленых или красноватых листьев. Листья бывают гладкие, курчавые, морщинистые, иногда плотно смыкающиеся в кочан. Цветки желтые, мелкие, се-



А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

мянки с хохолком черного, белого или коричневого цвета. Только в июле-августе развивается стебель 30—120 см высотой. С лечебной целью используют свежие прикорневые листья и плоды латука посевного. Листья срезают по мере готовности к уборке (которая зависит от сроков посева), семена собирают по мере созревания. Растет по огородам, полям, обочинам дорог, на сорных местах, по берегам рек и кустарникам.

В листьях много каротина, витаминов В₁, В₂, В₆, Р, Е, К, С. Помимо этого, много калия, кальция, железа, фосфора, магния, присутствует йод, органические кислоты (яблочная, лимонная, щавелевая, янтарная и др.), пектин, углеводы, сахара, тиамин, пантотеновая и фолиевая кислоты. В млечном соке содержится небольшое количество горечей, содержащих особые вещества — лактуцин, лактуцерин и др.

Применение. Пектин и фолиевая кислота, содержащиеся в салате, способствуют выведению из организма холестерина. Салат очень ценное мочегонное средство. Калий и йод, содержащиеся в салате, благотворно влияют на нарушения сердечного ритма, необходимы при неврозах. Клетчатка листьев выводит из организма соли тяжелых

металлов, радиоактивные элементы. Богатое содержание в салате витамина Р предупреждает появление хрупкости кровеносных сосудов.

В соке салата содержится лактуцин, который оказывает успокаивающее и небольшое снотворное действие. Употребление салата полезно больным, страдающим гастритами, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Листья латука посевного полезны в виде салата при атеросклерозе, гипертонической болезни, анемии.

Сок: по 15 капель свежесжатого сока латука посевного в 1 стакане воды принимают 3 раза в день как слабое седативное средство при болезнях сердца, стенокардии.

Настой: 20 г листьев латука посевного на 200 мл кипятка, настаивают 1 час. Принимают как седативное и легкое снотворное средство при гипертонической болезни, бессоннице.

Внимание! Противопоказано употреблять салат при подагре и почечнокаменной болезни, при обострении острых и хронических колитов и энтероколитов с выраженным нарушением пищеварения.

Лен обыкновенный

(*Linum usitatissimum*),

семейство льновые.



Однолетнее травянистое растение высотой до 60 см. Корень стержневой, тонкий, длинный. Стебли прямостоячие, круглые, гладкие, вверху ветвистые. Листья очередные, узколанцетные, сидячие. Цветки крупные, синие или голубые. Плод — многосемянная, почти шаровидная коробочка. У некоторых сортов льна коробочка лопается, у других остается закрытой. Семена сплюснутые, буроватого цвета, гладкие, блестящие. Цветет с июня до августа. Плодоносит с конца июля.

Лен возделывается как полевая культура. В одичалом состоянии изредка встречается во всех областях вдоль дорог, в посевах, по сорным местам.

Семена собирают в сентябре при обмолоте льна и досушивают под навесом или в сушилках. Масло из семян получают методом холодного прессования.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Семена льна содержат до 40 % жирного масла, 24 % белковых веществ, 6—8 % слизи (в оболочках семян), глицериды, углеводы, органические кислоты, ферменты, витамин А.

Применение. С лечебной целью заготавливают траву льна обыкновенного во время цветения растения. И семена, и траву сушат под навесом. В семенах содержатся углеводы, гликозид линамарин и жирное масло, в состав которого входят глицериды линоленовой, олеиновой, пальмитиновой и стеариновой кислот.

В народной медицине слизь семян льна применяют при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей и органов мочеиспускания, обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при пищевом отравлении и в случае запоров. Льняное масло используют при геморрое, почечнокаменной и желчекаменной болезнях, при нарушении жирового обмена и при атеросклерозе.

Настой сухой травы льна обыкновенного: 1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка, настоять

30 мин, процедить, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при ожирении, атеросклерозе, гипертонии, заболеваниях поджелудочной железы.

Внимание! Свежая трава ядовита и для внутреннего употребления не рекомендуется.

Лещина
обыкновенная, или
орешник

(*Corylus avellana* L.),
семейство березовые.



Кустарник высотой до 5 м, с серыми железисто-волосистыми ветвями. Листья округлые, по краю зубчатые, в основании сердцевидные, очередные. Цветки разнополые, тычиночные — в длинных сережках, а пестичные по внешнему виду почти не отличаются от обычных почек и, только присмотревшись, можно заметить на верхушках выступающие красные кисточки.

Это рыльца пестиков, из которых и образуются орехи. Цветет орешник до распускания листьев — в марте-апреле. Плод — буровато-желтый орех, сидящий в листовидной обертке — плюске. Плоды созревают в августе-сентябре.

Растет в подлеске и по лесным опушкам светлых смешанных и широколиственных лесов. Выращивается в садах.

С лечебной целью заготавливают кору лещины весной, во время сокодвижения, сушат на открытом месте; листья собирают в мае, сушат в тени или в помещении; плоды — когда созреют.

В коре содержатся дубильные вещества (флобафены и танины), эфирное масло, тритерпеноид бетулин. Листья содержат дубильные вещества, флавоноиды, альдегиды, алкалоиды, пальметиновую кислоту, витамин С, каротин и эфирное масло.

Применение. В народной медицине препараты лещины используют при расширенных венах, перифлебитах, трофических язвах, капиллярных геморрагиях. Плоды лещины полезны при анемии, диабете, гипертонии, атеросклерозе.

Отвар корня лещины: 1 ст. л. сырья на 500 мл кипятка, кипятят 10 мин, пьют по полстакана 4 раза в день до еды при анемии, диабете, гипертонии, атеросклерозе.

Настой листьев лещины: 2 ст. л. сырья на 500 мл кипятка, настаивают 2 часа, пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Применяют при расширенных венах, перифлебитах и трофических язвах, при геморрое.

Лимон

(*Citrus limon*),
семейство рутовые.

Вечнозеленое дерево высотой 3—5 м. Листья простые, очередные, ароматные, эллиптические, заостренные.

Цветки белые, сильно душистые. Плоды светло-желтые, ароматные, кислые. Цветет начиная с весны несколько месяцев. Плоды созревают в ноябре-декабре. Растет в субтропической зоне, а также в ряде других южных районов страны.



Культивируется на плантациях. С медицинской целью используют плоды, сок и кожуру плодов (цедра). Время сбора — ноябрь-декабрь.

Мякоть плодов содержит значительное количество органических кислот, пектиновые вещества, сахара (до 3,5 %), каротин, фитонциды; витамины — тиамин, рибофлавин, аскорбиновая кислота (до 0,085 %), рутин, флавоноиды, производные кумарина, галактуроновую кислоту, гесперидин, эриоцитрин, эридиктиол. В семенах имеются жирное масло и горькое вещество лимонин. В коре обнаружен гликозид цитронин. Характерный запах лимона обусловлен наличием эфирного масла в различных частях растения.

Применение. Лимоны хорошо утоляют жажду и обладают мочегонным, желчегонным, антитоксическим, противовоспалительным, обезболивающим, бактерицидным, противоглистным и кровоостанавливающим действием. Спиртовая настойка лимонной цедры возбуждает аппетит, обладает успокаивающим действием при нервных заболеваниях и служит средством против рвоты и при обмороках.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Лимоны применяют в народной медицине при различных заболеваниях: цинге, желтухе, водянке, почечнокаменной болезни, туберкулезе легких, сердечбиении, желудочных катарах, геморрое и особенно остром ревматизме, подагре, ломоте и простреле (люмбаго). Отвар лимонов вместе с коркой используют как средство от малярии.

В народной медицине лимоны употребляют и как противоглистное средство.

Наружно лимонный сок, разведенный водой, используют для полоскания полости рта и глотки.

Лимонное масло используют как добавку ко многим лекарствам для улучшения вкуса и запаха, кроме того, его широко применяют в ароматерапии.

Морс лимонный

(1 л воды, 2 лимона, 0,5 стакана сахара.) В воду всыпать сахар, добавить нарезанную тонкой соломкой лимонную цедру, довести до кипения и охладить. Добавить лимонный сок и тщательно перемешать.

Это интересно!

Лимоны широко применяли в медицине древности и средних веков. В эпоху

Возрождения лимоны имели славу предохранительного средства от чумы и противоядия при змеиных укусах.

Лимонник китайский

(*Schisandra chinensis*),
семейство магнолиевые.



Деревянистая одно-
мная лиана, достигающая
15 м в длину и около 2 см в диаметре ство-
ла. Цветет лимонник в первой половине мая.
Плоды — шарообразные оранжево-красные
ягоды, собранные в плотную кисть от 3 до
10 см длиной. Время цветения — май-июнь.
Созревают в августе-сентябре. Они пахнут
лимоном, как и другие части растения при
растирании. Встречается на Дальнем Востоке.
Растет в смешанных и широколиственных
лесах, по опушкам, кустарникам, долинах
ручьев и речек, на дренированных почвах.

богатых органическими веществами. Разводится на плантациях лекарственных растений. С медицинской целью используют плоды, семена и кору, которые собирают: плоды и семена — август-сентябрь, кору — весной.

Применение. С лечебной целью используют плоды лимонника. В них содержатся лимонная, яблочная, винная кислоты, флавоноиды, сапонины, антрахиноны, сахара, витамин С, кристаллическое вещество — схизандрин, эфирные масла.

Препараты лимонника рекомендуются при ранних токсикозах и гипотензии у беременных, при астении после патологических родов и полостных операций, а также в климактерический период при нормальном артериальном давлении. Назначают их в качестве стимулятора центральной нервной системы, при малокровии, повышенной сонливости, истощении, астенодипрессивных состояниях, для усиления родовой деятельности и повышения остроты зрения, при лечении бронхиальной астмы, бронхита, некоторых заболеваний печени и пищеварительного тракта.

Настойку из плодов (на 95% спирте в соотношении 1: 5) принимают по 20—30 капель 2—3 раза в день, натощак и через 4 ч после еды, курс лечения 20—25 дней. Применяют при умственном и физическом переутомлении, повышенной сонливости, гипотонии.

Настой из свежих или сушеных плодов: 1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка, настаивают 2 часа, принимают по 2 ст. л. 4 раза в день.

Это интересно!

Плоды и семена лимонника издавна употребляются в Японии и в китайской народной медицине как тоническое средство при утомлении, истощениях, а также при простудных заболеваниях и желудочно-кишечных расстройствах. При приеме препаратов лимонника повышается острота зрения.

Внимание! Препараты лимонника противопоказаны при нервном возбуждении, повышенном артериальном давлении, бессоннице и нарушениях сердечной деятельности.

Липа

(*Tilia cordata* Mill.),
семейство липовые.



Дерево высотой до 30 м со стройным стволом. Листья липы сердцевидные, по краю мелкозубчатые. Цветки у растения желтоватобелые, пахучие, собраны в щитковидные соцветия с продолговатым светло-желтым прицветным листом длиной до 7 см. Плоды округлые, орешки до 8 мм в диаметре. Цветет липа сердцевидная в июне-июле, плоды созревают в августе-сентябре.

Применение. С медицинской целью используют цветки с прицветниками, почки, листья, кору, семена. Время сбора: цветки с прицветниками и листья — июнь-август, почки — весной, кора — ранней весной или поздней осенью.

Цветки липы применяются в народной медицине как сильное потогонное, жаропонижающее, отхаркивающее, мочегонное, противосудорожное, противовоспалительное и обезболивающее средство. Настой «липового цвета»

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

применяют при простудных заболеваниях, головной боли, обмороках, для полоскания горла при ангилах, при воспалительных заболеваниях полости рта.

В виде припарок и примочек отвар соцветий липы применяют при ожогах, язвах, при воспалении геморроидальных узлов, ревматических и подагрических болях в суставах.

Липовая кора дает много слизи и используется при лечении геморроя, ожогов.

Измельченные свежие листья применяют как смягчительное средство при ожогах, маститах и других недугах.

Настой из липового цвета: Взять 2 ст. л. измельченных цветков на 0,5 стакана кипятка, настоять 15—20 мин.

Это интересно!

Древние славяне считали липу деревом богини любви и красоты Лады, а в Европе она считалась священным деревом.

*Ломонос
винограднолистный*
(*Clematis vitalba*),
семейство лютиковые.



Многолетнее растение с вьющимся стеблем до 5 м высотой. Цветки с простым околоцветником из 4 белых лепестковидных листочков 10—13 мм длиной, опушенных с двух сторон, собраны в немногочетковые соцветия в пазухах листьев. Растет в горной части Крыма. Цветет в июне-июле. Плоды — орешки с перисто-опушенным остающимся при плодах столбиком.

В сырье содержатся дубильные вещества, алкалоид клематин, тритерпеновые и стероидные сапонины, фенолкарбоновые кислоты (кофейная, хлорогеновая и др.), витамин Е, каротин, эфирное масло.

Применение. С лечебной целью заготавливают траву ломоноса винограднолистного, срезая в сухую погоду верхушки стеблей до 30 см длиной во время цветения растения. Сушат

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

под навесом или в хорошо проветриваемом помещении.

В лекарственных целях используются трава и цветки. В народной медицине препаратами ломоноса лечат головную боль, язву желудка, венерические заболевания, костные опухоли, чесотку, их используют как мочегонное, потогонное, слабительное средства. Гомеопаты используют ломонос при лечении конъюнктивитов, циститов, малярии.

Настой травы ломоноса винограднолистного: 1 ч. л. сырья на 500 мл кипятка, настаивают 1 час, охлаждают, процеживают, пьют по 1/4 стакана 3—4 раза в день при гипертонии.

Отваренные молодые побеги ломоноса по вкусу напоминают спаржу. Их жарят с яйцами или в маринованном виде используют зимой как приправу к пище.

Это интересно!

В листьях и стеблях ломоноса винограднолистного содержится ядовитый алкалоид клематин, который почти полностью разрушается при высушивании, варке или замачивании растения в уксусе.

Внимание! Растение ядовито. Применение внутрь требует осторожности.

Ломонос прямой

(*Clematis recta*),

семейство лютиковые.

Многолетнее корневищное растение с мощными, прямостоячими, ребристыми стеблями 80—100 см высотой, супротивными перистыми листьями и с таким обилием белых цветков, что, рискуя не оправдать свое видовое название «прямой», куст под действием своего веса часто распадается и его стебли полегают. Произрастает в кустарниках, лесах, в речных долинах.

Применение. С лечебной целью используют траву ломоноса прямого или только листья, собранные во время цветения растения. В траве ломоноса прямого содержатся алкалоиды, сапонины, анемонин, клематитол, эфирное масло.



В народной медицине используется для лечения инфекционных заболеваний кожи как потогонное, диуретическое и гипотензивное средство. Используют для лечения гипертонии, мигрени, при отеках сердечного происхождения, водянке, язвенной болезни желудка, воспалении мочевого пузыря, как средство против венерических заболеваний. Также растение используют для лечения воспаления легких, при опухолях костей, для возбуждения аппетита. Широко используют при лечении кожных грибковых болезней, экземы, нарывах, коросте, лишаяе (порошок из листьев).

Настой травы ломоноса прямого: 1 ч л. сырья на 500 мл кипятка, настаивают 1 час, охлаждают, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день при гипертонии, мигрени, отеках сердечного происхождения.

Внимание! Растение ядовито! В народной медицине настой травы используется как наружное средство для лечения инфекционных заболеваний кожи.

Лох узколистный

(*Elaeagnus angustifolia*),

семейство лоховые.



Древовидный кустарник до 10 м высотой с крупными стеблевыми колючками.

Листья продолговатые, ланцетные, снизу опушенные, белые. Цветет в мае-июне. Цветки мелкие, сильно душистые, ярко-желтые, с четырехлепестковым сросшимся венчиком. Плоды — овальные мучнистые желтовато-бурые костянки; имеют сладкий, мучнистый, слегка вяжущий вкус, распространяются птицами. Цветет в июне. Плоды созревают в сентябре-октябре.

В диком виде встречается в Крыму, на Кавказе, в южных районах Сибири, Казахстане и других районах Средней Азии. Часто разводится в южных районах страны как декоративное и плодовое растение. Разводится в садах, полезацинтных полосах, растет на опушках лесов, по берегам рек на песках.

С лечебной целью собирают цветки, плоды и листья лоха узколистного в июне-июле. Плоды

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

содержат дубильные и слизистые вещества, углеводы, органические кислоты, белки, соли калия и фосфора. В листьях имеются дубильные вещества и аскорбиновая кислота, а в цветках — эфирное масло.

Применение. В народной медицине настой цветков пьют при простудных заболеваниях и как средство, улучшающее работу сердца.

Плоды обладают вяжущим, противовоспалительным, обезболивающим, мочегонным, противоглистным и обволакивающим действием и свойством отделять мокроту при болезнях дыхательных органов.

Отвар плодов применяют при водянке, цинге и против глистов; вареные плоды и их отвар употребляют при колитах и болезнях дыхательных путей.

Листья применяют для примочек при ревматических и подагрических болях и болях в пояснице. Измельченные свежие листья, приложенные к ранам, способствуют очищению от гноя и быстрому заживлению.

Настойка: 10 г цветков лоха на 100 мл спирта, настаивают 3 недели, процеживают.

Принимают по 10 капель 4 раза в день при тех же заболеваниях, что и настой.

Настой: 2 ч. л. цветков лоха на 250 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 2—4 раза в день при простуде, а также как средство, улучшающее работу сердца.

Лук репчатый

(*Allium cepa*),

семейство лилейные.

Однолетнее или двухлетнее луковичное травянистое растение с цилиндрическим стеблем, сизо-зелеными трубчатыми листьями и мелкими белыми цветками, собранными в простой головчатый зонтик. Высота до 60 см. Существует много сортов лука. Время цветения июль-август. Выращивается как овощное растение почти повсеместно на овощных плантациях и огородах. Используемая часть: луковицы и надземная часть; собирают в августе-сентябре.



Применение. Лук усиливает аппетит, повышает выделение пищеварительного сока, обладает хорошо выраженным мочегонным свойством, употребляется для лечения водянки. Спиртовая настойка лука обладает мочегонным и легким слабительным действием, предупреждает запоры, способствует растворению песка и мелких камней при почечнокаменной болезни. Лук, подвергнутый термообработке, смягчает кашель и способствует отхаркиванию мокроты.

Лук применяют для лечения цирроза печени, колитов, дизентерии, атонии кишечника, артериосклероза мозга, склеротической формы гипертонической болезни, ангины, гипо- и авитаминозов. Препараты лука используют для смазывания носовой полости при ринитах.

1 луковицу среднего размера мелко нарезать, настаивать 12 часов в 250 мл стакана кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день в течение 3—4 дней как глистогонное и мочегонное.

Салат из репчатого лука

Луковицу обдать кипятком, нарезать полукольцами, уложить в салатник, добавить мелко

нарезанную зелень, соль и растительное масло. Подать как составную часть многокомпонентного гарнира ко вторым блюдам.

Это интересно!

В Древней Греции во времена Крестовых походов за 8 луковиц можно было выкупить пленного — так высоко ценился этот овощ.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

*Магнолия
крупноцветная*
(*Magnolia grandiflora*),
семейство магнолиевые.



Крупные деревья до 30 м высотой с вечнозелеными, очень плотными, кожистыми листьями 10—20 см длиной, сверху блестящими.

Цветки верхушечные, одиночные, кремово-белые, до 20 см в диаметре. Плод — спиральная многолистовка. К осени вместо восковых цветков развивается десятисантиметровый плод, напоминающий шишку с красными чешуями.

Применение. С лечебной целью используют листья магнолии, заготовленные во время цветения растения. Листья содержат алкалоиды, рутин и другие флавоновые гликозиды, эфирное масло. Жидкий спиртовой экстракт из листьев применяют на ранних стадиях гипертонической болезни.

Препараты магнолии крупноцветной имеют выраженные гипотензивные свойства. Снижение артериального давления сопровождается замедлением сердечного ритма, уменьшением боли

в области сердца, общим улучшением самочувствия больного.

Магнолия вызывает длительное и стойкое понижение артериального давления при гипертонии (благодаря наличию алкалоидной фракции и эфирного масла), расширяет периферические кровеносные сосуды, уменьшает сердцебиение и боли в области сердца, улучшает общее самочувствие больных.

Экстракт листьев магнолии (готовят на спирте в соотношении 1 : 1, настаивают 7 дней, процеживают) принимают по 20—30 капель 3 раза в день в течение 3—4 недель. Повторный курс лечения проводят через 1—2 месяца.

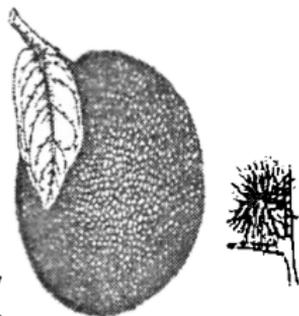
Настойка: семена, плоды и кору (1 : 1 : 1) магнолии настаивают на спирту 20 дней, процеживают. Принимают по 10—20 капель с водой 4 раза в день как противолихорадочное и тонизирующее сердечную деятельность средство, а также в комплексе с другими лекарственными средствами при ревматизме.

Внимание! *Внутреннее применение магнолии крупноцветной, как ядовитого растения, требует осторожности.*

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Маклюра оранжевая

(*Maclura aurantiaca*),
семейство тутовые.



Дерево до 20 м высотой, со стволом до 1 м в диаметре, покрытым темно-бурой корой. Молодые ветви — с гладкой светло-зеленой корой; усеяны толстыми, отогнутыми вниз шипами до 1—2 см длиной, расположенными в пазухах листьев. Листья яйцевидные, 6—12 см длиной, цельные по краю. Родина — Северная Америка, где маклюра растет на богатых, влажных почвах, в основном, в штатах Оклахома, Арканзас и Техас.

Цветет растение в мае, пестичные цветки на женских экземплярах собраны в шаровидные или несколько вытянутые головки, которые к концу лета превращаются в крупные, шаровидные, несъедобные, желтовато-зеленые соплодия, напоминающие апельсин. Используются свежие, спелые соплодия. Растение не применяется официальной медициной.

Применение. В народной медицине используется в качестве средства, ускоряющего заживление асептических, незаживающих застарелых ран, для лечения трофической язвы, при ревматизме, пояснично-крестцовом радикулите, ревматоидном артрите, миозите.

Настойка: зрелые плоды маклюры нарезают на кусочки, отжимают сок через капрон, добавляют 20 % от объема водки. Через несколько дней после разделения жидкостей млечный сок осторожно вычерпывают, а водно-спиртовую фракцию отфильтровывают. Хранят и то, и другое в холодильнике. Млечный сок используют наружно в чистом виде или в виде мази (для приготовления мази млечный сок смешивают в соотношении 1 : 2—1 : 3 с растительным маслом), а водно-спиртовую жидкость принимают внутрь — от 20 капель до 1 ч. л. 3—4 раза в день до еды при онкозаболеваниях, а также при гипертонии и хрупкости капилляров.

Малина

(*Rubus idaeus* L.),

семейство розоцветные.



Кустарник высотой до 150 см. Стебли прямостоячие, цилиндрические, вверху поникающие; вначале зеленые, пушистые, с шипами, затем деревенеющие и теряющие шипы; на второй год цветущие, дающие плоды и после этого отмирающие. Листья очередные, по 5—7 листочков с черешками. Цветки белые, собраны в метельчато-щитковидное соцветие. Плод — малиново-красная (иногда желтая) ягода. Растет в тенистых лесах, среди кустарников, по лесным опушкам, берегам рек, в оврагах. Культивируется в садах. С медицинской целью используют плоды, листья, цветки, корни. Время сбора: листья и цветки — июнь-июль, плоды — июль-август, корни — осенью.

Применение. Плоды малины содержат эфирное масло, яблочную, лимонную, салициловую и капроновую кислоты, сахар, слизь, витамины С, В, Р, каротин, красящие вещества, соли калия, медь, пектиновые, азотные вещества.

Плоды малины обладают потогонным свойством, способствуют выведению из организма солей мочевой кислоты, стимулируют мочеотделение, улучшают пищеварение. Салициловая кислота, содержащаяся в плодах, оказывает антисептическое, жаропонижающее, потогонное и противовоспалительное действие.

Настой из листьев малины советуют при обильных менструациях, предменструальном синдроме, как средство, которое снимает послеродовые боли и предупреждает выкидыши.

Отвары и настои листьев малины при болезнях органов дыхания, кашле, лихорадочных состояниях, поносах, геморрое, желудочных кровотечениях: для полоскания горла, полости рта, при ангинах, стоматитах, для умывания при конъюнктивитах и угрях.

Отвар корней используют как потогонное, при асците.

Отвар из ветвей используют при лихорадке, респираторных инфекциях.

Желе из малины

В подготовленный малиновый сок добавляют сахар (700 г сахара на 1 л сока). Полученную

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

смесь выливают в посуду и выпаривают до 1/3 объема. Готовое желе расфасовывают в банки, укупоривают и охлаждают.

Чай из стеблей малины

Молодые стебли малины, ломают на маленькие кусочки, заливают кипятком, кипятят 5—7 мин и пьют с медом или плодами малины при простудных заболеваниях.

Внимание! Не употребляют при подагре и мочекаменной болезни.

*Маслина
европейская, или
оливковое дерево
(*Olea europaea*),
семейство маслиновые.*



Вечнозеленое субтропическое плодовое дерево высотой 3—7 м. Листья мелкие, сверху темно-зеленые, снизу серебристо-серые. Цветки мелкие, беловатые. Плод — костянка удлинненно-овальной

или округлой формы, при полном созревании — темно-фиолетового или черного цвета, часто с восковым налетом.

Время цветения — май-июнь. Культивируется в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии. Разводится изредка в садах и на плантациях. С лечебной целью заготавливают созревшие плоды и листья маслины (сухие и высушенные). Время сбора: плоды — октябрь-декабрь, листья — май-июнь.

Применение. Настой листьев (свежие листья оказывают более эффективное действие, чем высушенные) используют как гипотензивное средство (снижается артериальное давление, повышается диурез, замедляется перистальтика кишечника, становится более редким и глубоким дыхание).

Настой провяленных листьев: 100 листьев измельчают, заваривают. 1 литром кипятка, настаивают 1 сутки, процеживают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды как гипотензивное средство. Курс лечения — 2—3 недели.

Экстракт: измельченные свежие листья маслины настаивают на спирту (1 : 2) 10 дней,

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

процеживают. Принимают по 10—30 капель в 100 мл воды 3—5 раз в день при гипертонической болезни.

Медуница темная

(*Pulmonaria officinalis* L.),

семейство бурачниковые.

Многолетнее травянистое растение с прямым стеблем, высотой 15—30 см, покрыты мягким железистым пушком из волосков. Листья бархатистые, с густым опушением. Цветки поникающие в многоцветковых кистях, фиолетово-синие, до распускания — розовые. Плоды — мелкие гладкие орешки. Цветет в мае. Растет по опушкам леса и кустарникам. С медицинской целью используют стебли, листья, цветки. Время сбора — май (во время бутонизации, до распускания цветков).

Медуница содержит слизистые и дубильные вещества, алкалоиды, соли кремниевой



А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

кислоты, каротин, сапонины, рутин, титан, аскорбиновую кислоту, ванадий, марганец, серебро, никель, стронций, железо, калий, кремний, йод.

Применение. Препараты из медуницы обладают отхаркивающим, смягчающим, противовоспалительным и мочегонным действием; их используют при заболеваниях верхних дыхательных путей, легких и туберкулезе, болезнях желудка и кишечника, геморрое, воспалительных процессах в почках и мочевом пузыре, гематурии, почечнокаменной болезни, пневмонии.

Настой медуницы способствует кровотворению, активизирует рост волос, его применяют также для промывания ран.

Порошком из сухой травы, присыпают раны для остановки кровотечения.

Чай из медуницы: 3 ч. л. травы заливают 0,5 л кипящей воды, настаивают 10 мин и процеживают. Пить 3 раза в день по 1 чашке чая, подслащенного медом.

Молодило кровельное

(*Sempervivum tectorum* L.),
семейство толстянковые.

Многолетнее травяни-
стое растение с розеткой мя-
систых сочных листьев, сом-
кнутых наподобие кочана высотой до 30 см. Цвет-
ки мелкие, бледно-желтые. Соцветие сложное,
зонтиковидное. Цветет в июле-августе. Растет
на песчаной почве по открытым холмам, полянам
сухих сосновых лесов и по берегам рек. С лечеб-
ной целью используют листья, которые собирают
в июне-августе. В растении обнаружены органи-
ческие кислоты, витамины, микроэлементы.

Применение. Молодило обладает кровоо-
станавливающим, обволакивающим, вяжущим,
болеутоляющим, противовоспалительным, пото-
гонным, мочегонным, отхаркивающим и раноза-
живляющим свойствами. Оно стимулирует функ-
цию желез внутренней секреции, кроветворение.

Применяют препараты молодила при за-
болевании верхних дыхательных путей, легких



и туберкулезе. Эффективно оно как мочегонное средство, особенно при дефиците калия в организме. С помощью молодила успешно лечат поносы, воспаления желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря, используют при мочекаменной болезни. Порошком присыпают раны для остановки кровотечений.

Настой из молодила. 2 ч. л. свежих листьев настаивать 2 ч в 1 ст. кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

Салат из молодила с луком

(100 г листьев молодила, 50 г зеленого лука, 1 ст. ложка сметаны, соль.) Молодило и зеленый лук вымыть, измельчить, посолить, перемешать и заправить сметаной.

Морковь посевная

(*Daucus carota sativus*),

семейство зонтичные.



Двухлетнее растение с толстым оранжевым корнем. Стебель ребристый, жестковолосистый, высотой до 100 см. Цветки мелкие, белые, собраны в сложный зонтик. Плоды — щетинистые двусемянки, обычно называемые семенами. Известно много различных культурных сортов моркови. Цветет в июне-августе. Выращивается как овощное растение на полях и огородах. С медицинской целью используют свежие корнеплоды и их сок, ботва и семена (плоды). Время сбора сырья: ботва — июнь-август, корнеплоды — август-сентябрь, семена — сентябрь.

В корнеплодах содержится большое количество каротина, никотиновой кислоты, витамина В₆, В₂, С, пантотеновая кислота, белки, клетчатка, небольшое количество эфирного и жирного масел, флавоноиды, антоцианидины, кумарин, умбеллиферон. Морковь богата

минеральными веществами — калием, магнием, кальцием, фосфором, содержит железо, йод. Плоды содержат эфирное масло, флавоноиды и жирное масло.

Применение. Препараты моркови оказывают противовоспалительное, ранозаживляющее, успокаивающее, сосудорасширяющее, спазмолитическое, миотропное действие главным образом на мускулатуру коронарных сосудов.

Морковь принимают при хронической коронарной недостаточности, проявляющейся болями в области сердца и за грудиной в покое или после физического напряжения. В свежем виде морковь применяется для лечения и профилактики авитаминозов и гиповитаминозов витамина А, сопровождающихся понижением зрения и дистрофическими и атрофическими изменениями эпителия; при авитаминозах и гиповитаминозах витаминов групп С и В.

В лечебном питании морковь рекомендуют при запорах, заболеваниях печени, почек, сердечнососудистой системы, нарушениях минерального обмена. Морковный сок назначают при инфаркте миокарда. Морковь способствует

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

очищению ран от гноя, уменьшает боль, оказывает противовоспалительное и ранозаживляющее действие, оказывает мочегонное и растворяющее действие при мочекаменной болезни. Отвар листьев пьют при заболеваниях почек и печени. Отвар и семена применяют как мочегонное при камнях в мочевом пузыре.

Сок из моркови

Морковь моют, очищают от кожицы. Мелко натирают на крупной терке, помещают в соковыжималку или под пресс. Употребляют по 1 ст. в день перед едой.

Внимание! *Морковная ботва противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, воспалительных процессах в толстом и тонком кишечнике.*

*Мыльнянка
лекарственная*
(*Saponaria officinalis* L.),
семейство гвоздичные.



Многолетнее травянистое растение с длинным ползучим красновато-бурым корневищем, высотой до 60 см. Стебли прямостоячие, узловатые. Листья супротивные, заостренные, с тремя продольными жилками. Цветки белые, реже бело-розовые, мелкие, собраны в метельчатые соцветия. Плод — овальная коробочка. Семена мелкие, почковидные, черные. Цветет в июне-сентябре. Растет по берегам рек, на заливных лугах, по опушкам леса и кустарникам, в садах. С медицинской целью используют корневище, корни, листья. Время сбора: листья — июнь-сентябрь, корни и корневища — поздней осенью.

Применение. Мыльнянка лекарственная оказывает отхаркивающее, желчегонное, мочегонное, дерматоническое и потогонное действие. Назначается при желудочно-кишечных

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

заболеваниях, запорах, заболеваниях селезенки, ревматизме, подагре, фурункулезе, псориазе, экземе.

Чай из мыльнянки: 1 ч. л. травы и корневищ мыльнянки залить 1/4 л холодной воды и несколько часов настаивать. Довести до кипения и отжать. При кашле пить 2 чашки в день. Для кожных обмываний и компрессов необходимо разбавить этот настой равным количеством чая ромашки.

Внимание! Мыльнянка лекарственная ядовита! В больших дозах может вызвать тошноту, рвоту.

Мята перечная

(*Mentha piperita*),

семейство губоцветные.

Многолетнее растение с горизонтально расположенным четырехгранным корневищем и с восходящими четырехгранными красноватыми ветвистыми побегами 40—80 см высотой. Цветки, собранные



А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

на верхушке стебля в пазухах листьев густыми кольцами, которые образуют плотное, прерванное лишь при основании колосовидное соцветие. Цветет растение в июне-июле.

В растении содержится эфирное масло, основным компонентом которого является ментол.

Применение. С лечебной целью заготавливают листья мяты перечной. В народной медицине препараты мяты перечной используют при нервном возбуждении, бессоннице, стенокардии, болезнях, связанных со спазмами сосудов головного мозга.

Ментол, являющийся компонентом мятного масла, вызывает рефлекторное расширение коронарных сосудов, стимулирует сердечную деятельность и успокаивает головную боль. Поэтому мята перечная входит в состав многих сердечных препаратов: валидола (раствор ментола в валерианоментоловом эфире), капель Зеленина, валокордина, корвалола и большого количества мазей, используемых при артритах, невралгиях, миалгиях.

Для ванн смешивают по 100 г травы мяты перечной и душицы обыкновенной, по 50 г цветков боярышника колючего и листьев омелы белой. Смесь измельчают и заливают 5 л кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Настой доливают в ванну. Время пребывания в ванне 15—20 мин. Курс лечения состоит из 10—15 процедур, ванны принимают каждый день или через день при астенических неврозах, вегетативной и нейроциркуляторной дистонии, бессоннице и стрессовых состояниях.

Это интересно!

Еще четыре века тому назад мята перечная как вид была неизвестна людям — ее просто не существовало. Вывели ее в Англии в XVII веке и поэтому называют иногда «английской мятой».

Сок из листьев мяты перечной

Молодые листья промыть, пропустить через мясорубку, залить кипятком (0,4 л на 1 кг листьев), настаивать в течение 3 ч, процедить, довести до кипения, разлить в банки, стерилизовать 25 минут, герметически укупорить и охладить.

Внимание! Детям раннего возраста смазывание ментолом слизистых оболочек носа и носоглотки противопоказано, так как возможны рефлекторное угнетение и остановка дыхания.

У некоторых лиц, особенно у детей, отмечаются аллергические реакции на компоненты эфирного масла как при приеме внутрь, так и при соприкосновении с кожей.

Наперстянка крупноцветковая

(*Digitalis grandiflora*),
семейство норичниковые.



Многолетнее растение с простым прямостоячим стеблем 40—100 см высотой. Листья очередные, продолговато-эллиптические, от 5 до 20 см длиной и 2—5 см шириной. Цветет в июне-июле. Плод — густо волосистая, яйцевидная, двухгнездная коробочка.

С лечебной целью заготавливают листья наперстянки крупноцветковой без черешков

в фазе образования побегов и в период массового цветения, быстро сушат в сушилках (30 мин при температуре 55—60 °С), а потом досушивают при температуре 40 °С. В сырье содержатся сердечные гликозиды, которые усиливают, одновременно уменьшая их количество, сокращения сердечной мышцы, что приводит к уменьшению нагрузки на сердце и к большему его кровенаполнению. Одновременное наличие таких свойств дает все основания называть наперстянку крупноцветковую «королевой сердечных средств».

Кроме сердечных гликозидов в листьях имеются стероидные сапонины, флавоноиды, холин и органические кислоты.

Применение. Наперстянку крупноцветковую назначают в виде порошков, таблеток, водных настоев, настоек и очищенных от балластных веществ негаленовых препаратов (кордигит, дигитозид, дигипурен, дигитоксин, гитален) при клапанных пороках сердца, мерцательной аритмии, застойных явлениях, гипертонии, в качестве мочегонного средства при отеках.

Сухой экстракт наперстянки крупноцветковой, 0,1 г которого соответствует 0,25 г порошка листьев наперстянки, выпускается в таблетках по 0,2 г; его принимают при сердечной недостаточности.

Настой: 1 г на 400 мл кипятка, настаивают, процеживают, принимают столовыми ложками при сердечных отеках.

Порошок из листьев наперстянки крупноцветковой, высшая разовая доза которого для взрослых 0,1 г, суточная — 0,5 г, применяется при сердечной недостаточности. Как лекарственное растение наперстянка крупноцветковая применялась уже более 4 тысяч лет тому назад, однако следует заметить, что, пожалуй, нет другого такого растения, о действии которого высказывались бы более противоречивые мнения.

Внимание! Растение обладает кумулятивным свойством. Препараты наперстянки крупноцветковой противопоказаны при резких изменениях сердца, перерождении сердечной мышцы и выраженном атеросклерозе, а также при эндокардитах со склонностью к эмболии.

В зависимости от тяжести побочных явлений необходимо уменьшить дозу или временно прекратить прием препаратов.

Наперстянка пурпурная

(*Digitalis purpurea*),
семейство норичниковые.



Двухлетнее травянистое растение с мочковатой корневой системой, высотой до 150 см. Стебли прямостоячие, сероватые, опушенные. Листья темно-зеленые, снизу войлочные, с сильно выступающими жилками. Цветки крупные, трубчатолококольчатые, пурпуровые, собраны в густую одностороннюю кисть. Плод — двустворчатая опушенная коробочка.

Время цветения — июнь-август. Наперстянки культивируются на плантациях лекарственных растений и разводятся в парках, садах, цветниках.

С лечебной целью используют листья, которые собирают в июне-августе.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Применение. Сердечные гликозиды наперстянки пурпурной усиливают сокращение сердечной мышцы, одновременно уменьшая их количество, что, с одной стороны, способствует лучшему отдыху сердца, с другой — большему его наполнению кровью. Это обуславливает увеличение объема крови, которая выталкивается в аорту, ускорение течения крови, понижение венозного давления. В результате нормализации гемодинамики и расширения почечных сосудов значительно увеличивается мочевыделение, что приводит к исчезновению или уменьшению отеков.

Настой листьев: 0,5—1 г сырья на 180 г кипятка, детям 0,1—0,4 г сырья на 100 мл воды, пьют по 1 ст. л. (дети — по 1 ч. л.—1 дес. л.) 3—4 раза в день.

Порошок из листьев по 0,05—0,1 г 3—4 раза в день (последствия необходимого эффекта — замедление пульса, увеличение мочевыделения, уменьшение одышки — назначают поддерживающую дозу, которую подбирают индивидуально) при хронической сердечной недостаточности разного происхождения, пароксизмальной тахикардии.

Наперстянка пурпурная — одно из наиболее сильнодействующих ядовитых растений.

Любое самостоятельное использование строгойше запрещено.

Отравления наперстянкой проявляются в аритмии, тошноте, рвоте и поносе, сильных болях в теле, посинении губ, удушье, остановке сердца.

Меры первой помощи: как можно скорее очистить желудок и кишечник, дать много активированного угля для связывания ядовитых веществ, срочно обратиться к врачу.

Внимание! Общими противопоказаниями к применению сердечных гликозидов являются выраженная брадикардия, атриовентрикулярная блокада различной степени, стенокардия.

Осторожность необходима также при инфаркте миокарда.

Наперстянка шерстистая

(*Digitalis lanata*),

семейство норичниковые.



Многолетнее травянистое растение; нижние листья продолговато-яйцевидные, верхние ланцетные, и те и другие опушены простыми и железистыми волосками. Цветки в длинной многосторонней густой кисти, ось соцветия, прицветники и чашелистики густо опушенные. В диком виде встречается редко. Для медицинских целей культивируется на плантациях, часто дичает. Цветет наперстянка в июне-августе, плоды созревают в июле-сентябре.

Содержащиеся в листьях гликозиды регулируют деятельность сердца, усиливают мочеотделение и уменьшают отеки.

Применение. В медицине используют препараты, получаемые из высушенных листьев наперстянки шерстистой, — порошки, настои, экстракты, новогаленовые препараты.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Сердечные гликозиды наперстянки шерстистой близки по физиологическому действию к гликозидам наперстянки пурпурной, отличаюсь более быстрым всасыванием, несколько меньшим кумулятивным эффектом, большим диуретическим действием, но лечение ею также проводит врач.

Препараты наперстянки шерстистой: дигоксин, выпускается в таблетках по 0,25 мг в упаковке по 50 шт. и в ампулах по 2 мл; целанид, выпускается в таблетках по 0,25 мг и в ампулах по 1 мл.

Препараты наперстянки шерстистой применяют при декомпенсированных пороках сердца, сердечной недостаточности, связанной с гипертонией и нефритом, миокардите и миодегенерации, легочном сердце, при подготовке больных с заболеванием сердца к операциям и родам.

Внимание! Наперстянка шерстистая ядовита, поэтому ее нельзя использовать для самолечения.

Это интересно!

Как лекарственное растение наперстянка впервые применялась в традиционной медицине

Ирландии. В России плантации наперстянки появились в 1730 г. в Лубнах у г. Полтава, а с 1866 г. наперстянка вошла в издание Российской фармакопеи.

Настурция большая

(*Tropaeolum majus* L.),
семейство настурциевые.



Однолетнее травянистое растение высотой до 100 см, с округлыми листьями и красивыми неправильными цветками со шпорцем. Цветки крупные, оранжевые и огненно-красные. Плод трехдольчатый, сухой. Цветет в июне-октябре. Разводится в парках, садах, цветниках. С медицинской целью используют стебли, листья, цветки и цветочные почки. Время сбора лекарственного сырья июнь-сентябрь.

Настурция обладает противовоспалительным, противогинготным, мочегонным и улучшающим обмен веществ свойствами. Незрелые плоды

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

настурции обладают противцинготными свойствами и так же, как и листья, содержат в себе много витамина С (аскорбиновой кислоты). Отвар или сок из травы и цветков употребляют от цинги в смеси с другими травами и от камней в мочевом пузыре. Цветки растения в отваре с медом полезны для полоскания рта при молочнице. Настой травы принимают при малокровии, почечнокаменной болезни, кожных сыпях. Настой цветков используют при гипертонии и других болезнях сердечно-сосудистой системы. Плоды применяют для лечения запоров.

Салат из листьев настурции

(100 г листьев настурции, 5 шт цветков настурции, 1 болгарский перец, 2 ст. ложки сметаны, соль.) Молодые листья хорошо промыть, мелко нарезать на тарелке во избежание потери сока. Добавить зелень укропа, мелко нарезанный болгарский перец, перемешать и заправить сметаной.

Это интересно!

Научное название происходит от греческого *tropheion* — трофей, по сходству листа со щитом, а цветка с каской.

Обвойник греческий

(*Periploca graeca*),
семейство ластовневые.



Вьющийся кустарник с красноватыми побегами 4—12 м длиной. Листья супротивные, кожистые, продолговато-яйцевидные, 5—10 см длиной. Буровато-зеленоватые цветки собраны в 2—6-цветковые зонтиковидные соцветия в пазухах листьев. Цветет в мае-июне. Стебли его достигают 12 м длины. Растет в лесах по берегам рек, ручьев, на влажных местах. Культивируется как декоративная лиана в парках и садах.

Применение. С лечебной целью используют кору побегов обвойника, которую заготавливают весной во время сокодвижения со срезанных боковых побегов, сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях. Кора содержит сердечный гликозид, 4-метоксисалициловый альдегид. Используют при сердечно-сосудистой недостаточности и при

органических пороках митрального клапана, лечение проводится под наблюдением врача.

Настой: 1 ч. л. коры обвойника на 300 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день при сердечно-сосудистой недостаточности II—III степени.

Настойка: 10 г измельченной сухой коры обвойника на 100 мл 40 % спирта, настаивают 10 дней, процеживают. Принимают по 5—10 капель 2—3 раза, в день при сердечно-сосудистой недостаточности II—III степени.

Экстракт из коры обвойника принимают по 5 капель 2—3 раза в день при указанных выше заболеваниях.

Внимание! Растение ядовито! Его млечный сок используется в качестве отравы для волков.

*Облепиха
крушиновидная*
(*Hippophae rhamnoides*),
семейство лоховые.



А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Дерево высотой до 4 м. Молодые ветви с острыми колючками длиной до 1 см. Листья линейно-ланцетные, серебристо-зеленые. Цветки мужских растений темно-бурые, собраны в колосовидные соцветия. Цветки женских растений зеленоватые, собраны в кистевидные соцветия. Плод шаровидная оранжево-красная или желтая костянка диаметром до 1 см. У плодов очень короткие цветоножки, и поэтому они плотно облепляют ветки. Цветет в апреле-мае, плоды созревают в августе-октябре. В диком виде облепиха произрастает в лесостепной и степной зонах. Растет на песчаных дюнах, по берегам рек и ручьев, в горах. Широко культивируют как садовое растение.

Плоды облепихи содержат витамины Е, В₁, В₂, А, С, дубильные вещества, пигменты, стеринны, кумарины, флавоноиды, микроэлементы.

Масло облепихи содержит каротиноиды, витамины К, В₁, В₂, В₆, стерины, олеиновую и линолевою кислоты, сахара и фитонциды.

С лечебной целью плоды рекомендуется снимать в морозный день, оббивая их с веток.

Применение. Облепиховое масло ускоряет процесс заживления ран. Непосредственное воздействие облепихового масла на рану стимулирует восстановительные процессы. Оно обладает антибактериальным свойством, задерживает рост золотистого стафилококка, эшерихий, протей, гемолитического стрептококка; положительно влияет на липидный обмен печени, защищает биологические мембраны от повреждающего действия химических агентов; препятствует развитию атеросклеротического процесса, при этом постепенно понижается содержание общего холестерина, бета-липопротеидов и общих липидов в сыворотке крови. Облепиховое масло применяют при ожогах кожи, глаз, при трофических язвах, в лечении пролежней, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при проктитах, трещинах ануса, при внутреннем геморрое и др. Его используют

в гинекологической практике при лечении эрозий шейки матки. Масло эффективно при лечении гайморитов, при периодонтите, стоматите, гингивите и др.

Фрукты употребляют при простуде и заболеваниях с повышением температуры. Фрукты облепихи и облепиховое масло уменьшают и прекращают боли и воспалительные процессы, ускоряют грануляцию и эпителизацию тканей, способствуют более быстрому заживлению ран и обладают поливитаминным действием.

Фрукты в виде сока, водного настоя, спиртовой настойки, сиропа и масла облепихи принимают внутрь при различных авитаминозах (в частности, при цинге, куриной слепоте) и язвенной болезни пищевода и желудка.

Отвар: 100 г плодов и веток облепихи на 500 мл воды варят 5 минут, после остывания процеживают. Принимают по 150 мл 3 раза в день и еще 1 дозой моют голову на ночь при выпадении волос.

Облепиховое масло: Из зрелых плодов облепихи отжимают сок. Оставшуюся мезгу сушат и перемалывают на кофемолке. Затем

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

заливают ее подсолнечным или оливковым маслом в соотношении 1 : 1,5. Настаивают 21 день при комнатной температуре, периодически взбалтывая. Затем отстаивают и осторожно сливают жидкость. Масло готово к употреблению.

Варенье из облепихи

Ягоды облепихи для варенья должны быть целыми и спелыми, собранные после заморозков или выдержанные в холодильнике 2 суток. Ягоды моют, бланшируют в течение 3—5 минут, помещают в эмалированную посуду с кипящим сиропом (1,5 кг сахара и 0,6 л воды на 1 кг ягод), заваренным на воде, в которой бланшировались ягоды. Варенье варят в один прием до готовности, выкладывают в стерильные банки, герметически укупоривают и охлаждают.

Огурец посевной

(*Cucumis sativus* L.),

семейство тыквенные.



Однолетнее растение со стелющимися стеблями длиной до 2 м, с простыми усиками. Листья округло-пятиугольные, с длинными черешками, жестко-опушенные. Цветки пазушные, раздельнополые, желтые, воронковидные, рассечены на пять лопастей. Плоды разнообразны по форме, размерам и окраске, содержат много белых семян. Цветет в июне-августе, плоды созревают в июле-сентябре. Культивируется на овощных плантациях, в огородах.

С лекарственной целью используются плоды, их сок, кожура, семена, цветки. Время сбора: июнь-сентябрь.

В огурцах содержатся также витамины и микроэлементы, в том числе йод.

Применение. Огурцы и огуречный сок уменьшают кашель, увеличивают отделение мочи и желчи, успокаивают нервную систему и обладают

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

слабительным, жаропонижающим, противовоспалительным, мягчительным и обезболивающим действием. В прошлом огуречный сок пили при туберкулезе легких. Огуречный сок и измельченные свежие огурцы принимают в качестве слабительного средства при упорных запорах и мочегонного — при водянке. Огуречный сок пьют также при сильных болях в желудке и кишечнике.

Отвар старых плодов и плетей принимают при желтухе и болезнях печени, а отвар цветков — при малярии. Из огуречных семян готовят напиток, употребляемый при лихорадке, почечных коликах, болезненном мочеиспускании и при заболеваниях дыхательных органов.

Порошок сухих плодов без семян употребляют для присыпки ожогов. Измельченные плоды огурцов как наружное средство применяют при воспалительных процессах кожи, сыпях и опухолях.

Отвар: 50 г огурцов и 20 г сухих листьев на 500 мл воды проваривают 20 минут, процеживают. Принимают за 4 раза в течение дня при желтухе и болезнях печени.

Суп-таратор со свежими огурцами

3—4 свежих огурца, 200 г кислого молока или простокваши, 0,4 л воды, растительное масло, укроп, чеснок, грецкие орехи, соль. Огурцы очистить, нарезать мелкими кубиками. Кислое молоко или простоквашу взбить с водой, положить в эту смесь огурцы. Добавить растертый чеснок, растительное масло, соль и укроп по вкусу. Перед подачей посыпать суп измельченными грецкими орехами.

Огуречная трава

(*Borago officinalis* L.),
семейство бурачниковые.

Однолетнее травянистое жестковолосистое растение высотой до 50 см, с ветвистым стеблем. Нижние листья продолговато-яйцевидные, морщинистые; верхние — продолговато-ланцетные. Цветки голубые, поникшие, мелкие, с колосовидным венчиком. Цветет в июне-июле. Растет по огородам и около



жилиц. Культивируется на плантациях. С лекарственной целью заготавливают траву (стебли, листья, цветки) и цветки. Время сбора: июнь-июль.

Огуречная трава содержит много слизистых веществ, витамины, танины, пентозу, алантоин, следы эфирного масла, смолы, минеральные соли и др.

Применение. В народной медицине огуречную траву применяют как мочегонное и потогонное лекарство в виде настоев, которые обладают еще и слабительным действием.

Огуречная трава уменьшает ревматические боли, интенсивность воспалительных процессов, регулирует деятельность сердца, укрепляет нервную систему, улучшает обмен веществ при различных кожных заболеваниях, обладает смягчительным, обволакивающим действием, уменьшающим раздражение.

Настой травы применяют при слабой деятельности и неврозе сердца, различных нервных заболеваниях, ревматических и других болях, мышечном ревматизме, воспалении почек, болезнях с лихорадочным состоянием, при кожных заболеваниях.

Настой: 1 ст. л. сухих листьев огуречной травы и 2 ч. л. сахара на 250 мл кипятка настаивают 5 часов в закрытой посуде, процеживают. Принимают по 250 мл в день в течение 3 дней при воспалении почек, ревматизме, воспалительных процессах в печени, камнях в желчном пузыре и почках, а также при воспалительных процессах и раздражениях на коже.

**Салат из огуречной травы
и сладкого перца**

(Листья огуречной травы — 250 гр., консервированный перец — 200 гр., квашеная капуста — 250 гр., растительное масло — 40 гр., соль по вкусу). Огуречную траву промыть, порубить ножом, соединить с измельченным консервированным перцем, добавить квашеную капусту. Заправить салат растительным маслом, присолить.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Одуванчик лекарственный

(*Taraxacum officinale*),
семейство сложноцветные.



Многолетнее травянистое растение высотой до 30 см и стержневым, толстым корнем длиной до 60 см. Листья у одуванчика лекарственного собраны в прикорневую розетку, перистолопастные, длиной до 25 см. Цветки одуванчик лекарственный имеет золотисто-желтые, язычковые, собранные в корзинки. Плоды — веретенообразные, серовато-бурые семянки до 4 мм длины, с длинным тонким носиком, несущим хохолок из белых тонких волосков. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июне-июле. Растет одуванчик на свежих и влажных супесчаных, суглинистых и глинистых почвах на лугах, полянах, лесных опушках, вырубках, по обочинам дорог, в садах и огородах, посевах. Одуванчик легко приспосабливается к самым разнообразным условиям, устойчив к вытаптыванию и поеданию животными.

С лечебной целью используют все растение одуванчика. Наземную часть заготавливают во время цветения растения, корни — осенью и ранней весной.

Корни и листья содержат тараксантин, смолу, каучук, полисахарид инулин, сахар, жирное масло, слизь, аспарагин, холин, органические кислоты, соли кальция и калия, витамины и другие вещества. Корни содержат также таракастерол, стерины, тараксол. В цветочных корзинках и листьях имеются каротиноиды — тараксантин, флавоксангин, лютеин, — тритерпеновые спирты арнидиол, фарадиол, сапонины, витамин С, железо, кальций и фосфор.

Применение. Высушенные корни и трава, заваренные, как чай, применяются для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, в качестве желчегонного средства при болезнях печени и желчного пузыря, как легкое слабительное при хронических запорах.

Порошок корня и густой экстракт одуванчика применяются в аптечной практике для приготовления лекарственных форм.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

С теми же лечебными целями корень одуванчика применяется в народной медицине и, кроме того, в виде отвара при кашле как отхаркивающее, при фурункулах, разных сыпях и прыщах.

В народной медицине одуванчик используют для лечения гепатитов, холециститов, желчекаменной болезни, желтухи, гастритов, колитов, циститов, для улучшения аппетита и пищеварения, при запоре, метеоризме, а также в качестве противоглистного средства. Свежие листья и сок из листьев рекомендуются для лечения атеросклероза, кожных заболеваний, авитаминозе, анемии. Настой травы вместе с корнями используют при опухолях, водянке, геморрое, авитаминозах, различных болезнях кожи: сыпях, угрях, фурункулезе. Трава одуванчика употребляется при общей слабости, сниженном аппетите, гепатитах, холециститах, желчекаменной болезни. Все части растения употребляются как жаропонижающее, потогонное, общеукрепляющее средство, а также при сниженном аппетите, укусах змей, для усиления лактации у кормящих матерей, воспалении лимфатических узлов, фурункулезе и других кожных заболеваниях. Одуванчик также

применяется внутрь и наружно при фурункулезе, экземе, кожных сыпях.

Отвар из одуванчика: 1 ст. л. измельченного корня данного растения заливают 1 стаканом горячей воды. Кипятят на слабом огне в течение 15 минут, а затем охлаждают чуть меньше часа и процеживают. Принимать такой отвар нужно по 0,5 стакана 3 раза в день за 15 мин до приема пищи. Его используют при болезнях печени, желчного пузыря, желчнокаменной болезни, для лечения желтухи, гастритов с возможным понижением уровня кислотности сока желудка. Такой отвар полезен при колите, запоре, геморрое и в качестве средства, улучшающего процесс пищеварения и повышающего аппетит.

Варенье из одуванчиков

(400 шт. цветков одуванчиков, 1 кг сахара, 2 стакана воды, 0,5 ч. ложки лимонной кислоты или сок 0,5 лимона.) В кипящий сироп опустить промытые цветки и варить 20 минут, за 3 минуты добавить лимонную кислоту или сок лимона, отставить сваренную массу на сутки, отцедить через марлю и жидкость проварить еще 20 минут. Варенье готово.

Это интересно!

Латинское название одуванчика *Taraxacum*, по одним имточникам, происходит от греческих слов «лечить» и «болезнь глаз», т. к. одуванчик использовался в те времена для лечения глазных заболеваний; по другим источникам, название произошло от словосочетания «дикий латук», т. к. молодые листья употребляют в пищу как салат.

**Окопник
лекарственный**

(*Symphytum officinale* L.),
семейство бурачниковые.



Многолетнее травянистое жесткошершавое растение с ветвистым крылатым стеблем высотой до 100 см. Листья очередные, крупные, жестковатые. Цветки мелкие, трубчато-колокольчатые, пурпурно-фиолетовые, собраны в соцветия-завитки. Плоды — крупные черные блестящие

орешки, расположены по четыре в чашечке цветка. Листья при растирании имеют слабый огуречный запах. Корни черные, в изломе беловатые, вкус их сладковатый, слизистый, слегка вяжущий. Время цветения: май-август. Растет по кустарникам, садам, на влажных местах по берегам рек, ручьев и на заливных лугах.

С лекарственной целью заготавливают корни. Время сбора: весна или поздняя осень.

Корни окопника лекарственного содержат крахмал, сахар, слизистые и дубильные вещества, аспарагин, алкалоиды циноглоссин и лазиокарпин, дигалловую кислоту и следы эфирного масла.

Применение. С лечебной целью окопник используют как внутреннее и наружное средство. Слизистый отвар и настой свежих корней прекращает воспалительные процессы, снимает боли, убивает микробы, останавливает кровотечения и заживляет гнойные раны. Настой корней окопника обладает вяжущим и смягчительным действием, усиливает восстановление различных тканей, притупляет боль и способствует более быстрому срастанию костей при переломах.

Настой корней окопника также применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, хроническом катаре дыхательных органов с обильным выделением мокроты, кровохарканье, кровотечениях, параличах и как наружное — при воспалении вен, надкостницы.

Окопник принимают внутрь и при кожных заболеваниях, язвах и ранах с одновременным наружным применением.

Настой корней применяют для ванн, обмываний и компрессов при переломах и вывихах, ушибах, болях в суставах. Порошок корней служит кровоостанавливающим средством при носовых и других наружных кровотечениях. Спиртовую настойку корней употребляют для противовоспалительных и болеутоляющих компрессов. При переломах костей, ушибах, ревматических и подагрических болях, ранах и язвах применяют и мазь из корней.

Отвар окопника лекарственного для наружного применения: 2 ст. ложки мелко измельченных корней окопника и залейте стаканом горячей воды, готовьте на водяной бане в течение 10 мин, затем профильтруйте.

Внимание! Внутреннее применение окопника, как ядовитого растения, требует осторожности.

Это интересно!

Латинское название растений рода окопник происходит от греческого слова *symphyein* — «сросшийся» и указывает на способность средств, содержащих окопник, ускорять заживление переломов костей.

**Салат из листьев окопника
лекарственного**

(150 г листьев окопника лекарственного, зеленый лук, зелень петрушки, 2 ст. ложки масла растительного, вареное яйцо, соль.)
Листья моют, мелко нарезают, перемешивают с измельченными зеленым луком и зеленью петрушки, солят и заправляют растительным маслом. При подаче посыпают натертым яйцом.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Олеандр обыкновенный

(*Nerium oleander*),
семейство кутровые.



Маленькие деревца, вечнозеленые высокие кустарники до 5 м в высоту с узкими, кожистыми, ланцетными листьями длиной до 15 см. Цветки яркие, крупные, пятичленные, в конечных щитковидных соцветиях. Удлиненная, похожая на стручок 15 см листовка содержит многочисленные семена с волосистым хохолком. Большинство гомеопатических препаратов изготавливается из свежесорванных листьев.

Применение. В официальной медицине препараты олеандра обыкновенного используют при тахикардии, легких формах сердечной недостаточности и при стенокардии.

В медицинской практике применяется гликозид олеандрин. По своему действию препараты олеандра близки к препаратам наперстянки, но действие их наступает быстрее

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

(через 6—8 часов), они быстро всасываются и меньше кумулируются; диурез выражен слабее, чем после применения наперстянки. Через каждые 10 дней приема рекомендуется делать перерыв 4—5 дней.

В народной медицине настой листьев олеандра пьют при нервном истощении, головных болях, эпилепсии, апоплексии, бессоннице, мышечных спазмах.

С лечебной целью заготавливают (в защитных перчатках) листья олеандра весной, до начала роста новых побегов, сушат в тени или в теплых помещениях, расстилая тонким слоем.

Олеандр ядовит: травоядные животные и птицы, съев его листья, погибают. Случалось также, что люди, которым попадал в глаза сок из отрезанных ветвей, теряли зрение.

Настойка: 10 г листьев олеандра на 100 мл спирта, настаивают 10 дней, процеживают. Принимают по 1—2 капли, разведенные в 100 мл воды, 3—4 раза в день при нервном истощении, слабой памяти, головной боли, бессоннице, мышечных спазмах, а также при сердечной недостаточности и тахикардии.

Настой: 1/2 ч. л. сырья на стакан кипятка, настаивают 1 час, пьют по 25—30 мл 3 раза в день при легких формах сердечной недостаточности, тахикардии и аритмии, стенокардии.

Внимание! При лечении препаратами олеандра обыкновенного необходимо соблюдать осторожность, так как при передозировке наблюдаются головокружение, аритмия, холодный пот, расширение зрачков, наличие крови в кале, кома. Передозировка может привести к психическим заболеваниям, а иногда и к отравлениям со смертельным исходом.

*Ольха клейкая,
или черная*

(*Alnus glutinosa* L.)
семейство березовые.

Листопадное дерево или крупный кустарник, достигающий в высоту 20 м с диаметром ствола до 50 см. Кора гладкая, светло-серая.



Листья широкоэллиптические, на черешках, сверху гладкие, темно-зеленые, снизу серовато-пушистые, молодые листья клейкие. Цветки мелкие, собранные в сережки. Мужские соцветия — сережки, женские — в виде шишечек, к осени деревенеют и превращаются в соплодия. Ольховые шишки собирают осенью и зимой, листья — в мае-июне, кору — весной. Растет в сырых местах, по берегам и долинам рек, прудов, травяным болотам и трясинам.

«Шишки» богаты дубильными веществами, танином и галловой кислотой. Шишки ольхи и ее кора обладают вяжущим и дезинфицирующим действием. В листьях обнаружены флавоновые гликозиды, кофейная, хлорогеновая и протокатехиновые кислоты; в коре — дубильные вещества; тритерпеноиды: тараксерол, тараксерон.

В народной медицине отвар шишек пьют при поносе, дизентерии; при желудочных заболеваниях; молодые свежие листья прикладывают к гнойным ранам, фурункулам; простудившегося больного кладут в листья, увлажненные теплой водой; отвар цветочных сережек пьют

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

и прикладывают к больным местам при диатезе, детских экземах; цветочные сережки, настоянные на водке, применяют от геморроя и как слабительное.

Настойка из шишек ольхи: 2 ст. л. шишек залить стаканом горячей воды, кипятить на слабом огне 15 мин, охладить при комнатной температуре и процедить.

Осо́л огородный

(Sonchus oleraceus L.),

семейство сложноцветные.

Однолетнее травянистое растение высотой до 100 см, с белым млечным соком, вертикальным корнем и ветвистым стеблем. Нижние листья перисторассеченные, сизые, со стреловидным стеблеобъемлющим основанием. Верхние листья сидячие, зубчатые. Цветки светло-желтые, язычковые. Корзинки собраны в небольшие зонтиковидные щитки. Плод — семянка, светло-бурая, с белым



хохолком из простых волосков. Цветет в июле-сентябре. Растет как сорняк в огородах, садах. С лечебной целью заготавливают траву в период цветения; молодые листья — в мае и июне.

Применение. Растение обладает мочегонным, легким слабительным, желчегонным, молокогонным и противовоспалительным свойствами.

Водный настой осота огородного применяют при воспалительных процессах внутренних органов (желудка, кишечника, печени, легких), при желтухе, геморрое, боли в груди и как средство, усиливающее выработку молока у кормящих женщин.

Свежую и вареную траву используют в виде припарок при воспалительных болезненных уплотнениях.

Настой: 1 ст. л. травы осота на 250 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день при воспалительных процессах внутренних органов (желудка, кишечника, печени, легких), при желтухе, геморрое, боли в груди.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

**Салат из свежих листьев и стеблей
осота огородного**

(200 г листьев осота огородного, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, 2 ст. ложки масла растительного, соль по вкусу.) Молодые листья и стебли моют, вымачивают 45 минут в соленой воде, затем мелко нарезают и смешивают с измельченным зеленым луком, зеленью укропа и петрушки, солят и заправляют растительным маслом или майонезом.

Очиток пурпурный

(*Sedum acre* L.),

семейство толстянковые.

Многолетнее, небольшое растение высотой 5—15 см с ползучим корневищем и многочисленными восходящими стеблями. Побег

очитка живет два года, в первый год он развивает только листья. На второй год цветет, дает семена и погибает. Цветет очиток пурпурный в мае-июне.



Плод — многолистовка, состоящая из 5 листовок, образующих обращенную вверх звезду. Раскрываются плоды перед дождем, капли дождя наполняют листовки, и мелкие, легкие семена вымываются дождем, а потом прилипают с грязью ко всему, что движется мимо. Цветет в июне-июле. Растет на сухих возвышенных местах, каменистых местах и на прибрежных песках. С медицинской целью используют стебли, листья, цветки, которые собирают в июне-июле.

С лечебной целью заготавливают траву очитка едкого во время цветения растения, собирают осторожно, так как сок растения на чувствительной коже вызывает волдыри и воспаления, траву очитка едкого на несколько минут опускают в кипяток, затем сушат в тени или в сушилках.

В сырье содержатся алкалоиды, дубильные вещества, гликозиды, аскорбиновая кислота, рутин, органические кислоты (яблочная, щавелевая, янтарная, молочная), сахара, воск, слизистые вещества, никотин, седридин, витамин С и другие вещества.

В народной медицине препараты из очитка едкого применяют при эпилепсии,

атеросклерозе. В виде мази растение используют при различных кожных заболеваниях, ожогах.

Настой: 1 ч. л. смеси, взятых в равных частях, травы очитка едкого, листьев омелы белой и цветков боярышника кроваво-красного на 1 стакан кипятка, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день через 30 мин после еды как гипотензивное средство.

Настой: 1—2 ст. л. травы очитка едкого на 250 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 15 мл 3 раза в день при гипертонии.

Внимание! Следует помнить, что сок очитка едкого вызывает сильное раздражение кожи, покраснения, волдыри, поэтому перед нанесением его на инфицированную рану здоровая кожа должна быть защищена лейкопластырем. То же относится и к измельченной свежей траве. Препараты очитка едкого применяют только под наблюдением врача.

Это интересно!

Русское родовое название очиток объясняется тем, что растение позволяет осуществлять очистку организма — очищать его и лечить.

Пажитник сенной

(*Trigonella foenum-graecum*),

семейство бобовые.



Однолетнее травянистое растение с прямостоячим стеблем до 50 см высотой. Листья очередные, тройчатые, зубчатые по краю. Бледно-желтые неправильные цветки по 1—2 сидят в пазухах листьев. Цветет в июне, плод — цилиндрический боб 8—12 см длиной.

С лечебной целью используют семена растения. Время сбора: семена — сентябрь-октябрь, трава — июнь-июль. В них содержится тригонелин, никотиновая кислота, сапонины, слизи, холин, рутин, горькие вещества и эфирное масло. Растет на полянах и лугах, в зарослях кустарников, по обочинам дорог и на пустырях.

Применение. Пажитник сенной — один из лучших пищевых источников холина (до 1,3 % сухой массы), следовательно, полезен для профилактики и лечения альцгеймеровского слабоумия. Пропаренные листья пажитника вкусны и питательны.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

В народной медицине семена пажитника используют как тонизирующее средство, возбуждающее аппетит. Их используют при кахексии, заболеваниях легких, РР-авитаминозе.

Настой: 1 ч. л. семян пажитника заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин и выпивают за день. Полезно для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, к которым склонны больные диабетом.

Настой: 1 ст. л. толченых семян пажитника залить стаканом кипятка и настоять 2 ч, пить по винной рюмке 4 раза в день перед едой при общей слабости организма.

Папоротник мужской

(Dryopteris filixmas L.),
семейство щитовниковые.

Многолетнее растение высотой до 120 см, с темно-бурым корневищем. Перистые листья достигают



в длину более 1 м. Молодые листья улиткообразно завернуты и нарастают верхушкой. На нижней стороне листьев осенью развиваются спорангии со спорами. Споры образуются в июле-сентябре. Растет в затемненных местах преимущественно в широколиственных сырых лесах. Встречается во всех лесах, главным образом буковых.

С лечебной целью используют корневища, которые заготавливают осенью: выкапывают, очищают от корней и омертвевших тканей, оставляя только зеленоватого цвета «здоровое тело» корневища; не моют. Корневище с «телом» другого цвета считается непригодным для лечебных целей. Разрезают на куски и сушат в тени или в сушилках при температуре 40 °С.

Папоротник мужской содержит кислоты (папоротниковую и флавоспиловую), албаспидин, аспидиол, фильмарон, дубильные вещества, флавоноиды, жирное масло и др.

Применение. Корневище мужского папоротника применяют в качестве надежного противоглистного средства при ленточных глистах. Корневища обладают эффективным

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

противосудорожным, обезболивающим и ранозаживляющим действием.

В народной медицине водный настой корневищ мужского папоротника употребляется наружно для ванн, при ревматизме, различных язвах и судорожных сокращениях мышц ног (50 г сухого корневища или 100 г свежего корня кипятят 3 часа в 3 литрах воды, температура ванны 30°).

Отвар корневищ мужского папоротника принимают внутрь при венерических болезнях и заболеваниях седалищного нерва, а спиртовую настойку в виде капель — при сухом плеврите.

Это интересно!

Считают, что касторовое масло после приема папоротника можно принимать не раньше и не позже как через 5 часов, в противном случае может появиться слепота.

Паслен сладко-горький

(*Solanum dulcamara* L.),
семейство пасленовые.



Многолетнее травянистое растение с деревянистым ветвистым лазящим стеблем, высотой до 180 см. Листья продолговато-яйцевидные, с сердцевидным основанием, заостренные. Цветки мелкие, лиловые, собраны в метельчатые поникающие вильчатые соцветия. Плоды — красные ягоды. Свежие листья имеют неприятный запах. Время цветения — июнь-сентябрь. Растет по сырым кустарникам и лесам, оврагам, заливным лугам, берегам рек и прудов. С медицинской целью используют молодые стебли с листьями. Время сбора — июнь-сентябрь.

В растении содержатся алкалоиды солацин, соланеин, дубильные вещества; в плодах — горькое вещество дулькамарин, красящее вещество ликопин, алкалоид соланин, сапониновые кислоты, каротиноид, ликопин, витамин С, холин и углеводы арабан, голактан и пектин.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Паслен сладко-горький обладает вяжущим, мочегонным, желчегонным, отхаркивающим, противовоспалительным, «кровоочистительным», обезболивающим и успокаивающим нервную систему действием.

Настой молодых стеблей с листьями принимают при простудных заболеваниях, гриппе, воспалениях миндалевидных желез, среднего уха, астме, ревматических заболеваниях и при невралгиях, поносах, болезнях мочевого пузыря и мочевых путей, угнетенных менструациях и особенно как «кровоочистительное» средство при крапивнице и различных кожных заболеваниях — зудящих сыпях, воспалительных процессах кожи, лишаях, фурункулах, гнойниках и т. д.

Настой: 1 ч. л. молодых стеблей с листьями и цветками паслена сладко-горького залить 2 стаканами кипятка, настоять 4 часа, затем процедить. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

Внимание! Внутреннее применение паслена сладко-горького как ядовитого растения требует осторожности.

Пастернак посевной

(*Pastinaca sativa*),

семейство зонтичные.



Двухлетнее зонтичное растение, достигающее в высоту 2 м. Веретеновидным беловатым корнем растение закрепляется в почве. Стебель ребристо-бороздчатый, от середины ветвистый. Листья чаще всего простые, перистые, с трехлопастным конечным листочком. Цветки, собранные в сложный зонтик, золотисто-желтого цвета. Растение имеет ароматный запах. Зеленовато-желтые плоды прижаты друг к другу, широко эллиптические, с четкими крыльями. Цветет с июля по август. Встречается часто по обочинам дорог, межам, просекам, канавам, на каменистых и щебнистых местах, в изобилии растет большими куртинами на сухих и умеренно влажных лугах.

Используемая с лекарственной целью часть — корнеплод и трава. Содержит эфирное масло, витамины С, углеводы, белки,

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

минеральные элементы. Время сбора: траву собирают в июне-июле, корни — осенью. В плодах содержатся флавоны, углеводы, клетчатка, фурукумарины и другие физиологически активные вещества.

Пастернак обладает болеутоляющим, мочегонным, успокаивающим, отхаркивающим, тонизирующим и противовоспалительным свойствами.

Применение. Пастернак посевной используется для лечения кардионеврозов, стенокардии, неврозов, сопровождающихся коронарораспазмом. Растение рекомендуется при спазмах желчевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта, мочеточников и почек. Растение используют при наличии камней или песка в почках как мочегонное средство. Пастернак посевной усиливает половое влечение, полезен при импотенции и болезнях предстательной железы.

В практике народной медицины отвары травы растения применяют при почечно-каменной болезни, водянке, кашле и для лечения простуды.

*Отвар при болезни кишечника и почек.
2 ст. воды залейте 1 ст. л. травы растения*

пастернака посевного и 10 мин кипятите на малом пламени огня. Настаивайте 2 часа, затем профильтруйте и отожмите сырье. Принимайте первые 7 дней — по 0,25 стакана, вторую неделю — по 0,75 стакана трижды в день до еды.

Чай из плодов пастернака: 1 ч. л. с верхом плодов залить 1/4 л кипящей воды, настоять 10 минут, процедить. При необходимости пить ежедневно по 2 чашки.

Салат из пастернака

(100 г пастернака, 1 луковица, зелень укропа, 2 ст. ложки майонеза, соль.) Пастернак натереть на терке, смешать нарезанным луком, зеленью укропа, посолить и заправить майонезом.

Пастушья сумка обжикновенная

(*Capsella bursapastoris* Medis.),
семейство крестоцветные.



Однолетнее травянистое растение высотой до 60 см. Стебель одиночный, прямостоячий, круглый, тонкий, веретеновидный, обильно ветвящийся. Прикорневые листья черешковые, ланцетовидной формы, собраны в розетку, стеблевые немногочисленные, очередные, сидячие, продолговато-ланцетовидные. Цветет с апреля по сентябрь. Цветки мелкие, белые, расположены на коротких цветоножках и собраны на верхушке стебля в постепенно распускающуюся и удлиняющуюся кисть. Плод — многосемянный стручок, сильно сплюснутый со стороны шва. Семена мелкие, эллипсоидные, сплюснутые, светло-коричневые. Созревают с мая в течение всего вегетативного периода.

В качестве лекарственного сырья используется надземная часть (трава). Сбор проводят во

время цветения пастушьей сумки, в сухую погоду, после обсыхания росы. Недопустим сбор растений со зрелыми раскрывшимися плодами, а также растений, пораженных грибом

Растение содержит: флавоноиды, витамины А, В₂, С и К, пептид с кровоостанавливающим действием.

Применение. Растение используют как кровоостанавливающее средство. Особенно эффективно применение его в виде настоя при маточных и других кровотечениях.

Вяжущие свойства растения используют при лечении острых и хронических воспалительных заболеваний кишечника, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Пастушью сумку употребляют при болезнях печени и желчного пузыря и как противопоносное средство.

Настой используют при болезнях мочевого пузыря, геморрое и как противорвотное средство. Благодаря значительному содержанию микроэлементов, особенно меди, цинка, марганца и хрома, в сочетании с такими макроэлементами, как железо, магний, калий и кальций, трава

может быть полезна при нарушении обмена веществ.

В народной медицине растение используют для снижения артериального давления, при ранах, порезах и гнойных язвах. Есть указания на эффективность настоя пастушьей сумки при брюшном тифе.

Настой из травы пастушьей сумки: 10 г травы заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают 30 мин и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 мин до еды.

Свежий сок из травы в разведении 1 : 1 используют как кровеостанавливающее средство. Его закапывают в обе ноздри при носовых кровотечениях. Неразведенный сок показан в виде примочек и компрессов при ушибах и мелких ранах.

Трава входит во многие официальные сборы трав кровеостанавливающие, кровеочистительные, при цистите, пиелонефрите, мочекаменной болезни, для вывода и нейтрализации токсинов вследствие применения онкологических препаратов.

Чай из пастушьей сумки: 2 ч. ложки измельченной травы заливаем 1 ст. кипятка, настаиваем 10 минут, затем процеживаем. Принимать по 2 стакана в день в теплом виде.

Суп из пастушьей сумки

(1 л бульона, 3 шт. картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 100 г зелени пастушьей сумки, сметана, 1 яйцо, соль.) В мясной бульон кладут картофель, морковь, лук и варят почти до готовности. Затем добавляют мелко нарезанную зелень пастушьей сумки, солят и кипятят 3—5 минут. Подают со сметаной и вареным яйцом.

Первоцвет весенний

(*Primula veris*),
семейство первоцветные.

Многолетнее травянистое растение, высотой до 20 см. Корневище короткое, вертикальное, спучком толстых корней. Стебель безлистный.



Листья яйцевидные, собраны в прикорневую розетку. Цветки ярко-желтые, с приятным запахом, собраны в зонтиковидное соцветие. Плод коробочка, многосемянная. Цветет в мае — начале июня, плоды созревают в июле.

Растет в осветленных широколиственных и смешанных лесах, среди кустарников, на лесных полянах и опушках, по склонам, холмам, берегам рек.

С лечебной целью используют листья и корневища с корнями. Листья содержат витамин С, каротин, сапонины, соли марганца. В корневищах есть сапонины, гликозиды. Листья заготавливают в период цветения растения, в мае — начале июня, корневища с корнями осенью, в сентябре-октябре.

Применение. Листья используют как витаминное средство для приготовления концентратов витамина С, которые используются при лечении гипо- и авитаминозов. Порошок из толченых листьев первоцвета принимают при нехватке витаминов в организме, вялости, отсутствии аппетита, болезнях десен.

Растение обладает отхаркивающим, мочегонным, легким слабительным, спазмолитическим и успокаивающим действием. Настой корней, листьев и цветков в народе всегда применяли, прежде всего, как мощное отхаркивающее средство при бронхите, воспалении легких, коклюше.

Первоцвет обладает слабым седативным и снотворным действием, помогает при мигрени, неврозах и бессоннице.

Настой: заварить 2 ст. ложки сырья крутым кипятком, настаивать 15—20 минут, отфильтровать и принимать по 100 мл 3 раза в день до еды. Полезно в этот настой добавит 1 ч. ложку меда, лучше липового.

Это интересно!

В Древней Греции первоцвет считался лекарственным цветком Олимпа, его называли цветком двенадцати богов и верили, что он возник из тела умершего от любви юноши Паралисоса. Из жалости к нему боги превратили его в цветок. Древние врачи лечили им различного рода параличи. Не случайно первоцвет известен под названием «параличной травы».

Салат из первоцвета

Листья первоцвета моют и мелко нарезают, перемешивают с измельченным зеленым луком, щавелем и вареным яйцом, добавляют соль, лимонную кислоту, перец и заправляют сметаной или растительным маслом.

Петрушка кудрявая

(*Petroselinum crispum*),
семейство зонтичные.



Одно- или двухлетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой до 90 см. Корень вертикальный. Стебель прямостоячий, от середины супротивный. Листья длинно-черешковые, дважды и трижды перистые, сверху блестящие, снизу матовые. В первый год жизни развивается розетка прикорневых листьев, во второй — стебель. Цветет в июне-июле. Цветки мелкие, зеленовато-желтые. Плод — серовато-бурая

двусемянка, состоящая из двух полуплодиков, с характерным запахом. Созревает в июле-августе. Распространение: Петрушка огородная распространена повсеместно. Культивируют как огородную культуру.

В пищу употребляют листья и корни. В них содержатся аскорбиновая кислота, эфирное масло, минеральные соли, а в листьях еще и каротин. Для лечебных целей, кроме листьев и корней, используют плоды петрушки, которые богаты жирным и эфирным маслами, флавоноидами, гликозидами.

Применение. Петрушка оказывает общеукрепляющее, потогонное, мочегонное, спазмолитическое, противоцинготное, камнерастворяющее, тонизирующее гладкую мускулатуру, болеутоляющее действие.

Петрушку применяют как витаминное средство при авитаминозе С, общем упадке сил, малярии, простатите, воспалительных гинекологических заболеваниях, расстройствах менструального цикла и маточных кровотечениях, воспалении мочевого пузыря, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, сердечных

отеках, метеоризме, кишечной колике. При ушибах, нарывах, укусах комаров и пчел, на больные места накладывают свежие листья петрушки.

Свежий сок петрушки действует при камнях в почках и мочевом пузыре, полезен при острых и хронических воспалениях мочевого пузыря, а прибавление к соку лимонной кислоты дает смесь, которой можно удалять веснушки.

Свежий сок корня петрушки принимают по 1—2 чайные ложки 3 раза в день при маточных кровотечениях, атонии кишечника и мочевого пузыря, как мочегонное, при сердечных и почечных отеках.

Свежие листья или ватные тампоны, смоченные соком из них, прикладывают к местам укусов комаров и ужалений пчел, ос, шмелей. Для удаления веснушек и темных пигментных пятен рекомендуют утром и вечером протирать кожу крепким отваром корней петрушки, смешанным с лимонным соком. Для отбеливания кожи смазывают ежедневно лицо соком свежих листьев.

Приготовление настоя: половину чайной ложки измельченных плодов петрушки заливают 2 стаканами кипяченой воды и настаи-

вают 8 часов в закрытой посуде. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за полчаса до еды.

Это интересно!

В Древней Греции и Риме петрушку выращивали длительное время как декоративное растение, и довольно часто зелень петрушки использовалась для плетения венков, украшавших жилище, для составления букетов.

Салат из петрушки и огурцов

(100 г зелени петрушки, 2 свежих огурца, 2 ст. ложки сметаны, долька лимона, соль по вкусу.)
Зелень петрушки мелко нарезать, перемешать с измельченными свежими огурцами, добавить сметану, соль, лимонный сок.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Пион

тонколистный

(*Paeonia tenuifolia* L.),
семейство пионовые



Многолетнее растение с корневищами, утолщенными в виде веретеновидных шишек, и стеблями до 60 см высотой. Цветки — темно-пурпурные или ярко-красные, 5—10 см в диаметре. Цветет растение в апреле — мае. Плоды — из 2—3 (5) листовок, густо опушенных буроватыми волосками. Семена крупные, блестящие, черные. Растет по степным склонам, склонам балок и кустарникам.

Применение. С лечебной целью используют траву (стебли, листья, цветки) пиона, срезая ее во время цветения растения, и «корневые шишки», которые выкапывают осенью. В траве содержатся дубильные вещества, флавоноиды.

Растение обладает бактерицидным, спазмолитическим, болеутоляющим, протистоцидным и отхаркивающим свойствами. В народной

медицине водный настой корневых шишек используют при болезнях сердца и туберкулезе легких; применяют для лечения анемий, при кашле, а также он входит в состав средств против сифилиса.

Настой: 1 ст. л. сухой травы пиона тонколистного на 300 мл кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 2 ст. л. 4—6 раз в день при болезнях сердца.

Настой: 1 ст. л. измельченных корневых шишек пиона тонколистного на 300 мл воды, кипятят 10 мин, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день при малокровии.

Внимание! Внутреннее применение пиона тонколистного, как ядовитого растения, требует большой осторожности.

Подорожник большой

(*Plantago major* L.),

семейство подорожниковые.

Многолетнее травянистое растение, высотой 15—50 см с крупными, прижатыми к земле листьями с 3—9 дугообразными жилками. Соцветие — длинный колос. Цветки мелкие, с сухим венчиком. Плод — коробочка, открывающаяся крышечкой. Цветет в июне-сентябре. Растет около дорог и домов, на пустырях, лугах, на лесных полянах. С медицинской целью используют: листья, соцветия, семена и сок. Время сбора: июнь-июль.



Листья подорожника большого содержат полисахариды, в том числе слизь, гликозид, горькие вещества, каротиноиды, аскорбиновую кислоту, холин.

В народной медицине подорожник используется, как кровоостанавливающее, противовоспалительное, ранозаживляющее, мочегонное, снотворное, обезболивающее,

бактерицидное, противоаллергическое, «кровеочистительное», отхаркивающее и снижающее давление средство, усиливает секреторную деятельность желудка.

Отвар соцветий принимают при болях в желудке и кишечнике.

Отвар семян рекомендуют принимать при сахарном диабете, мужском и женском бесплодии. Корни подорожника используются при воспалениях почек и мочевого пузыря. Экстракт корней подорожника назначают внутрь при укусах пчел и других насекомых, гадюк. Порошок из семян подорожника принимают при хронических поносах. Листья подорожника в народной медицине используются как наружное средство при ранах, ссадинах, фурункулах и язвах.

Сок и настой листьев подорожника — прекрасное отхаркивающее средство, рекомендуется при острых и хронических болезнях, органов дыхания.

Сок из листьев подорожника: срезать листья с частью черенка, вымыть. Обдать кипятком, пропустить через мясорубку и отжать сок. Полученный сок кипятить 1—5 мин.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Полынь лечебная

(*Artemisia absinthium* L.),
семейство сложноцветные.



Многолетнее растение трава, достигает полутора-метровой высоты. Корневище толстое, прямое слегка разветвленное. Стебель полыни прямой, стержневой, листья на длинных черешках. Сложной перистой формы. Цветки желтого цвета, трубчатые. Время цветения: с середины лета до середины осени. Плод в виде заостренного семени бурого цвета. Время созревания: август сентябрь. Полынь лечебная произрастает на полянах и лесных опушках, вдоль речных берегов по обочинам дорог.

Для приготовления лекарственных препаратов используются листья и корни. Сбор листьев проводится в период цветения.

Листья и цветущие верхушки полыни содержат горькие сесквитерпеновые лактоны абсинтин и анабсинтин, матрицин, артабсин, артабин, арабсин; эфирные масло, состоящее из

терпеноидов (туйон, туйол, азулен, эфиры туйолового спирта), аскорбиновую кислоту, органические кислоты (яблочная, уксусная, янтарная), дубильные и другие вещества.

Применение. Полынь входит в состав аппетита сбора. Препараты полыни используют как спазмолитическое и противовоспалительное средство для лечения бронхиальной астмы, ревматизма, экзем, ожогов рентгеновскими лучами.

В народной медицине настой полыни используют при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколите, заболеваниях печени и почек, малокровии, аскаридозе, бессоннице, ревматизме, анемии, ожирении, метеоризме, мигрени, туберкулезе легких, гипертонической болезни, при лихорадке, отеках, геморрое, неприятном запахе изо рта, эпилепсии, белях, при неврастении, параличе, подагре, изжоге, холере, для лечения алкоголизма, при частых обмороках, одышке, укусах насекомых.

В виде компрессов и примочек полынь применяют при заболеваниях суставов, глаз,

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

ушибах; в виде мази — для лечения ран, язв, обморожений, ожогов, свищей. Нередко полынь используют в виде клизм против круглых глистов.

Сок полыни эффективен для возбуждения аппетита и усиления деятельности пищеварительного тракта. Он регулирует работу поджелудочной железы и желудка, нормализует кислотность, усиливает желчеотделение, снимает вздутие живота и катаральные явления в желудке, воспалительные процессы в области слепой кишки, устраняет спазм толстого кишечника.

Настойки, настои и экстракты, приготовленные из листьев и цветущих облиственных верхних частей побегов полыни горькой, используют как средство для возбуждения аппетита. Горькая полынь входит в состав аппетитного чая.

Чай из полыни: 1 ч. л. нарезанной травы залить 1/4 л кипящей воды; через 10 минут остудить. Пить регулярно 3 раза в день после еды по чашке очень теплого чая или при необходимости 1 чашку чая.

Это интересно!

В старину, на Руси полынь почиталась как обрядовое растение и часто использовалась для магических действий: с ее помощью «гоняли» русалок, а молодые девушки носили полынь у себя под мышками, чтобы обезопаситься от ведьминого проклятья, нечистой силы, колдовства и болезней. Считалось также, что полынь охраняет от несчастья, дурного влияния и хворей.

Пустырник сердечный

(*Leonurus cardiaca*),
семейство губоцветные.



Многолетнее, реже — двулетнее растение, опушенное короткими курчавыми волосками, с красноватым, прямостоячим, четырехгранным стеблем 40—150 см высотой, обычно разветвленным. Листья супротивные, пальчато-пятираздельные,

городчато-пильчатые, сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые. Цветок двугубый, верхняя губа розовая или пурпурная, снаружи беловолосистая, нижняя с желтым пятном и пурпурными крапинками на нем. Цветки собраны мутовками в пазухах верхних листьев. Плоды — трехгранные орешки. Цветет в июне-августе. Встречается по пустырям, склонам, обрывам, вдоль дорог, по садам и около жилищ. С лекарственной целью используется трава (верхушки стеблей с листьями и цветками). Время сбора — в период цветения.

Трава содержит алкалоиды, амин стахидрин, флавоноиды, сапонины, дубильные вещества, эфирное масло, органические кислоты, горечи и сахара, витамины (А, Е, С), минеральные соли калия, кальция, натрия и серы.

Применение. В народной медицине препараты из травы пустырника сердечного используют при кардиосклерозе, повышении артериального давления, стенокардии, миокардите, кардионеврозе, чрезмерной нервной возбудимости.

В научной медицине пустырник применяют при сердечно-сосудистых неврозах, повышенной

нервной возбудимости, гипертонии, кардиосклерозе, грудной жабе, миокардите, пороках сердца. При сердечной недостаточности пустырник уменьшает отеки, повышая мочеотделение, при гипертонии — понижает кровяное давление, уменьшает головные боли, улучшает сон и общее самочувствие больных.

Чай из пустырника сердечного: 2 ч. л. без верха сушеной травы залить 250 мл кипящей воды, дать настояться 10 мин и процедить. При необходимости пьют неподслащенным, маленькими глотками, умеренно теплым 1 чашку сразу, либо в виде 2—4-недельного курса лечения 1 чашку за 2—3 раза в течение дня, применяют как средство для усиления сердечной деятельности.

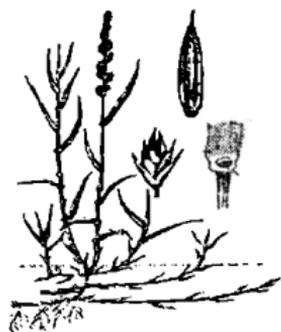
Это интересно!

Пустырник был известен как средство от сердечных недугов еще в Древнем Риме. Один из средневековых медиков писал: «... нет лучшей травы для того, чтобы сделать душу веселой, бодрой и счастливой».

Внимание! При превышении дозы могут появиться рвота, боли во всем теле, кровавый стул и неутолимая жажда.

Пырей ползучий

(*Agropyrum repens*),
семейство злаковые.



Многолетнее растение трава высотой до 1 м. Корневище может вырасти в длину до нескольких метров, при этом ползучее и узловатое, проникает в грунт на глубину около метра. Стебель приподнимающийся, голый, внутри полый. Листья плоские, узкие вытянутые, сине-зеленого или серого цвета. Цветки собраны в узкие колоски с зелеными чешуями, сжатые с боков. Время цветения: июнь-июль. Плод — вытянутая зерновка, внизу заостренный. Время созревания плодов: июль-сентябрь. Произрастет на пустырях, лесных полянах, можно встретить на опушках леса и вдоль дорог.

Для приготовления лекарственных препаратов используется корневище растения, которое заготавливают в конце августа, в начале сентября.

В корневище присутствует: авелин, фруктанритицин, жирное масло, яблочная кислота,

фруктоза, витамин С, каротин и др. В траве: аскорбиновая кислота, каротин, аланин.

Применение. В народной медицине используют корневища пырея как средство мочегонное, кровоочистительное, послабляющее и восстанавливающее нарушенный обмен веществ, при простудных заболеваниях, бронхите, пневмонии, ревматизме, заболевании сердца, печени (гепатите, циррозе), желчных путей, почек, уретры, цистите, гастрите, колите, отеках, лихорадке, неврозе мочевого пузыря, желтухе.

Напар из корневищ пырея (50,0 г на 1 л кипятка) принимают при желудочно-кишечных заболеваниях, при желчных и почечных камнях, при всех кожных болезнях, при фурункулезе, а также как отхаркивающее средство.

Отвар пырея употребляют для клизм при хронических запорах, напар же для ванн — при кожных заболеваниях, при золотухе и английской болезни.

Салат из корневищ пырея ползучего

(150 г корневища пырея, 1 морковь, 1 луковица, 10 г щавеля, зелень укропа, 1 ст. ложка масла растительного, соль по вкусу.)

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Свежие корневища тщательно моют, пропускают через мясорубку или мелко нарезают. Добавляют лук, морковь, щепотку щавеля и зелени укропа, солят и заправляют растительным маслом или майонезом.

Ревень

(Rheum),

семейство гречишные.



Многолетнее травянистое растение высотой до 250 см. Стебли ревень имеет полые, слабоолиственные. Стеблевые листья у растения ревень небольшие, очередные, пальчаторас-сеченные, до 10 см в диаметре, с раструбами у основания, прикорневые листья крупные, пяти-семипалостные. Цветки у травы ревень мелкие беловато-розовые или красные, собраны в метельчатые соцветия длиной до 50 см. Плод ревень имеет трехгранный коричневатокрасный орешек до 10 мм длины. Цветет ревень в июне, плоды созревают в июле.

Корневища и корни ревеня содержат антрагликозиды хризофанеин, реохризин, реин, дирин, рабарберон, фисцион и другие, таноглюкозиды глюкогалин, тетрарин, смолистые вещества.

Применение. В практической медицине корневище и корни ревеня и их препараты

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

применяют как слабительное, желчегонное средство, а также для размягчения фекальных масс при геморрое, трещинах прямой кишки, для лечения желтухи.

В народной медицине ревеня применяется как слабительное, для лечения гастритов с повышенной кислотностью, при малокровии, туберкулезе легких, при желтухе как желчегонное, при склерозе. Наружно измельченный корень, смешанный с уксусом, употребляют для лечения витилиго и других кожных заболеваний.

Для приготовления настойки сырье смешивают равными частями и заливают 70 % спиртом в соотношении 9 : 10. Получается прозрачная жидкость красно-бурого или красного цвета с ароматным запахом и горьковатым вкусом. Принимают ее по 0,5—1 чайной ложке 2 раза в день перед едой.

Это интересно!

Целебные свойства лекарственной травы ревеня были известны в Китае еще 2700 лет до н. э., использовали его в Персии и Древней Греции. В Россию первые семена ревеня завезены из Китая в конце XIX в. известным русским

путешественником Н. М. Пржевальским. Из России ремень распространился в другие европейские страны.

Варенье из ревеня

Черешки ревеня моют, удаляют покровную пленку с нитями, нарезают поперек на небольшие кусочки, затем бланшируют в течение минуты, охлаждают в проточной воде и помещают в кастрюлю, залив горячим сахарным сиропом (1,5 кг сахара и 0,3 л воды на 1 кг ревеня). Варенье варят в два приема с интервалом 12 ч. Готовое варенье расфасовывают в стерильные банки, герметически укупоривают и охлаждают.

Редька посевная

(Raphanus sativus),
семейство крестоцветные.

Однолетнее или двухлетнее овощное растение. В первый год вырастает мясистый круглый или продолговатый корень,



черный сверху и белый внутри, и розетка прикорневых листьев. Листья большие, лировидные. На второй, а иногда на первый год вырастает цветоносный стебель. Цветет в апреле-мае. Цветки мелкие белые, розовые или светло-фиолетовые. Плоды созревают в мае-июне. Выращивается как огородная культура.

С лечебной целью используют корнеплод. Время сбора: сентябрь.

Корнеплод содержит углеводы, азотистые, экстрактивные вещества, жиры, зольные вещества, ферменты, лизоцим, фитонциды и витамины В₁ и С, рафанол.

Применение. Редьку применяют при водянке, почечнокаменной болезни, подагре и как противоглистное средство, при катаре бронхов, коклюше и при туберкулезе легких. Сок редьки с сахаром или медом считается успокаивающим средством при кашле, кровохарканье, кровоизлиянии и вызывающим и усиливающим менструации. Редьку используют и для увеличения выделения молока у кормящих женщин.

Наружно тертую редьку употребляют для растираний при ревматизме, подагре и простудных

болях. Сок и тертая редька способствуют заживлению гнойных ран и язв.

Свежий сок редьки в смеси с медом (1 : 1 или 1 : 2) принимают по 1 десертной или 1 столовой ложке 3 раза в день через 30 мин после еды.

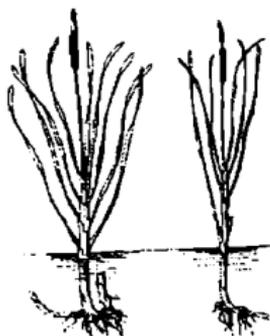
Это интересно!

Авиценна в «Трактате о здоровье» писал: «Редька полезна от укуса гадюки, а в вине помогает так же и от укуса рогатой гадюки. Семена ее полезны от ядов и от гадов, и если их истолочь и положить на скорпиона, то он издохнет. Сок ее был испытан в этом отношении и оказался сильнее. Если скорпион ужалит человека, который поел редьки, то вреда не будет».

Редька с капустой

(1 редька, 50 г капусты, 3 ч. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка масла растительного, соль.) Редьку нарезать мелкими кубиками, добавить нашинкованную капусту, молотые сухари, растительное масло, соль. При подаче посыпать нарезанной зеленью петрушки.

*Рогоз
узколистый*
(*Typha angustifolia* L.),
семейство рогозовые.



Многолетнее травянистое корневищное однодомное растение высотой до 2 м. Стебли толстые, цилиндрические, без узлов. Листья узколинейные, длинные, влагалищные, расположены при основании стебля. Цветки однополые, без околоцветника, собраны в цилиндрические черно-бурые бархатистые соцветия — початки. Плод — орешек. Цветет в июне-июле. Растет по болотам и топким берегам рек, прудов и озер. Заготавливают листья в июне-июле; корневища — поздней осенью.

Применение. Рогоз используют только в народной медицине. Рогоз обладает бактерицидным, антисептическим, кровеостанавливающим и ранозаживляющим действием. Водный настой корневищ и листьев применяют при поносах и дизентерии. Измельченные листья как наружное средство издавна используют в народной

медицине для заживления свежих ран и остановки наружных кровотечений.

Мазь из порошка из цветков рогоза применяют при лечении геморроя, трещин сфинктера прямой кишки.

Корневища в печеном виде употребляют в пищу.

Отвар: 40 г корневищ рогоза на 400 мл кипятка варят 10 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50—100 мл 4 раза в день при энтероколите, дизентерии. Отвар также пьют вместо чая как общеукрепляющий напиток и при сахарном диабете.

Рододендрон золотистый

(*Rhododendron angustifolia*),
семейство вересковые.

Вечнозеленый кустарник высотой до 80 см, с темно-бу-
рой корой и стелющимися ветвями. Листья толстые,



кожистые, голые с обеих сторон, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу — более светлые, с сетчатым жилкованием и завернутым вниз краем. Цветки крупные, ширококолокольчатые, светло-желтые, собраны в зонтиковидные соцветия на концах ветвей. Плод — продолговатая коробочка. Семена мелкие, многочисленные. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июле-августе. Растет на субальпийских и альпийских лугах, в верхней части лесного пояса, обычно как подлесок, часто образует заросли.

С лечебной целью используется трава (стебли, листья, цветки). Листья рододендрона можно заготавливать все лето, но лучше собирать в период цветения.

С лечебной целью используют листья второго и третьего года жизни, в которых содержатся тритерпеноиды, дубильные вещества, эфирное масло, урсоловая и другие органические кислоты, витамин С, микроэлементы — медь, серебро, барий, марганец, алюминий, свинец, гликозиды.

Применение. Настой родендрона золотистого снижают венозное давление, повышают диурез, увеличивают скорость кровотока, способствует исчезновению отеков, уменьшению

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

одышки и нормализации работы сердца. Обладают сильным бактерицидным действием по отношению к стрептококкам, стафилококкам. В гомеопатии листья рододендрона золотистого находят применение при отравлениях ртутью и головных болях. Настой, отвар листьев применяют при сердечно-сосудистых заболеваниях, для лечения гастроэнтеритов; настой используется для ванн при хроническом суставном ревматизме, гинекологических заболеваниях и как жаропонижающее. Водный экстракт листьев губителен для гриппа.

В народной медицине стебли и листья рододендрона в виде настойки издавна используются при ревматизме, водянке, подагре, головных болях, эпилепсии, бессоннице, раздражительности, сифилисе, туберкулезе, лихорадке, женских болезнях, желудочно-кишечных заболеваниях, хронических колитах, дизентерии, как потогонное, мочегонное, противовоспалительное, кровоостанавливающее и тонизирующее средство.

Настой: 1 ч. ложку сухих измельченных листьев рододендрона золотистого настаивать

1 час в 1 стакане кипятка в теплом месте, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день в теплом виде.

Внимание! Внутреннее применение рододендрона золотистого, как ядовитого растения, требует осторожности.

Резеда желтая

(*Reseda lutea*),

семейство резедовые.

Однолетнее или двухлетнее растение с прямостоячим или восходящим, разветвленным, мелкоопушенным, густооблиственным стеблем 30—60 см высотой. Листья перисторассеченные. Цветки неправильные, светло-желтые, собраны в конечные безлистные кисти. Цветет растение с июня по август, плодоносит в июле-сентябре. Плод — прямостоячая, трехгранная, многосемянная коробочка, сверху открытая. Растет на травянистых склонах, на сорных местах, у дорог, изредка как сорняк в полях.



С лечебной целью заготавливают траву (стебли, листья, цветки) резеды желтой во время цветения растения и используют свежие корни. Время сбора: траву и листья — май-сентябрь, корни — весна и осень. Траву сушат в тени или помещении. Она содержит алкалоиды, эфирное масло, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, аскорбиновую кислоту, токоферолы и каротин.

Применение. В народной медицине настой травы резеды желтой применяют как мочегонное и потогонное средство. Настой свежего корня резеды пьют при болезнях сердца.

Настой: 1 ч. л. свежих корней резеды на 400 мл кипятка, настаивают 1—2 часа, процеживают, добавляют мед по вкусу. Принимают по 1 ст. л. 2 раза в день при болезнях сердца.

Родиола розовая, или золотой корень

(*Rhodiola rosea*),
семейство толстянковые.



Многолетнее двудомное растение с многоглавым деревянистым корневищем, усаженным буроватыми, треугольными листочками, с прямым толстым корнем и немногочисленными не разветвленными стеблями, имеющими чешуевидные листья при основании. Цветет растение с июня по август. Плод — многолистовка, состоящая из удлиненных листовок 6—12 мм длиной, имеющих короткий носик. Плоды созревают в июле-сентябре. Растет на галечниках, скалах, каменистых россыпях, по берегам горных речек и ручьев, в горной и равнинной тундре. В горах поднимается до альпийского пояса.

С лечебной целью используют корневище и корень растения. Они содержат дубильные вещества пирогалловой группы, эфирное масло,

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

сахара, белки, жиры, воск, третинные спирты, ситостерин, флавоноиды, минеральные соли марганца, следы цинка, титана, кадмия, хрома и др.

Применение. В научной и народной медицине препараты из родиолы розовой применяют как стимулирующее средство при переутомлении или после инфекционных заболеваний, а также при функциональных заболеваниях нервной системы.

Корни обладают тонизирующим, успокаивающим, закрепляющим и кровоостанавливающим действием. Родиола усиливает работу мышц и способствует восстановлению сил после переутомления.

Препараты из родиолы повышают сопротивляемость организма неблагоприятным факторам внешней среды, улучшают зрение, слух, пищеварение, снимают психическое напряжение, ускоряют выздоровление после операций.

Это интересно!

Научное название рода *Rhodiola* происходит от греческого слова *rhodon* — «роза» и дано растению за запах высушенного корневища, напоминающий запах розы.

Второе название растения — золотой корень — объясняется видом высушенного корня, будто покрытого тонким слоем припыленного золота.

Настойку корня родиолы розовой (на 40 % спирте в соотношении 1 : 5) принимают по 15 капель 3 раза в день за 15—20 мин до еды или настоек (10 г сырья на 200 мл кипятка, настаивают 4 часа, процеживают) пьют по 1/2 стакана 2—3 раза в день. Настойка используется при неврозах, вегетативно-сосудистой дистонии и гипотонии.

Внимание! Противопоказаны препараты родиолы розовой при гипотонии в климактерический период.

Ромашка лекарственная

(*Matricaria recutita* L.),
семейство сложноцветные.



Ромашка лекарственная — однолетнее травянистое растение высотой до 60 см со стержневой корневой системой. Стебли имеет одиночные, прямостоячие, сильно ветвистые. Цветки — золотисто-желтые, краевые — белые, собраны в корзинки, которые, в свою очередь, собраны в щитковидно-метельчатое соцветие. Плоды — продолговатые семянки, буровато-зеленого цвета. Цветет с мая до сентября, плоды созревают в июне. Растет по огородам, полям, садам, сорным местам, около жилищ, у дорог, а также культивируется на плантациях лекарственных растений. С медицинской целью используют цветы, которые собирают во время цветения, с июня и до конца августа, когда содержание эфирного масла наибольшее. Важным отличительным признаком ромашки лекарственной

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

является ее выгнутое в виде кегли и полое дно корзинки, листочки у нее мелкие, чем-то похожи на укроп.

Цветочные корзинки содержат горечь, слизи, камедь, белки; эфирное масло, в состав которого входит хамазулен, кадинен, каприловая, нониловая и изовалерьяновая кислоты.

Ромашка лекарственная обладает тремя основными лечебными свойствами — противовоспалительным, спазмолитическим и ветрогонным.

С лечебной целью ромашку используют при острых и хронических воспалениях слизистой оболочки желудка (язвы желудка); воспалении, вызванном хроническим запором с коликами; повышенной возбудимости, невралгических болях, зубной боли, болезненных менструациях, маточных кровотечениях, поносах и др.

Водный настой ромашки применяют как слабительное, потогонное, желчегонное, болеутоляющее, вяжущее, успокаивающее, противовоспалительное, смягчительное, ветрогонное средство при детских желудочно-кишечных заболеваниях.

Наружно водный настой корзинок используют для ванн при ревматических и подагрических

поражениях суставов и для обмывания лица в косметических целях. Настой ромашки употребляют также для полоскания горла и промывания гнойных ран, язв и нарывов. При мытье светлых волос настой ромашки придает им красивый золотистый цвет.

Назначаются травяные сборы с ромашкой при гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, дизентерии, болезнях печени, а также для ванн и спринцеваний при трихомонадном кольпите.

Настой ромашки (цветки): 2 ч. л. цветков заварить в 1 ст. кипятка, настоять в термосе 3 ч, затем процедить. Пить в теплом виде, как чай, по 1/4 стакана 2—3 раза в день при энтеритах и колитах, гастритах, метеоризме.

Чай из ромашки: 15 г сухих цветочных корзинок заварить в 1 л кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 1 стакану перед сном.

Внимание! Большие дозы эфирного масла ромашки вызывают головную боль и общую слабость.

Рута садовая

(*Ruta graveolens*),

семейство рутовые.



Полукустарник с разветвленными побегами 30—70 см высотой. Листья голубовато-зеленые, с сильным запахом. Цветки правильные, зеленовато-желтые, собранные в щитковидные соцветия. Цветет в июне-июле. Плод — многосемянная 4- и 5-лопастная коробочка, вскрывающаяся трещинками. В некоторых странах руту культивируют как пряное и лекарственное растение.

В диком виде растет в горах на каменистых и щебенистых склонах. Разводится в огородах и садах.

С лечебной целью используют свежую или сушеную траву руты садовой. Время сбора: июнь-июль. Заготавливают руту в защитных рукавчиках, на нежной коже она оставляет ожоги. Сушат в тени, в хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках.

Применение. Препараты руты садовой применяются при спазмах, головных болях,

связанных со спазмами сосудов, при атеросклерозе, сердечных неврозах, варикозном расширении вен.

Рута садовая возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, вызывает и усиливает менструации, обладает общетонизирующим действием, снимает чувство усталости, успокаивает нервную систему и обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, противоспазматическим и ранозаживляющим действием. Настойку травы руты (на водке в соотношении 1 : 5, настаивают 10 суток в темном месте) принимают по 10 капель 3 раза в день в ложке воды при головных болях, связанных со спазмами сосудов, истерии и эпилепсии.

Это интересно!

Научное название рода *Ruta* как название растения встречается у Цицерона, Овидия, Плиния, Теофраста, Диоскорида и Галена. Этимология слова рута не выяснена, но это же слово на латинском означает *горький*.

Научное видовое название *graveolens* (душистый) характеризует сильный запах всего растения.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Настой: 1 ч. л. сухой травы руты на 500 мл холодной кипяченой воды, настаивают 8 часов, процеживают. Принимают по 100 мл 4 раза в день до еды как средство, возбуждающее аппетит, а также при приливе крови к голове, застое крови во внутренних органах, варикозном расширении вен, сердцебиении, как успокоительное средство при нервной раздражительности.

Внимание! При передозировке руты садовой наблюдаются нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта, отечность языка и слюнотечение.

У людей с чувствительной кожей уже при срывании руты может начаться зуд и появиться кожное высыпание с пузырьками. Беременным не употреблять!

Рябина обыкновенная

(*Sorbus aucuparia* L.),
семейство розоцветные.



Дерево высотой до 15 м, реже кустарник. Кора гладкая, серая. Крона рыхлая, молодые ветки опущены. Листья очередные, непарноперисто-сложные, с 5—7 ланцетными, к верхушке пильчатыми листочками. Соцветия в виде густых щитков. Цветки мелкие, пятичленные, белые, душистые. Плод — ложный яблокообразный, шаровидный, сочный, оранжево-красный, с тремя серповидными мягкими семенами.

Цветет в июле-августе, плоды созревают в сентябре. Плоды до зимы сохраняются в щитках. Заготавливают вполне зрелые плоды рябины в августе-октябре, до наступления заморозков.

Рябина богата витаминами, особенно витамином С, органическими кислотами, содержит небольшое количество эфирного масла, дубильные вещества, горечи, сорбит и парасорбитовую кислоту.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Применение. Растение обладает противовоспалительным, кровеостанавливающим, капилляроукрепляющим, витаминным, вяжущим, легким слабительным, потогонным, мочегонным действием, понижает кровяное давление, повышает свертываемость крови. Пектины плодов рябины препятствуют бродильным процессам в кишечнике, уменьшают газообразование, способствуют связыванию и выведению различных токсинов. Органические кислоты и горечи рябины повышают секрецию и усиливают переваривающую способность желудочного сока, что наряду с желчегонным эффектом способствует улучшению пищеварения. Масляные извлечения из плодов рябины, содержащие значительное количество каротина и каротиноидов, оказывают рано- и язвозаживляющее, противовоспалительное действие, способствуют образованию менее грубых рубцов. Свежие листья оказывают противогрибковое действие.

Сок из свежих ягод (1 ч. ложка перед едой) употребляют при пониженной кислотности желудочного сока. В домашних условиях из ягод рябины готовят желе, содержащее большое

количество пектинов и витамин Р. В виде порошка или сока рябину включают в пищевой рацион больных диабетом и ожирением, чтобы связать в кишечнике часть углеводов.

Настойка плодов рябины: 20 г сырья заливают 200 мл водки, настаивают 7 дней, затем процеживают. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Это интересно!

В старину в России рябина использовалась в свадебных обрядах. Листья ее подстилались в обувь новобрачным, плоды прятали в карманах их одежды — все это для защиты от колдунов и ведьм. Кроме того, рябина — символ и гарантия счастья и мира в семье, поэтому возле дома старались посадить рябинку.

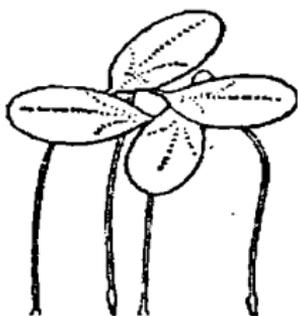
Рябина в собственном соку

Ягоды моют, бланшируют в течение 5 минут. Остывшие ягоды укладывают в стерильные банки (0,5 л), заливают прокипяченным соком из рябины, накрывают крышками, стерилизуют 25 минут, герметически укупоривают и охлаждают.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Ряска малая

(*Lemna minor*),
семейство рясковые.



Маленькое, плавающее на поверхности воды растение с округлым стеблем и с отходящим от него, погруженным в воду одиночным корнем, высотой до 0,4 см. Цветет в мае-сентябре, однако цветет весьма редко. На зиму ряска опускается на дно, а весной всплывает, размножается вегетативным путем. Растет повсеместно в стоячих водоемах и часто полностью покрывает их поверхность. С медицинской целью используют все растение. Собирают в течение лета.

Растение содержит антоцианы, флавоноиды, соли меди, брома, железа, ванадия, кальция, кремния, следы протеина, небольшое количество аскорбиновой кислоты.

Применение. Ряска малая обладает противоаллергическим, противомикробным, противоглистным, противовоспалительным, жаропонижающим, спазмолитическим, мочегонным, вяжущим,

кровоостанавливающим и общеукрепляющим действием. Ее применяют в народной медицине: при простудных, аллергических и кожных заболеваниях, крапивнице, витилиго, различных опухолях и отеках, укусах змей и насекомых, рожистых воспалениях, фарингитах и бронхитах, от ломоты в суставах при ревматизме и подагре.

Спиртовую настойку ряски применяют в виде капель при воспалении слизистой оболочки верхних дыхательных путей, хроническом упорном насморке, воспалении слизистой оболочки глотки, желтухе и ревматизме.

Наружно настой ряски употребляют для обмывания и смачивания гнойных ран, язв и фурункулов.

Сухую ряску добавляют в супы, в приправы к мясным и рыбным блюдам.

Сок из свежей ряски: измельчить промытую траву, пропустить через мясорубку, отжать сок. Принимать по 2 ч. л. 3 раза в день в течение недели.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Сабельник болотный

(*Comarum palustre* L.),
семейство розоцветные.



Многолетний полукустарничек с ползучим корневищем и красноватым деревенеющим стеблем. Листья темно-зеленые, снизу сероватые. Цветки темно-красные, собраны в кисти. Плод — многосемянка, распадающаяся на сплюснутые семянки с нитевидными столбиками. Цветет в июне-июле. Растет по болотам и болотистым лугам, берегам рек и озер, в заболоченных лесах и в тундре. С медицинской целью используют стебли, листья, цветки и корневища с корнями. Время сбора: трава — июнь-июль, корневище — осень.

Сабельник болотный обладает вяжущим, мочегонным, жаропонижающим, кровеостанавливающим, ранозаживляющим, тонизирующим свойствами. В народном лечении сабельник болотный применяют для лечения воспалительных процессов в суставах, при

отложении солей, абсцессах, фурункулах, флегмонах, гинекологических заболеваниях, раковых опухолях, радикулите, полиартрите, ревматизме, туберкулезе легких, желудочно-кишечных и сердечно-сосудистых заболеваниях, ишиасе.

Свежее растение применяют наружно как ранозаживляющее и противовоспалительное. Измельченную и заваренную траву в виде компресса используют при ушибах, ревматизме, радикулите, мастите и геморрое. Кашицу из свежих листьев прикладывают к злокачественным опухолям.

Отвар из смеси сухих или свежих цветков, листьев, стеблей и корневищ применяют для полоскания рта при слабых деснах, пародонтозе, гингивите. Водный настой травы и корневищ применяют при поносах, кровотечениях, ревматизме, нарушении обмена веществ, заболеваниях, вызванных поднятием тяжести.

Настой из сабельника болотного: 1 ст. л. измельченных листьев и корней залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать в течение 1 дня.

Масло сабельника

Литровую банку неплотно заполнить корнями сабельника, залить растительным маслом, настаивать 3—4 недели в темном месте, периодически встряхивая. Процедить. Применять для растираний суставов 1—2 раза в день

Свекла обыкновенная

(Beta, vulgaris L.),
семейство маревые.



Двухлетнее травянистое растение с толстым корнем высотой до 100 см. Прикорневые листья продолговато-яйцевидные, по краю волнистые, стеблевые — продолговатые или ланцетные. Цветки мелкие, невзрачные, зеленые или беловатые, с простым околоцветником, собраны в клубочки, а затем в соцветие второго порядка — метелку. Плод — односемянный орешек. Цветет в июне-августе. Плодоносит в августе-сентябре.

Культивирується повсеместно, як цінна кормова і їстівна культура.

С лікувальною метою заготовлюють листя (червень-серпень) і коренеплоди однорічних рослин (вересень-жовтень).

Коренеплоди містять цукор, кислоти (яблучну, лимонну, аскорбінову, фолієву), жири, фарбуючі речовини, вітаміни D, B₂, PP і P, мінеральні солі (магній, кальцій, калій, залізо, йод), азотисте сполучення бетаїн.

Застосування. В народній медицині свекла використовується як лікувальний продукт при малокровії, гіпертонії, захворюваннях печінки і щитовидної залози, атеросклерозі, хронічних запорах. Сок сирової свекли використовують як полівітамінне, покращуюче обмін речовин і слабительне засіб. В народній медицині свекляний сок з додаванням меду п'ють для зниження кров'яного тиску і як заспокійливе засіб (по половинці склянки 3—4 рази на день). Свекла вважається хорошим засобом від цинги і малокров'я. В народній медицині сок свекли, змішаний з медом,

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

принимают при гипертонии и простудных заболеваниях. Вареную свеклу употребляют при запорах. При упорных длительных запорах применяют клизмы из отвара свеклы.

Икра из свеклы

(1 свекла, 3 ст. ложки масла растительного, 1 ч. ложка сахара, 0,5 лимона, соль по вкусу.)
Свеклу моют, варят, очищают от кожуры, пропускают через мясорубку, добавляют растительное масло, сахар, соль, лимонную цедру и лимонный сок. Смесь перемешивают, выкладывают в кастрюлю и нагревают на слабом огне 10 минут, непрерывно помешивая, чтобы масса не подгорела. Готовую икру охлаждают и перекладывают в салатник.

Сельдерей пахучий

(*Apium graveolens* L.),
семейство зонтичные.



Двухлетнее растение, высотой до 100 см. Цветки мелкие, зеленоватые, в многочисленных зонтиках. Листья у розетки крупные, с мясистыми черенками, но с более крупными дольками, чем у петрушки, верхние стеблевые листья иногда супротивные, почти сидячие. Окраска листьев темно-зеленая, глянцевитая. Цветет в июне-июле, плоды созревают в августе. Форма корнеплода неправильно-шарообразная или сплюснутая, с многочисленными отходящими толстыми корнями. Плод овальный, слегка сжат с боков, серого цвета. Культивируется почти повсеместно как овощное растение.

С лечебной целью используют корни, листья и семена. Время сбора: листья собирают — июнь-июль, семена — август-сентябрь, корни — осенью.

Растение содержит большое количество солей калия и натрия, щавелевую кислоту, пурины, эфирное масло и витамины.

Применение. Корни, стебли и листья возбуждают аппетит, усиливают пищеварение, укрепляют нервную систему, усиливают отделение мочи и менструацию. Растение обладает легким слабительным, антиаллергическим, антисептическим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием.

В народной медицине настой корней и листьев применяют как средство, возбуждающее аппетит и усиливающее пищеварение, как ветрогонное при метеоризме, мочегонное при водянке и легкое слабительное при запорах. Настой сельдерея употребляют при болезнях почек, мочевого пузыря, при подагре, ревматизме и как «кровоочистительное» средство при крапивнице, лишаях и других болезнях кожи. Водный настой семян используют для возбуждения аппетита, как ветрогонное и мочегонное средство и при затрудненных и болезненных менструациях.

Наружно водным настоем корней или листьев обмывают гнойные раны и язвы для быстрого заживления.

Чай из сельдерея: 2 с верхом чайные ложки высушенной травы сельдерея залить 1/4 л холодной

воды, быстро довести до кипения и процедить.
Дозировка: 2 чашки чая в день.

Бульон с сельдереем

(1 л бульона, 3 корня сельдерея, 1 морковь, 1 корень петрушки, соль, перец, лавровый лист.)
В мясной бульон добавляют очищенные морковь, корни петрушки и сельдерея, соль, перец, лавровый лист и варят почти до готовности. Готовый бульон процеживают, разливают в чашки и подают с гренками.

Сердечник луговой

(*Cardamine pratensis* L.),
семейство крестоцветные.

Многолетнее травянистое растение с коротким корневищем высотой до 30 см. Прикорневые листья в виде розетки с округлыми листочками. Цветки белые, со слабо-лиловым оттенком, с четырехлепестным венчиком. Цветки собраны в кисти. Плоды — линейные стручки. Створки стручков



А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

плоские, при созревании отскакивают от пергородок и эластично скручиваются. Цветет в апреле-июне. Растет по берегам рек и озер и на сырых лугах и болотах. С медицинской целью используют верхушки стеблей с цветками, которые заготавливают в апреле-июне.

Растение содержит гликозиды горчичного масла, горечи, витамин С.

Водный настой стеблей с цветками обладает противцинготным, мочегонным, желчегонным и противосудорожным свойствами. Его применяют при водянке, желтухе, нервных заболеваниях, сопровождающихся судорогами и истерическими припадками, и глистах. Лекарственные препараты из сердечника обладают сахароснижающим и диуретическим действием. Настойку цветков на спирте принимают каплями при бронхиальной астме, отвар травы при простуде и переутомлении. Настоем травы полощут рот при зубной боли, кашу из листьев наносят на пораженные ревматизмом участки. Растение полезно в питании больных сахарным диабетом, при малокровии и общем упадке сил.

Молодые растения употребляют в пищу как весенний витаминный салат.

Настой: 1 ст. ложку свежей травы заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа, процеживают и принимают по четверти стакана 3—4 раза в день.

Синеголовник полевой

(*Erungium planum* L.),
семейство зонтичные.



Многолетнее травянистое сине-зеленое растение высотой до 80 см. Листья жесткие, стеблевые, пальчатые, с колючими зубчиками по краям. Синие цветки собраны в головчатые соцветия диаметром 2,0—2,5 см, окружены оберткой из вытянутых, колючих листочков. Цветочные головки имеют голубовато-фиолетовый оттенок, овальные. Цветет в июле-августе. Растет на заливных лугах, в долинах рек, по степным склонам

и кустарникам, на влажной песчаной почве, у полотна железных дорог. С медицинской целью используют стебли, листья, цветки — цветочные головки. Время сбора — июль-август.

Синеголовник содержит сапонины, дубильные вещества и эфирное масло.

Синеголовник является мочегонным и потогонным средством, стимулирует отхаркивание при кашле, устраняет застой крови в различных органах, вызывает и усиливает менструации, уменьшает и прекращает судороги и колики, уменьшает и снимает болевые ощущения и воспалительные процессы и обладает антитоксическим действием.

Настой травы применяют как противосудорожное, отхаркивающее средство и при головной боли. Настой пьют при кашле, коклюше, водянке, ревматизме, зубной боли, золотухе, малокровии и при бессоннице, при болях в груди и животе, радикулитах.

Отвар травы синеголовника: 10 г травы кипятить 5 минут в 1 стакане воды, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Внимание! Применяя настой синеголовника надо помнить, что он вызывает усиление менструаций.

Синюха голубая
(*Polemonium coeruleum* L.),
семейство синюховые.



Многолетнее травянистое корневищное растение с прямостоячими стеблями, высотой до 90 см. Листья очередные, непарноперистые, с заостренными листочками. Стебли и листья голые. Цветки мелкие, синевато-лиловые или фиолетовые, душистые, собраны в метельчатые соцветия. Плод — широкояйцевидная коробочка, окруженная остающейся чашечкой. Семена мелкие, почти черные. Время цветения — июнь-июль. Растет одиночно или небольшими группами по лесным опушкам и полянам, на сырых лугах и среди кустарников. С медицинской целью используют стебли, листья, цветки, корневища

и корни. Время сбора сырья: трава — июнь-июль, корневища и корни — осень.

Синюха обладает отхаркивающим и сильным успокаивающим действием.

Водный настой травы и корней синюхи принимают от бессонницы и как успокаивающее средство.

С медицинской целью настой и отвар корней используют как отхаркивающее при острых и хронических бронхитах, туберкулезе легких и как средство, успокаивающее центральную нервную систему при различных нервных и психических заболеваниях. Синюху вместе с сушеницей в виде таблеток или в виде отваров применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Отвар из синюхи: 1 ч. л. сухих измельченных корней залить стаканом воды комнатной температуры и нагреть на водяной бане в закрытой посуде, закрыть крышкой, нагреть на кипящей водяной бане в течение 30 мин; затем отвар охладить в течение 10 мин, процедить и долить горячей водой до первоначального объема.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Внимание! Во избежание раздражающего действия сапонинов, настой синюхи принимать необходимо после еды.

Это интересно!

Лечебные свойства синюхи были известны еще в Древней Греции. Научное название растения происходит от греч. *polemos* — «война» в память о споре, который едва не привел к войне: два правителя — Полемон из Понта и Филетайр из Каппадокии — не могли прийти к согласию в вопросе о том, кто первый открыл целебные свойства этого растения.

Сирень

(*Syringa vulgaris L.*),
семейство маслиновые.



Кустарник или небольшое деревце высотой до 8 м. Темно-зеленые листья у сирени весной распускаются раньше, чем у других кустарников и зелеными сохраняются до самых морозов. Лилово-фиолетовые

или белые, мелкие, душистые цветки собраны в большие метелки на концах ветвей. Цветет в конце мая — начале июня. Встречается в парках, садах, палисадниках, в диком виде встречается в кустарниковых зарослях. С медицинской целью используют цветки и листья, которые собирают во время цветения.

В цветках сирени обнаружены эфирные масла, феногликозид сирингин, сирингопикрин и фарнезол; в коре, ветках и листьях — горький гликозид сирингин.

В народной медицине листья и цветки сирени применяют как потогонное и противовоспалительное при лихорадочных заболеваниях — гриппе, ОРВИ и малярии. Почки сирени, собранные ранней весной во время набухания, применяются при лечении диабета. Сирень способствует отхождению песка и камней при мочекаменной болезни.

Листья сирени входят в состав смеси трав, применяемых в народной медицине для лечения туберкулеза легких. Измельченные листья сирени прикладывают к ранам для заживления, а мазь из цветков употребляют для втираний при ревматизме.

Настойка из цветов сирени: одну часть цветков соединить с одной частью чистого спирта. Настоять настойку в теплом месте в течение суток, процедить. Принимать не чаще 1 раза в день на ночь (1 ст. л. на 1 стакан горячей воды) при ревматизме и артрите.

Внимание! При лечении необходимо соблюдать осторожность, так как при передозировке возможно отравление.

Слива обыкновенная

(*Prunus domestica*),
семейство сливовые.



Высота дерева до 10 метров; молодые ветви гладкие или со слабоколючими побегами. Цветки белые, душистые. Плоды костянки, зеленые, желтые, красные или фиолетовые, с сизым налетом. Известно около 2 тыс. сортов слив. Сорта сливы делят на несколько групп: венгерки, терносливы,

ренклоды, яичные сливы и др. Культивируется в садах. Время цветения: апрель-май. Время сбора: листья — апрель-май, плоды — июль-август.

Применение. С лечебной целью свежие и сушеные сливы используют при лечении атеросклероза, так как они выводят холестерин, гипертонии, ввиду того что они выводят из организма кухонную соль и излишки воды.

Сливы употребляют при длительных запорах, изжоге, для успокоения желудочно-кишечных болей, болезнях почек, ревматических и подагрических заболеваниях.

Измельченные свежие и распаренные сухие листья, приложенные к гнойным ранам и язвам, способствуют их заживлению.

Это интересно!

Предполагается, что слива обыкновенная произошла в результате естественных скрещиваний терна и алычи и последующего отбора в культуре, насчитывающей 3 тыс. лет. Видовое название *domestica* переводится с латинского как домашняя.

Использование слив с лечебной целью берет начало с древней медицины. Их включают

в рацион лечебного питания больных атеросклерозом, ревматизмом, подагрой.

Внимание! При ожирении и сахарном диабете употреблять чернослив не рекомендуется. Прием слив у маленьких детей вызывает расстройство желудочно-кишечного тракта, могут возникать понос, желудочные боли.

Варенье из целых слив

(На 1 кг слив: сахар 1,3—1,4 кг, вода 400 г.)

Сливы сортируют, удаляют плодоножки и поврежденные плоды, моют, дают воде стечь, укладывают в дуршлаг и бланшируют в воде, нагретой до 85 °С, в течение 3—5 мин, после чего окунают в холодную воду. После бланширования сливы накалывают, заливают горячим (температура 75—80 °С) сахарным сиропом (на 1 кг плодов 600 г сахара и 400 г воды). После заливки сахарным сиропом сливы выдерживают в течение 9 часов. Сахар, оставшийся после приготовления сиропа, делят на четыре части. Варенье из целых слив варят в четыре приема, выстаивая между варками по 9 часов и добавляя перед каждой варкой по одной части оставшегося сахара.

Смородина черная

(*Ribes nigrum* L),

семейство крыжовниковые.



Кустарник до 2 м в высоту, в противоположность крыжовнику полностью лишен шипов. Цветки расположены в висячих кистях, желтовато-зеленые, по краям коричнево-красные. Из них развиваются сначала буро-черные, позднее черные плоды. Растение имеет своеобразный запах. Цветет с апреля по май. Растет по сырым кустарникам, лесам, в поймах рек, по окраинам болот и влажных лугов. Разводится в садах. С лекарственной целью заготавливают листья и ягоды. Время сбора: листья — май-июнь, плоды — июль-август.

Ягоды содержат сахар, органические кислоты, пектиновые вещества, дубильные вещества, красящие вещества группы антоциана — цианидин и дельфинидин и их глюкозиды, кверцетин и изокверцетин, много витамина С, витамины В₁, В₂, А (каротин), Р и эфирное масло. Листья содержат витамин С и эфирное масло, терпеновый спирт и фенолы.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Применение. Ягоды черной смородины улучшают аппетит, стимулируют деятельность желудка и кишечника, прекращают колики, усиливают выделение пота, мочи, прекращают понос, обладают общеукрепляющим действием. Листья обладают сильным потогонным и мочегонным действием, освобождают организм от избытка мочевой кислоты, и поэтому служат хорошим средством при ревматизме и подагре.

Ягоды применяют при авитаминозах, малокровии и при истощающих заболеваниях. Водный настой ягод употребляют как потогонное, противопоносное и мочегонное средство. Настой ягод принимают также при простудных заболеваниях, кашле, осиплости голоса. Сок ягод пьют при поносах, ахилии, катаре желудка.

Сок ягод, разбавленный водой, используют для полосканий при ангинах и воспалительных процессах глотки и полости рта.

В народной медицине водный настой листьев или отвар листьев и стеблей принимают при болях в суставах, ревматизме, подагре, при камнях в мочевом пузыре, задержке мочи, кожных заболеваниях. Листья черной смородины

входят в состав противозолотушных и витаминных сборов.

Листья употребляют как пряность при засолке огурцов, помидоров и капусты (благодаря содержанию фитонцидов листья предохраняют овощи от порчи и сохраняют их витаминную ценность).

Чай из листьев смородины: 1—2 чайные ложки с верхом листьев черной смородины заливают 1/4 л холодной воды, медленно нагревают до кипения и сразу же процеживают. 2—3 чашки в день — дозировка при отеках, задержке мочи и ревматизме.

Черная смородина, протертая с сахаром

Ягоды смородины моют, удаляют плодоножки, просушивают, пропускают через мясорубку. Добавляют сахар (1,25 кг на 1 кг ягод), перемешивают, ставят на огонь и доводят до полного растворения сахара. Расфасовывают в банки, накрывают крышками, стерилизуют 15 минут, герметически укупоривают и охлаждают.

Сныть обыкновенная

(*Aegorodium podagraria* L.),
семейство зонтичные.



Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Стебель голый или короткоопушенный, слегка бороздчатый. Листья низкие дваждытройчатые. Цветки белые. Цветет в июне-июле. Растет по кустарникам и лесам, особенно по дубравам, на вырубках, в садах. Заготавливают траву в августе-сентябре. С лекарственной целью заготавливают траву, она содержит глюкозу, фруктозу, эфирное масло, кумарины, флавоноиды.

Применение. Сныть обладает общеукрепляющими, дезинтоксикационными свойствами, способствует нормализации метаболических процессов, улучшению общего состояния организма. Настой травы принимают внутрь при различных поражениях суставов, подагре, ревматизме, желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях почек и мочевого пузыря.

Молодые листья используют для лечения и профилактики цинги. Измельченные свежие листья прикладывают к больным местам при подагре, ревматизме и различных воспалительных процессах.

Настой: 2 ст. л. травы сныти на 250 мл кипятка настаивают 1 час в теплом месте, процеживают. Принимают по 50 мл 4 раза в день при ревматизме, подагре, ишиасе и как общеукрепляющее средство.

Салат из сныти обыкновенной

(200 г листьев сныти, 30 г зеленого лука, зелень укропа и петрушки, 1 ст. ложка сметаны, 1 вареное яйцо, соль.) Листья моют, мелко нарезают, перемешивают с измельченными зеленым луком, зеленью укропа и петрушки, солят, заправляют сметаной и посыпают рубленым вареным яйцом.

Спаржа
лекарственная
(*Asparagus officinalis*),
семейство спаржевые.



Многолетнее двудомное корневищное травянистое растение высотой до 150 см, с прямостоячим ветвистым стеблем, чешуйчатыми листьями и сидячими пучками зеленых нитевидных стеблей, заменяющих листья. Цветки мелкие, зеленовато-белые, колокольчатые. Плоды — округлые красные ягоды. Цветет в мае-июле. Растет по травянистым склонам, заливным лугам, среди кустарников. Выращивается на огородах. С лекарственной целью заготавливают корневища с корнями, молодые побеги, плоды. Время сбора: корневища с корнями — ранней весной или осенью, молодые побеги — весной.

Корневища и корни содержат аспарагин и сапонин, побеги — аспарагин, каротин и витамины В и С. Зрелые ягоды содержат сахар, жирное масло, капсантин, физамин.

Применение. Спаржа оказывает сильное диуретическое действие, а также гипотензивное, седативное, антиспастическое и желчегонное; усиливает сердечные сокращения и замедляет их ритм. Препараты из растения назначают при неврозах, истерии, импотенции, тахикардии, гипертонической болезни и атеросклерозе.

В народной медицине спаржа рекомендуется при болезнях желудочно-кишечного тракта и печени, в качестве противовоспалительного и улучшающего пищеварение и аппетит средства, при болезнях легких, коклюше, сахарном диабете, подагре и ревматизме. Основное свойство препаратов из спаржи — мочегонное и противовоспалительное действие. Растение широко применяют при заболеваниях почек, мочевого пузыря, предстательной железы, а также отеках вследствие сердечно-сосудистой и почечной недостаточности. Наружно употребляют при различных кожных заболеваниях. Спаржа придает моче специфический неприятный запах.

Чай из спаржи: 2 чайные ложки с верхом корневищ заливают 1/4 л холодной воды, доводят

до кипения и процеживают. Внутрь рекомендуются 2—3 чашки в день, наружно отвар используют для умывания и компрессов.

Отварная спаржа с маслом

(100 г молодых побегов спаржи, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.) Молодые побеги спаржи моют, отваривают и подают со сливочным маслом.

Сусак зонтичный

(*Butomus umbellatus*),
семейство сусаковые.



Многолетнее травянистое корневищное растение высотой до 150 см, с округлым безлистным стеблем. Прикорневые листья линейные, трехгранные, желобчатые. Цветки обоеполые, розово-белые, с простым околоцветником из 6 листочков, собраны в зонтик. Плод — сборная листовка. Цветет в июне-июле. Растет по берегам рек, прудов и болотистым лугам, в стоячих водах (только в чистой не загрязненной органикой воде).

С лечебной целью заготавливают корневища и сок листьев. Корневища собирают поздней осенью. Они содержат большое количество крахмала, сахара и камеди, жир и белки, т. е. по составу приближаются к ржаной муке.

Применение. Сусак обладает слабительным, мочегонным, противолихорадочным и смягчительным действием и стимулирует менструации.

Отвар корневищ употребляют как слабительное, мочегонное, противолихорадочное и противовоспалительное средства. Компрессы из измельченных корневища используют как смягчительное при инфильтратах, образовавшихся в результате воспалительных процессов.

Примочки и сок из листьев сусака применяют наружно при лишаях и белых пятнах на коже.

Отвар: 1 ст. л. измельченных корневищ сусака на 300 мл воды варят 15 минут, после остывания процеживают. Принимают по 50 мл 4 раза в день как слабительное, мочегонное, противолихорадочное средство.

Это интересно!

В старину в Сибири сусак называли «якутский хлеб». До начала XIX века в Якутии зерновые

не сеяли, местные жители собирали корневища сусака и перерабатывали их в муку.

Лепешки из муки сусака зонтичного

Сухие корневища размалывают в муку и выпекают лепешки. Подают с кислым молоком.

Терн колючий

(*Prunus spinosa* L.),

семейство розоцветные.



Колючий кустарник, достигающий высоты до 3 м. Ветки, в молодом возрасте бархатисто-опушенные, заканчиваются острыми колючками. Листья эллиптические черешковые, по краю пильчатые. Цветки мелкие белые, которые располагаются на ветках так густо, что делают весь куст белым. Плоды — шаровидные, до 1 см в диаметре, в зрелом состоянии темно-сизые. Цветет в марте-апреле. Встречается на лесных опушках, солнечных склонах гор, по обочинам дорог, на пустошах и выгонах. Очень любит богатые известью почвы.

С лечебной целью заготавливают цветки, молодые листья и молодые побеги, кора и корни, плоды (без семян). Время сбора: цветки — апрель-май, молодые побеги и листья — май-июнь, кору — весной, корни — осенью.

Цветки содержат немного гликозида синильной кислоты, флавоногликозиды; листья — дубильные вещества и горечи; в мякоти плодов содержатся сахар, кислоты, преимущественно яблочная кислота, пектин, дубильные вещества и витамин С.

Применение. Водный настой цветков обладает мочегонным, потогонным, слабительным и успокаивающим действием. Молодые листья обладают сильным мочегонным и легким слабительным действием. Корни, кора и даже молодая древесина терна оказывают жаропонижающее и потогонное действие. Терн применяют для понижения проницаемости капилляров, в качестве витаминного средства и для регулирования мочевыделительной функции почек. Настой цветков употребляют как нежное слабительное, мочегонное, как потогонное при

простудных заболеваний и особенно как средство, регулирующее обмен веществ при кожных заболеваниях, как успокаивающее при неврозах; настой листьев назначают как противотшнотное средство.

Отвар коры и корней: 15 г на 500 мл воды, кипятят 15 минут, употребляют при заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой, как потогонное и жаропонижающее.

Желе из терна

(1 кг на 1 л сока.) Сок терна наливают в посуду, нагревают до кипения, добавляют сахар и уваривают до готовности. Готовое желе разливают в стерильные банки, герметически укупоривают и охлаждают.

Это интересно!

У древних греков был обычай: в определенный день от страха перед покойниками они сидели дома, обмазав входные двери смолой, и жевали листья терновника, ибо считалось, что в этот день покойники выходят из могил и их души устремляются по старой памяти в дома своих родственников. Смола и листья терновника якобы защищают живых людей от козней мертвецов.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Тмин обыкновенный

(*Carum carvi*),
семейств о зонтичные.



Многолетнее растение, вырастает в высоту до 100 сантиметров. Имеет ярко выраженный индивидуальный запах. Корень прямой мясистый, стержневой. Стебель трубчатый полый, слегка разветвленный, прямой. Листья овальные, вытянутые перистые. Время цветения с мая по июль. Соцветие в виде сложного зонтика. Цветки небольшие, имеют белый или светло-розовый венчик. Плод — вытянутый, немного сплюснутый. Созревая, раздваивается на два небольших плода, имеет сильный своеобразный аромат. Время созревания с июля по август.

Тмин обыкновенный произрастает в лесных и лесостепных зонах, вдоль рек и у дорог.

Для приготовления лекарственных препаратов используются плоды. Заготовку рекомендуют проводить в период созревания, на растении должно созреть около половины зонтиков.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Плоды содержат белки, жирное масло и сильно пахучее эфирное масло.

Применение. Плоды тмина повышают секреторную и моторную деятельность желудка, несколько усиливают желчеотделение. Однако основными фармакологическими свойствами плодов являются спазмолитическое действие на гладкие мышцы желудочно-кишечного тракта и способность ингибировать ферментативные процессы при желудочно-кишечной патологии. Кроме того, плоды тмина оказывают диуретическое действия, способствуют отделению слизи и мокроты. Эфирное масло обладает антисептическим и противоглистным свойством.

Тминным маслом натирают больные места при невралгии, простуде, кожных заболеваниях, полиартрите, ревматизме.

Ванны из отвара используют при нервных расстройствах, спазмах, как тонизирующее и улучшающее самочувствие средство.

Отвар для ванн: 400 г сырья на 5 л воды, кипятить 3 мин, настоять 1 час, процедить, принимать ванну (37—38 °С) 10—15 мин.

Масло тмина используют для растирания грудной клетки при простудах, а также для уничтожения всевозможных кожных паразитов (чесоточных клещей и др.).

Масло с тмином для растирания: 1 ст. ложку «с горкой» измельченного сырья залить 100 мл растительного масла и настаивать в теплом месте в течение двух недель.

Растирать кожу 1 раз в день перед сном, укутывая растертое место шерстяной тканью. Утром растертое место помыть.

Чай из тмина

1 ч. ложку семян тмина растирают в ступке, затем заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 5 минут. Пьют с сахаром или медом.

Толокнянка обыкновенная

(*Arctostaphylos uva-ursi*),
семейство вересковые.



Вечнозеленый кустарник со стелющимися побегами длиной до 2 м. Листья очередные, кожистые, толстые, продолговато-обратнояйцевидные, темно-зеленые. Цветки мелкие, розовые, сидят в коротких кистях на концах побегов. Плоды — ягодообразные мучнистые костянки красного цвета. Красивые с виду плоды начинены твердой мучнистой мякотью с 5 семечками. Внешне толокнянка обыкновенная очень похожа на бруснику, но отличается тем, что стелется по земле (брусника больше напоминает кустики). Растет на сухих и свежих песчаных почвах в светлых сосновых лесах и на вырубках. Предпочитает открытые, хорошо освещенные солнцем места. Цветет с апреля до июня. С лечебной целью используют листья и побеги, которые заготавливают весной (до начала цветения) и осенью (после созревания плодов).

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Листья толокнянки содержат дубильные вещества, галловую, урсоловую, хинную, муравьиную и другие кислоты, различные минеральные соли, незначительное количество эфирного масла и глюкозид арбутин, распадающийся на сахар, глюкозу и гидрохинон, обладающий противомикробным и мочегонным действием.

Применение. Лекарственные препараты, приготовленные из толокнянки обыкновенной, оказывают антисептическое, вяжущее, противовоспалительное, болеутоляющее и желчегонное действие.

Толокнянку используют в качестве мочегонного и противовоспалительного средства, для лечения заболеваний мочевого пузыря, мочекаменной болезни и мочевыводящих путей.

Отвар листьев и настой растения оказывает дезинфицирующее противовоспалительное и диуретическое действие, очищает мочевыводящие пути от бактериальной флоры и продуктов воспаления.

Наружно настоем или отваром листьев употребляют в виде местных ванн, обмываний и компрессов при золотухе, язвах и гнойных ранах.

2 чайные ложки сухих листьев настаивать 2—3 часа в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Принимать по 0,5 стакана 2—4 раза в день.

Это интересно!

Латинское название растения происходит от греческих слов *arctos* — «медведь» и *staphylos* — «виноград», а *uva-ursi* — в переводе с латыни означает «медвежья ягода».

Внимание! Передозировка и неправильное приготовление могут привести к тошноте и рвоте.

Тыква обыкновенная

(*Cucurbita pepo*),
семейство тыквенные.

Однолетнее растение со стеблем ветвящимся, стелющимся (плети) длиной до 10 м, имеются и кустовые формы. Листья крупные (до 25 см длиной), опушенные, усики часто ветвятся.



Цветки крупные, до 10 см в диаметре, желтые. Плод крупный (до 40 см в диаметре, до 80 кг) — тыква, с твердым внешним слоем (корой) и с многочисленными сплюснутыми семенами (до 3 см длиной), мякоть плода нежная, сочная, оранжевая или белая. Ценная бахчевая культура. Цветет тыква обыкновенная в июне-июле, плоды созревают в августе-сентябре. Семена тыквы содержат жирное масло, фитостерин, курбитол, смолы, органические кислоты, витамины группы В, аскорбиновую кислоту.

Применение. Мякоть тыквы в народной медицине используется при заболеваниях сердца, сопровождающихся отеками, подагре, хронических формах пиелонефрита и холецистита. Сок мякоти тыквы успокаивает, улучшает сон. Находят применение даже черешки тыквы, используемые при почечных и сердечных заболеваниях, сопровождающихся отеками, при гипертонии и нарушении обмена веществ.

Семена тыквы обыкновенной используются в качестве противоглистного средства при ленточных глистах.

Сырая мякоть тыквы усиливает перистальтику кишечника, применяется против запоров.

Тыква рекомендуется (в сыром виде по 0,5 кг, а вареная и печеная — по 2 кг в день в течение 3—4 месяцев) как мочегонное средство при почечных, сердечно-сосудистых заболеваниях, при нарушении обмена веществ.

Сок: 1 стакан свежего сока тыквы принимают глотками в течение дня при сильной жажде, болезнях печени, почек, нарушении обмена веществ. Способствует хорошему сну, успокаивает нервную систему.

Это интересно!

Согласно литературным данным введена в культуру в Мексике и разводилась там еще 3 тыс. лет до н. э. В Египте, Иране и Средней Азии тыква хорошо известна с древних времен.

Цукаты из тыквы

Тыкву вымыть, очистить от кожицы и удалить семена. Мякоть нарезать кубиками. Сварить сахарный сироп: на 250 г воды или сока без мякоти взять 1200 г сахара, 1 лимон или 4 г лимонной кислоты и ванилин (на 1 кг тыквы).

Нарезанную тыкву залить сиропом и варить 5 минут. После этого 6—8 часов выдерживать тыкву в сахарном сиропе. Затем снова довести до кипения, 3—5 минут кипятить и дать выстояться 10—12 часов.

Затем откинуть тыкву на сито, дать стечь сахарному сиропу. Тыкву просушить, посыпать мелким сахарным песком или пудрой. Хранить в стеклянных банках.

Тысячелистник обыкновенный

(*Achillea millefolium* L.),
семейство сложноцветные.

Многолетнее травянистое растение высотой до 120 см с тонким ползучим корневищем. Стебли тысячелистник обыкновенный имеет прямые, опушенные, не ветвистые. Листья у лекарственного растения тысячелистник обыкновенный очередные, ланцетные или линейные, дважды



или трижды перисторассеченные. Цветки белые, редко розовые, мелкие, собраны в соцветия корзинки. Плоды плоские, продолговатые семянки, серебристо-серого цвета. Цветет тысячелистник обыкновенный с июня по октябрь, плоды созревают в июле-сентябре. Растет повсеместно по лугам, степям, склонам, лесным полянам, опушкам, садам; тысячелистник благородный по степным склонам, выгонам и у дорог.

С лечебной целью используют траву и соцветия или цветки тысячелистника. Заготовку проводят от начала до середины цветения растения (июнь-август).

В листьях и цветках тысячелистника содержатся ахиллеин, хамазулен, сложные эфиры, камфара, туйон, борнеол, цинеол, эпигенин, лютеолин, дубильные вещества, смолы, аминокислоты и органические кислоты, каротин, горечи и витамины С и К.

Тысячелистник применяют при маточных, кишечных, легочных и геморроидальных кровотечениях, кровотечениях из носа, десен и ран различного происхождения. Он оказывает расслабляющее действие на гладкую

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

мускулатуру кишечника, мочевыводящих и желчных путей, увеличивает желчеотделение в двенадцатиперстную кишку, уменьшает метеоризм, обладает способностью снижать артериальное давление.

Препараты растения повышают аппетит, регулируют обмен веществ и менструации, их используют как профилактическое средство от образования камней в почках и печени, для увеличения молока у кормящих женщин и как потогонное средство.

Тысячелистник входит в состав противогеморройного чая, аппетитного и слабительного сборов. В кожу головы сок втирают 1—2 раза в день в течение 2 недель при обильном выпадении волос.

Для приготовления настоя 2 ст. ложки сырья заливают 1 ст. горячей воды, кипятят 15 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по 0,5 стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

Свежий сок в смеси с оливковым маслом в соотношении 1 : 10 эффективен при фурункулезе, кожном туберкулезе и обильном выпадении волос. Повязки меняют один раз в сутки.

Чай из тысячелистника

Цветочную верхушку заливают кипятком и настаивают в течение 5 минут. Пьют с медом по утрам, натощак при болях в области печени.

Это интересно!

Латинское название растения связано с греческой мифологией: Ахилл лечил этим растением раненых воинов во время троянской войны. Французы называют тысячелистник «травой святого Иосифа» («kerle de saint Josef»). Согласно легенде святой Иосиф был плотником и часто калечился, а свои раны лечил тысячелистником.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Укроп пахучий

(*Anethum graveolens* L.),
семейство зонтичные.



Однолетнее овощное пахучее травянистое растение высотой до 120 см. Листья рассеченные на линейно-нитевидные доли. Цветки мелкие, желтые, собраны в соцветие сложный зонтик. Плоды — плоскоэллиптические двусемянки. Время цветения — июнь-август. Произрастает почти повсеместно, иногда дичает, разводится в огородах. В диком виде растет преимущественно около жилья, по окраинам полей и дорог. С медицинской целью используют семена, стебли, листья, цветки. Время сбора: трава — июнь-август, семена — август-сентябрь.

Все части растения содержат сильно пахучее эфирное масло. В состав масла входят диллапиол, фелландрен и ряд других веществ. В свежих стеблях и листьях находятся флавоноиды, изорамнетин и кемпферол, пигмент каротин, витамин С, фитонциды и эфирное масло. В состав эфирного

масла травы входят карвон, фелландрен, терпинен, дипентен, проазулен и изомиристицин.

Растение возбуждает аппетит, усиливает пищеварительную деятельность желудка и кишечника, гонит газы, усиливает выделение мочи, стимулирует деятельность молочных желез. Укроп возбуждает деятельность утомленного сердца, расширяет кровеносные сосуды, понижает артериальное давление, расслабляет кишечник и снижает его перистальтику; обладает послабляющим, отхаркивающим, противосудорожным, успокаивающим и слабым снотворным действием.

Настой травы принимают как мочегонное средство и при боли в мочевом пузыре. Настой семян употребляют для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения и используют как мочегонное, послабляющее и как средство, увеличивающее количество молока у кормящих женщин; при одышке, болезнях дыхательных путей.

Укропная вода для детей: измельчить семена укропа в кофемолке, залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. полученного порошка. Настаивать 30 мин, затем процедить. Давать пить ребенку по 1 ч. л. 4—6 раз в день перед кормлением.

Фасоль обыкновенная

(*Phaseolus vulgaris*),
семейство бобовые.



Однолетнее растение из семейства бобовых с прямостоячим сильноветвистым стеблем высотой до 1 м или вьющимся стеблем длиной до 3 м. Листья очередные, с яйцевидными листочками и длинными черешками. Цветки располагаются по два-пять на длинных цветоносах. Цветок неправильный, состоит из сросшейся чашечки, свободнolistного венчика мотылькового типа различной окраски — от желтовато-белой до розовой и фиолетовой. Плоды — цилиндрические или плоские, бобы с тонкими перегородками между семенами. Семена крупные, длиной 5—15 мм, разнообразной окраски. Цветет в июле-августе, плоды созревают в августе-сентябре.

Возделывают как зернобобовую и овощную культуру. В пищу идут семена, реже — молодые бобы.

В плодах фасоли содержатся аргинин, тригонеллин, тирозин, лейцин, лизин, триптофан, холин, аспарагин и гемицеллюлоза.

С лечебной целью используют створки бобов.

Применение. Фасоль усиливает секрецию желудочного сока. Пюре из фасоли как диетическое средство можно давать при гастритах с пониженной секрецией желудочных желез. В народной медицине водный настой или отвар бобов применяют при заболеваниях почек и мочевого пузыря, гипертонии, сердечной слабости с отеками, хроническом ревматизме, подагре. При камнях в почках некоторые врачи рекомендуют отвар сухих цветков фасоли.

Отвар сухих створок фасоли понижает уровень сахара в крови. При лечении легкой формы диабета в домашних условиях готовят отвар из расчета 20 г измельченных сухих створок на 1 л воды; кипятят полученный отвар (примерно 0,5 л), выпивают равными частями в течение дня.

Водный настой створок бобов обладает и противомикробным действием. Фасолевой

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

мукой, как присыпкой пользуются в народной медицине для лечения язв и экзем. Иногда из муки фасоли с медом делают лепешки, которые прикладывают к нарывам и фурункулам, чтобы ускорить их созревание.

Чай из фасолевых створок: 1 столовую ложку с верхом измельченных створок заливают 0,25 л холодной воды, доводят до кипения и кипятят короткое время (3—5 минут). Потом чай процеживают и выпивают ежедневно по 0,25 чашки чая за 2—3 приема.

Пюре из фасоли с луком

Фасоль отваривают, процеживают, протирают через сито, добавляют немного отвара. Обжаривают мелко нарезанный лук, соединяют его с фасолью, добавляют соль, перец, зелень укропа и петрушки.

Это интересно!

Фасоль одна из древнейших культур Южной и Центральной Америки. Во время второго путешествия Колумба испанцы завезли фасоль в Европу. В России ее выращивают с XVII—XVIII вв.

Внимание! *Фасоль, прежде всего ее семена, в сыром виде ядовита!*

Фенхель
обыкновенный
(*Foeniculum vulgare* Mill.),
семейство зонтичные



Одно-, дву- или много-
летнее растение высотой
до 2 м с веретеновидным,
ветвистым, мясистым корнем до 1 см в диа-
метре. Стебель прямой, тонкоребристый,
с голубоватым налетом, сильно ветвистый.
Листья очередные, многократно перисторас-
сеченные, нижние — крупные, черешковые,
средние и верхние — сидячие. Цветки мелкие,
желтые, собраны в соцветия сложный зонтик.
Плоды — продолговатые вислоплодники, ци-
линдрической формы, ребристые, полупло-
дники имеют по 5 светлых выступающих ребер.
Цветет в июле-августе, плоды созревают в сен-
тябре.

В диком виде растет преимущественно
на сухих каменистых склонах, а также около
дорог и жилья. Возделывается, в основном,
на плантациях лекарственных растений.

В лекарственных целях используют в основном плоды фенхеля.

Плоды фенхеля содержат эфирное масло, в состав которого входят: анетол, лимонен, цинеол, метилхавикол, терпинолен, камфора, фенхон, борнилацетат, цитраль, анисовый альдегид, следы анисовой кислоты и другие соединения. Кроме того, в плодах фенхеля содержится жирное масло, состоящее из глицеридов петрозелиновой, олеиновой, линолевой и пальмитиновой кислот. В траве растения обнаружены эфирное масло и флавоноиды; в листьях — гликозиды, аскорбиновая кислота, каротин, витамин В₅.

Применение. Плоды фенхеля применяют для улучшения пищеварения, вздутия живота. Укропную воду дают маленьким и грудным детям при болезненных желудочно-кишечных спазмах и вздутии живота. Укроп аптечный применяется также для лечения почечнокаменной и желчнокаменной болезней, хронического холецистита, половом инфантилизме, при скудных менструациях. Настой плодов растения помогает при бронхите с трудноотхаркиваемой и вязкой мокротой.

Корень фенхеля облегчает выделение продуктов обмена веществ с фекалиями и мочой. Эфирное масло растения устраняет нервозность, обладает общим успокаивающим действием, нейтрализует канцерогенные вещества и токсины в крови.

Плоды растения включены в составы очень многих лекарственных сборов: грудных, ветрогонных, слабительных, успокоительных, желчегонных.

Фенхелевый чай: 1 чайную ложку с верхом растертых плодов заливают 0,25 л кипящей воды и через 10 минут процеживают. Против кашля пьют 2—5 раз в день по 1 чашке чая, подслащенного медом (диабетикам не подслащивать!). Как желудочный чай и против «газов» в кишечнике лучше неподслащенный чай. Его можно использовать и для промывания глаз, если смешать с равным объемом кипяченой воды.

Это интересно!

С античных времен фенхель известен как средство против спазмов в кишечнике. В Средневековье семена этого растения часто жевали во время проповедей, чтобы не урчало в животе.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Салат из фенхеля

Фенхель нарезают тонкими кусочками, добавляют мелко нарезанный лук, поливают растительным маслом, солят, сбрызгивают лимонным соком и перемешивают. Подают с майонезом.

Физалис обыкновенный

(*Physalis alkekengi*),
семейство пасленовые.



Многолетнее травянистое растение до 100 см в высоту, с тонкими деревянистыми корневищами, обычно с прямостоячим разветвленным стеблем. Листья черешковые яйцевидные, заостренные. Цветки одиночные, зеленовато-белые. Плод — оранжево-красная округлая, мясистая ягода, сидящая во вздутой ребристой перепончатой оранжевой чашечке в виде фонарика. Цветет в мае-июле. Растет в светлых лесах, по опушкам, зарослям кустарников, оврагам,

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

садам, по арыкам и в горах в лесном поясе. Разводится в огородах, палисадниках. С лекарственной целью используют плоды, сок плодов и корни. Время сбора: плоды — июль-сентябрь (по мере созревания до заморозков), корни — осень.

В корнях обнаружены алкалоиды: теглоидин, кускигрин, тропин, псевдотропин. Листья содержат каротиноиды: альфа-каротин, физоксантин, лютеин, бета-каротин, криптоксантин, зеаксантин, эфир зеаксантина, эфир лютеина; стероиды: ситостерин, кампестерин, стигмастерин, холестерин, изофукостерин; фенолкарбоновые кислоты и их производные: хлорогеновая; флавоноиды; лютеолин, 7-бета-глюкозид лютеолина. В плодах содержатся углеводы и родственные соединения: сахар, пектин; органические кислоты, каротиноиды, а в семенах — жирное масло, аскорбиновая кислота, дубильные вещества, макро- и микроэлементы, каротин.

Применение. Плоды физалиса обыкновенного обладают противовоспалительным, антисептическим, болеутоляющим, кровоостанавливающим, мочегонным, желчегонным действием.

Отвар или водный настой плодов принимают при мочекаменной болезни, циститах, гепатитах, бронхитах, перемежающейся лихорадке, отеках, асците, ревматизме, подагре, ушибах. Свежие плоды и сок употребляют при дерматозах, заболеваниях дыхательных путей, гонорее, дизентерии, гипертонической болезни.

Масляный настой чашечек плодов активизирует эпителизацию тканей. Отвар или водный настой плодов принимают при перемежающейся лихорадке, водянке, ревматизме и используют как мочегонное, кровоостанавливающее и болеутоляющее средство.

Плоды физалиса широко используются при лечении анемии, гипертонической болезни, а также рекомендуют лицам, страдающим старческими запорами. С этой целью больным рекомендуют свежие плоды 5—10 шт. 2—3 раза в день до еды. Больным, страдающим гипертонической болезнью, полезен чай из высушенных листьев и чехликов плодов.

Плоды физалиса употребляются как поливитаминное и диетическое средство больными с гипoaцидным гастритом, язвенной болезнью

желудка и двенадцатиперстной кишки, при хронических холециститах, сахарном диабете и гипертонической болезни. Необходимо использовать только спелые плоды.

Отвар: 20 г сухих ягод физалиса без чашечек на 500 мл кипятка варят 15 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 4—5 раз в день при заболеваниях почек (в частности, при почечнокаменной болезни), мочевого пузыря, при перемежающейся лихорадке, ревматизме, а также как мочегонное, кровоостанавливающее и болеутоляющее средство.

Варенье из физалиса

Плоды очищают от чашечек, моют и накалывают. На 1 кг плодов берут 1,2 кг сахара. Это количество делят на 3 части: вначале готовят сироп из 0,5 кг сахара и 0,5 л воды, который кипятят 5 минут, и горячим заливают плоды. В сиропе их выдерживают не менее 4 часов, после чего добавляют еще 0,5 кг сахара, сосуд подогревают на малом огне до полного растворения сахара, периодически осторожно помешивая. Затем варенье варят еще 10 минут, не допуская бурного кипения. Снимают с огня и снова выстаивают 6 часов, после чего добавляют остаток сахара и доваривают.

Это интересно!

Ибн Сина считал, что лечебные свойства плодов и листьев физалиса сходны с пасленом. С лечебной целью он рекомендовал употреблять свежие плоды при бронхиальной астме, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, желтухе, при лечении язв, заболеваниях мочевыводящих путей.

Фиалка душистая

(*Viola odorata* L.),

семейство фиалковые.

Многолетнее травянистое растение высотой до 15 см. Листья прикорневые, короткоопушенные. Цветки пахучие, синефиолетовые, неправильные, на длинных цветоножках. Плоды — шаровидные коробочки. Время цветения — апрель-май. Растет по лесам и кустарникам. С медицинской целью используют листья, ветки вместе с корневищами и корнями. Время сбора: трава — апрель-май, корневище и корни — весна и осень.



Траву фиалки используют при воспалениях горла, бронхитах с плохо отделяющейся мокротой и для очищения крови. Очень популярна как смягчающее средство при коклюше, а также как лекарство от различных кожных заболеваний. Принимают внутрь в виде чая, а также используют в виде примочек на кожу.

В народной медицине чай из душистой фиалки используют для очищения крови и при сухом бронхите.

Фиалковый сироп: 1 чашку свежей травы фиалки всыпать в бутылку, залить 1/4 л кипятка и настаивать сутки, затем процедить. Отцеженную жидкость слить, нагреть до кипения, добавить новую порцию (1 полную чашку) цветков фиалки и снова оставить на сутки. Полученный настой после процеживания смешать с медом в равных долях и давать детям по 1 ч. л. от кашля.

Внимание! Внутреннее применение фиалки душистой, как ядовитого растения, требует осторожности.

Это интересно!

В старину считалось, что венок из фиалок, надетый на голову, избавляет от головной боли

и головокружения, а листья, которые кладут в мешочек из зеленой ткани, способствуют заживлению ран.

Фиалка трехцветная

(*Viola tricolor* L.),
семейство фиалковые.



Фиалка трехцветная, анютины глазки — однолетнее темно-зеленое растение, 10—20 см высотой. Листья очередные, черешковые, яйцевидные, по краю зубчатые, с крупными перистораздельными прилистниками. Цветки — на длинных цветоножках, из 5 лепестков. Верхние лепестки — темно-сине-фиолетовые, боковые — более светлые, нижний — желтый с темными полосками. Цветет с апреля до осени. С лечебной целью заготавливают траву фиалки трехцветной во время цветения растения, сушат в тени или в помещении. Растет на лугах, по окраинам

полей, по сорным местам. С лечебной целью используют траву (стебли, листья, цветы). Время сбора: апрель-август.

Применение. Настой травы фиалки трехцветной используют в качестве отхаркивающего средства при остром бронхите, способствует усилению секреции бронхиальных желез, разжижению и легкому выделению мокроты, коклюше, запорах, катаре мочевого пузыря, затрудненном мочеиспускании, артериосклерозе, ревматизме и подагре. Отвар травы в виде детских ванн и обмываний используют и при золотухе.

В научной медицине траву фиалки трехцветной применяют при кожных заболеваниях: угрях, сыпях, гнойниках, экземах, зуде кожи, золотухе и как мочегонное средство.

Отвар: 1 ст. л. травы фиалки трехцветной на 200 мл горячей воды, варят 15 мин, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 3—4 раза в день после еды при нервных расстройствах, атеросклерозе, нарушении обмена веществ.

Настой: 1 ст. л. сухой травы фиалки на 200 мл кипятка настаивают 2 часа,

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

процеживают. Принимают по 100 мл 3—4 раза в день после еды при катаре верхних дыхательных путей, атеросклерозе и ревматизме.

Это интересно!

В Древней Греции фиалка трехцветная была эмблемой Афин, в римской мифологии она упоминается как «цветок Юпитера».

Русское название — иван-да-марья — пошло от предания о любящих друг друга юноше и девушке, которые превратились в цветок, чтобы никогда не разлучаться.

Хвойник двуколосковый

(*Ephedra distachia*),
семейство эфедровые.

Двудомный кустарничек с корневищем и ветвистым желтовато-зеленым стеблем 5—15 см высотой. Листья мелкие, супротивные, пленчатые, сросшиеся во влагалище. Цветки мелкие, собраны в колоски. Время цветения: май-июнь. Женские шишки шаровидные, красные. Растет на сухих степных склонах и холмах с мергельной, меловой и песчаной почвой.

С лечебной целью заготавливают траву хвойника двуколоскового во время цветения и плодоношения растения, сушат в тени.

Сырье содержит алкалоиды, дубильные вещества, пирокатехины, смолы и аскорбиновую кислоту. Основным действующим веществом этого растения является эфедрин.

Применение. В народной медицине отвар травы хвойника двуколоскового применяют при ревматизме, заболеваниях желудка



и кишечника, дыхательных путей. Отвар травы эфедры применяют при насморке, бронхиальной астме. В настоящее время эфедрин выделен в чистом виде и широко применяется в клинической медицине.

Растение возбуждает центральную нервную систему, сужает кровеносные сосуды, повышает кровяное давление, стимулирует кровообращение. Эфедра также повышает отделение мочи и пота, снижает температуру тела при лихорадочных заболеваниях.

Отвар травы хвойника: 15 г сырья на 2 стакана кипятка, уваривают до половины, принимают по 1 ст. л. 2—3 раза в день; или 1 ч. л. травы заваривают как чай 2 стаканами кипятка и пьют по полстакана 2—3 раза в день при гипотонии.

Это интересно!

Русское народное название растения «кузьмичева трава» связано с именем крестьянина села Виловатого Бузулукского уезда Самарской губернии Федора Кузьмича Мухавникова, который широко использовал отвар этого растения для лечения ревматизма, дизентерии и многих

других болезней. Кузьмич пользовался большой популярностью и был известен далеко за пределами Самарской губернии.

Внимание! При передозировке возможны повышенная возбудимость, дрожь всего тела или конечностей, рвота.

Хвощ полевой

(*Equisetum arvense* L.),
семейство хвощевые.

Растение многолетнее. Спороносные побеги, появляющиеся ранней весной, розовые, сочные, 5—15 см высотой, с мало заметными ребрышками и темно-бурыми колокольчатыми влагалищами из 6—12 крупных зубцов-листьев, спаянных по 2—3. После спороношения эти побеги отмирают. К этому времени развиваются вегетативные побеги, ярко-зеленые, 5—30 см высотой. Растет по сырым местам, около озер, болот, рек и на пойменных лугах. С лечебной целью заготавливают траву хвоща полевого летом, с июня по август, сушат в тени.



Применение. Препараты из травы хвоща полевого применяются в народной медицине при отеках сердечного происхождения, атеросклерозе сосудов сердца и головного мозга, поражениях капилляров, при кашле, ревматизме, заболеваниях почек и мочевого пузыря, отеках ног, а также с его помощью очищают кровь. Им лечат раны, фурункулы, лишай, экземы и другие болезни кожи.

Настой: 4 ч. л. сухой травы хвоща на 500 мл кипятка (дневная доза), настаивают 2 часа. Принимают в теплом виде глотками в течение дня как мочегонное средство при отеках, особенно сердечного происхождения.

Настой: 50 г травы хвоща на 750 мл холодной кипяченой воды, настаивают сутки, процеживают. Применяют для ванн, промываний и компрессов при тех же заболеваниях.

Это интересно!

Плиний (I в. до н. э.) писал о хвоще: «Природа этого растения так удивительна, что одно его прикосновение останавливает кровотечение».

Хлопчатник обыкновенный

(*Gossypium*),

семейство мальвовые.



Многолетний, в условиях культуры однолетнее растение, высотой до 130 см, с мощной, разветвленной корневой системой. Стебли одиночные, прямостоячие, ветвистые, древеснеющие при основании. Листья очередные, крупные, трех-пятилопастные. Цветки у кустарника хлопчатника крупные, кремового цвета. Плоды у хлопчатника яйцевидные, трех-пястиворчатые коробочки длиной более 5 см, при созревании раскрывающиеся. Семена яйцевидные, покрыты волосками. Цветет хлопчатник в июле-сентябре, плоды созревают в сентябре-октябре. С лечебной целью заготавливают длинные волокна, семена и кору корня хлопчатника обыкновенного после сбора волокна.

В цветках найдены: флавоноиды, лимонная и яблочная кислоты. Во всех частях растения содержатся каратиноиды и катехины. Из листьев хлопчатника получают лимонную кислоту.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Применение. Препараты из цветков хлопчатника укрепляют капилляры, понижают артериальное давление и тонус коронарных сосудов. Масло, полученное из семян хлопчатника, является диетическим продуктом и рекомендуется при атеросклерозе.

Выделенные из цветка хлопчатника мохнатого флавоноиды обладают капилляроукрепляющим действием, понижают артериальное давление. Из семян добывают хлопковое масло, которое является диетическим продуктом и рекомендуется к употреблению больным атеросклерозом. Отвар коры корней применяется как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях. Из хлопка получают неочищенную и очищенную вату, имеющую широкое применение в медицине.

В гомеопатии настойку из свежей коры применяют при бесплодии, токсикозах на почве беременности и при нарушениях периодичности менструаций. Из листьев получают лимонную и яблочную кислоты.

Настой корней хлопчатника: 2 чайные ложки мелко нарезанной коры корней хлопчатника...

заливают 1 стаканом кипящей воды, кипятят 30 минут, охлаждают и процеживают. Назначают по 1/3 стакана 3—4 раза в день как кровоостанавливающее средство.

Это интересно!

Начало культуры хлопчатника относится к III тысячелетию до н. э., когда в Индии уже изготовляли одежду из волокна хлопчатника.

Хмель обыкновенный

(*Humulus lupulus*),
семейство коноплевые.



Многолетнее двудомное травянистое вьющееся растение, цепляющееся крючковатыми шипиками, сидящими вдоль граней стебля, который достигает 7 м. Нижние листья — супротивные, черешковые, округлые или овальные. Мужские цветки мелкие, желтовато-зеленые, собраны в повислые метелки, пестичные цветки с прицветниками

в коротких пазушных колосках. Созревшие колоски представляют соплодие яйцевидной формы, напоминающие по внешнему виду шишки, плод орешек. Цветет хмель обыкновенный в июле-августе, плоды созревают в августе. Весной заготавливают молодые побеги, а осенью, обычно в конце августа, шишки хмеля, когда они созревают. В это время они золотисто-зеленого цвета, характерного хмелевого запаха, при сжимании пружинят и наполнены «желтым порошком» — лупулином.

Шишки хмеля содержат эфирное масло, состоящее из гумулена, люпарона, люпаренола и изовалериановой кислоты, алифатические терпены, диапентен, алифатические терпеновые спирты (гераниол илиналоол) и сложные эфиры алкоголя мирценола, смолистые вещества в значительном количестве, горечи и фитонциды.

Применение. «Шишки» хмеля обладают успокаивающим, болеутоляющим действием, способствуют усилению секреторной и двигательной функции желудка при гастритах, при почечных и печеночных коликах, при водянке, при раздражении мочевого пузыря и в смесях

с другими лекарственными растениями. Сами по себе применяются при катарах желудка, болезнях желчного пузыря и печени, нервной бессоннице, для смягчительных компрессов и припарок на чирьи, нарывы и язвы, как успокаивающие боль.

Для снятия боли при ушибах и нарывах больные места смазывают мазью, сделанной путем растирания шишек хмеля с несоленым свиным топленым салом. При выпадении волос моют голову в отваре шишек хмеля. Настой шишек ослабляет половую деятельность.

Водный настой шишек хмеля улучшает аппетит, усиливает пищеварение и отделение мочи, успокаивающе действует на нервную систему, уменьшает и прекращает судороги, ослабляет боли, уменьшает воспалительные процессы и обладает противоглистным действием. Принимают настой шишек при воспалении почек, раздражении мочевого пузыря, водянке, гастрите, желтухе, разных болезнях печени, при мочекаменной болезни в составе препарата уролесан, при желчнокаменной болезни, дискинезии желчных протоков в составе препарата

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

уролесан, при спазмах кишечника, аменорее, гиперменорее на почве гипофункции яичников, язвенной болезни желудка, при холецистите, остром и подостром калькулезном пиелонефрите, при гастритах, гастроэнтеритах, нефрите, циститах, тромбофлебите, угрях.

Настои и препараты шишек хмеля используются при спазмах коронарных сосудов, тахикардии, гипертензии, вегетососудистой дистонии, атеросклерозе; при асците, висцероптозе; при болезнях селезенки; при судорогах, болезнях суставов; при нервных болезнях, радикулите; нормализации обмена веществ и для обезболивания; при туберкулезе легких, малярии, сифилисе, как антигельминтное средство; при аллергии, хронических язвах голени.

Соцветия хмеля используют при раке кожи, молочной железы (применяются настои листьев), при злокачественных новообразованиях — соцветия.

Настой: 2 ч. ложки шишек хмеля настаивать 4 часа в 1 ст. кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. теплого настоя на ночь от бессонницы.

Квашеные листья и побеги хмеля

Молодые листья и побеги хмеля обыкновенного укладывают в эмалированную или стеклянную посуду, перекладывая листьями хрена, смородины, зеленью укропа и петрушки, дольками чеснока, лавровым листом, перцем горошком. Заливают холодным рассолом (1 ст. ложка соли на 1 л воды), накладывают гнет и ставят на холод. Через месяц квашеные листья и побеги хмеля используют для приготовления зеленых щей.

Внимание! Древние египтяне при производстве пива использовали семена люпина, поскольку хмель в диком виде не был распространен на юге Европы и в Северной Африке. Хмель упоминается в «*Historia naturalis*» Плиния (I в. н. э.) под названием «*lupulus salictarius*». Молодые побеги хмеля тогда употребляли в пищу.

Это интересно!

Хмель — ядовитое растение. При передозировке возможно появление общего недомогания, головной боли, тошноты, рвоты, болей в области сердца и одышки.

Хрен обыкновенный

(*Armoracia rusticana*),
семейство крестоцветные.



Многолетнее травянистое растение высотой до 250 см с толстым длинным мясистым беловатым корнем и крупными листьями в прикорневой розетке; стебель прямой, голый, крепкий, ветвистый. Прикорневые листья на длинных черешках, продолговатые или продолговато-яйцевидные, нижние — перисторассеченные, на коротких черешках. Все растение голое. Цветки белые, мелкие, длиной 5—7 мм, собраны в многоцветковые кисти на верхушке стебля и его ветвей. Цветет в июне-июле. Плоды — стручочки.

Разводится на огородах и легко дичает. В диком виде растет на сырых лугах и по берегам рек.

С лекарственной целью используются корни, которые заготавливаются осенью, но допускаются и весенние заготовки.

Корни хрена содержат гликозид синегрин, апилово-горчичное эфирное масло, лизоцим, углеводы, сапонины, витамины С, В, флавоноиды, горчичное масло, крахмал, смолы, фермент мирозин, и минеральные соли. В листьях и семенах обнаружены алкалоиды, витамин С, каротин, флавоноиды, минеральные соли. В свежем соке хрена содержится значительное количество лизоцима, белкового вещества, обладающего способностью растворять микробные оболочки.

Применение. Хрен довольно широко применяется в народной медицине при водянке, затрудненном мочеиспускании, камнях в мочевом пузыре, подагре, ревматизме, при отсутствии менструации, малокровии, цинге, артрозах, импотенции. При пояснично-крестцовом радикулите, миозите, плеврите, артритах пользуются для растирания кашицей из корней хрена как местнораздражающим и отвлекающим средством. Натертый хрен используют в виде пластыря: для этого свеженатертую кашицу намазывают на ткань и прикладывают к больным местам. При переохлаждении или пребывании в сыром месте с целью профилактики простудных

заболеваний делают припарки из хрена к стопам и голеням. Водный раствор сока хрена используют местно для полосканий при ангине, стоматите, тонзиллите, зубной боли, гнойных ранах, себорее. При хроническом отите неразведенный сок закапывают по 1—2 капли в ухо.

Водный настой из свежерастертого в кашицу корня хрена (1 : 10) используют для промываний при различных воспалительных процессах, для протирания десен, для ускорения заживления гнойных ран.

Мелко порубленный или перемолотый хрен смешивают в равных пропорциях с сахаром или медом и дают при кашле 2—3 раза в день по полной чайной ложке. Применяют его и при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Натертый хрен дают людям, страдающим ревматизмом, свежепротертую кашицу из хрена используют в компрессах от головной боли (через платок кладут на затылок), в компрессах на щеку от зубной боли. Его используют как средство от веснушек (мажут им лицо), кладут на грудь при приступах астматического кашля. Но соблюдайте осторожность: хрен сильно раздражает

кожу. Все эти кашицеобразные компрессы нужно держать не более 5—10 минут.

Внимание! При слишком частом употреблении хрена как лекарства или в виде приправы можно ожидать воспалительных процессов почек или желудочно-кишечного тракта. Будьте осторожны, когда натираете хрен: могут воспалиться глаза!

Это интересно!

На Руси хрен начали выращивать и широко использовать в народной медицине с IX в. Петр I издал указ, по которому в каждом подворье должно быть по 5 четвертей хреновой водки, особенно для тех людей, кто занят тяжелым трудом на холоде.

Аджика с хреном

(2,5 кг. помидор, 0,5 кг ратунды (или 1 кг сладкого перца), 250 г. чеснока, 250 г. корней хрена, 250 г. горького перца, 1 стакан 9 %-го уксуса, 1 стакан сахара и 0,5 стакана соли.) Все эти компоненты прокрутить на мясорубке и хорошо перемешать, поместить в банки, накрыть крышкой. Хранить в холодном месте.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Хурма восточная

(*Diospyros kaki*),

семейство эбеновые.



Двудомное или полигамное тропическое дерево высотой 6—8 м, с серой корой. Листья очередные, эллиптические, заостренные, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу светло-зеленые, с красноватым опушением. Мужские цветки с желтовато-белым колокольчатым венчиком и большим количеством тычинок. Женские цветки имеют крупную чашечку и венчик. Плод — крупная ягода, оранжевая или темно-красная, с восковым налетом. Форма плодов хурмы меняется в зависимости от сорта, обычно шарообразный или овальный, весом до 500 грамм. Мякоть спелых плодов желеобразная, сочная и сладкая. Имеется большое количество сортов. Цветет в мае-июне. Хурма растет лучше всего в областях, которые имеют умеренные зимы и относительно мягкое лето. Дерево выносит до -18°C мороза.

С лекарственной целью заготавливаются кора, плоды и листья в октябре-ноябре.

Хурма восточная содержит: гликозиды, флавоноиды, натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо, йод, свинец, медь. Плоды содержат также глюкозу и фруктозу, дубильные вещества галловой группы и др.

Плоды содержат пектин, вяжущие вещества. Хурма является отличным источником провитамина А и витамина С. Мякоть состоит из множества важных элементов, таких как вода, сахар, белки, жиры, органические волокна, минералы, кислоты, танины и полифенолы.

Применение. Листья обладают кровоостанавливающими и гипотензивными свойствами.

Плоды хурмы используются для лечения диареи, кишечного кровотечения, геморроя, язв, и гипертонии. Сушеные спелые плоды применяются для лечения бронхиальных жалоб.

Хурма обладает мочегонным действием и тонизирующими свойствами.

Отвар из чашечек и плодоножек используется для лечения кашля, икоты, кислотного рефлюкса и затруднения дыхания.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Чашечки проглатываются, чтобы уменьшить икоту и внутреннего кровотечения. Отвар используется в виде клизмы в случае болезни живота, при белых и проблемах с маткой.

Хурма используется для уменьшения воспаления. Ее плодами можно лечить болезни, которые являются результатом радиоактивности. Она является хорошим средством при отравлении, особенно при укусе змей.

Кора и применяется для лечения импотенции, белей. Сок хурмы используется при расстройствах крови и при повышенной кислотности.

Отвар: 10 г плодных черешков хурмы на 0,5 л воды варят 10 минут, настаивают 1 час. Принимают по 100 мл 2 раза в день как успокоительное средство при икоте, а также при ночном недержании мочи.

Отвар коры и древесины с добавлением соли используется в качестве ополаскивания рта, чтобы уменьшить зубную боль или воспаление десен.

Плоды хурмы принимают по 2—3 шт. 3 раза в день от кашля, как противоцинготное средство, а также для лечения бронхов.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Варенье из хурмы

(Хурма — 2 кг, сахар — 1 кг, лимон — 1 шт.)

Хурму вымыть, высушить и положить в морозилку, оставить на сутки. После разморозки удалить плодоножку, косточки и нарезать хурму дольками по 1,5 см. Все пересыпать сахаром и оставить на 2 ч. Потом в образовавшийся сок долить немного воды и на маленьком огне, помешивая, довести до кипения. Лимон целиком проварить 3 мин, нарезать вместе с кожурой тонкими кружочками, добавить его к варенью. Кипятить 5 мин, а затем разлить в стерилизованные банки и закатать.

Это интересно!

«Хурма» по-тюркски означает сладкая, приятная, а «хуррем» — любимая, сладкая, милая. Так у некоторых тюркских народов называются плоды финиковой пальмы. Плоды дикорастущей хурмы мелкие, необычайно терпкие, по вкусу несколько напоминают финики. Считают, что русское название рода хурма произошло от тюркского названия плодов финиковой пальмы. Еще хурму называют на Востоке диким фиником, финиковой сливой.

Цикламен европейский

(*Primulaceae Vent.*),
семейство первоцветные.



Многолетнее растение трава высотой до 15 сантиметров, стебель в виде сплюснутого клубня. Листья овальной формы расположены на длинных черешках, к основанию заостряются. Цветки светло-розового цвета, на длинных цветоножках, растущих из корней. Время цветения: февраль-март. Плод — сферическая коробочка с большим содержанием семян. Произрастает в буковых лесах, на каменистых местах в горных районах.

С лекарственной целью используется клубень. Сбор клубней цикламена производится ранней весной (март-апрель) или осенью (ноябрь).

В клубнях цикламена содержится: сапонин, цикламин, горькие вещества.

Применение. Лекарственные препараты, приготовленные на основе цикламена, используют

в качестве успокаивающего, противовоспалительного и противомикробного средства.

Настой цикламена рекомендуется применять при недомогании, общей эмоциональной возбудимости и нарушении сна.

Свежевыжатый сок растения применяют при лечении гинекологических заболеваний. При лечении синуситов, гайморитов и болей головы простудного характера, сок цикламена рекомендуется капать в нос по 1—2 капли каждые 3—5 мин, из носовой полости, начинает обильно выделяться секрет, и наступает значительное улучшение самочувствия.

Настой: 1 ч. ложку измельченных клубней цикламена на 500 мл кипятка настаивают 3 часа, процеживают через 4 слоя марли (хранить в холодильнике не более 2 суток). Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды при заболеваниях печени, общем недомогании, невралгии и плохом сне.

Внимание! Растение ядовито! При передозировке и отравлении возможно появление рвоты, головокружение, головная боль, в тяжелых

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

случаях: судороги, сердечно-сосудистая и дыхательная недостаточность.

При отравлении цикламеном необходимо срочно сделать промывание желудка, и принять спазмолитическое средство.

Цикорий обыкновенный

(*Cichorium intubus*),
семейство сложноцветные.

Многолетнее растение достигает в высоту до 1,5 м с мясистым веретенообразным стержневым корнем. Стебель ребристый, полый, покрыт грубыми волосками. Листья перистолопастные и верхние — ланцетные. Все растение содержит горький млечный сок. Цветки — голубые, иногда розовые или белые. Цветет с июля по сентябрь. Встречается по обочинам дорог, по откосам железнодорожных насыпей, на полях и пустырях, на межах и на лугах. Растет на супесчаных и суглинистых сухих



и свежих почвах по обрывистым берегам рек и склонам оврагов, по обочинам дорог. Растение является ценным медоносом, дает много нектара и пыльцы.

В лекарственных целях используются корни цикория, которые заготавливают осенью, когда розетка прикорневых листьев начинает увядать.

Корни содержат углевод инулин, растворимый в горячей воде, горький глюкозид интибин, левулеза, фруктоза, пентозаны, инулин и холин, белковые вещества, сахар, смолу и другие вещества. Цветки содержат глюкозид цикориин. В млечном соке стеблей и листьев имеются горькие вещества лактуцин и лактукопикрин.

Применение. Трава цикория способствует нормализации холестерина обмена в организме. Она повышает аппетит и улучшает пищеварение, действует слабительно и мочегонно, оказывает желчегонное, противовоспалительное и ранозаживляющее действие.

Отвар из цикория употребляют как мягчительное средство при ангине, воспалении дыхательных органов, при затрудненном мочеиспускании.

Цикорий полезен больным сахарным диабетом. Сухие, жаренные и молотые корни цикория употребляют как кофе или как добавку к кофе.

Отваром травы цикория промывают гноящиеся раны и фурункулы. При кожных сыпях, фурункулах и карбункулах полезно применять настой корня цикория и внутрь и наружно.

Отвар корня (1 ч. ложку на 1 ст. кипятка, кипятить 15 минут) принимают внутрь 4 раза в день, по 1/4 стакана.

Салат из цикория

(250 г листьев и побегов цикория, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.) Листья и побеги цикория моют, нарезают и тушат со сливочным маслом 25 минут. Подают в холодном виде с зеленью укропа и петрушки.

Кофе из корней цикория

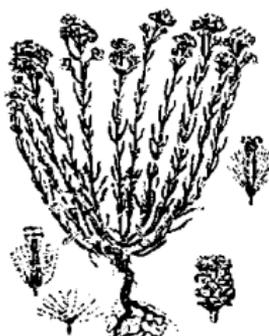
Корни цикория промывают, нарезают на маленькие кусочки, хорошо высушивают в духовом шкафу, поджаривают до цвета натурального кофе и перемалывают. Употребляют как кофе.

Это интересно!

Научное название растений рода цикорий впервые упоминается в трудах греческих философов Теофраста и Диоскорида, которые называют это растение *Kichore* и *Kichorion* («*kio*» — идти и «*chorion*» — нетронутое место, поле). Растение в основном растет на окраинах полей. Видовое латинское название *intybus* походит от греческого слова «*entomos*» — надрезанный (по форме листа) или от латинского «*tubus*» — трубка (благодаря полому стеблю). Немецкое название *wegewarte* — «сторож дорог», «подорожник» — подчеркивает, что растение растет вдоль полей, около дорог. Украинцы за деревянистую прочность побега называют цикорий «Петрів батіг».

Цмин песчаный (*Helichrysum arenarium*), семейство сложноцветные.

Многолетнее травянистое растение, достигающее высоты до 40 см. Все растение беловато-войлочно опушенное. Имеет короткое черно-бурое деревянистое корневище и стержневой разветвленный корень. Стебель прямостоячий или приподнимающийся, в верхней части ветвистый. Листья линейно-ланцетовидные, войлочно-опушенные. Цветки мелкие, трубчатые, ярко-лимонно-желтые, собраны в шаровидные корзинки, которые образуют плотные щитковидные метелки. Краевые цветки в корзинке — женские, срединные — обоеполые. Плод — коричневая летучая семянка. Цветет с июня до сентября. Растет на песчаных сухих почвах, степных склонах.



С лекарственной целью заготавливают цветочные корзинки во время цветения.

Цветки цмина содержат горчичные и дубильные вещества, различные флавоноиды,

стерины, красящие вещества, каротин, витамин С, эфирное масло, в котором имеется *п*-крезол, капроновую кислоту и др. В траве найдены дубильные вещества, витамин К, эфирное масло.

Цмин песчаный обладает антибактериальной активностью, которую связывают с наличием смоляных кислот. Кроме того, он обладает желчегонным, противовоспалительным действием. Способствует разжижению желчи, подавляет рост стафилококков и стрептококков, прекращает рвоту и тошноту, боли в области желчного пузыря.

Цмин используется как слабое седативное и улучшающее обмен веществ средство при атеросклерозе; обладает тонизирующим действием, может несколько повысить артериальное давление; стимулирует функцию желудка и поджелудочной железы, усиливает перистальтику кишечника — применяется при гастритах, панкреатитах, колитах, атонических запорах. В основном, бессмертник используется в народной и практической медицине как прекрасное печеночное средство, регулирующее и желчеобразование, и желчевыделение. Применяется при

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

заболеваниях печени, желчных путей и поджелудочной железы, оказывает мочегонный, глистогонный, кровоостанавливающий эффект.

Отвар: 1 ч. ложку измельченных цветков бессмертника заливают 200 мл воды комнатной температуры. Закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 30 мин. Затем отвар охлаждают в течение 10 мин, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3—4 раза в день за 10—15 мин. до еды.

Настой соцветий: 25 г сырья заливают 300 мл кипятка, настаивают до охлаждения. Принимают по 1 ст. ложке до остановки кровотечения, но не более 8—10 ложек.

Это интересно!

Родовое название получил от греческого «гелиос» — солнце и «кризос» — золото, т. е. солнечный, золотистый. Сорванное растение сохраняет естественную окраску в течение многих лет, за что и получило свое название — бессмертник.

Внимание! Препараты цмина малотоксичны, однако при длительном применении могут вызвать застойные явления в печени.

Чабрец

(*Thymus serpyllum*),

семейство губоцветные.



Многолетнее травянистое корневищное растение высотой до 25 см, стелющееся по земле, с сильным запахом. Стебли многочисленные, тонкие. Листья мелкие, продолговато-овальные, с выступающими жилками. Цветки мелкие, розовато-лиловые, собраны в пазушные полумутовки, образующие цилиндрическое соцветие. Плод — 4 орешка, сидящих на дне чашечки. Цветет в июне-июле. Растет на песчаных почвах по сухим открытым склонам в степях и борах. Заготавливают траву в период цветения (июнь-июль.).

Трава чабреца содержит дубильные и горькие вещества, камеди, смолу, флавоноиды, кислоты (яблочную, урсоловую, олеаноловую), минеральные соли и эфирное масло, в состав которого входят тимол, карвакрол, альфа-терпинеол, борнеол и др.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Применение. Обладает отхаркивающим, антисептическим, противовоспалительным, противоглистным, болеутоляющим и слабым снотворным действием.

Ванны, припарки и компрессы из травы чабреца применяют как обезболивающее средство при суставном и мышечном ревматизме, параличах, ушибах и опухолях. Трава чабреца входит в состав пектусина — средства от кашля.

Настой чабреца применяется при заболеваниях легких как отхаркивающее, дезинфицирующее средство; желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся снижением желудочной секреции, спазмами кишечника, метеоризмом; при бессоннице, атеросклерозе. В виде ингаляций — при воспалительных заболеваниях полости рта, хронических тонзиллитах; в виде полосканий — при альвеолярной пиорее. Жидкий экстракт с глицерином — для обработки зубодесневых каналов. Отвар — для лечения алкоголизма.

Настой, отвар — в виде ванн, примочек, влажных повязок — при кожных заболеваниях, гипертонии, ревматизме, радикулитах, нервных

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

заболеваниях. Масляный экстракт — при заболеваниях глаз.

В народной медицине настой чабреца применяют при коклюше, бронхитах, заболеваниях сердца, малокровии, вздутии живота, холециститах, циститах, зобе, нервных расстройствах, бессоннице, геморроидальных, маточных кровотечениях, при алкоголизме; наружно в виде полосканий — при стоматитах полости рта, ангинах; обмывают кожу головы; компрессы — при болях в мышцах, суставах, костях; ванны — при экземе, радикулитах, ревматизме, подагре. Порошком сушеной травы присыпают раны и язвы.

Настой: 2 ст. л. сухой травы чабреца на 0,5 л кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день при бронхите, коклюше, сильном кашле с раздражением слизистых оболочек, катаре бронхов и других заболеваниях верхних дыхательных путей, бессоннице, одышке, зубной боли, при болях в животе, катаре желудка, изжоге, желудочных коликах и судорогах, вздутии живота от скопления газов.

Это интересно!

Древние греки употребляли измельченный в порошок чабрец как «нюхательный табак» при обмороках.

Внимание! Чабрец противопоказан при заболеваниях почек и печени, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, беременности, кардиосклерозе, атеросклерозе сосудов головного мозга, мерцательной аритмии, заболеваниях щитовидной железы.

Чай из чабреца

(Вода — 1 л, чабрец — 10 г, мед — 1 ст. ложка или сахар — 1 ст. ложка.) Чайник подогреть, положить в него чабрец, залить кипятком и поставить на 8—10 минут в горячее место, чтобы чай настоялся. Затем чай процедить и положить в него мед или сахар.

Чемерица Лобеля

(*Veratrum lobelianum*),
семейство лилейные.



Многолетнее растение, живущее не менее 50 лет, с толстым, коротким корневищем, ежегодно нарастающим в толщину на 2—3 см. Начинает цвести растение в возрасте 16—30 лет. Цветет с перерывами в два-три года. Цветущее растение имеет 10—15 листьев. Цветет растение в июне-июле. Плод — яйцевидная, трехгранная, голая коробочка, семена продолговатые, сплюснутые, крылатые. Растет по сырым лесным лугам и опушкам лесов, в поймах рек.

С лечебной целью заготавливают корневище с корнями осенью после отмирания наземной части. Корневище с корнями освобождают от наземной части и земли, моют холодной водой, режут на куски и сушат на солнце или в помещении.

Применение. В некоторых зарубежных странах алкалоиды чемерицы используют для лечения тяжелых форм гипертонии. Растение используют

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

в виде мази как болеутоляющее средство при невралгиях и ревматических болях, а в виде отвара — против вшей и для дезинфекции белья.

В ветеринарии настой черемиды используют для стимуляции работы желудка животных, в виде мазей против чесотки, кожного овода и других заболеваний.

Это интересно!

Научное название рода *Veratrum* образовано из латинских слов *verus* — «настоящий» и *ater* — «черный».

Научное видовое название *lobelianum* дано в честь французского ботаника Матиаса де Лобеля.

В давние времена чемерице приписывалось свойство продлевать жизнь человека, вылечить меланхолию, эпилепсию и «очищать кровь».

Настой (10 г корней чемерицы на 200 мл кипятка, настаивают 4 часа, процеживают) пьют по 0,5 стакана 2—3 раза в день.

Внимание! Внутреннее применение чемерицы, как ядовитого растения, требует осторожности. Большие дозы вызывают диарею, рвоту, судороги, коллапс и смерть.

Черёда трехраздельная

(*Bidens tripartit*),
семейство сложноцветные.



Однолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Корни разветвленные, тонкие, стержневые соломенно-желтого цвета. Стебли черёда трехраздельная — прямостоячие, одиночные, ребристые. Листья — глубокотрехраздельные, супротивные. На концах стеблей одиночные соцветия желтого цвета из плоских или полушаровидных корзинок. Плоды — зеленовато-бурые, продолговатые семянки. Цветет черёда трехраздельная в июне-сентябре, плоды созревают в августе-октябре. Растет вдоль берегов рек, прудов, на сырых лугах, болотах, в огородах.

С лечебной целью используют верхушки стеблей и боковых ветвей длиной не более 15 см и все листья, собранные в период бутонизации в начале июня. Трава, заготовленная в период цветения, после сушки становится непригодной для использования как лекарственное средство.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Трава череды трехраздельной содержит флавоноиды, дубильные вещества, красный флобафен, каротин, кумарины умбеллиферон и скополетин, аскорбиновую кислоту, следы эфирного масла, слизь, амины, горечи и другие вещества. В надземной части содержатся: зола, макроэлементы, микроэлементы.

Применение. Трава череды трехраздельной обладает мочегонными и потогонными свойствами, улучшает пищеварение, обладает противовоспалительными и ранозаживляющими свойствами.

Настой череды трехраздельной применяют при нарушении обмена веществ, как средство, улучшающее аппетит и пищеварение, легкое потогонное, мочегонное, желчегонное и седативное; как средство для снижения кровяного давления; наружно при рахите, подагре, артритах и эксудативном диатезе.

В народной медицине отвар применяют внутрь при заболеваниях печени, селезенки, при бронхитах, сахарном диабете, плохом пищеварении, простуде; как мочегонное при воспалении мочевого пузыря. Внутрь и наружно —

при рахите, угрях, прыщах, фурункулах. В виде примочек и ванн — при фурункулезе, экземах, себорее. Свежие, растертые листья прикладывают к инфицированным ранам и язвам. Порошок из череды трехраздельной применяют при гноящихся ранах и язвах.

Настой травы череды трехраздельной: 3 ст. ложки травы помещают в посуду, заливают 250 мл горячей кипяченой воды, нагревают на кипящей водяной бане 20 мин, охлаждают при комнатной температуре, процеживают, отжимают. Объем настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день после еды как противовоспалительное и противоаллергическое средство. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Это интересно!

Из листьев и цветков череды получают ярко-желтую, кремовую и коричневую краску для окрашивания шелковых и шерстяных тканей.

Черемуха
обыкновенная

(*Prunus padus*),

семейство розоцветные.



Дерево или кустарник высотой до 15 м, с густой кроной и голыми ветвями.

Листья черемуха обыкновенная имеет очередные, короткочерешковые, эллиптические, по краям остропильчатые. Цветки — белые, ароматные, собраны в густые многоцветковые поникающие кисти. Плоды — шаровидные костянки черного цвета, со сладкой вяжущей мякотью, косточка округло-яйцевидная, извилисто-выемчатая. Цветет черемуха обыкновенная в апреле-июне, плоды созревают в июле-сентябре. Растет на влажных и сырых почвах в черноольховых и широколиственных лесах, а также на иловатых почвах вдоль ручьев и речек, часто в поймах рек.

С лекарственной целью заготавливают цветки, листья и кору молодых ветвей. Цветки и листья заготавливают в июне, кору — в марте-апреле...

Основным лекарственным сырьем являются плоды черемухи, их собирают в период полного созревания.

В мякоти плодов черемухи содержатся дубильные вещества, антоцианы, сахар, пектины, флавоноиды, яблочная и лимонная кислоты, зола, макроэлементы, микроэлементы; в листьях, цветках, коре и семенах — амигдалин. Листья содержат аскорбиновую кислоту.

Применение. Отвар плодов черемухи оказывает вяжущее, противовоспалительное, капилляроукрепляющее и противовоспалительное действие.

Отвар коры является хорошим инсектицидным средством, убивающим насекомых. Его используют также как мочегонное.

Из свежих цветков путем перегонки их с водой получают черемуховую воду, которую применяют при глазных заболеваниях в виде примочек.

Для снятия спазмов при бронхитах, кашле и простуде полезно принимать по 1/3 стакана 3 раза в день отвара коры черемухи. Этим же отваром можно полоскать горло при стоматите.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Отвар: 10 г сухого измельченного сырья кипятят 30 минут в 1 стакане воды, процеживают в горячем виде, остужают и доводят объем до первоначального.

Варенье из черемухи

(1 кг ягод, 1 кг сахара, лимонная кислота по вкусу.) Плоды засыпать сахаром на 12 часов, сок слить, закипятить, засыпать ягоды и варить до готовности.

Квас из черемухи

(600 г плодов черемухи, 3 л воды, 300 г сахара, 10 г дрожжей.) Свежие плоды черемухи промыть холодной водой, уложить в посуду, засыпать сахаром, накрыть полотенцем и выдерживать при комнатной температуре 12 часов. Затем все перемешать, залить теплой водой, добавить дрожжи, сахар и оставить на 12 часов для брожения. Процедить, вылить в стеклянную банку, оставить на 2 дня в комнате, затем хранить в холодном месте.

Внимание! *Внутреннее применение черемухи, как ядовитого растения, требует осторожности.*

Это интересно!

В старину считалось, что если на черемухе раскрылись почки — значит, весна вошла в полную силу, окончательно проснулась и потеплела земля; а когда на черемухе распускаются пышные кисти цветков — пришел конец глухариному току, появляются в лесу комары.

Черника обыкновенная

(Vaccinium myrtillus),
семейство брусничные.



Ветвистый листопадный кустарник высотой до 50 см, с горизонтальным корневищем. Стебли прямостоячие, цилиндрические. Листья — очередные, короткочерешковые, яйцевидные, с мелкопильчатыми краями. Цветки — маленькие, зеленовато-розовые, одиночные, на коротких цветоножках. Плоды — сочная черно-синяя с сизоватым налетом шаровидная ягода с приплюснутой

верхушкой и остатками чашечки в виде кольцевой оторочки. Мякоть ягоды красно-фиолетовая, семена многочисленные, мелкие, яйцевидные, светло-бурые. Цветет черника обыкновенная в мае-июне, плоды созревают в июне-сентябре. Плодоносит черника со 2—3-го года. Растет в хвойных и смешанных лесах. Хорошо плодоносит под пологом не слишком тенистого леса на влажной почве.

В лекарственных целях собирают плоды и побеги с листьями черники. Сбору подлежат вполне зрелые ягоды. Ягоды собирают в июле-августе, листья — в мае-июне. Заготавливают их в сухую погоду вручную.

Ягоды черники содержат глюкозид миртиллин, сахара, органические кислоты (лимонную, яблочную, молочную, щавелевую, янтарную, хинную), дубильные вещества, витамин С, витамин В. Листья содержат дубильные вещества, глюкозиды миртиллин, неомиртиллин, арбутин, гидрохинон, флавоноид, витамин С, тритерпеновый и цериловый спирты, органические кислоты (олеаноловую, смоляную, урсоловую, хинную) и эфирное масло.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Применение. В народной медицине применяют ягоды и листья. Водный настой и отвар ягод регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, стимулируют обмен веществ и обладают вяжущим, закрепляющим, мочегонным, обезболивающим, противовоспалительным, противоспазматическим и кровоостанавливающим действием.

Настой черники применяют при катарах желудка и кишечника с пониженной кислотностью желудочного сока, поносах и хронических запорах, при камнях в почках и мочевом пузыре, при подагре и ревматизме.

Настой веток с листьями и корнями принимают при простудных заболеваниях.

Настой листьев применяют при колитах, рвоте, спазмах желудка и кишечника, водянке, болезнях мочевого пузыря и при почечнокаменной болезни.

Ягоды черники усиливают остроту зрения, уменьшают усталость глаз в результате продолжительной работы при искусственном свете.

В практической медицине настой ягод применяют как вяжущее и диетическое средство при острых и хронических расстройств желудка и кишечника.

Настой листьев понижает содержание сахара в крови и моче при диабете и способствует растворению камней при почечнокаменной болезни. Клизмы из настоя листьев используют при геморроидальных кровотечениях.

Наружно употребляют отвар и настой ягод для полосканий при воспалительных процессах полости рта и горла. Отваренные измельченные ягоды используют для компрессов при ожогах, кожных болезнях, особенно при чешуйчатом лишае и экземе.

Отвар плодов черники густой: 100 г сушеного сырья заливают 0,5 л кипятка, кипятят, пока количество жидкости не уменьшится до 250—300 мл. Применяют наружно в виде компрессов, меняя повязку через 5 ч.

Черника с яблоками и в яблочном соку

(800 г черники, 200 г яблок кислых сортов.) Яблоки бланшируют и вместе с ягодами укладывают в банки, заливают свежотжатым яблочным соком (на 1 л сока 300 г сахара) и прогревают при 85°: пол-литровые банки — 10 мин., литровые — 15 мин., или в кипящей воде — 5 и 8 мин.

Это интересно!

Существует легенда, согласно которой в старые времена жители дремучих лесов — гномы — лишились своего дома. Люди узнали об их кладах, скрытых в земле, и в поисках этих сокровищ перекопали всю землю, оставив бедных гномов без жилища. Свое новое пристанище они нашли под черничным кустом, который сжалился над горемыками и укрыл их. В благодарность за это они расселили чернику по всему свету.

Чеснок посевной

(*Allium sativum*),
семейство лилейные.

Двухлетнее травянистое растение высотой до 1 м, с яйцевидной луковичей, состоящей из 6—10 мелких лукович.

Стебель прямостоячий, часто на вершине закручен в кольцо. Листья линейные, ярко-зеленые, плоские, покрыты сизым налетом, заостренные. Цветки правильные, белого или лилового цвета, на длинных



цветоножках, формируют малоцветковый зонтик. Плод чеснока — коробочка. Запах резкий, своеобразный, вкус сладковатый, жгучий. Цветет в июне-июле. С лекарственной целью используют луковицы и листья. Время сбора — июль-сентябрь.

Чеснок содержит эфирное масло сложного состава, белки, жиры, аскорбиновая кислота, витамины, микроэлементы и макроэлементы (йод, калий, натрий, кальций, магний, кремний, фосфор), антиоксиданты, антикоагулянты, фитонциды, фитостерин, инулин, полисахариды, клетчатка и другие вещества.

Применение. Чеснок применяют при процессах брожения в кишечнике и связанном с этим метеоризме. Он оказывает сосудорасширяющее и успокаивающее действие, снижает уровень холестерина в крови, и замедляет агрегацию тромбоцитов, обладает мочегонным, легким потогонным, сильным противоглистным, антисептическим, болеутоляющим действием.

Чеснок сильно возбуждает аппетит, усиливает секреторную деятельность пищеварительных органов, улучшает пищеварение и возбуждает деятельность половых желез.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Печеный чеснок, измельченный и смешанный с сливочным маслом, ускоряет созревание нарывов, прекращает воспалительные процессы и сводит болезненные мозоли.

Сок чеснока и измельченный чеснок, употребляемые наружно, хорошо действуют при различных кожных заболеваниях, особенно лишаях и бородавках.

В практической медицине чеснок применяют при дизентерии, гастритах, хронических запорах, волчанке и скрофулодерме. Теплый чесночный отвар употребляют для противоглистных клизм, а также для обмываний и втираний при воспалительном отеке конечностей. При острицах у детей в задний проход вводится долька луковицы чеснока, которая убивает паразитов.

Чесночный сок: 5 зубков чеснока растолочь и смешать с 2 ч. ложками сахара. Затем, добавив воды, довести до кипения, дать настояться около 5 минут и процедить через полотняную тряпочку. Жидкость пьют при кашле по ложке в течение дня.

Чесночный суп с гренками в горшочках

Нарезать маленькими кубиками 300 г белого хлеба. Разогреть в кастрюле 4 ст. ложки оливкового масла и обжарить кубики хлеба до золотистого цвета. Очистить 1 головку чеснока и выдавить из долек сок; полить им хлебные дольки. Приправить все солью, перцем, паприкой и добавить 1 л мясного бульона. Дать ему закипеть, варить суп на медленном огне 20 мин. Разогреть духовку до 200 °С. Разлить чесночный суп в 4 глиняных горшочка и поварешкой аккуратно добавить в каждый по 1 сырому яйцу. Поддержать на огне 10 минут. Нарезать кусками белый батон. Разогреть оставшееся оливковое масло, обжарить кусочки хлеба до золотистой корочки и подавать к супу.

Чесочно-уксусная приправа

2 головки чеснока истолочь с солью, добавить 1 мелко порезанную луковицу и молотые специи (кинза, укроп, эстрагон, петрушка, базилик, кориандр). 1/3 ст. 3 % уксуса развести равным количеством воды и постепенно добавлять в чесночную массу, все время ее тщательно растирая.

Это интересно!

Римляне приписывали чесноку способность укреплять дух и мужество в бою. Древние греки и славяне — исцелять при укусах змей. В XVI в. чеснок применяли при отравлениях, туберкулезе и чуме. Существовал обычай носить на шее чеснок с целью предохранения от инфекционных заболеваний.

Чистец болотный

(*Stachys palustris* L.),

семейство губоцветные.

Многолетнее растение с ползучими корневищами, клубневидно утолщенными на концах. Стебель высотой 30—110 см. Листья короткочерешчатые или сидячие, супротивные, продолговатые, ланцетные, по краю мелкозубчатые. Цветки розовато-лиловые. Цветет в июне-августе. Плод распадается на 4 орешка. Плоды созревают в июле-сентябре. Растет на влажной почве в тенистых лесах,



лесистых оврагах, по берегам рек и на высоко-
травных лугах.

С лечебной целью используют траву чистеца болотного, собранную во время цветения растения, сушат в тени или в помещении.

Чистец болотный содержит алкалоиды, дубильные вещества, органические кислоты, эфирное масло, витамин С и др.

Применение. В народной медицине препараты травы чистеца болотного используют при гипертонии, сердечно-сосудистой недостаточности, церебральных инсультах, эпилепсии.

Растение обладает обезболивающим, антисептическим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим и мочегонным свойствами, оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, снижает артериальное давление, повышает тонус и усиливает сокращения мускулатуры матки.

Настойка: 3 ч. л. сырья на 200 мл водки, настаивают 7 дней, процеживают. Принимают по 15—20 капель 2—3 раза в день при гипертонии, сердечно-сосудистой недостаточности, церебральных инсультах.

Настой: 3 ч. л. травы с цветками чистеца болотного настаивать в течение 7—10 дней в стакане воды, процедить. Принимать по 15—20 капель с 2—3 ст. л. воды 2—3 раза в день при истерии, мигрени.

Это интересно!

Русское название травы — чистец дано за свойство некоторых видов этой травы очищать кожу от разных нагноений и золотухи.

*Шлемник
байкальский*
(*Scutellaria galericulata*),
семейство губоцветных.



Многолетнее травянистое растение с толстым мясистым корнем и четырехгранным разветвленным стеблем до 40 см высотой. Листья супротивные, на коротких черешках, или сидячие, ланцетные. Синие двугубые цветки собраны на верхушках побегов в односторонние кистевидные соцветия. Цветет с июня по август. Плод из 4 орешковидных долей. Растет на сухих каменистых горных склонах, иногда по берегам рек.

С лечебной целью заготавливают осенью корни растений, имеющих не менее 5—6 стеблей. Корни шлемника освобождают от земли и наземной части, моют холодной проточной водой и сушат в тени.

Применение. Шлемник байкальский снижает кровяное давление и возбудимость нервной системы, разжижает густую мокроту при

бронхите; обладает мочегонным, вяжущим и кровоостанавливающим действием.

Настойку шлемника байкальского используют при гипертонии, функциональных расстройствах нервной системы с повышенной возбудимостью, в том числе при сердечно-сосудистых неврозах, для остановки внутренних кровотечений, раздражительности и предменструальном синдроме.

Настойку корней шлемника (на 70 % спирте в соотношении 1 : 5) принимают по 20—30 капель 2—3 раза в день при гипертонической болезни I—II степени, функциональных расстройствах нервной системы с повышенной возбудимостью, в том числе при сердечно-сосудистых неврозах.

Это интересно!

По силе успокаивающего действия настойка шлемника байкальского намного больше настойки валерьяны.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Шпинат огородный

(*Spinacia oleracea* L.),
семейство маревые.



Однолетнее травянистое растение с треугольно-копьевидными, мясистыми, нежными листьями высотой до 50 см. Тычиночные цветки зеленые, мелкие, собраны в колосовидно-метельчатое соцветие. Пестичные цветки собраны в клубочки, находящиеся в пазухах листьев. Плоды — овальные орешки, спаянные в клубочки одревесневшими прицветниками. Цветет в июне-августе. Выращивается на овощных плантациях и в огородах.

С лечебной целью используют траву (стебли, листья, цветки) и листья. Время сбора: май-август.

В шпинате содержатся витамины Р, РР, К, Е, А, С, витамины группы В, пантотеновая и фолиевая кислоты, каротин. Листья шпината содержат углеводы (фруктозу, глюкозу, сахарозу),

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

каротиноиды, сапонины, флавоноиды, органические кислоты, минеральные соли (железо, фосфор, магний, калий, натрий и кальций), йод. Листья шпината содержат большое количество белка.

Применение. Шпинат обладает легким слабительным, мочегонным, противоцинготным и противовоспалительным действием.

Водный настой травы и листьев применяют при малокровии, запорах, скоплении газов в желудке и кишечнике, при различных невротических состояниях, болезнях горла и легких и как лечебное и профилактическое средство при цинге.

Шпинат очень ценен в питании выздоравливающих больных, а также при лечении детей, страдающих рахитом.

В народной медицине водный настой травы и листьев пьют при малокровии, запорах, скоплении газов, при различных невротических состояниях, ларингитах, ларингофарингитах, бронхитах, воспалении легких и лечебное профилактическое средство при цинге.

Отвар: 1 ст. ложку свежей травы или листьев шпината кипятить 10 минут в 1 стакане

воды, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Рулетики из шпината

(4 яйца, 200 г нежирного творога, 400 г свежего шпината, 3 ложки муки, 150 г тертого твердого сыра, 10 спелых помидоров.)

Промытый шпинат подержать 2 минуты в кипящей подсоленной воде, после чего остудить в холодной воде и отжать руками. Измельчить в блендере шпинат с желтками, ¼ частью творога и мукой, отдельно взбить оставшиеся белки и соединить со шпинатом. Полученную массу выложить на пергамент на противень и выпекать при температуре духовки 190° 15 минут. Затем на новом противне на лист пергамента высыпать часть тертого сыра, на него выложить выпеченный пласт из шпината так, чтобы лист пергамента, на котором выпекался шпинат, оказался сверху, этот лист необходимо аккуратно снять. Оставшийся творог смешать с тертым сыром и выложить на поверхность шпината. Полученную композицию свернуть рулетиком и поставить в холодильник на 2 часа.

Это интересно!

В Европе в XVI—XVII вв. употребляли в пищу шпинатный хлеб, который выпекался из муки, полученной из семян шпината. В то время кулинары, придавая различным блюдам ярко-зеленую окраску, использовали свежий шпинатный сок.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

Щавель кислый

(*Rumex acetosa*),

семейство гречишные.

Многолетнее растение, высотой до 60 см. Прямостоячий стебель простой, ребристый, в нижней части красноватый. Листья цельнокрайние, копьевидные, мягкие; внизу — длинночерешковые, вверху — сидячие. Все растение кислое на вкус. Невзрачные, красно-зеленые цветки в мутовках собраны в узкую безлистную метелку. Плоды — блестящие трехгранные на красных ножках. Щавель кислый цветет в апреле-мае. Растет по лугам, опушкам леса, полянам, разводится на огородах. С лечебной целью используют траву и корни щавеля. Траву заготавливают в период цветения мае-июне, корни — осенью.

Растение содержит много витамина С, оксалат калия, щавелевую кислоту, белки, железо, флавоногликозид.

Применение. В народной медицине трава используется как антисептическое и противогрибковое, потогонное,



А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

мочегонное средство, при поносе, дизентерии, геморрое, туберкулезе легких, болезнях почек и мочевых путей, затрудненном мочеиспускании. Настой травы рекомендуют также при маточных кровотечениях, а настой листьев — при лихорадке, головной боли и болезнях печени.

Настой щавеля: 1 ст. ложка измельченной сухой травы на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана до еды 3—4 раза в день при маточных кровотечениях.

Отвар корней применяют при поносах простых и кровавом, болях в пояснице и ревматизме. Отвар листьев употребляют внутрь при цинге и как противоядие при некоторых отравлениях. Отвар листьев используют в качестве средства, стимулирующего деятельность печени и усиливающего образование желчи. Его употребляют внутрь и как антиаллергическое средство при различных сыпях и зуде кожи.

Кисель из щавеля

(600 г щавеля, 100 г сахара, 40 г крахмала, 1,5 литра воды, соль.) Щавель помыть, порезать

мелко и протушить в воде. Затем перетереть через сито. Добавить еще воды, сахара и отварить несколько минут. Крахмал развести в воде и залить в щавель. Варить 2 минуты после кипения.

Салат из щавеля с редисом

(200 г щавеля, 100 г редиса с листочками, 100 г яблок, 20 г зеленого лука, 5 г чеснока, сахар — по вкусу, 50 мл растительного масла.)

Листья щавеля перебрать, промыть и нарезать тонкими полосками, смешать с нарезанным тонкими ломтиками редисом и его измельченными листочками, посыпать сахаром. Добавить нарезанный колечками зеленый лук, натертые на крупной терке яблоки и пропущенный через пресс чеснок. Выложить в салатницу и заправить растительным маслом.

Внимание! Частое использование щавеля может привести к образованию камней в почках.

Это интересно!

Слово «githex» с латинского переводится, как «дротик» — метательное копьё на коротком древке. И дано оно щавелю за форму листьев.

Эвкалипт шариковый

(*Eucalyptus globulus* Labill.),
семейство миртовые.



Вечнозеленое дерево высотой до 40 м, имеет гладкую иногда бороздчатую кору голубоватого цвета. Листья с толстым восковым налетом, сизого цвета, молодые листья сидячие или стеблеобъемлющие, супротивные, сердцевидно- или яйцевидно-широколанцетовидной формы; старые листья темно-зеленого цвета, черешковые, ланцетовидные или серповидно-ланцетовидные, к верхушке заостренные расположены по спирали. Цветки у лекарственного дерева эвкалипт шаровидный одиночные, сидячие, иногда на коротких цветоножках, расположены в пазухах листьев. Плоды шаровидные, с четырьмя ребрами, бородавчатые. Цветет эвкалипт шаровидный с октября по март. Разводится как лекарственное растение и для осушения болотистых местностей.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

С лечебной целью используют листья. Сбор их производят с июля по февраль, наиболее качественными считаются листья, собранные в ноябре-феврале.

Листья содержат эфирное масло и дубильные вещества, горькое вещество, смолу, органические кислоты, сложные эфиры, фитонциды. Основным действующим веществом листьев является эфирное масло. Масло эвкалипта богато цинеолом, в него также входят пинен, миртенол, альдегиды — изовалерьяновый, куминовый, капроновый и каприловый.

Применение. Водный настой и спиртовая настойка листьев эвкалипта обладают противомалярийным, отхаркивающим, сильным антисептическим, обезболивающим и противовоспалительным действием.

В народной медицине водный настой и спиртовую настойку листьев принимают при малярии, острых желудочно-кишечных заболеваниях, при гриппе и простудных заболеваниях и как отхаркивающее при заболеваниях дыхательных путей, наружно — как антисептическое и болеутоляющее средство.

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

В практической медицине настой листьев и эвкалиптовое масло применяют для ингаляции при заболеваниях дыхательных путей. Отвар и настой листьев используют для промываний и примочек при гнойных ранах, язвах, абсцессах. Эвкалиптовое масло используют для ингаляции при заболеваниях дыхательных органов и для втираний при невралгии и ревматических болях.

Эвкалиптовое масло: 150 г мелко нарезанных листьев залить 600 мл подогретого до 40°, растительного масла, поставить на водяную баню на 30 мин. Настаивать 2 недели. Процедить. В результате должна получиться желтоватая жидкость, которую нужно добавлять в вазелин или свиной жир (10 капель на 10 г).

Эвкалиптовый чай: 3 ч. ложки листьев залить 1/4 л кипящей воды, дать настояться 15 минут, отцедить и пить маленькими глотками несколько раз в течение дня.

Отвар из листьев эвкалипта: взять 10 г листьев эвкалипта и залить стаканом кипятка, готовить на водяной бане в течение 10 минут, затем профильтровать и охладить

до комнатной температуры. Принимать внутрь по 1/4 стакана 4 раза в день.

Внимание! Препараты эвкалипта не рекомендуются маленьким детям.

Это интересно!

«Насосами» эти деревья называют за их способность поглощать влагу — они ее не только употребляют в большом количестве, но и испаряют. Взрослое дерево в сутки может «насосать» и испарить более 300 л воды. Поэтому эвкалипты часто высаживают в болотистых местах для осушения.

*Элеутерококк
колючий*

(*Eleutherococcus senticosus*),
семейство аралиевые.

Кустарник, высотой до 5 м, с крупной, сильноразветвленной корневой системой. Ветви его густо усажены многочисленными



А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

тонкими загнутыми вниз шипами, кора побегов светло-желтого цвета. Листья пятипальчатосложные, цветки мелкие, на длинных тонких цветоножках, собранные в шаровидное соцветие на концах ветвей. Плоды округлые, черные, с пятью сплюснутыми косточками, ароматные. Мякоть плодов элеутерококка вначале сочная, затем становится рассыпчатой, сухой. Распространен на Дальнем Востоке, в северо-восточном Китае, Корее, Японии. Произрастает в подлеске кедрово-широколиственных тенистых лесов.

С лечебной целью используют корни и корневища хорошо развитых кустов. Их собирают в конце сентября.

Корни богаты углеводами, эфирными маслами, стероидами, алкалоидами, фенолами.

Настойка корня элеутерококка является заменителем настойки женьшеня. Водный настой элеутерококка возбуждает центральную нервную систему, увеличивает двигательную способность, улучшает обмен веществ и повышает сопротивляемость организма, снижает содержание сахара в крови и стимулирует деятельность половых желез.

Применение. Настойку корня назначают для профилактики респираторных заболеваний, после рентгено-радиевого облучения, при неврозах, психических заболеваниях с навязчивыми состояниями, в комплексном лечении онкологических заболеваний, для лечения последствий черепно-мозговой травмы, при плохо заживающих ранах, сахарном диабете, тяжелом проявлении климакса, атеросклерозе, ревматическом поражении сердца, жирной себорее и раннем облысении, при хроническом воспалении желчного пузыря и слизистой оболочки толстой кишки.

Настойка из корневищ: 50 г корневищ заливают 500 мл водки и настаивают 15 дней. Хранят в прохладном месте. Принимают по 25—35 капель за 30 мин до еды.

Настой из листьев: 10 г измельченного сырья заливают 1,5 стаканами горячей воды, кипятят в закрытой посуде на водяной бане 10 мин, охлаждают при комнатной температуре, процеживают через 3 слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Хранят в прохладном месте 3 суток. Принимают по 1 ст. ложке 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Квас из морской капусты с элеутерококком

(Вода 3 л, 0,5 банки морской капусты консервированной, 2 ст. ложки настойки элеутерококка, 150 г сахара, 1 ст. ложку чая «каркаде», лимон.)

В воду комнатной температуры добавить чай «каркаде», настаивать периодически встряхивая 2 часа. Добавить консервированную морскую капусту (ламинарию) и сахар. Настаивать в темном месте при комнатной температуре 2 суток. Процедить. Разлить по бутылкам. В каждую добавить 1 дольку лимона, настойку элеутерококка на спирту и щепотку соли. Поставить в холодное место на сутки.

Внимание! Элеутерококк противопоказан людям с высоким давлением, высокой температурой и перенесшим инфаркт.

Это интересно!

Ученые провели эксперимент — заставили мышью плыть с гирькой 1 г на 20 г их массы. При втором эксперименте решили ввести разведенный экстракт элеутерококка. Мыши смогли проплыть в 1,5 раза больше.

Эхинацея пурпурная

(*Echinacea purpurea* L.),
семейство астровые.



Многолетнее травянистое растение высотой до 100 см, с коротким корневищем. Стебли красноватые, простые или ветвистые. Нижние листья в виде розетки, продолговато-яйцевидные, жесткие, шероховатые. Стеблевые листья очередные, остроконечные. Цветочные корзинки крупные, одиночные. Краевые цветки в корзинке язычковые, пурпурные или грязно-малиновые, бесплодные; срединные — трубчатые, темно-красные. Плод — серовато-бурая семянка. Цветет в июле-августе. Выращивают эхинацею в качестве декоративного и лекарственного растения.

С лекарственной целью заготавливают траву (стебли, листья, цветки) в июле-августе; корневища с корнями — поздней осенью.

Эхинацея пурпурная содержит эфирное масло, в состав которого входит нециклический

сесквитерпен. В корнях содержатся гликозид эхинакозид, бетаин, смола, органические кислоты (пальмитиновая, линолевая, церотиновая), фитостерины.

Эхинацея пурпурная обладает болеутоляющим и антисептическим действием, повышает активность фагоцитов и значительно ускоряет процессы заживления.

Применение. Препараты из эхинацеи применяются в лечении ран, ожогов, укусов, они обладают противомикробным и противовирусным действием. В качестве иммуномодулятора, эхинацея помогает при физическом и психическом переутомлении. Эхинацея активно очищает лимфатическую систему, почки, печень и кровь.

Эхинацею используют при лечении проблем желудочно-кишечного тракта (при гастритах, панкреатитах), инфекционных заболеваний (например, брюшного тифа или скарлатины), вирусных болезней (таких как грипп и ОРВИ), обморожении, различных вариантов ожогов и язв.

Эхинацея, как и элеутерококк, является иммуностимулятором. В качестве иммуностимулятора

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

применяют отвары, настойки и экстракты эхинацеи.

Настойка: 200 г свежего или 50 сухого сырья и заливают 1 л водки. Настаивают в защищенном от света месте 20 дней. Затем настойку процедить и принимать по 20—30 капель 3 раза в день перед едой.

Отвар: 1 ч. ложку сухого листа эхинацеи заливают стаканом кипятка и прогревают на водяной бане 15 минут. Процеженный отвар принимают по трети стакана перед едой 3 раза в день 10 дней.

Настой: 2 ст. ложки цветочных корзинок эхинацеи на 250 мл холодной кипяченой воды настаивают 8 часов. Применяют наружно при фурункулезе, карбункулах, гнойных ранах, язвах и особенно при ожогах.

Внимание! Эхинацея категорически запрещена людям, которые заражены ВИЧ-инфекцией.

Яблоня лесная

(*Malus sylvestris*),
семейство розовые.



Куст или дерево высотой до 15 м с широкой шатровидной кроной, вертикальным корнем. Обладает способностью давать пневую поросль и корневые отростки. Кора ствола буроватая, растрескивающаяся. Ветви раскидистые, колючие, гладкие или слегка бугристые, темно-коричневого цвета. Листья очередные, черешковые, с опадающими прилистниками, цельные, по краю мелко пильчато-зубчатые, которые заканчиваются коротеньким железистым острячком. Цветки правильные, обоеполые, собраны на укороченных побегах в малоцветковые зонтиковидные соцветия. Чашечка войлочная, из пяти треугольных, длиннозаостренных, остающихся при плодах чашелистиков. Лепестки белые или розовые, с коротким ноготком. Плод — яблоко, шаровидное или округло-яйцевидное, желто-зеленое, иногда с одной стороны красноватое,

А
Б
В
Г
Д
Е
Ж
З
И
К
Л
М
Н
О
П
Р
С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Э
Ю
Я

на вкус очень кислое. Семена яйцевидные, свежие — буроватые, сухие — серовато-коричневые. Цветет в мае-июне. Цветение происходит одновременно с распусканием листьев. Плоды созревают в сентябре-октябре. Растет в широколиственных, смешанных и хвойных лесах.

Плоды яблони лесной содержат безазотистые, экстрактивные вещества, белок, катехины, органические кислоты, пектиновые, дубильные и красящие вещества, каротин, витамины группы В, клетчатку, сахара, органические соединения железа и фосфора, железо, калий, медь, марганец, жирные и эфирные масла, фитонциды, флавоноиды. В семенах содержится жирное масло, гликозид амигдалин, в листьях — витамин С. Кожура яблочка содержит флавоноиды. Яблочный сок содержит много калия и мало натрия.

Применение. В народной медицине яблоки используют как витаминное, укрепляющее, кроветворное, мочегонное, противовоспалительное, слабительное, ранозаживляющее, бактерицидное средство.

Отвар листьев, плодов улучшает пищеварение, его применяют при заболеваниях

желудочно-кишечного тракта, колитах, хронических запорах. Отвар плодов яблони лесной пьют при мочекаменной болезни, подагре, ревматизме.

Сок из яблок используют при авитаминозе, заболеваниях желчных путей.

В печеном виде яблоки способствуют нормализации стула при запорах. Сырые и печеные яблоки, применяемые натощак, улучшают аппетит и деятельность органов пищеварения. Они полезны при запорах, как мочегонное, при асците и различных отеках, при склерозе, гипертонической болезни, при склонности к образованию камней в почках и в мочевом пузыре, при авитаминозе С, головной боли, беспокойном сне, бронхитах.

Наружно кашицу из свежих яблок прикладывают к обожженным, обмороженным и воспаленным участкам кожных покровов, к незаживающим ранам, язвам, порезам. Мазь из протертых яблок, смешанных со сливочным маслом 1 : 1, способствует быстрому заживлению ссадин, трещин на сосках, губах, на руках и ногах.

Настой листьев, цветков диких яблоч: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 2 часа, процедить перед употреблением, принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Внимание! *Плоды яблони лесной не рекомендуется употреблять при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.*

Это интересно!

Согласно существующей библейской легенде, яблоко было именно тем плодом, который Ева предложила Адаму. Доказательством этому приводят то, что когда Ева вкусила яблоко, сердцевину она предложила Адаму, и последняя застряла у него в гортани, в области первого хряща, вследствие чего образовалась опухоль, названная «Адамовым яблоком». Согласно этому источнику, яблоко было известно с древнейших времен, и яблоко являлось лучшим плодом у всех народов.

*Ясень высокий,
или обыкновенный*

(*Fraxinus excelsior*),
семейство маслинные.



Крупное дерево, которое в благоприятных условиях достигает 40 м высоты и 1,5 м в диаметре ствола. Цветет ясень до распускания листьев (апрель-май) и опыляется при помощи ветра. Плоды — крылатки 4—5 см длиной, которые созревают к концу осени и висят на дереве всю зиму, постепенно склеиваемые птицами и разносимые ветром. Растет в лесах и садах. С лечебной целью используют кору и листья. Время сбора: листья — май-июнь, кору рано весной.

Применение. Листья ясеня применяются как противоревматическое и мочегонное средство. Кора обладает слабительным действием.

Свежий сок из листьев закапывают в ухо при отите.

В народной медицине применяют листья и кору ясеня при хронических заболеваниях

дыхательных путей, кашле; малярии как противолихорадочное средств; отвар листьев пьют при радикулите. Местно кору используют для ускорения заживления ран.

Отвар: 9 г порошка из сухих листьев и коры (1 : 1) ясеня на 300 мл воды (дневная доза), варят 20 мин. Принимают глотками в течение дня при болезнях сердца. Как наружное средство этот отвар закапывают в ухо при его воспалении.

Внимание! Растение ядовито! Передозировка опасна.

Содержание

Предисловие	3
Абрикос обыкновенный	6
Авран лекарственный	8
Адокса мускусная	11
Адонис весенний, или горичвет	12
Аистник цикутовый	18
Айва удлиненная	20
Аконит метельчатый	22
Аконит шерстистоустый	25
Актинидия китайская	28
Алоэ древовидное	31
Алтей лекарственный	34
Амброзия полыннолистная	37
Андромеда многолиственная	39
Апельсин	41
Арахис, или земляной орех	44
Арбуз съедобный	47
Арника горная	50
Арония, или рябина черноплодная	53
Астрагал датский	56
Астрагал солодколистный	58
Багульник болотный	60

Базилик обыкновенный.....	63
Баклажан	66
Барбарис обыкновенный	69
Барвинок малый	72
Бедренец большой.....	74
Береза повислая, или бородавчатая	76
Брусника.....	80
Бузина красная	83
Букашник горный	86
Буквица лекарственная	88
Бурачник лекарственный, или огуречник.....	91
Валериана высокая	95
Василек луговой	97
Василистник водосборолистный.....	100
Вербена лекарственная.....	102
Вереск обыкновенный	105
Ветреница дубравная	111
Виноград культурный.....	113
Вишня обыкновенная	117
Водосбор обыкновенный	120
Водяника черная, или вороника	122
Воловик лекарственный	124
Воробейник лекарственный	126
Гвоздика дельтовидная	129

Гвоздика разноцветная	131
Герань кроваво-красная	133
Гинкго двулопастный	136
Горец змеиный, или рачьи шейки	138
Горец птичий, или спорыш	141
Горечавка крестовидная	143
Горох	144
Гранат обыкновенный	147
Грейпфрут, или помпельмус гроздевидный	149
Гречиха посевная, или съедобная	152
Грушанка круглолистная	154
Гулявник лекарственный	157
Девясил высокий	159
Дескурайния, или кудрявец Софьи	161
Донник лекарственный	163
Дудник лесной	165
Дурман обыкновенный	167
Дурнишник обыкновенный	170
Душица обыкновенная	172
Дымянка лекарственная	174
Дыня обыкновенная	177
Дягиль лекарственный	180
Ежевика сизая	183
Ель обыкновенная	186

Жасмин	189
Желтушник раскидистый	190
Женьшень	192
Жимолость каприфоль.....	195
Звездчатка средняя, или мокрица	197
Зверобой продырявленный	200
Земляника лесная.....	202
Змееголовник молдавский.....	205
Зюзник европейский.....	208
Иберийка горькая	211
Ива белая, или ветла	213
Ива остролистная, или краснотал.....	215
Иланг-иланг, или кананга душистая	217
Имбирь аптечный.....	219
Инжир, или фиговое дерево	221
Иссоп лекарственный.....	223
Каланхоэ перистое.....	225
Календула лекарственная, или ноготки	227
Калина обыкновенная	229
Калужница болотная.....	232
Капуста белокочанная	234
Карагана древовидная, или желтая акация	236
Картофель	239
Каштан настоящий.....	242

Кизил обыкновенный	245
Клевер луговой	248
Клопогон даурский	250
Кникус благословенный	251
Кола блестящая или культурная	253
Колокольчик скученный	255
Конский каштан обыкновенный	257
Коровяк густоцветный	260
Кофейное дерево, или кофе	262
Крестовник широколистный	264
Крыжовник отклоненный	267
Кукуруза обыкновенная	270
Лаванда узколистная	274
Ламинария сахаристая	276
Латук посевной, или салат	278
Лен обыкновенный	281
Лещина обыкновенная, или орешник	283
Лимон	285
Лимонник китайский	288
Липа	291
Ломонос виноградолистный	293
Ломонос прямой	295
Лох узколистный	297
Лук репчатый	299

Магнолия крупноцветная	302
Маклюра оранжевая	304
Малина	306
Маслина европейская, или оливковое дерево 308	
Медуница темная	310
Молодило кровельное	312
Морковь посевная	314
Мыльнянка лекарственная	317
Мята перечная	318
Наперстянка крупноцветковая	321
Наперстянка пурпурная	324
Наперстянка шерстистая	327
Настурция большая	329
Обвойник греческий	331
Облепиха крушиновидная	333
Огурец посевной	337
Огуречная трава	339
Одуванчик лекарственный	342
Окопник лекарственный	346
Олеандр обыкновенный	350
Ольха клейкая, или черная	352
Осот огородный	354
Очиток пурпурный	356

Пажитник сенной	359
Папоротник мужской	360
Паслен сладко-горький	363
Пастернак посевной	365
Пастушья сумка обыкновенная	368
Первоцвет весенний	371
Петрушка кудрявая	374
Пион тонколистный	378
Подорожник большой	380
Полынь лечебная	382
Пустырник сердечный	385
Пырей ползучий	388
Ревень	391
Редька посевная	393
Рогоз узколистный	396
Рододендрон золотистый	397
Резеда желтая	400
Родиола розовая, или золотой корень	402
Ромашка лекарственная	405
Рута садовая	408
Рябина обыкновенная	411
Ряска малая	414
Сабельник болотный	416
Свекла обыкновенная	418

Сельдерей пахучий	421
Сердечник луговой	423
Синеголовник полевой	425
Синюха голубая	427
Сирень.....	429
Слива обыкновенная	431
Смородина черная.....	434
Сныть обыкновенная	437
Спаржа лекарственная.....	439
Сусак зонтичный.....	441
Терн колючий	443
Тмин обыкновенный	446
Толокнянка обыкновенная.....	449
Тыква обыкновенная.....	451
Тысячелистник обыкновенный.....	454
Укроп пахучий	458
Фасоль обыкновенная	460
Фенхель обыкновенный	463
Физалис обыкновенный	466
Фиалка душистая	470
Фиалка трехцветная	472
Хвойник двуколосковый.....	475
Хвощ полевой.....	477
Хлопчатник обыкновенный.....	479

Хмель обыкновенный	481
Хрен обыкновенный	486
Хурма восточная	490
Цикламен европейский	494
Цикорий обыкновенный	496
Цмин песчаный	500
Чабрец	503
Чемерица Лобеля	507
Черёда трехраздельная	509
Черемуха обыкновенная	512
Черника обыкновенная	515
Чеснок посевной	519
Чистец болотный	523
Шлемник байкальский	526
Шпинат огородный	528
Щавель кислый	532
Эвкалипт шариковый	535
Элеутерококк колючий	538
Эхинацея пурпурная	542
Яблоня лесная	545
Ясень высокий, или обыкновенный	549

Карманная библиотека

Лекарственные растения — настоящий
кладезь полезных веществ!

Нужно только уметь применить природные
богатства во благо собственного здоровья.

Сориентироваться в мире целебных трав
вам поможет эта книга.

В ней вы найдете подробные описания
растений, их лечебных свойств, народные
рецепты лекарственных сборов, настоев
и целебных чаев, которые помогут укрепить
здоровье и одолеть многие болезни.



ISBN 978-617-570-265-9



9 786175 702659