





Т.А.ИЛЬИНА

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ



Большая иллюстрированная энциклопедия



ЭКСМО
Москва
2014

УДК 58(031)
ББК 28.5я2
И 48

Ильина Т. А.
И 48 Лекарственные растения. Большая иллюстрированная энциклопедия / Т. А. Ильина. — М. : Эксмо, 2014. — 304 с. : ил. — (Подарочные издания. Красота и здоровье).

ISBN 978-5-699-64039-3

Целебные растения — бесценная кладовая природы. На протяжении многих веков наши предки использовали травы для исцеления от болезней. Однако со временем знания, передаваемые из поколения в поколение, перестали быть доступны, и сейчас многие люди, понимающие пользу, заключенную в лекарственных растениях, и желающие ею воспользоваться, не только не знают, как это правильно сделать, но и не представляют, как выглядит то или иное целебное растение. Эта книга уникальна. Это и определитель растений, причем как дикорастущих, так и культурных, которые могут использоваться с лечебной целью, так как содержит их наглядные фотографии и полные характеристики. И травник — благодаря множеству рецептов, применяемых при самых распространенных заболеваниях, с точными дозировками и подробным описанием процесса приготовления. И справочник по сбору и заготовке целебных трав. И даже руководство по разведению и уходу за культурными лекарственными растениями. Автор этой энциклопедии, Т. А. Ильина, кандидат биологических наук, обобщила в ней свой собственный опыт и профессиональные знания. Надеемся, эта книга принесет в ваш дом здоровье!

УДК 58(031)
ББК 28.5я2

ISBN 978-5-699-64039-3

© Ильина Т. А., текст, фото, 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014



*Здесь, в зарослях лесных, где все для сердца мило,
Где чистым воздухом так сладостно дышать,
Есть в травах и цветах целительная сила
Для всех умеющих их тайну разгадать.*

В.А. Рождественский

Введение

Каждый из нас, даже горожанин до мозга костей, интуитивно чувствует, что в Природе и ее творениях скрыты целебные силы, которые не заменить никаким синтетическим препаратом. Кто не прикладывал в детстве к ободранной коленке лист подорожника? Не дышал при простуде над миской с горячим отваром ромашки? Не пил настойку валерианы? Но в большинстве случаев наши знания о свойствах лекарственных растений этим и ограничиваются. Тогда как множество природных лекарств растет буквально у нас под ногами — стоит только их увидеть. А вот это как раз бывает очень затруднительно: мы просто не знаем, как выглядит большинство полезных растений, особенно трав. И проходим мимо.

В этой книге представлены фотографии около 300 растений дикорастущих и выращиваемых, которые издавна используются в народной медицине как лекарственные. Встретившись с затруднениями, которые испытывают люди, пытающиеся найти и заготовить ту или иную целебную траву для лечения себя и своих близких, автор решил помочь им и дать наглядное представление о растении по фотографиям, а также доступно описать его, не вдаваясь в ботанические подробности. Автор не ставил своей задачей составить всеобъемлющий лечебник, включающий рецепты и прописи из целебных трав — они представлены во многих известных изданиях. Однако основные советы по сбору и применению лекар-

ственного сырья в книге приведены. Ведь зачастую одно и то же растение может оказывать разное действие и использоваться в разных случаях в зависимости от того, какая его часть берется, каким образом обрабатывается и каким способом употребляется. Следует также помнить, что многие травы, оказывающие лечебное действие, в той или иной степени ядовиты, поэтому нужно учитывать эту их особенность и соблюдать осторожность при сборе и употреблении. Все это учтено автором.

Современные эффективные синтетические препараты зачастую обладают такими выраженными побочными эффектами, что их применение становится рискованным или даже просто опасным. Веками проверенные народные средства подобными негативными свойствами, как правило, не обладают. Однако и их воздействие на организм человека гораздо слабее, поэтому лечение препаратами лекарственных растений всегда длительное, оно требует сосредоточенности и веры в собственные силы. Собирая и заготавливая травы, человек, одолеваемый недугом, уже настраивает себя на нужную волну, включает резервные запасы своего организма. «Помоги себе сам!» — известный постулат народной медицины.

Если читатель, пользуясь этим альбомом, сможет найти, заготовить и применить то или иное лекарственное растение, автор будет считать, что принес в этот мир малую толику добра.

Сбор и заготовка лекарственного растительного сырья



Прежде чем приступить к сбору и обработке растения, которое вы наметили к заготовке, внимательно ознакомьтесь с его описанием, сравните с фотографией и убедитесь, что перед вами тот самый аптечный вид. Ведь ошибившись и собрав сходные ботанические виды, вы можете не только не достигнуть желаемого результата, но и принести вред себе или тем, кого вы лечите. Главная заповедь врача — «Не навреди!» — должна стать для вас основополагающей.

Итак, вы хотите найти лекарственную траву. Вначале обратите внимание на место ее произрастания. Многие виды можно встретить повсюду: вдоль дорог, на пустырях, на огороде, вблизи вашего дома или дачи. Но некоторые, наиболее ценные лекарственные растения растут только в лесу, по опушкам, в поле, по берегам рек, на болоте. Важно помнить, что необходимым условием для сбора лекарственного сырья является его «экологическая чистота» — т.е. отсутствие возможностей для накопления вредных и токсичных веществ, которые могут находиться в почве, в воздухе, в воде, выпадать вместе с осадками. В первую очередь это касается накопления тяжелых металлов и радионуклидов в тех районах, где имеется развитое промышленное производство, атомные электростанции, интенсивное дорожное движение, а также около больших городов. Чем дальше вы уедете от мегаполиса или крупного завода, тем больше

*Кто ест луг,
Того Господь избавит от тяжких мук.*

Русская народная пословица

у вас шансов собрать «чистое» растение. Ни в коем случае не должен производиться сбор растений вдоль дорог с интенсивным движением автомобилей, как бы пышно ни росли травы в придорожных канавах. Весь спектр тяжелых металлов, многие токсичные соединения газов, выбрасываемые автомобилем, оседают в придорожной полосе шириной до 10–20 м от дороги и даже далее, причем концентрация токсических веществ в почве и в воздухе уменьшается по мере удаления от полотна дороги. Не поддавайтесь легкости и доступности сбора травы: вышел из машины — и на тебе, по полю растут васильки и ромашки, собирай вволю! Отойдите по крайней мере на 50 м вглубь, а еще лучше — перейдите на другую сторону поля или луга: там точно такая же опушка, но чистая.

Так же опасно покупать лекарственные травы на рынке: неизвестно, где они были собраны, — возможно, не только вдоль дороги, где по неграмотности местные жители любят пасти своих коз, а потом поить этим молоком детей, но и в «грязных» в отношении радиационного фона районах. Ветеринарная радиационная служба регулярно изымает на рынках ягоды, грибы, травы с повышенным содержанием радионуклидов. Эти так называемые «лекарства» могут приехать из районов Чернобыля или других неблагополучных в этом отношении местностей. Те травы, которые вы не нашли или не сумели вовремя собрать, приобретайте в аптеках — лекарственное сырье, поступающее на фармацевтические фабрики, тщательно проверяется на видовую принадлежность и экологическую чистоту.

Многие целебные растения можно вырастить на своих приусадебных участках — так, как это издавна делали на Руси. Правильно организовав «апеку на грядках», мы обеспечиваем себя и своих домочадцев лекарственными средствами практически на все случаи жизни. Выращенные в саду «пилюли» всегда

под рукой, их нужно уметь только правильно использовать.

Все части растений — корни, корневища, стебли и листья, цветы и семена, а также кора и плоды — обладают определенным набором целебных веществ. Концентрация полезных соединений различна в разных частях растений, а иногда отдельные органы одного растения обладают неодинаковым набором активных ингредиентов. Таким образом, разные части целебных трав по-разному воздействуют на организм при их применении, и, прежде чем взяться за сбор растений, необходимо уяснить, с какой целью они будут применяться.

Значение имеет также время сбора сырья, так как активные вещества накапливаются в отдельных частях растений в зависимости от сезона, а также, как утверждают старые почтенные издания, от фазы луны и времени суток. Многие травники рекомендуют заниматься сбором растений рано утром, в сухую и тихую погоду, по первой росе и т.д.

Листья деревьев и кустарников, траву обычно рекомендуется собирать в период цветения растения. Собираясь в поход за лекарственными травами, подготовьте соответствующую экипировку — в первую очередь секатор и корзины. Не вырывайте растения с корнем — этим вы нарушаете естественное воспроизводство вида! Отрезайте только те части растений, которые идут в дело, связывайте их в пучки или, обрывая соцветия, складывайте в корзины или бумажные пакеты с ручками. Ни в коем случае не кладите сырье в полиэтиленовые пакеты, где оно «задохнется» или покроется плесенью еще до того, как вы привезете его домой и расположите для просушки.



Собранное сырье сушат в проветриваемом, затемненном помещении, лучше всего на чердаке или в продуваемом коридоре, связав пучками и развесив их или разложив на листах бумаги (или на ткани). Для сушки ягод, плодов и семян удобно использовать подносы или коробки с небольшими бортами (например, из-под конфет), выстланные бумагой. Ягоды, которые дают сок, кладут на противень, проложенный несколькими слоями чистой бумаги, причем нижние слои можно сделать из ткани или фильтровальной бумаги. По мере пропитывания соком нижний слой меняют. Сочные ягоды также подвяливают на ветру при повышенной температуре воздуха, а затем сушат на печке, протопленной очень слабо. Этот процесс иногда длится 3–4 суток, а затем сушка продолжается в сухом месте, в бумажных пакетах. Те растения, которые при высушивании становятся ломкими, измельчают ножницами на части по 1,5–2 см или обирают листья или соцветия со стеблей, если сырьем является не все растение целиком, и складывают в коробки из плотной бумаги — лучше всего из-под чая или кондитерских изделий. Никогда не закупоривайте лекарственное сырье в полиэтиленовые банки или оставляйте продукты в крышках! Остаточная влажность, которая всегда присутствует в сырье, погубит весь ваш труд: сырье будет пахнуть затхлым, покроется грибком и станет непригодным к употреблению. Хранить картонные коробки, холщовые мешочки, пакеты с лекарственным сырьем также необходимо в сухом помещении. Обычные сроки хранения травы и ягод — 2 года, коры и корневищ — 3–5 лет в сухом помещении с хорошей вентиляцией.

Отправляясь осенью за корнями растений, приготовьте лопату — обычным садовым совочком не всегда удается подцепить их, и половина корня или корневища остается в почве. Выкапывая растение, убедитесь, что это именно его корень — осенью наземная часть засыхает и бывает трудно отыскать то самое место, где летом оно пышно цвело. Выкопав подземную часть, отряхните ее от земли и тщательно промойте под струей воды, сильно не размачивая. Удобно использовать для этой цели синтетические вязаные мочалки или щетки для мытья посуды. Вымыв грязь из всех пазух и щелей, обсушите корни тканью и разложите на коробке: сначала их сушат на воздухе, затем температуру повышают — можно поставить корни на некоторое время над слабым источником тепла. Корни, кора и

сухие плоды растений сохнут быстро, и их не следует пересушивать: необходимо вовремя убрать их, как только они станут ломкими и сморщенными. Хранить такое сырье также следует в сухом помещении, в «дышащей» таре. Для сухой сушки плодов, ягод и трав можно использовать сушилку «Восток», которая создает необходимые и достаточные для этого процесса условия.

Некоторые растения можно заготовить в виде настойки: залить свежие их части 40%-ным или 70%-ным спиртом в соотношении 1:10 и настаивать 1–2 месяца. Такие настойки удобны в применении и зачастую оказывают более выраженное целебное действие, чем водные вытяжки (отвары и напары).

Кору деревьев и кустарников следует срезать острым ножом ранней весной или поздней осенью и сушить, как описано выше, или готовить из нее настойки.

Цветы у растений рекомендуется обрывать во время распускания бутонов — обычно рано утром — и, как наиболее нежное сырье, сразу же настаивать на спирту, масле или сушить при комнатной температуре, разложив очень тонким слоем в темноте, и хранить сухое сырье, как было описано выше.

Семена и соплодия необходимо собирать по мере их вызревания и хорошо просушивать.

Плоды и ягоды следует собирать, как только они созреют, заготавливая всеми возможными способами, и употреблять всю долгую зиму в компотах, вареньях, в замоченном и запаренном виде, готовить напары и отвары из сухого сырья. Небезызвестные клюквенные и брусничные настойки, столь популярные в народе, также являются лечебными спецификатами, ведь дело, как известно, всегда только в дозе.

Собирая лекарственные растения, помните: некоторые из них стали редкостью в наших краях. Иные безудержно рвут ради цветов, другие не выдерживают экологической обстановки и вымирают сами, третьи не живут на перепаханной, вытопанной или пересушенной почве, и их вытесняют более жизнестойкие сорняки. В нашей власти сохранить то, что еще уцелело, умело используя целительную силу Природы, не нарушая ее равновесия и помогая выжить редким и вымирающим видам. Не следует собирать траву там, где ее осталось мало, — иначе через несколько лет она исчезнет совсем. Срывая цветки, старайтесь не рвать самые крупные и красивые — вы

это делаете инстинктивно, а ведь именно их нужно оставлять на вызревание семян. Не обрывайте все цветки с одного растения, не вырезайте самые сильные экземпляры в группе, выборочно собирайте травы в разных местах на лугу. Семена, плоды и ягоды также не следует собирать все подряд — оставляйте часть птицам, ведь многие пернатые питаются ими и рассеивают дальше от материнского растения, участвуя в их размножении. И совсем недопустимо производить сбор ягод металлическими граблями — иначе как варварством это не назовешь. Корни растений также не стоит выкапывать в одном месте — это подрывает воспроизводство вида на несколько лет.

Многие ранее собираемые травы вообще практически исчезли из наших мест (любка двулистная, ятрышник пестрый), некоторые вскоре исчезнут навсегда (ландыш майский, купавница, лилия водяная). Нужно разъяснить детям, как обеднеет наша Земля, если рвать все подряд без разбора, а потом выбрасывать, как только завянет. Встретив редкий вид в лесу в единичном экземпляре, не трогайте его, — у него еще есть шанс уцелеть, если мы его не уничтожим. Лечитесь на здоровье, но знайте — то, что растет под ногами, тоже живое и болеет вместе с нами!



Домашняя аптека: способы приготовления и применения лекарственных форм

Многие лекарственные растения и их плоды наиболее полезны в свежем виде, поэтому пользуйтесь нашим недолгим летним счастьем и применяйте лекарственное сырье как внутрь, так и наружно в виде соков и масок из травы и ягод, прикладывайте на больные места свежие листья, прикрепив их бинтом.

Заготовленное растительное сырье можно использовать в виде различных лекарственных форм, как то: отвар, настой, заварка, настойка, экстракт и мазь.

Заварка — наиболее простой способ приготовления лекарственного сырья. Это водный экстракт из травы, получаемый путем заваривания измельченных частей растения кипятком. Употребляется заварка в горячем виде. Обычно используется для растений, содержащих эфирные масла, а также для получения эффекта от потогонных сборов.

Отвар готовят несколькими способами, в зависимости от вида сырья. Грубые части растений (корни, корневища, кору, плоды и семена), которые медленно набухают и медленно экстрагируются, вначале настаивают в холодной воде 5–8 часов, а затем кипятят около 15 минут, остужают и процеживают. Более нежные части растений просто заливают кипятком, обычно в соотношении 1:10, если это не оговорено особо, и кипятят на медленном огне или водяной бане под закрытой крышкой. Применяют также горячим.

Некоторые виды сырья готовят в виде *напара*: заливают кипятком и держат в термосе (или печке) более или менее продолжительное время, обычно 5–10 часов, а затем процеживают и принимают теплым.

Иногда готовят **настой** — холодную вытяжку из сырья, в котором есть разрушающиеся при высокой температуре компоненты. Порошок из растений заливают холодной водой и настаивают без тепловой обработки от 8 часов до суток, затем процеживают через марлю и пьют холодным.

Способ приготовления имеет очень большое значение для приготовления целебного питья, так как в зависимости от веществ,



содержащихся в растении, длительная тепловая обработка может или извлечь, или разрушить необходимые для лечения компоненты. Иногда водные вытяжки из тех или иных частей растения неэффективны, и лучше приготовить **настойку**. Обычное соотношение — 1 часть измельченного растительного сырья на 5 частей водки или 70%-ного спирта. Настойка закрывается плотной крышкой и стоит в темном, прохладном месте не менее 10 дней — а для многих растений 1–2 месяца. Затем ее процеживают, оставшееся сырье отжимают и снова фильтруют, добавляя к слитой жидкости. Разводить полученный спецификат водой нельзя, иначе он помутнеет — берите сразу нужный градус спирта. Принимают настойку, если не оговорено особо, дозируя в каплях и выпивая с небольшим количес-



твом воды. Обычная дозировка настойки несильнодействующей травы — 20–30 капель на прием в столовой ложке воды. Так же употребляют и экстракты, которые получить дома достаточно сложно, лучше пользоваться готовыми аптечными формами в виде порошков, гранул, капсул, таблеток и жидких вытяжек. Наружно настойки используются в разведенном виде для полосканий, примочек, ванночек и спиртовысыхающих повязок на больное место. Настойки и экстракты применяются также для введения в жировую основу с целью приготовления мазей, которые длительно удерживаются на коже и обуславливают более выраженный терапевтический эффект. В качестве основы берется чистое перетопленное нутряное сало или вазелин.

Сироп — это смесь в равных пропорциях отвара или настоя из лекарственных трав с сахаром (медом). Ингредиенты смешивают в теплом виде до полного растворения сахара и хранят в темноте. Сиропа хранятся долго и употребляются по 1 ст. ложке 3–4 раза в день с чаем или молоком. Они удобны в применении детям и домашним животным.

Уксусы — плоды и листья в равных долях заливают водой и сахаром (150 г на 1 л воды) так, чтобы сырье было покрыто слоем раствора. Держат в прохладном месте в темноте не менее двух месяцев, затем процеживают и употребляют внутрь и наружно в виде полосканий, примочек и клизм. Существует способ приготовления яблочного уксуса с медом, уксуса на пряных и целебных травах и т. д. Все они находят применение, равно как и водные вытяжки, в домашнем врачевании.

Для наружного применения отвары из трав готовят с небольшим количеством воды, сырье предварительно измельчают и прикладывают к больному месту в виде распаренной кашицы. Лекарственными отварами и уксусом можно пропитывать ткань и прикладывать ее к больному месту — это *примочки*. Такими же напарами и отварами, как для внутреннего применения, промывают раны и язвы, стараясь очистить их от гноя и крови перед перевязками. Кашица из измельченной травы температурой 39–40°C, расположенная между двумя слоями марли, прикладывается к больному месту и удерживается на нем до остывания, после чего процедура повторяется — это *припарка*. Это делается с целью достичь разогревающего, отвлекающего и рассасывающего эффекта при разного рода воспалениях, ушибах и растяжениях. Таким же действием обладает *компресс* из трав, состоящий из трех слоев, расположенных следующим образом: первый слой — ткань, пропитанная отваром или напаром (можно свежим соком растения или использовать листья); второй слой — вощеная бумага (полиэтилен); третий слой — теплый старый шарф, шерстяной носок, чулок без стопы на руку и т. д. Все это закрепляется плотно тканью или эластичным сетчатым бинтом соответствующего размера, поскольку компресс подразумевает прогрев больного места за счет выделения собственного тепла. Для *ванночек* и *клизм* отвары разводят в соответствующих количествах воды, а для большего эффекта иногда назначают микроклизмы в количестве 10–20 мл концентрированными отварами — с целью удержания лекарства до его всасывания в прямой кишке. Ванны принимают общие, погружая в отвар целиком все тело, или местные, цель которых — лечение какой-либо части тела. Отвары некоторых трав хорошо использовать для *ингаляций*, т. е. вдыхания пара, образующегося от кипящей травы. В настоящее

время для этой цели применяются как обычные ингаляторы из стекла, так и домашние ультразвуковые ингаляторы «Муссон» разных модификаций. Ультразвук создает мелкодисперсный пар из лекарственного отвара с размером частиц до 5–10 микрон, что позволяет ему проникать даже в альвеолы легких. Вдыхая такой пар, можно лечить воспаления не только верхних дыхательных путей, но и добиться более глубокого эффекта. Для лечения заболеваний рта и глотки в продаже имеются аэрозоли с добавками вытяжек из лечебных трав: ими удобно пользоваться вне дома, а также лечить детей и животных, которых трудно заставить вдыхать пар от ингаляции.

Одна из самых эффективных процедур с использованием вытяжек из целебных трав — это баня, которая оказывает уникальный лечебный эффект на организм в целом. Даже просто запаренный березовый веник поможет при простуде и других хворобах. В бане, наряду с общим тепловым воздействием, необходимо применять лекарственные травы в отварах, брызгать их на каменку или делать ванночки, обливаться целиком или мыть только голову.

Во многих народных лечебниках рекомендуется применять *порошки* из растертых трав непосредственно, т.е. в нужной дозе, в сухом виде. Их можно также вводить в мази, готовить из них водные и масляные настои.

Такие домашние спецификаты используют для внутреннего и наружного применения. В аптеках продаются также готовые настойки, сиропы и экстракты из растений, которые

применяются в точности как те, что приготовляются дома.

Дозировка водных лекарственных вытяжек обычно такова: одна столовая ложка измельченной травы на 1 стакан воды. Прием отвара или настоя для взрослого человека составит примерно 2 стакана в день, для подростка — 1 стакан в день, для ребенка до 7 лет — 0,5 стакана в день и для грудных детей — по 1 столовой ложке на год жизни.

Не нужно удивляться, что в книге приведены растения, которые можно отнести к сильнодействующим и даже ядовитым. Каждое лекарство — яд, и каждый яд — лекарство, дело только в дозе. Народная медицина всегда применяла ядовитые растения для лечения людей и животных, поскольку именно их активные компоненты оказывают наиболее выраженный терапевтический эффект. Обычная их дозировка — 1 столовая ложка сырья к 20–30 частям воды, если особо не оговорено иное. Обоснованность приема того или иного препарата из лекарственного растения определяется состоянием больного, его возрастом, полом и степенью тяжести болезней, его одолевающих. Следует придерживаться прописей, выработанных веками народной практики, но не принимать их как догму, что в равной степени относится к любым лекарственным препаратам и процедурам.

Следует заметить, что лекарственными травами издавна лечили в народе и домашнюю скотину — кормильцев и поильцев семьи. Деревенские знахари в каждом селе летом заготавливали впрок большое количество трав для пользования людей и скотины, а каждая





хозяйка имела свою аптечку для дома и двора. В настоящее время многие синтезированные средства не могут применяться для животных из-за своей дороговизны, а зачастую и из-за побочных эффектов, которые в равной степени вредны и для человека, и для животных. Крупным и средним домашним животным, а также грызунам в клетках рачительные хозяева с лета заготавливают целебные корни, ветки и травы и скормливают их по мере необходимости, часто с профилактической целью. Домашней птице эффективно применение порошка из трав или семян в сухом виде, которые добавляют в кор-

мушки с зерном или мешают с влажным кормом. Применение отваров и напаров при многих заболеваниях также очень эффективно для наших животных, выпаивание их следует производить в дозах, соответствующих массе пациента. Для домашних собак и кошек, а также птиц в клетках дозировка лекарственных форм будет составлять: для крупных собак — доза взрослого человека, для средних — половина дозы, для мелких собак (меньше 5 кг) и кошек $\frac{1}{6}$ – $\frac{1}{8}$ от взрослой дозы. Декоративным птицам лекарственное сырье дают измельченным в виде порошка или целых семян прямо в кормушки. По моим наблюдениям, многие пахучие травы и приготовленные из них отвары неохотно выпиваются собаками, а у кошек их вливание вызывает обильное слюнотечение и агрессивную реакцию. В таких случаях стоит попробовать вводить траву в свежем или сухом виде прямо в приготавливаемую пищу, добавляя ее в конце варки. Удобно применять для животных настойки и экстракты, дозируя их в каплях и вводя в рот шприцем или детской спринцовкой в малом количестве подслащенной воды. Если порошок из растения закатать в кусочек масла или фарша, можно обмануть бдительность пациента, который охотно проглотит вкусный шарик. Некоторые травы продаются в таблетированной форме, которую также удобно давать животным, научившись засовывать таблетку глубоко в пасть. Необходимые сведения по лечению людей и животных лекарственными травами легко найти в соответствующих изданиях.

*И мне видится: тонкие корешки
В аккуратные сыплются порошки,
И качаются склянки с ромашкой на пробке,
И пилюли слагаются с веток в коробки.*

С. Кирзанов





МИР БОЛОТНЫЙ

ТРАВЫ

ПОД НОГАМИ



Подумаешь — трава какая-то под ногами! И мы ходим и топчем, зачастую не только не зная названия, но и вообще не отличая растения друг от друга. Понятное дело — урбанизация, босиком по росной траве бегали только в детстве, когда все было нипочем и ничего не болело. А сейчас крылатая фраза «Если ты проснулся утром и у тебя ничего не болит, значит, ты уже умер» стала нормой жизни для многих. Мы страдаем, бодем, мучаемся, не ведая, как победить ту силу, которая мешает нам жить. Но если всего лишь нагнуться и посмотреть, что же растет у нас под ногами, все может произойти как в книге Г. Уэллса «Война миров»: непрошенные чужаки отступятся и исчезнут в результате действия какой-то незаметной маленькой травки, растущей везде на дорогах.

Первая часть нашей книги посвящена дикорастущим лекарственным травам.



АИР БОЛОТНЫЙ

A

Acorus calamus L.

Приятный аромат коснется носа, если нечаянно раздавить широкий лист или корневище тростника, растущего на краю болота. Аир болотный — название этого водохлеба, который обживает топкие берега рек и прудов, образуя заросли узких мечевидных крепких листьев.

Аир — обыкновенное растение для южных стран, в Европу оно было занесено ордами татар, использовавших куски корней этого растения для «очищения воды». Аир имеет очень толстое, ветвистое, белое внутри и желтовато-бурое снаружи корневище. В старину считалось, что вода в тех местах, где растет аир, чистая и пригодная для питья. Аир очень почитаем народами южных стран, где он растет, а в средней полосе после распространения его стали использовать как лекарственное растение.

Применение

Из высушенного корневища аира можно приготовить лечебный *отвар*. Необходимо взять 30 г измельченного сырья на 1 л воды и варить 10–15 минут в закрытой посуде. Принимать по 2 стакана в день при болезнях желудочно-кишечного тракта, поносе, вздутии живота, пониженной секреции желудочного сока. Этот отвар также пьют при дискинезии желчевыводящих путей, гепатитах, холециститах, при камнях в почках, при отеках. С помощью корневища аира можно сбить изжогу, принимая *порошок* из него на кончике ножа 3 раза в день. Кроме того, корневище можно жевать *целиком* при воспалительных заболеваниях ротовой полости, при стоматитах, во время эпидемии гриппа, а также для отучения от курения. Можно приготовить из корневищ аира *спиртовую настойку*, залив их водкой в соотношении 1:1, и употреблять ее по 20 капель 2 раза в день перед едой. Или, разбавив водой в пропорции 1:3, использовать для наружного применения — полоскания, ванн или обмывания головы (при перхоти). В аптеках также продается *аирное масло*, которое при разведении 1:40 с медицинским спиртом используют как настойку.



Сбор и заготовка сырья

Листья аира и початки цветков, расположенные в пазухах листьев, можно применять разве только для освежения воздуха в помещениях. А вот его корни используют в качестве лекарственного сырья. Выкапывают их поздней осенью, вилами, из холодной воды: только к этому времени они набирают свою целебную силу. Корневище аира очищают от тонких корней, нарезают мелкими кусками и быстро сушат при температуре 30–35 градусов, не выше.

АКОНИТ (БОРЕЦ)

Aconitum napellus Jacq.

Аконит — очень ядовитое растение, и использовать его нужно с большой осторожностью. Встретить его можно в сырых уголках наших лесов, около болот и рек, на сырых лугах около кустарников. Стебель растения достигает высоты до 1 м, весь покрыт пальчато-рассеченными темно-зелеными листьями. Цветки синие, собраны в длинную кисть. Некоторые переносят аконит из леса и сажают в своем саду, известны также крупноцветные садовые виды, но все они вызывают отравление у людей и животных. Алкалоид, содержащийся во всех частях растения, оказывает парализующее воздействие на дыхательный центр, и поедание его домашними животными часто ведет к их гибели. Лепестки аконита собраны в виде башмачка, в который целиком заползают шмели и пчелы. Насекомым, по-видимому, нравится пыльца аконита, и они не страдают при ее сборе. Что касается качества меда, данных о его свойствах нет. Подземная часть аконита — клубни, которые очень ядовиты.

Применение

Из клубней аконита можно приготовить *настойку* на водке в концентрации 1:5, но использовать ее следует только для наружного применения. По старым справочным данным, такие неврологические заболевания, как невралгии тройничного нерва, ревматические боли в мышцах и суставах, боли в теле при простуде, радикулиты и т.д., поддаются лечению этим средством. Втирание *спиртового экстракта клубней* или *водных вытяжек из листьев* используют также при жесточайших приступах ревматизма и как болеутоляющее средство при злокачественных новообразованиях.

Внимание

После втирания настойки аконита **обязательно вымойте руки** и ни в коем случае не дотрагивайтесь до глаз! Не допускайте попадания настойки и сырья в руки детей! Берегите ее от домашних животных!

АНЮТИНЫ ГЛАЗКИ

A

Viola tricolor L.

Как только не называют эти цветочки — иван-да-марья, братики, фиалка трехцветная, анютики. Садовые формы этого растения — неперенное украшение клумб и балконов. А его маленький дикий собрат радует наш глаз в поле и на огороде, в лугах и посевах. Этот сорняк цветет все лето, раскидывая повсюду свои многочисленные семена. Виола — одно- или двухлетнее растение, имеющее несколько разновидностей, отличающихся друг от друга только цветом лепестков венчика. Стебель у полевой фиалки ветвистый, покрытый волосками, с ланцетными листьями, а у основания — розетка листьев сердцевидной формы. Если растение с крупными цветами, темно-фиолетовыми или синими, — это фиалка трехцветная. Если цветы мелкие, их верхние лепестки белые, а нижние — желтые с коричневым глазком посередине и тонкими прожилками, — это фиалка полевая.

Применение

Измельченную траву принимают в виде *напара* из 2 ст. ложек сырья на 1 стакан воды. В день следует принимать не более 1 стакана этого *напара*, т.к. большие дозы могут вызвать рвоту и раздражение кишечника. *Напаром* фиалки лечат бронхиты, подагру и артриты, суставный ревматизм. Благодаря наличию в траве фиалки такого вещества, как кверцетин, препараты на ее основе уменьшают проницаемость сосудистой стенки, что, в свою очередь, снимает зуд кожи и улучшает общее состояние больного как при приеме их внутрь, так и при наружном использовании в виде ванн и примочек. *Чай* из фиалки обладает мочегонным, потогонным и кровоочистительным действием, а также применяется для лечения многих кожных болезней: золотухи, экземы, нейродермита. Грудных детей при потнице и раздражении кожи купают в ванне с *отваром* травы фиалки и череды (поровну). При экземе и фурункулезе детям внутрь дают чай с травой фиалки в дозе не более 1 ст. ложки в день. Чай из травы фиалки приятно пахнет, но при его употреблении моча приобретает специфический запах. В гомеопатии препарат фиалки используют при лечении кожных и легочных заболеваний.



ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ
Viola tricolor L.



ФИАЛКА ПОЛЕВАЯ
Viola arvensis Misr.

Сбор и заготовка сырья

Оба вида виол широко используются в народной медицине и заготавливаются одинаково: стебель срезается и сушится на воздухе в пучках.

БАРАНЧИКИ

(ПЕРВОЦВЕТ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ)

Primula officinalis Jacq.



Сбор и заготовка сырья

Собирают все растение целиком в период цветения в мае, а корни осенью. Сушить листья следует быстро, тогда витамины не разрушаются и сохраняются полезные качества сырья.

В светлых лиственных лесах, на опушках и среди кустарников радуют баранчики нас уже в мае своими светло-желтыми цветами, собранными в кисти. От мощной корневой системы отходит розетка морщинистых листьев яйцевидно-вытянутой формы и несколько прямостоячих цветоносов, появляющихся один за другим по мере отцветания. Примулы — многолетники, но размножаются также и семенами, вызревающими в конце августа, поэтому не следует собирать самые мощные растения и уничтожать их на одном месте — оставьте крупные экземпляры на племя.

Применение

Корни баранчиков в виде напара или отвара — 5 г на 1 стакан воды — применяют как отхаркивающее средство при кашлях и бронхитах, болезнях верхних дыхательных путей и простудных заболеваниях. Благодаря наличию производных салициловой кислоты, корни обладают слабым противовоспалительным действием, усиливают обмен и выделение желудочных соков, мочи, пота. Вышеуказанный отвар применяют по 1 ст. ложке с медом 4–5 раз в день. Цветы и все растение первоцвета также действуют как отхаркивающее и противовоспалительное средство, их заваривают из расчета 5 г на 1 стакан воды (цельного растения берется в 2 раза больше) и принимают в 5–6 приемов, а также промывают нос и полощут напаром горло. Этот же напар пьют при головных болях и для снятия усталости, раздражительности, как легкое успокоительное для детей. Листья богаты витамином С, их применяют при С-авитаминозах и после тяжелых болезней, пьют чай из листьев с цветками (не кипятят, а заваривают), режут в салаты. Чай с травой первоцвета полезен людям с заболеванием суставов — он успокаивает боли, гонит соли из организма, обладает мягким седативным действием.

БЕДРЕНЕЦ КАМНЕЛОМКА

Б

Pimpinella saxifraga L.

Все бедренцы — камнеломка, большой (*P. major*) и малый (*P. minor*) — обладают сходным терапевтическим действием; они похожи внешне и собираются одинаково. Эти представители зонтичных — многолетние травянистые растения со стеблем высотой 30–60 см, вырастающим из корневища и покрытым редко расположенными сидячими листочками. Нижние листья бедренца выходят пучком из корневища, на длинных черешках, перистые, похожи на листья сельдерея. Цветы у этого растения невзрачные, мелкие, белые, собраны в сложные зонтики диаметром 8–10 см. Цветет бедренец все лето до поздней осени.

Применение

Активно действующий компонент этого растения лучше всего экстрагируется из корней спиртом, поэтому эффект от применения *настойки* бедренца гораздо сильнее, чем от водных настоев и напаров. Для приготовления *настойки* измельченные, высушенные корни растения (2 части) заливают водкой (5 частей). Когда *настойка* приобретет насыщенный желтый цвет, ее фильтруют и принимают по 15 капель 2 раза в день в ложке воды. Сильные спастические приступы кашля снимаются приемом 30 капель *настойки* в 2 ст. ложках подслащенной воды (доза для взрослых). Для детей *настойку* бедренца следует дозировать в зависимости от возраста (5–10–15 капель на прием). Регулярное применение этой *настойки* в течение 10 дней снимает обострение тяжелых спастических бронхитов, мучающих людей долгие годы. *Отвар* бедренца успешно используют при хронических болезнях горла, как отхаркивающее и успокаивающее кашель, чувство жжения и царапания в горле средство, при коклюше у детей. *Отвар* и *настойку* корней бедренца применяют также как средство, успокаивающее нервную систему и регулирующее деятельность желудочно-кишечного тракта, при скудных месячных, а также для усиления отделения молока у кормящих матерей.



Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях используются корни бедренца. Их собирают осенью, когда растение еще можно узнать. Корни моют, сушат и измельчают.

Травы под ногами

БЕЛОКРЫЛЬНИК

Calla palustris L.

Согласно легенде, этот цветок вырос в том месте, где упал мальчик, спасавшийся от врагов и вымазавшийся в болотной грязи, — только одна рука осталась у него чистая и белая. Это белое крыло видно издалека; оно прикрывает початок, состоящий из тычинок и пестиков, перемешанных между собой. После отцветания белокрыльника посреди болота остается торчать красный початок из ягод в окружении блестящих кожистых сердцевидных листьев на длинных черенках. Белокрыльник прикрепляется к почве ползучим зеленым корневищем, возвышаясь над поверхностью болотной воды то белым парусом, то красным семафором.

Применение

Все растение ядовито, но *корневище* можно проварить и использовать в качестве питательного средства, восстанавливающего силы больных и истощенных людей при туберкулезе и онкологических заболеваниях, а также для лечения воспалительных заболеваний слизистой оболочки горла.

Внимание

При употреблении сырых частей белокрыльника наблюдаются симптомы отравления и поражения центральной нервной системы, что требует незамедлительной врачебной помощи. Обязательно объясняйте детям, что нельзя рвать незнакомые ягоды и травы и употреблять их в пищу, как бы красивы они ни были!

Сбор и заготовка сырья

Корневища выкапывают из воды и грязи осенью, отмывают и сушат, часто сразу отваривают.

БЕССМЕРТНИК (ЦМИН ПЕСЧАНЫЙ)

Helichrysum arenarium L.

Б

К сожалению, название свое этот цветок не оправдывает — совсем не стало его в наших лесах, а ведь этот очень нетребовательный к почве и влаге вид растет по самым сухим и каменисто-песчаным местам, где другие растения не рискуют поселиться. Безжалостно вытоптаный и вырванный с корнем бессмертник не успевает дать семена, и род их угасает. А ведь это многолетник, на одном месте растет долго, но не вырастает крупным — его шерстистый стебель всего до 30 см высотой. Листочки продолговато-яйцевидной формы собраны в прикорневой пучок, а по стеблю — сидячие, ланцето-острые. Опушенные цветы лимонно-желтые, иногда кирпичной окраски, мелкие, собраны в шаровидные корзиночки, как у всех сложноцветных. Бессмертник следует отличать от очень похожей на него кошачьей лапки двудомной (см.), цветы у которой белые или красные, стебель одиночный, а произрастает она в тех же местах.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используются цветки бессмертника. Цветет он в июле-августе, сбор обычно производят в начале цветения. Собирая растение, отрывайте только корзинки соцветий, аккуратно придерживая стебель другой рукой, или пользуйтесь ножницами — помните, что весь экземпляр легко выдергивается из почвы, стоит чуть потянуть. Несмотря на кажущуюся «сухость» только что собранного сырья, сушить его следует долго, при хорошей вентиляции, т.к. в сухих на ощупь цветках возможно сохранение влаги — и тогда при хранении погибнет весь собранный запас.

Применение

Наряду с кукурузными рыльцами, бессмертник — одно из самых важных растений при лечении заболеваний печени как в официальной, так и в народной медицине. Из цветков бессмертника готовят настои и отвары, применяют порошок из его корзиночек в сухом виде, а из готовых аптечных форм можно назвать экстракт бессмертника сухой (в гранулах), фламин (в таблетках) и экстракт жидкий. Настой бессмертника приготавливают из 1 ст. ложки цветков на 0,5 л холодной воды: настаивают 8 часов, процеживают и добавляют 1–2 ложки меда — это суточная доза. При всех заболеваниях печени, особенно при желтушных формах, полезно употреблять препараты из этого растения. Можно применять отвар, а можно вместо него — сухой порошок по 1 грамму 3 раза в день, или по 1 таблетке фламина 3 раза в день, или по 30–40 капель жидкого экстракта также 3 раза в день. Эффективны цветки бессмертника и при лечении заболеваний почек в сборах с другими травами. Наружно бессмертник применяют для промывания влагалища при белях в виде настоя или разведенного жидкого экстракта — 1 ч. ложка на 0,5 стакана воды.

БОДЯК ПОЛЕВОЙ

Cirsium arvense Scop.

Один из представителей многочисленного семейства сложноцветных имеет лилово-пурпуровые цветочные корзинки, мелкие, шершавые, сидящие на плотном силъноразветвленном стебле высотой до 120 см, листочки, слегка надрезанные наверху стебля, глубоковыемчатые внизу, ланцетные, колючие на ощупь. Цветет бодяк, как и положено всякому сорняку, по полям и посевам, лугам и пустырям. Все лето торчат головки невзрачных цветов, постепенно покрывающихся пушистыми хохолками, помогающими семенам распространяться как можно дальше от материнского растения. Но эта трудноискоренимая трава издавна используется в народном врачевании как людей, так и животных.

Применение

Внутри принимают отвар при различных болях и спазмах как успокоительное. Длительное применение холодного настоя из травы нормализует обмен веществ, снижает сахар в крови у диабетиков, очищает кожу и кишечник. Наружно настоем применяется для примочек и ванночек при экземе, лишаях, язвах кожи. Животных обрабатывают настоем бодяка (в смеси с пижмой, ромашкой, короставником) от кожных паразитов, при расчесах и лишаях.

Сбор и заготовка сырья

Собирают всю траву целиком, срезая потом наполовину стебли, сушат и готовят водные вытяжки — отвар или настой из расчета 2 ст. л. измельченного сырья на стакан воды. Растение легко заготавливается и приносит несомненную пользу в подсобном хозяйстве и дома.

БОЛИГОЛОВ КРАПЧАТЫЙ

Conium maculatum L.

Б

Очень активное в фармакологическом отношении растение, содержащее алкалоиды смертоносного действия. Многовековой опыт научил использовать ядовитые соединения во врачевании — дело, как известно, в дозе. Название «болиголов» отражает основной клинический симптом отравления растением — сильное головокружение. Отравление протекает тяжело, зачастую оканчивается смертью человека или животного. Поэтому при сборе сложноцветных растений, к которым относится болиголов, очень важно отличать их друг от друга. Болиголов, как правило, растет на открытых местах, полянах и мусорных кучах, вдоль насыпей и дорог в течение всего лета. Растение достигает до 2 метров на хорошей почве, но может иметь рост всего 60–70 см. Представляет собой большой куст с шапкой белых цветов, собранных в многочисленные зонтики, на верхушке голого, бороздчатого стебля. Характерной особенностью является наличие красно-фиолетовых пятен на стебле, окрашенном снизу в интенсивный фиолетовый цвет. Листочки мелкие, двух-трехперистые, при растирании между пальцами пахнут мышами.

Применение

Из высушенного сырья готовят настой 1:20 или настойку 1:20 на 70%-ном спирте. Следует строго придерживаться предписываемых врачом доз и принимать препараты сообразно своим ощущениям!

Растение используется как противосудорожное средство (подобное – подобным), снимает боли, спазмы, регулирует работу всех систем организма – но в должных количествах. Гомеопаты применяют высокие потенции *Conium* для лечения хронических заболеваний, в т.ч. гинекологических и урологических.

Внимание

Самолечение препаратами болиголова недопустимо!



Сбор и заготовка сырья

Летом собирают всю траву растения (в перчатках, руки моют, до глаз и рта не дотрагиваются) и слегка недозрелые в августе–сентябре семена.



БОРЩЕВИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Heracleum sibiricum L.

Сбор и заготовка сырья

Собирают и используют в лекарственных целях листья и корни борщевика, но во время сбора следует соблюдать правила безопасности.

Действительно, Геракл среди наших растений! Его узнаешь сразу — эти гиганты со своими листьями длиной до 80 см и стеблем с зонтиком высотой до 2 м стали в последнее время главным злом наших полей. Неумелые попытки культивирования борщевика принесли вред не только животным, у которых при его поедании наблюдались массовые отравления и даже гибель. Он поселился по краям перепаханных полей, канав, вдоль дорог и опушек. Это двухлетнее растение в первый год выбрасывает пучок листьев и крепко укореняется в земле морковевидным корнем. На следующий год отрастает толстый стебель с жесткими волосками, разветвленный в верхней части и несущий 1–3 пары крупных непарноперистых листьев. Прикорневые листья очень крупные, с желобовидным черешком, переходящим во влагалище листа. Цветы белые, собраны в крупный зонтик до 50–60 (!) см в диаметре (на черноземной почве). Этот сорняк неистребим — выкошенный, он выбрасывает зонтик снова, и так может продолжаться все лето. Семена борщевика крупные, коричневые, размером до 7–8 мм, голые и плоские.

Применение

Настой из листьев или корней борщевика готовят холодным способом, настаивая 5 ч. ложек корней в 2 стаканах воды в течение 8 часов, либо 3 ч. ложки листьев в 2 стаканах воды в течение 2 часов. Эту дозу выпивают в течение дня за 4 приема. Применяют настой при поносах, дизентерии, гастритах и энтероколитах как средство, снимающее боли и улучшающее аппетит. *Вытяжка из корней борщевика* помогает в лечении эпилепсии, а также при различных нервных и кожных заболеваниях.

Животные полностью освобождаются от круглых глистов при поедании борщевика, однако давать им его следует с большой осторожностью.

Внимание

Сок свежего растения, обильно разбрызгиваясь при сломе дудки и попадая на кожу, вызывает ее повышенную чувствительность к солнечному свету, отчего на коже могут образоваться пузыри, как при ожоге. Попадание же сока борщевика в глаза чревато еще более тяжелыми последствиями.

САРАНИ БУДРА ПЛЮЩЕВИДНАЯ

Б

Glechoma hederacea L.

Популярное в народной медицине растение, прозванное «сороканедужник». Действительно, будру применяют при многих, очень различных заболеваниях, а найти и собрать эту траву довольно просто. Своим стелющимся, приподнимающимся стеблем будра заполняет наши грядки и клумбы, она встречается вдоль кустарников и заборов. Существуют культурные сорта этого растения, используемого также как бордюрное. Дикий вид будры имеет округлые черешковые листья по всему стеблю, в пазушных концах которых спрятаны милые фиолетовые или голубоватые мелкие цветочки с трубчатой чашечкой, с верхней трехлопастной губой, как у всех губоцветных.

Применение

Употребляют будру в виде *отвара* при болях в животе, катарах кишок, гнилостном брожении в кишечнике и «плохой отрыжке», а также при заболеваниях печени и почек. Готовят отвар из расчета 5 грамм сырья на 1 стакан кипятка. При болезнях легких и бронхитах эту траву применяют в *смесях* с другими легочными травами. Будру применяют также в качестве наружного средства при слезоточении — *напар* из нее прикладывают к глазам — и при гнойных процессах на коже. Против чесоточного клеща из травы будры готовят крепкий *настой на уксусе*, который втирают в кожу 2 раза в день. Свежие листья будры обладают *оттягивающим* действием, их прикладывают к созревшим фурункулам, свищам и при воспалении подкожной жировой клетчатки. Листья будры разрешают процесс созревания нарыва и способствуют его прорыву и очищению полости от гноя. Приложенные листья меняют по мере их увядания, а затем промывают раны и полости настоем асептических трав — календулы, окопника, зверобоя и т.п.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют траву будры. Цветет растение в мае — июле, тогда его и заготавливают. Срезать траву следует аккуратно, ножницами, т.к., потянув, можно вырвать с корнем все растение, образующее густые заросли.

БУКВИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Betonica officinalis L.



Сбор и заготовка сырья

Собирают стебли и листья с цветами во время цветения, корни – осенью.



Очень распространенное преимущественно в южных областях Нечерноземья растение, встречается в огороде, саду, под забором и вдоль дорог. Имеет шерстистый вид; и стебель высотой до 90 см, и листья на нем, а также прикорневой пучок — густо покрыты волосками. На ощупь — мягкое, приятное растение, украшенное красновато-пурпурными некрупными цветами, располагающимися в пазухах продолговатых листьев и на верхушке стебля в виде мутовки. Цветок двугубый: верхняя губа прямая, нижняя — трехлопастная с более широкой средней частью. Цветет буквица в мае–июле, обломанное растение выпускает соцветие из боковых пазух.

Применение

Буквица входит в состав многих желчегонных смесей, но может применяться и отдельно при заболеваниях печени и желтухе. Ее пьют при желудочно-кишечных заболеваниях — болях в желудке, расстройстве пищеварения, повышенной кислотности с изжогой. Ив. Носаль приводит также средство при кровотечении из легких — отвар буквицы на вине: 1 стакан воды на 1 ст. ложку листьев и 2 ст. ложки портвейна, кипятят 5 минут, напаривают 20 минут, принимают холодным по 2 рюмки в день. При астме и бронхитах отвар из буквицы принимают по 2 стакана в день как противовоспалительное и разжижающее мокроту средство. Отвар буквицы используют как успокаивающее при нервном истощении, головных болях, эпилепсии. Болеутоляющий эффект от приема настоев из корней и листьев используют при радикулите, ревматизме, подагре, новообразованиях и т. д. Легкое мочегонное и слабительное средство — отвар из 2 ст. ложек растения на 2 стакана кипятка, варить 5 минут.

Внимание

Листья и стебли могут вызвать чихание, а корни — рвоту, поэтому применять отвары следует с учетом индивидуальной переносимости.

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Valeriana officinalis L.

В

Ваш любимый кот сразу же определит, что за траву вы принесли из леса. А если вы вздумаете сушить корни валерианы на улице — берегитесь нашествия котов со всей округи, всю ночь напролет вокруг вашего дома будут идти кошачьи бои. (Эфирные масла, содержащиеся в этом растении, по своему химическому составу сродни половым феромонам кошек, поэтому оказывают возбуждающее действие на представителей другой половины семейства кошачьих.) Коты дерутся из-за корней растения и при этом метят все кругом, поэтому лучше сушить сырье высоко на чердаке или в комнатах, а готовые измельченные корни держать запертыми в шкафу — даже маленький кусочек сырья, случайно уроненный на пол, вызывает у животного аффектацию. Валериана растет повсюду в сырых местах наших лесов, в канавах и вдоль заболоченных речушек. Это многолетнее растение с хорошо развитым корневищем, от которого отходит прямостоячий стебель, наверху ветвистый и одетый непарноперисторассеченными листиками. Цветы у валерианы снежно-белые или белорозовые, мелкие, собраны в крупные плотные сложные зонтики. Цветет растение с июня по август.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют корни валерианы, которые собирают только от старых растений весной или осенью. Ищите растение по запаху — не ошибетесь!

Применение

Из свежих корневищ валерианы можно приготовить *настойку* из расчета 1 часть сырья на 5 частей 70%-ного спирта; настаивать 1 месяц. Есть аптечные формы препаратов на основе валерианы в виде сухого экстракта и различных сборных желудочных и успокоительных капель. Валериана — самое известное успокоительное средство, применяемое как при легких формах неврозов и потрясениях, так и при эпилепсии и конвульсиях. *Водные и спиртовые вытяжки* корней валерианы используют при болях в желудке, при метеоризме (особенно у грудничков), при лечении инфекций.

Внимание

У некоторых людей и животных препараты на основе валерианы могут вызывать обратную реакцию возбуждения, проявление агрессивности и расстройство пищеварения.



Травы под ногами

Centaurea cyanus L.

ВАСИЛЕК СИНИЙ
Centaurea cyanus L.

Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях используются цветы василька. Собирают только воронковидные, краевые цветки, выдергивая их из корзинок руками. Сушат лекарственное сырье в тени, периодически переворачивая — иначе оно теряет цвет, а значит, и свои целебные силы.

Воспетое в русских народных песнях, растение это известно, пожалуй, всем. Интенсивный голубой цвет лепестков его венчика, так редко встречающийся в дикой природе, не вызывает сомнений даже у детей: любят они плести венки из васильков и ромашек, благо их много — все поле усеяно! Василек — злостный сорняк, встречающийся во всех посевах зерновых на наших полях. На первый взгляд его можно перепутать с цикорием — у того цветки тоже голубые, однако само растение совсем другое (см. стр. 155). Василек — однолетнее или двулетнее растение высотой до 50 см, с жесткими ланцетными листьями, слегка опушенными, отчего все растение кажется волосисто-сероватым. Цветы василька расположены на концах стеблей в корзинках и имеют ярко-голубую (реже беловатую или розоватую) окраску, при этом середина цветка более темная, плотная. Вызревший плод растения — семянка с хохолком, который легко подхватывается порывом ветра и перелетает, сплошь засевая поля.

Применение

Лечебные свойства василька известны с глубокой древности. Это растение (а точнее, его толченое семя) упоминается еще в древней мифологии как средство, заживляющее раны и выводящее бородавки. В народной медицине наших дней применение василька очень разнообразно. В первую очередь чай из него используют при болезнях почек и мочевого пузыря, при спазмах и задержке мочи. Готовится он следующим образом: заваривают 1 ч. ложку лепестков на 1 стакан кипятка, настаивают в течение 30 минут и выпивают за день в 2–3 приема. Цветки василька в качестве очищающего средства входят в состав многих сложных сборов, применяемых при различных нарушениях обмена веществ (подагра, диатез, ревматизм) и болезнях печени. Вот рецепт одного из них: 15 частей цветков василька, 10 частей травы крапивы жгучей, 10 частей цветков ноготков, 10 частей травы хвоща, 20 частей травы фиалки трехцветной, 15 частей травы череды, 10 частей травы вероники. 4 ст. ложки этой смеси заливают 1 л холодной воды, оставляют настояться на ночь, а утром кипятят в течение 5–7 минут. Выпивают этот отвар за день в 5–6 приемов, лечатся таким образом 6 недель.

Такой сбор употребляется при длительно протекающем фурункулезе. Наружное применение препаратов из цветков василька также очень разнообразно: от промывания голени при незаживающих трофических язвах до закапывания и промывания глаз при их воспалении. Ванны с отварами, в состав которых входят лепестки василька, применяются для лечения, как раньше говорили, «золотушных» детей; а местные ванночки хорошо помогают при болезнях суставов. Поищите старинные рецепты средств из василька — найдете еще много чего интересного!

Помимо всем известного синего полевого василька, на наших лугах можно встретить и другие виды — например, василек луговой (*Centaurea jacea* L.) и василек шероховатый (*Centaurea scabioza* L.). Это многолетние растения с лилово-пурпуровыми (у первого) или пурпурно-розовыми цветками, окруженными шаровидно-овальными обертками, имеющими вид шероховатых коричневых шишечек. Эти виды достигают 1 м в высоту и растут красочными группами вдоль дорог, по лугам и полянам. После отцветания растений на концах шишечек-корзинок видны хохолки, а семена спрятаны внутри. У этих видов васильков в лекарственных целях используют соцветия и траву. Соцветия заготавливают в период цветения, а траву целиком срезают в течение всего лета.

Применение

Настой из цветков лугового или шероховатого василька применяют в качестве желчегонного и мочегонного средства, особенно в период отхождения камней, т.к. он обладает еще и спазмолитическим, болеутоляющим действием. Наружно настой используют для приготовления ванн и примочек при экземе и себорее головы. Напар травы этих видов васильков прикладывают к травмированным конечностям животных, им лечат ревматизмы и маститы. Эта легко заготавливаемая трава незаменима в вашем подсобном хозяйстве.



ВАСИЛЕК ШЕРОХОВАТЫЙ
Centaurea scabioza L.



ВАСИЛЕК ЛУГОВОЙ
Centaurea jacea L.

ВАСИЛИСТНИК ПРОСТОЙ

Thalictrum simplex L.



ВАСИЛИСТНИК ПРОСТОЙ
Thalictrum simplex L.



ВАСИЛИСТНИК
УЗКОЛИСТНЫЙ
Thalictrum angustifolium Jacq.

Василистник, Василиса — как в народной сказке зовут эти высокие растения из семейства лютиковых, которые мало чем на лютик похожи. Василистников в средней полосе России встречается несколько видов, часто они являются украшением сырых участков сада, а в природе растут по краям болот, озер, речушек. Цветочки у василистника простого очень мелкие, желтовато-зеленоватые, собраны в пирамидальную метелку. Лепестков по 4 и хорошо заметно торчащие тычинки и пестики, отчего вся кисть кажется пушистой. Листья очередные, рассеченные на 3 доли. Стебель бороздчатый, высокий — до метра.

Применение

Траву сушат и готовят отвары, которые пьют при заболеваниях печени и желчного пузыря, нарушении обмена веществ. Отвары также употребляют наружно для обмывания кожи при различных коростах и нарывах. Из корней готовят спиртовую настойку в соотношении 1:10 или водные вытяжки — настой или отвар. Вытяжкой из корней василистника раньше лечили множество болезней, в т.ч. желтуху, малярию, сердечно-сосудистые и женские болезни и т.д. Свежую траву прикладывают к ранам и язвам, она, как и тысячелистник, обладает сильным асептическим действием. Используют также корни и листья василистника узколистного (*Thalictrum angustifolium* Jacq.) с беловатыми цветами, собранными в щитковидную метелку, и узкими нитевидными (вверху) или клиновидными (внизу) листиками на высоком бороздчатом стебле.

Внимание

Из-за содержания алкалоидов растение умеренно ядовитое, его не следует пить долго и давать детям и беременным женщинам.

Сбор и заготовка сырья

Растение срезают во время цветения — с середины июня и до начала августа. Корни выкапывают осенью, в сентябре, сушат и измельчают.

ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ

Menyanthes trifoliata L.

В

Это растение называют трифоль — «три листа». И действительно, от его длинного ползучего стебля отходят 3-лопастные листья на длинных черешках. Цветы вахты беловато-розовые, собраны в кисть и заметны в мае и июне. Это влаголюбивое растение встречается повсюду, где есть стоячая вода, образуя густые заросли.

Применение

У этого растения очень горький вкус, за счет чего оно возбуждающе действует на желудочно-кишечный тракт, усиливает аппетит, способствует перистальтике кишечника при всех видах атонии и запорах. Употребляют вахту в виде *напара* при всех состояниях пониженного питания, при болезнях почек и желчного пузыря, а также как противоглистное средство. Наружно это растение используют в виде клизм при хронических запорах и нарушениях обмена веществ как очищающее средство. Можно применять *спиртовую настойку*, приготовленную из свежих листьев вахты, и *порошок* из растертых высушенных.

Внимание

Любое внутреннее применение растений, содержащих горечи, возможно только при сниженной кислотности желудочного сока. В противном случае эти травы могут усугубить течение язвенной болезни или гиперацидного гастрита. Кошки реагируют на препараты вахты (как и горечавки) обильным слюнотечением, поэтому давать горечи им можно только в гомеопатических разведениях. Вкус отвара из вахты (как и другой травы, содержащей горечи) можно замаскировать при помощи меда, а порошок принимать в виде болюса с маслом.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют листья вахты, которые собирают летом.

ВЕРБЕЙНИК МОНЕТЧАТЫЙ

Lysimachia nummularia L.



ВЕРБЕЙНИК МОНЕТЧАТЫЙ
Lysimachia nummularia L.



ВЕРБЕЙНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ
Lysimachia vulgaris L.

Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях используют траву вербейника. Собирают все растение вместе с цветками, аккуратно отрезая ножницами куски стебля — его нельзя рвать, т.к., потянув вверх, можно повредить укоренившиеся части.

Как золотые монетки, разбросаны по земле цветы этого стелющегося растения, обычно густо оплетающего сырые места наших лугов и торфяных болот. Его можно встретить и в саду — вербейник хорошо декорирует края бассейнов и клумб. Его ползучий стебель достигает в длину 50 см и легко укореняется по мере своего роста дополнительными корешками, идущими по стеблю. Листочки этого растения все развернуты в одной плоскости, они округлые и сидят на очень коротких черенках. Цветы вербейника монетчатого расположены по 1–2 в пазухах листьев, венчик у них пятилепестковый, золотисто-желтый, яркий.

Применение

Вербейник по-другому называют луговым чаем. Заварка из его травы применяется при поносах и дизентерии, при воспалениях полости рта и горла. Наружно напар травы этого растения используется в виде компрессов и припарок при ревматизме, при воспалениях кожи, опухолях и ушибах. Вербейник также очень действенное средство для лечения стоматита и молочницы у детей и домашних животных: его настоем орошают слизистую рта 4–5 раз в день. Сок свежей травы вербейника, так же, как и тысячелистника, является сильным кровоостанавливающим и предупреждающим развитие синяков средством. Кашицу из свежего растения прикладывают к ранам и порезам, ушибам и местам растяжения связок; это средство очень просто, и его легко можно использовать в полевых условиях.

Вербейник обыкновенный обладает сходными с вербейником монетчатым лечебными свойствами. Ранее он применялся крестьянами для лечения домашней скотины, благо собирать его очень легко — заросли желтых цветов этого высокого прямостоячего растения видны повсюду в сырых низинах заливных лугов, по поймам рек. Вербейник обыкновенный быстро заполняет всю понравившуюся ему территорию, вытесняя другие виды трав. Растение это легко узнаваемо и доступно при сборе, однако рвать его трудно, лучше воспользоваться для этого ножницами. Лекарственное применение этих двух видов вербейника аналогично.

ВЕТРЕНИЦА ВЕРОНИКА

В

род *Veronica*

В официальной медицине в лечебных целях принято использовать веронику лекарственную (*Veronica officinalis*). В народной медицине применяют несколько видов вероник, произрастающих в разных местностях, — например, веронику длиннолистную или веронику дубравную. Все вероники относятся к семейству норичниковых, но по внешнему виду растения сильно отличаются друг от друга.

Вероника лекарственная (*Veronica officinalis* L.) – это низкое, отрастающее от корня ползучее растение с маленькими голубенькими цветочками, собранными в метельчатое соцветие на верхушках стеблей. Листочки обратно яйцевидные, супротивные, с волосками. На открытых местах, опушках, вырубках растение образует сплошной ковер из переплетенных стеблей. Это милое маленькое растение вполне можно отнести к «траве под ногами».

Еще один представитель семейства – вероника дубравная (*Veronica chamaedrys* L.) – также отличается малым ростом, достигающим высоты не более 30 см от земли. Ее мягкие приподнимающиеся стебли несут маленькие голубые цветочки с 4 лепестками венчика и сидячие пильчатые листочки, покрытые мелкими седыми волосками. Эту веронику часто ошибочно называют «незабудка» из-за ее яркого голубого цветения. По открытым полянам, притененным опушкам и лугам вероника в июне образует сплошную массу цветущих растений.

Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях используют траву вероники. Собирают ее во время цветения, аккуратно срезая стебель у основания, т.к., если неосторожно потянуть, растение можно вырвать с корнем.



ВЕРОНИКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ
Veronica officinalis L.



ВЕРОНИКА ДУБРАВНАЯ
Veronica chamaedrys L.

Травы под ногами



Вероника длиннолистная (*Veronica longifolia* L.) — самый высокий вид, представленный в нашей флоре. По сыроватым лугам ее рост достигает метра и более, она гордо возвышается над остальными травами своими кистями темно-голубого насыщенного цвета. Центральная кисть обычно крупнее боковых, отчего растение называют «Андреев крест». Продолговато-ланцетные длинные листья поднимаются до самых соцветий по грубому прямостоячему стеблю.

Существуют и другие виды вероник, но все используют одинаково, собирая те растения, которые характерны для данной местности.

Применение

Веронику пьют как чай, заваривая 20 г травы в 1 л воды и выпивая эту дозу за день при всех видах кожных заболеваний, экземах, золотухе, а также при подагре и ревматизме. *Напар* из травы вероники применяют как легкое мочегонное средство при песке в почках и мочевом пузыре, а кроме того — как хорошее отхаркивающее и разжижающее густую мокроту средство при различных заболеваниях дыхательных путей. *Свежий сок* этого растения можно законсервировать спиртом в соотношении 1:4 и использовать для приема внутрь и наружно. Вероника, наряду с чередой, — одно из основных средств, применяемых для приготовления ванн грудным детям при опрелостях кожи, а также для лечения золотухи и зудящих дерматитов. *Настойка* вероники может использоваться как в чистом виде для смазывания грибковых поражений кожи и волосистой части головы, так и в разведенном виде — с той же целью, что и сок.

Сбор и заготовка

У вероники длиннолистной срезают верхнюю часть стебля с цветочными кистями и сушат в пучках.

ВЕТРЕНИЦА (печеночница)

Anemone hepatica L.

Это один из самых ранних цветков, радующих нас своим лазоревым цветом еще в апреле. Ветреница — маленькое растение, до 15 см в высоту, имеет хорошо развитое корневище, от которого отходят трехлопастные, как у клевера, листья на длинных черешках. На тонкой цветоножке сияет голубой цветочек с шестью лепестками, который поникает сразу же, как только сорвешь его. Растет ветреница в перелесках, на тенистых полянках лесов и на защитных полосах по краям полей.

Применение

Растение оправдывает свое название (*hepatica* по-латыни — печень): его *свежие листья* применяют при желчнокаменной болезни, при холангитах, воспалениях печени и селезенки. *Экстракт* из ветреницы хорошо лечит также болезни почек и мочевого пузыря. Готовят его из 10 г свежих и 2 г сухих листьев растения в виде вытяжки на 1 стакан холодной воды — это суточная доза. *Спиртовую настойку* ветреницы используют для растираний при ревматизме и радикулите. Настаивать ее следует из расчета 1:10 на 40%-ном спирте в течение месяца. Применять настойку ветреницы следует только наружно!

Внимание

Ветреница считается ядовитым растением, если применять ее в больших дозах, поэтому во многих случаях употреблять ее следует с осторожностью. Превышение доз может привести к появлению рвоты, головной боли, расстройству пищеварения и др.



Сбор и заготовка сырья

Листочки срезают в апреле — мае ножницами, стараясь не повредить растение. Их употребляют свежими или готовят настойку.

ВЕХ (цикута)

Cicuta virosa L.

Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях используют листья растения в засушенном, измельченном виде, а также гомеопатические препараты.

Напиток из цикуты был выпит Сократом в темнице, куда он попал по ложному навету жены своего господина. В то время это был общепринятый, да и, пожалуй, самый гуманный вид казни, поскольку позволял быстро и безболезненно отойти в мир иной. Внешне безобидное растение, растущее по сырым местам, наполовину в стоячей воде болот и протоков, — одно из самых ядовитых в средней полосе. Особенно ядовито корневище, имеющее полое строение и разделенное перегородками на воздушные полости. Корневища по берегам озер достигают 20 см, но обычно они размером с клубень картофеля. Вид растения типичен для зонтичных — мелкие беленькие цветочки собраны в зонтики на длинных лучах, листья черешковые, двух-трехперистые, стебель полый, с междоуздиями, высотой 60–120 см. Отличить от прочих полезных представителей семейства можно по полому толстому корневищу, которое необходимо разрезать для идентификации вида.

Применение

В народном врачевании вех имеет многовековую историю, но в настоящее время применяется только в гомеопатических разведениях. Это средство незаменимо при различных неврологических болезнях, эпилепсии, судорогах, недержании мочи, спастических колитах, астме — всегда, когда нужно быстро убрать какой-либо острый симптом. В домашних условиях из сухой, растертой в порошок травы готовят мазь на свином сале для растирания при люмбаго, ревматизме, параличах и парезах конечностей. Соотношение сухой части к основе — 1:30.

Внимание

При сборе растения пользуйтесь секатором, следите, чтобы сок не попал в глаза и на слизистые! Уничтожайте растение в водоемах вблизи жилья и на выгонах!

ВОРОНЕЦ КОЛОСИСТЫЙ

В

Actaea spicata L.

Удивительно нарядное растение, несущее в августе на длинных поникающих стеблях гроздь черных ягод, собранных в кисти. Цветет растение в мае–июне желтовато-белыми с длинными коготками цветами. Листья на разветвленном стебле тройчатые, перистые, похожи на листья бузины — откуда и название «actaea» — бузина. Растение редко встречается в наших лесах, оно ядовито, но птицы поедают ягоды без вреда для себя и разносят семена воронца на большие расстояния. О ядовитых свойствах растения было известно еще в древности, и в английском варианте названия «Трава святого Христофора» упоминается святой — покровитель могильщиков.

Применение

При употреблении любых частей растения оно вызывает рвоту и судороги, а сок травы вызывает серьезное раздражение кожи и появление на ней волдырей и незаживающих язв. Но, как это часто бывает, ядовитые свойства в соответствующих разведениях исцеляют и в гомеопатии широко используются препараты *Actaea spicata* при самых разных недугах: эпилепсии, судорогах, душевных расстройствах, кишечных и других коликах, нарушениях цикла у женщин, ревматизме, артрите и т.д. Препараты из воронца лучше использовать готовые, а наружно можно применять настойку корней для растираний при ревматизме, артритах и радикулитах.

Внимание

Все растение ядовито! Сбор производить в перчатках, не касаться глаз!



Сбор и заготовка сырья

Корни выкапывают осенью и заливают 70%-ным спиртом на две недели. Хранить в темноте.

Paris quadrifolia L.

Четырехлистный — видовое название этого растения, отражающее его очень характерный вид. На тонком прямостоячем стебле высотой до 70 см расположена мутовка из 4 крестообразно расположенных листьев, в центре которой торчит вверх единственная черная ягода, отливающая синевой — как глаз птицы. Ягода окружена прицветниками, которые остаются после облетания цветка. Вороний глаз — обычное растение для старых хвойных лесов, особенно с преобладанием ели.

Применение

Применяют изготовленную *настойку* очень осторожно, или по каплям, или в разведенном виде (2 ч. ложки настойки на 1 стакан воды) и принимают по 1 ст. ложке каждые 2 часа, не более 1 стакана в день. Настойку вороньего глаза используют для лечения туберкулеза легких, при нервных заболеваниях, тахикардии, глазных болезнях. Лечение этим препаратом длительное, но превышение дозы ведет к появлению токсических эффектов.

Внимание

Растение ядовито! Все его части вызывают понос, рвоту и оказывают токсическое действие на сердце и нервную систему людей и животных. Поэтому лечение препаратами на основе вороньего глаза следует проводить только под наблюдением врача.

Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях используется трава вороньего глаза. Собирают ее во время цветения (в мае — июне) и в свежем виде настаивают на спирту в пропорции 1:10 (!).

ВЬЮНОК ПОЛЕВОЙ

Convolvulus arvensis L.

В

В народе это всем известное растение любовно называют «березка». В каком огороде не оплетает вьюнок забор или кусты картошки! Неистребимо появляется он каждую весну на наших полях и межах. Стебель вьюнка, достигающий в длину нескольких метров, усеян продолговатыми листьями на тонких черешках с копьевидным основанием. Корень растения глубоко уходит в почву, поэтому так трудно избавиться от этого сорняка, который к тому же разбрасывает свои многочисленные черные семена в течение мая — июня, когда продолжается цветение его белых или розовых верхушечных «граммофонов».

Применение

В лекарственных целях используют всю траву или только цветы вьюнка. Применяют в свежем виде или делают настойку на спирту из расчета 1 часть сырья на 5 частей спирта. Употребляют настойку в дозе 1 ч. ложка 3 раза в день внутрь или используют наружно в разведении 1:10 в качестве примочки к плохо заживающим ранам. Отвары, приготовленные из свежего растения, пьют, как и настойку, при заболеваниях верхних дыхательных путей, а также как мочегонное и слабительное средство, особенно при «завалах» в толстом кишечнике. Сухое сырье вьюнка, в отличие от свежего, не эффективно и не заготавливается.



Сбор и заготовка сырья

Вьюнок полевой можно собирать все лето, обрывая стебли как можно ниже, так как этот сорняк заполнит все свободное место в огородах и вдоль изгородей. Стебель с цветками используют свежими или готовят спиртовую настойку 1:5.

ГЕРАНЬ

р. *Geranium*



ГЕРАНЬ БОЛОТНАЯ
Geranium palustre L.

Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют корневище болотной герани. Заготавливают его осенью. На изломе корневище растения бледно-розовое, на воздухе краснеет.



ГЕРАНЬ ЛУГОВАЯ
Geranium pratense L.

Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях используют траву и корни луговой герани.

Все представители семейства гераней отличаются приятным запахом своих листьев: у комнатных гераней он очень сильный, у диких — слабее. В нашей полосе герани представлены разными видами, различающимися по своему строению и лекарственному действию. Герань болотная имеет сильно разветвленное корневище и множественные отходящие от него стебли с пальчато-рассеченными листьями и одиночными цветами, вплетающиеся в растущие рядом травы. Цветы болотной герани состоят из 5 лепестков, ярко-розовые, почти красные, с более светлой серединкой. Встречается это растение повсюду в сырых местах, низинах, в канавах среди травы. Цветет во второй половине лета.

Применение

Сухой порошок (на кончике ножа) и *отвар* корневища болотной герани применяют для лечения поноса, дизентерии, воспалений кишечника 3–4 раза в день. Наружно препараты этого растения назначают в виде *холодных примочек* из 2 ч. ложек сухого сырья на 2 стакана холодной воды, настаивать 8 часов и прикладывать при кожных заболеваниях, свищах, зудящих дерматитах и носовых кровотечениях.

Герань обыкновенная, или луговая, в первую очередь отличается от болотной окраской и расположением цветов — они лиловые или фиолетовые, по два на цветоносе. Само растение более крепкое, с прямостоячим стеблем высотой до 60 см и трехраздельными листьями-манжетками вокруг него. Цветет луговая герань в июне — июле, после скашивания повторно в августе, но не так обильно.

Применение

Траву луговой герани *заваривают* при легочных кровотечениях, применяют как асептическое средство для полоскания горла и промывания ран. *Спиртовая настойка* из листьев и корневищ растения используется при болях в сердце и как успокоительное средство — по 30 капель на прием.

ГОРЦЫ

род Polygonum

Все эти растения являются представителями семейства гречишных, хотя отличаются друг от друга своим внешним видом, а также лечебными свойствами.

Спорыш, или горец птичий, — очень часто используемая в народной медицине трава, почти не известная современным горожанам, которые старательно топчут ее, не подозревая, какая целительная сила заключена в этом невзрачном растении. Спорыш стелется по земле, покрывая края тропинок и дорог, стойко сопротивляясь любому вытаптыванию. Ищите его буквально «под ногами» — далеко ходить не надо. Цветет горец птичий все лето, с конца мая, образуя едва видимые глазу беловатые цветочки, спрятанные в пазухах листьев. Чтобы рассмотреть их, нужно срезать твердый узловатый стебель и поднести близко-близко к глазам.

Применение

Спорыш редко применяется сам по себе, но входит в состав всех смесей, употребляемых для размельчения (!) и выгонки любых видов камней из желчного и мочевого пузыря. Воспалительные явления, особенно при катарах желудка и мочевого пузыря, при приеме отвара или напара из этого растения также уменьшаются. Свежие раны и порезы лечат примочками из измельченной травы горца птичьего и напара из его стеблей.

Спорыш является излюбленным кормом для свиней и гусей; его полезно скармливать домашней и декоративной птице в свежем и сушеном виде.

Другой вид растения — горец змеиный — называется также раковыми шейками из-за своего толстого изогнутого корневища, розового на разрезе. Это растение имеет высокий стебель с двумя видами листьев — прикорневыми крупными на черешках и мелкими сидячими по стеблю. Форма листьев продолговатая, края ровные. Цветки у горца змеинового мелкие, собраны в виде тупого, густого цилиндрического колоса зеленоватого или розового цвета. Раковые шейки — растение влаголюбивое, его можно встретить в низинах лугов и на торфяниках, цветет с июня по август.



ГОРЕЦ ПТИЧИЙ (спорыш)
Polygonum aviculare L.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют траву спорыша. Собирают ее все лето, аккуратно срезая стебли у основания — горец лучше не дергать, стебли очень крепкие, и можно вырвать траву с корнем.



ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ
Polygonum bistorta L.



Применение

Порошок из корневища раковых шеек используют для приготовления *отваров*: 20 г сырья на 1 л воды, принимать по 1–1,5 стакана в день для удаления камней из желчного и мочевого пузыря, при воспалениях толстого кишечника и кровотечениях из желудочно-кишечного тракта. Наружно препараты горца змеинового используют для лечения ран, чирьев, для спринцеваний при белях у женщин, а также для полоскания полости рта. *Настой* для наружного применения готовят в концентрации 30–40 г порошка корневища на 1 л воды. Можно приготовить *настойку* из корневища растения и использовать ее при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, женских болезнях, нервных расстройствах в дозе 20–50 капель 3–4 раза в день, а также наружно в качестве примочек на раны.

Сбор и заготовка сырья

Целебное действие оказывает корневище горца змеинового.

Еще один представитель описываемого семейства — горец перечный (*P. hydropiper L.*) — часто встречается в сырых местах, по канавам и краям болот нашей средней полосы. Это настолько невзрачное растение, что пройдешь мимо — не обратишь внимания. Но если сорвать его и пожевать, почувствуешь горький остро-перечный вкус. Отсюда и название — горец перечный (или водяной перец). Травянистый стебель горца перечного бывает красноватого цвета, но листья зеленые, продолговатые, блестящие, с раструбами по стеблю. Цветки зеленоватые или розоватые, собраны в повислые кисти, которые увидишь с середины лета и до сентября. Его часто смешивают с горцем почечуйным (*P. persicaria L.*), у которого колос крупный, розовый, а листья на толстом красноватом стебле с черными пятнами, исчезающими при сушке.

Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях используют все растение целиком. Его срезают и сушат или готовят настойку.

Применение

В основном горец перечный употребляют при маточных и геморроидальных кровотечениях в виде *напара* или *настойки*. Для наружного лечения застарелых ран и язв, а также геморроидальных шишек применяют микроклизмы или сидячие ванны с *горячим отваром* растения. В аптеках продается экстракт водяного перца жидкий. Его принимают в тех же случаях по 15–30 капель трижды в день в ложке воды.

Животным экстракт горца перечного дают на кусочке сахара или разводят в ложке подслащенной воды.

Горец земноводный — растение-амфибия, существующее в двух формах: на суше и в воде. В реках и озерах растения имеют форму плавающих на воде листьев, ланцетных или продолговатых, над которыми возвышается колосок из розовых цветков. Корневище ползучее, стебель длинный — до дна водоема. Другая форма — по берегам и канавам — имеет прямой стебель и рост от 70 до 150 см. Чрезвычайная пластичность растения позволяет ему переходить от одной формы существования к другой, например при пересыхании водоема.

Применение

Данный вид содержит в корневище дубильные вещества и используется в народной медицине. Водные настои и отвары листьев в пропорциях 1:10 используют для снятия желудочных колик, как мягкое вяжущее и мочегонное средство. Траву заваривают для изгнания почечных камней, пьют при артритах и подагре, болях в спине. Корневище обладает более выраженным вяжущим и кровоостанавливающим действием и его назначают при поносах (особенно дизентерийных), колитах, геморрое с отделением «черной» крови и т.д. Отвар готовят из расчета 1 ч. ложка порошка из сухого корневища на 250 мл кипятка, заливают в термос на 3 часа или кипятят под крышкой 10–12 минут (суточная доза). Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 4–5 раз в день. Маточные кровотечения также хорошо купируются этим отваром, суточная доза составляет 2 стакана на 4 приема.



ГОРЕЦ ЗЕМНОВОДНЫЙ
Polygonum amphibium L.



Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используется трава, которую собирают летом, в июле–августе во время цветения, и корневища, которые выкапывают вилами осенью, режут поперек и хорошо просушивают.

ГОРИЧНИК БОЛОТНЫЙ

Peucedanum palustre Moench.



Сбор и заготовка сырья

С лечебной целью срезают и заваривают траву во время цветения, а осенью выкапывают корень.

Многие зонтичные, к которым относится и горичник, мало отличаются друг от друга, и их нужно уметь распознавать. В болоте, по краям тихих речек, в канаве растет горичник, цветущий в июне–июле. У него ребристый на ощупь, полый стебель, дважды-, триждыперисторассеченные листья и соцветия мелких белых цветов с многочисленными частными и общими обертками с белоперепончатой каймой. Обертками (их видно на фотографии) называют прилистники, которые только у горичника есть на маленьких зонтиках соцветий и у основания большого зонтика. Корень растения пахнет елью, откуда и латинский корень названия: «rouse» — ель.

Применение

Вкус свежей травы действительно горький, но он исчезает при заваривании. Из корня готовят настойку в соотношении 1:10 на 40%-ном спирте. Настойка является хорошим болеутоляющим средством, а отвар травы используют при простуде как отхаркивающее и смягчительное средство. Отвар из 2 ст. ложек травы на 1 стакан кипятка пьют по $\frac{1}{4}$ стакана три раза в день.

Внимание

Нужно отличать горичник болотный от веха (*Cicuta virosa* L.), имеющего полое, разделенное на камеры, вздутое корневище, и от болиголова (*Conium maculatum* L.), основание стебля которого имеет красновато-фиолетовую окраску и такие же пятна по стеблю.

ГРАВИЛАТ РЕЧНОЙ

Geum rivale L.

Несмотря на невзрачный вид своих цветов, это растение относится к семейству розоцветных. Гравилат часто встречается около наших домов, в кустарниках, по канавкам вдоль дорог, но обычно остается незамеченным. Это многолетнее травянистое растение с прямостоячим стеблем, вокруг которого расположены трех-четырёхлопастные листья; прикорневая розетка состоит из непарноперистых листьев. Все растение кажется опушенным и бордового цвета. Цветы у гравилата мелкие, расположены в поникших бубенчиках на верхушках стеблей и состоят, как у всех розоцветных, из 5 желтых несросшихся лепестков. После отцветания образуются плодики с концевым крючком, цепляющиеся за нашу одежду и шерсть животных и «уезжающие» таким образом далеко от материнского растения.

Применение

Отвары из корней гравилата обладают вяжущим действием, их употребляют при различных воспалениях желудочно-кишечного тракта, при поносах, метеоризме, рвоте, кишечных коликах, расстройствах оттока желчи и болезнях печени. Готовят также спиртовую вытяжку из корней растения в соотношении 1:5 и принимают по 10–15 капель 3 раза в день с той же целью. Кровоостанавливающее действие извлечений из корней, а также *напара травы* находит применение при кровавых поносах, туберкулезе легких, различных кровоизлияниях. Наружно отвары и настои гравилата применяют для полоскания рта и горла, спринцеваний влагалища при эрозиях шейки матки. Для приема внутрь при поносах можно также использовать сухой порошок корня растения, который принимают на кончике ножа 3–4 раза в день.

Русское название «гравилат» есть искаженное старинное «гвоздичный корень». Это растение издавна употреблялось как овощ, а также использовалось в качестве отдушки для придания запаха винам и кушаньям. С лечебной целью применяются также трава и корни гравилата городского (*Geum urbanum* L.).



Сбор и заготовка сырья

Для лечебных целей используется трава гравилата, собираемая летом, а также корни с корневищами, выкапываемые осенью.



ГРУШАНКА КРУГЛОЛИСТНАЯ

Pyrola rotundifolia L.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют листья грушанки, которые собирают во время ее цветения. Листья срезают ножницами, стараясь не повредить все растение.

Дети, срывающие цветы грушанки, зачастую называют их ландышами. Но у нее нет их очаровательного аромата, хотя цветы довольно изящные, белые и действительно чем-то похожи на цветы садовых сортов ландышей. Грушанка — растение многолетнее, имеет ползучее корневище, к которому на длинных черенках прикреплены листья округлой формы, блестящие и глянцевитые. Растет грушанка в изобилии в сырых местах, предпочитает темные еловые посадки, куда едва проникают лучи солнца. Цветет в июне — июле.

Применение

Листья растения используют в свежем виде для лечения вялогранулирующих язв, упорных свищей и эрозии кожи: их растирают в кашу и прикладывают под повязку к больному месту. Также листья грушанки сушат и заваривают или готовят свежими в виде настоя и применяют как мочегонное средство. Препараты растения употребляют при водянке, воспалениях мочевого пузыря с наличием гноя в моче, простатитах и уретритах. Настой готовят из 1–2 ст. ложек сырья на 1 стакан кипятка и выпивают эту дозу маленькими глотками в течение суток. При курсе лечения сроком 2–3 недели заметно уменьшается воспаление в уретре и мочевом пузыре, облегчается отток мочи и улучшаются ее показатели. Особенно показано лечение препаратами грушанки мужчинам с застарелыми воспалительными процессами мочеполовой системы, когда лечение другими, сильнотоксичными, средствами невозможно.

Старые животные, особенно кастрированные коты, с нарушениями мочеиспускания и недержанием мочи, успешно вылечиваются этой травой наряду с приемом смесей трав, изгоняющих песок из мочевого пузыря и почек (спорыша, листа брусники, хвоща и т.п.).

ГУЛЯВНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Sisymbrium officinale Scop.

Обычный придорожный сорняк, растущий практически на всей территории Европы, как следует из названия, является лекарством. Целебные свойства травы использовались еще в глубокой древности — гулявник упоминается в дошедших до нас древнегреческих трактатах по медицине. Растение относится к семейству крестоцветных, у него характерные мелкие желтые цветочки с четырьмя лепестками, собранные в удлиненную кисть. Стебель сильноветвистый, растопыренный в разные стороны с очередными стручковидно-разделенными листьями с широкой копьевидной верхней долей. Стручки с семенами прижаты к стеблю, сидят на коротких толстых ножках. Растение грубое на ощупь, легко выдирается с корнем.

Применение

Используют преимущественно свежие листья гулявника, готовят настой или пьют разбавленный водой сок. Горький вкус спецификата маскируют медом — это прекрасное средство для лечения ларингитов и других заболеваний дыхательных путей, связанных с переохлаждением и перенагрузками голосовых связок. Свежие листья добавляют также в салаты — растение содержит много витамина С и каротиноиды, что полезно при авитаминозах. Смешанный пополам с водой сок из свежих листьев в количестве 5–6 ложек в день пьют при отеках различного генеза, водянке. Можно приготовить настойку из свежей измельченной травы — 2 столовые ложки заливают 100г 70%-ного спирта, настаивают 2 недели в темноте и процеживают. Принимают по 30 капель 3 раза в день при охриплости, першении и других заболеваниях горла.



Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используют свежие листья гулявника. Сухую траву заготавливают, но действие ее гораздо слабее свежей.



ДЕРБЕННИК ИВОЛИСТНЫЙ

Lythrum salicaria L.



Плакун-травой зовут в народе это высокое прямостоячее растение, заметное своими яркими пурпуровыми колосовидными соцветиями. Ланцетные листья дербенника сидячие по стеблю, шершавые на ощупь. Его научное родовое название можно перевести с латыни как «свернувшаяся черная кровь» — с незапамятных времен воины использовали это растение для остановки кровотечений, благо найти его нетрудно: растет эта трава везде, где есть застойная вода, или просто в низинах. Высокое содержание танинов в листьях дербенника давало возможность использовать их для дубления кож, для защиты рыболовных снастей и дерева от гниения. Из сока корней растения добывали красную краску.

Применение

Свежие листья дербенника, растертые в кашу, прикладывают к ранам для остановки кровотечений, обеззараживания и очищения раневой поверхности. Отвар или напар из сухой травы принимают при кишечных кровотечениях, воспалениях желудочно-кишечного тракта, при поносах различной этиологии. Отвар травы дербенника применяют также и наружно: им полощут рот при стоматитах и воспалениях слизистой полости рта. Свежий сок растения используют для прикладывания в случае активных грануляций на ране — им лечат так называемое «волчье мясо», появляющееся в случае длительно незаживающих, травмирующихся ран.

Сбор и заготовка сырья

В народной медицине применяют свежую и сушеную траву дербенника. Собирают ее во время цветения, в июне — июле, срезая растение наполовину, и сушат в букетах вниз головой. Запаситесь этим доступным вяжущим средством на всю зиму — ведь ваши домашние животные, быть может, тоже будут нуждаться в помощи.

ДУХАНЫ ПОЛЗУЩИЕ ДОННИК

Д

род *Melilotus* Desr.

Двухлетнее высокое растение, до 1 м высотой, с сильно разветвленным стеблем и множественными белыми (донник белый) или желтыми (донник лекарственный) мотыльковыми цветами, собранными в пазушные кисти, расположенные по всему стеблю. Листья сверху сизоватые, снизу белесые, все растение чуть серебристое. От запаха сухого сырья донника кружится голова — не зря раньше высушенную траву подмешивали к табаку «для духа». Цветет растение с июня и до конца сентября. Встречается повсюду, заселяя все доступные куски не вспаханных полей, обочины дорог, попадает среди посадок зерновых, по скотным дворам.

Применение

Лекарственное действие донника лекарственного и донника белого очень похоже. Из цветков растения готовят *напары* и используют их для лечения бронхитов и заболеваний мочевого пузыря, при высоком кровяном давлении и расстройствах климактерического периода. Травя донника имеет противосудорожные свойства и оказывает расслабляющее действие на центральную нервную систему, поэтому ею лечат нервные болезни, головные боли и бессонницу. Хорош *напар* травы этого растения и в качестве наружного средства — для разрешения всякого рода гнойников: он вытягивает и размягчает фурункулы и карбункулы, лечит трещины и язвы застарелого характера. Также горячий *напар* донника применяют для закапывания в ухо при его воспалении, для компрессов на ухо и больной зуб, а также при невралгиях тройничного нерва. Можно приготовить мазь, смешав концентрированный *отвар* цветков донника с чистым свиным салом или маслом. Вдыхание дыма при тлении *сухой* травы донника снимает приступы астмы и способствует отделению мокроты при разрешении бронхитов и воспалений легких. Эффективно также делать ингаляции из *напара* цветков растения с той же целью, вдыхая водяную пыль из ультразвукового ингалятора.

Внимание

Взрослым следует принимать не более 1,5–2 стаканов отвара донника в день, т.к. более высокие дозы могут вызвать головную боль и рвоту.



ДОННИК БЕЛЫЙ
Melilotus albus Desr.



ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ
Melilotus officinalis L.

Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используют траву и цветки донника. Верхушки растения срезают с цветками, когда они только начинают раскрываться.

ДУДНИК ЛЕСНОЙ (дягиль)

Angelica silvestris L.**Сбор и заготовка сырья**

В лекарственных целях используют корневище дудника с корнями. Выкапывают их весной, из корневища при разломе выделяется белый сок, сушат или готовят в виде спиртовой настойки.

Анжелика — так зовут это растение, в точности как ту романтическую девочку из романов А. и С. Голон, известную всему миру. Другое его название — дягиль; сладкие пастилки из молодых стеблей дягиля были очень популярным лакомством в конце позапрошлого века. Дудник — многолетнее растение с прямым дудчатым стеблем высотой до 1,5 м, с крупными, перисто-рассеченными листьями. Его отличительный признак — вздутые у основания влагалища листьев. Цветы у дягиля белые, собранные, как у всех зонтичных, в крупные соцветия. Размятые стебли издают специфический запах. Вкус сначала сладковатый, затем горький. Найти дудник можно во влажных уголках наших лесов, по берегам озер и рек, по краям болот.

Применение

Отвар и сухой порошок из измельченных корней дягиля оказывают спазмолитическое действие и применяются при любых нарушениях пищеварения, при метеоризме желудка и кишечника. Известно также отхаркивающее свойство этого растения, поэтому оно особенно полезно при бронхитах с затруднением оттока вязкой мокроты. Для усиления отделения мочи употребляют чистый отвар из корневищ дудника или в смеси с другими травами: 1 ч. ложка растительного сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 10 минут — это суточная доза, которая выпивается в 2–3 приема. Корни дягиля используют и наружно — в смеси с другими травами заваривают для ванн, применяемых при золотухе у детей. Спиртовая настойка на корнях дудника, выстоянная 40 дней, используется как растирка при подагре, ревматизме, радикулите. Этой же настойкой, разведенной водой, полощут рот при воспалении десен и неба, при язвенном стоматите и других процессах.

У животных орошение ротовой полости отварами дягиля обычно применяется при тех же заболеваниях и не ведет к их агрессивной реакции, поскольку отвар обладает приятным вкусом и запахом.

Внимание

Дудник нужно научиться отличать от внешне похожих, но ядовитых зонтичных — вежа ядовитого (*Cicuta virosa* L.), болиголова (*Conium maculatum* L.).

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ

Origanum vulgare L.

Д

Даже не зная это растение, его отличишь по приятному запаху цветов и листьев, особенно сильному, если растереть их между пальцев. Стебель душицы высотой до 90 см, весь опушен и имеет красноватый оттенок. Листья супротивные, мелкие, продолговатые; в пазухах листьев расположены метелки соцветий пурпурного цвета. Цветы у этого растения мелкие, губоцветные, венчик светлый, двугубый: верхняя его губа плоская, нижняя — трехлопастная, с более широкой средней долей.

Применение

Душица очень популярна в народе для лечения многих болезней, связанных со спастическими состояниями желудка и кишечника, применяется при метеоризме и запорах. *Напар* травы этого растения употребляют при простуде для усиления потоотделения, при легочных заболеваниях как отхаркивающее средство, а также при скудных и болезненных менструациях. *Чай* из душицы, принимаемый регулярно, обладает «очищающими» свойствами, благотворно действует на печень и желчный пузырь, лечит экзему и желтуху. Травя душицы входит в состав успокоительных сборов, применяемых при нервном и половом возбуждении, истерии, неврозах. Препараты этого растения используют и местно: ванны из настоя цветов и травы душицы применяют в педиатрической практике для лечения зудящей экземы, для промывания плохо заживающих ран и язв. Компрессы из горячего напара душицы обладают отвлекающим действием и используются для вскрытия чирьев и нарывов. Сухая трава растения обладает свойством отпугивать насекомых, поэтому ее пучки раскладывают в марле среди белья и подвешивают в комнате.

Внимание

Душица обладает abortивным действием и поэтому не должна употребляться беременными женщинами! Нельзя давать ее и беременным животным.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют траву душицы, которую можно собирать все лето, срезая ее прямостоячий стебель почти у основания. Затем растение сушат и растирают в порошок.

ДУРМАН ОБЫКНОВЕННЫЙ

Datura stramonium L.



Сбор и заготовка сырья

Листья собирают в период цветения (в перчатках), сушат, а затем растирают в порошок. Листья заготавливают ежегодно свежими, старые запасы уничтожают – их действие становится неэффективным.



Дурман — значит дурманит, опьяняет, одуряет. Действительно, с самых древних времен известно опьяняющее действие дурмана — как при употреблении свежих листьев, так и вытяжек из сухой травы, вдыхании находящихся в нем ядовитых алкалоидов атропиноподобного типа (как в белене). Дурман растет у нас на юге средней полосы России по свалкам и брошенным местам, привлекая внимание своими крупными белыми колокольчатыми цветами. Это высокое, до 1 м растение с прямостоячим стеблем и последовательно расположенными черешковыми листьями, выемчатыми по краям. После отцветания на месте пятилепестковых цветов появляется колючий плод с шипами, и на растении, которое цветет все лето, одновременно можно видеть и цветы, и колючие плоды с семенами.

Применение

Принимают порошок из листьев по 0,1 г на прием 3 раза в день или готовят настойку из листьев в соотношении 1:10 (!) по 20 капель 3 раза в день, но очень недолго. Длительное применение препаратов дурмана, равно как и вдыхание дыма при сжигании листьев или курении табака с примесью травы, приводит к отравлению. Животные, поедая траву, могут погибнуть, а их молоко может служить причиной отравления грудных детей. Траву пьют и курят для снятия приступов астмы, при спазмах внутренних органов и мигрени, спазмах сосудов головы, нарушениях речи и глотания. Известны случаи снятия эпилептических припадков, истерии, жестокого судорожного кашля применением препаратов дурмана.

Внимание

Трава ядовита! Заготавливают растение в перчатках, избегая попадания сока растения в глаза.

ДЫМЯНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Fumaria officinalis L.

Там, где во множестве растет эта трава, кажется, будто над землей стелется дым — такой серо-зеленый цвет у дымянки. Это мелкое однолетнее растение, до 30 см высотой, имеет крупный сизый полый стебель, обычно стелющийся, с дважды перисто-рассеченными листочками на длинных черешках и густыми кистями мелких розоватых цветов с яркими бордовыми пятнышками. Цветок дымянки состоит из 4 лепестков, на верхушке каждого видна тонкая зеленая полоска. Плоды круглые, с вдавленным верхним краем, сидят на стебле растения, как булавочные головки. Растет дымянка везде вдоль дорог, по краям полей, на кладбищах и огородах. Это сорное растение также заполоняет наши поля и всходит иногда большой массой, отцветая постепенно снизу вверх.

Применение

В первую очередь обычно употребляют сок и *настой* из свежего растения. Сок дымянки обладает сильным кровоостанавливающим действием, его применяют при геморроидальных и легочных кровотечениях, употребляют для восстановления сил после тяжелых легочных болезней, а также при заболеваниях печени и поносах. Сок из свежей травы в количестве 20–25 г растворяют в пиве или сыворотке и принимают 2–3 раза в день по 2 ст. ложки (И. Носаль). Сок дымянки имеет также выраженные акарицидные свойства (т.е. убивает клещей), поэтому им смазывают участки кожи, пораженные чесоточными клещами, как у людей, так и у животных. Сухую траву используют в виде *настоя* для лечения гастритов с пониженной кислотностью, при атонии кишечника, а также как кардиотонизирующее средство. Из свежей травы дымянки можно приготовить *спиртовую настойку* в соотношении 1:4 и применять по 30 капель 3 раза в день в зимний период во всех вышеперечисленных случаях.

Внимание

Дымянка оказывает раздражающее действие, поэтому не следует во время ее сбора касаться слизистых оболочек и глаз, а сразу же после сбора необходимо вымыть руки.



Сбор и заготовка сырья

Собирают и используют в лекарственных целях всю траву дымянки целиком. Сбор идет все лето. Растение используют в свежем виде и засушивают.





Сбор и заготовка сырья

Для лекарственных целей используют траву, цветки и семена живокости, для чего верхушки растений собирают и сушат.

Это яркое нарядное растение скорее известно по культурным видам, так популярным на наших клумбах и рассыпавшим на них в середине лета фонтаны своих белых, голубых или сиреневых цветов. В дикой природе дельфиниум тоже очень красив — на его высоком стебле, до 70 см высотой, распускаются несколько кистей бело-розовых или синих цветов интересной формы — с длинной шпорой сзади. Листья у этого растения темные, тройкорассеченные, пальчатые. Заселяет живокость, или шпорник, влажные и сорные места, каждый год отцветая и рассыпая по земле семена, которые зацветут только на второй год. Растение это ядовито, из него изготавливаются фармакологические препараты, которые используются в медицине в случаях, когда требуется мышечное расслабление — в хирургии и неврологии.

Применение

Из травы и семян дельфиниума готовят *напар*, взяв 20 г сырья на 1 л воды, и употребляют его в дозе не более 3 стаканов в день при воспалении и увеличении печени, при воспалениях легких и мочевого пузыря, мочеполовых органов, а также как общее противовоспалительное средство. Спазмолитическое действие живокости позволяет применять *настой* из ее цветков при расстройствах кишечника, при эпилепсии, испуге и конвульсиях. Напар травы используют и местно: для промывания глаз и мочеполовых органов при их воспалении.

Внимание

Растение ядовито! Траву следует срезать только ножницами, а после сбора обязательно мыть руки. Также живокость необходимо беречь от детей: они не должны рвать ее в букеты и венки, т.к. сок может попасть в глаза и вызвать сильное слезотечение и раздражение.

ЖИВУЧКА ПОЛЗУЧАЯ

Ajuga reptans L.

Будучи многолетним растением, живучка каждое лето выпускает все новые и новые ползучие стебли, на которых развиваются новые розетки листьев и цепляющиеся за землю корни. Эти стебли густо оплетают все пространство вокруг. Прикорневые розетки живучки образованы крупными овальными листьями на длинных черешках, стеблевые же листья мелкие, тоже овальные, расположены накрест. Все растение бордового оттенка, который особенно сильно проявляется на солнце. Цветы у живучки синие, с короткой верхней губой и трехдольчатой длинной нижней, с хорошо заметными крупными тычинками, выступающими над верхней губой; собраны цветы в шершавую мутовку, гордо возвышающуюся над прикорневыми листьями. Живучка цветет все лето, встречается по лугам и среди кустарников. Ее культурные виды часто используют в качестве бордюрного растения.



Применение

Собранную траву сушат и употребляют в виде *горячего настоя* по 1 ст. ложке 4–5 раз в день при наличии песка в желчном пузыре, для лечения болезней печени и желудка, при поносах. *Чай* из живучки в смеси с другими травами применяют при простудных и ревматических заболеваниях, как отхаркивающее средство, при болях в груди, а также при малярии вместо хинина. При лихорадке и высокой температуре *горячий чай с добавлением* травы живучки, мяты, душицы и липового цвета с успехом заменяет аспирин и другие жаропонижающие средства. Применение таких смесей при простуде особенно оправдано для лечения детей, больных язвой желудка, и в других случаях непереносимости большими препаратами ряда салициловой кислоты и ей подобных. Отваром травы живучки пользуются также как *наружным средством*: для снятия сыпей и зуда при экземе, моют голову для укрепления волос. С ним делают ванночки для лечения опрелостей ног. В общем, справедливо название этого растения, одно слово емкого русского языка — живучка.

Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют всю траву живучки целиком. Собирают ее, аккуратно срезая ножницами ползучие стебли и мутовки соцветий — необходимо помнить, что, если сильно потянуть, можно вырвать все растение вместе с корнями.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ

Hypericum perforatum L.

Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях применяют всю траву зверобоя. Собирают растение, срезая его стебель ближе к разветвлению. Сохнет трава быстро, теряя свою ярко-желтую окраску и бурея.

Одно из самых употребляемых в народной и научной медицине растений, недаром его так прозвали. Зверобой — многолетнее растение, высотой обычно 50–60 см, со стеблем, вновь отрастающим каждую весну. Он образует заросли на наших лугах, по опушкам лесов, вообще на всех солнечных, открытых местах. Листья у этого растения овальные, а стебель как будто «пронзает» их у основания — отсюда и название вида. Соцветия зверобоя густые, цветки желтые, в виде пятилепестковой звездочки, после отцветания буреют. Растение одновременно покрыто и бутонами, и расцветшими цветками, и побуревшими околоцветниками, которые держатся довольно долго. Массовое цветение зверобоя начинается в конце июня и продолжается до конца лета. С лекарственной целью собирают также траву похожего зверобоя четырехгранного (*Hypericum quadrangulum* L.).

Применение

Употребляют это растение «от 99 болезней» — перечисление всех сборов, в которые входит зверобой, заняло бы целый том. Несмотря на свое название, растение абсолютно нетоксично в любых дозах и может употребляться как внутрь в виде отваров, напаров, настоев, настоек, так и наружно. В аптеках продаются такие препараты, как настойка зверобоя и масляный экстракт зверобоя, которые действуют так же, как и сама трава. Траву (сухую) заваривают и пьют при любых расстройствах пищеварения, при болезнях печени и желчного пузыря, острых и хронических воспалениях почек, при женских болезнях, нарушениях обмена веществ, как отхаркивающее средство и т.д. Наружно заваренная трава этого растения используется как самостоятельно, так и в составе сложных сборов для ванн, клизм, спринцеваний и орошений. Дома можно приготовить не очень концентрированную настойку зверобоя, измельчив свежую траву и залив ее водкой (можно добавить корневище и траву лапчатки узик, или калгана). Применяют настойку по 30–50 мл на прием при многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при общем ослаблении или переохлаждении организма. Не имея возможности в рамках данной книги привести все рецепты, в состав которых входит эта трава, призываю читателя найти их самостоятельно в литературе.

ЗЕЛЕНЧУК ЖЕЛТЫЙ

Galeobdolon luteum Huds.

Зелено-желтый — так и выглядит это нарядное растение ранней весной. На мягком четырехгранном стебле, несущем округло-яйцевидные черешковые листья, в пазухах их сидят двугубые ярко-желтые цветы. Растение напоминает глухую крапиву (яснотку), но с желтыми цветами. Прорастает зеленчук в тени деревьев и кустарников, на притененных полянах образует целые заросли, в которых гуляют пчелы. Постепенно отцветая, в конце июня выглядит совсем неприметным растением, спрятавшимся в тени до следующего года. Собирают всю траву целиком в мае–июне, пока она яркая и цветки не опали.

Применение

Заваривают свежую траву как чай, настаивают 10 минут и пьют теплым по 2–3 стакана в день. Употребление большого количества напара позволяет «промыть» почки и всю мочевую систему, снизить белок и лейкоциты в моче, избавиться от тянущих болей и расстройств мочеиспускания. Траву применяют при всех видах заболеваний мочевой системы, даже при острых нефритах, т.к. она не раздражает лоханки почек. Растение часто входит в состав сборов, используемых для лечения почек и мочевого пузыря. Собранные отдельно цветы зеленчука, как и цветы яснотки, употребляют для лечения женских заболеваний, кольпитов, при болях и нарушениях цикла. Местно применяют спринцевание из отвара цветков, заваривают 1 ст. ложку высушенных или свежих цветков 1 стаканом кипятка, кипятят 10 минут и остужают до нужной температуры. Спринцевание по возможности делают максимально горячим.

Сбор и заготовка сырья

С лекарственной целью используются листья и цветы зеленчука в свежем и сухом видах.





Сбор и заготовка сырья

Листочки срезают во время цветения растения, а ягоды — по мере их поспевания. Их едят сырыми или заготавливают с сахаром. Листочки сушат в тени и хранят в темноте.

Наверное, самая вкусная ягода наших лесов, и нет нежнее ее аромата. «Мал золотник, да дорог» — эту пословицу в полной мере можно отнести к этому крохотному растению: рост земляники всего 10–15 см, в тени и среди травы цветоносные стебли иногда бывают повыше, но все равно никнут к земле под тяжестью ягод. Листики земляники на длинных черешках выходят пучком от корня с небольшим корневищем; они трехраздельные, с пильчатым краем и покрыты седоватыми волосками — вообще все растение опушенное и нежное на ощупь. Земляника, как и ее более высокие собратья, относится к семейству розоцветных: ее цветок имеет венчик из 5 белых лепестков и желтую серединку, из которой образуется завязь ягоды. Но не во все года балует нас земляника своим ароматом — неожиданно в мае ударяет мороз, и серединки цветков чернеют.

Применение

Вызревают ягоды земляники к концу июня, и сбор ее идет весь июль — вот тогда и следует лечить все болезни, какими вы страдаете. Говорят, ешьте по стакану земляники в день — и все хворобы отступят. А что соберете — можно натереть с сахаром в пропорции 1:2 и хранить в темном погребе. Или сварить ягоду (не более 5 минут), предварительно засыпанную сахаром в соотношении 2:1 и простоявшую ночь, а затем закатать — так она может стоять и в тепле. Трудно перечислить все болезни, которые лечатся земляникой: свежей ягодой можно лечить гипертонию, подагру, гастриты, геморрой, желтуху, моче- и желчекаменную болезни, заболевания обмена веществ и диатезы, наружные сыпи и болезни кожи — эффект будет даже от употребления ягоды в короткий летний сезон. Приобретайте землянику на рынке, собирайте сами, стараясь не вытаптывать лесные поляны. Культурные сорта земляники и клубники не дают такого эффекта, как лесная ягода, но польза есть и от них — так что разводите их у себя на участке. Листья лесной земляники тоже используют: их собирают, аккуратно срезая у основания, не оголяя все растение, и сушат — а зимой добавляют в чай.

ЗОЛОТАРНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

3

Solidago virgaurea L.

«Зверобой!» — воскликнут многие, глядя на фотографию этого растения. Но это золотарник, золотая розга, или солдаго — растение из семейства сложноцветных, похожее на зверобой только желтой окраской своих цветов. Высота его 60–70 см, стебель гладкий, прямостоячий, темный; на верху стебля распускается целая шапка золотых цветов. Листья у золотарника черешковые, крупные внизу и мельчающие кверху, с нижней стороны часто опушенные. Цветы — как маленькие подсолнухи, но собранные вместе, в соцветия. Когда растение отцветает, оно покрывается пушком, отлетающим при малейших порывах ветра. К концу августа семена золотарника уже созревают и рассеиваются, а цветение идет все лето. Растет золотарник обычно поодиночке, любит солнечные каменистые полянки и опушки, в затененных местах цветет плохо.

Применение

Заваренная как чай трава золотарника используется для лечения заболеваний мочевого пузыря, при наличии камней в почках и хроническом пиелонефрите с высоким содержанием белка в моче. При подагре, ревматизме и отеках различного происхождения употребляют холодный настой из 2 ст. ложек сырья этого растения на 2 стакана воды (настаивать 8 часов). Отвар травы золотарника используют при ангине, при болезнях десен и для примочек на гнойные раны и фурункулы. Можно приготовить мазь из растертых в порошок сухих соцветий золотарника на ланолине или свином сале — ее применяют под повязку для вскрытия нарывов. Золотарник также обычно входит в состав почечных и печеночных сборов.



Сбор и заготовка сырья

Для лечебных целей используют траву и цветки золотарника. Собирают только верхние, более нежные части растения — цветы с листочками.

Травы под ногами



ЗОРЬКА ГОРИЦВЕТ

Lychnis flos cuculi L.

ЗОРЬКА КЛЕЙКАЯ (смолка)

Lychnis viscaria L.

Оба эти растения относятся к одному роду семейства гвоздичных, хотя и различаются внешне. Дети любят рвать букеты из «гвоздик» во время их цветения и зачастую собирают несколько видов сразу — для заготовки с лекарственными целями можно делать так же.

Зорька горицвет — высокое растение, до 60 см. На конце стебля расположены нежно-розовые игольчатые цветочки, собранные в метелки. Листья длинные, ланцетные, образуют выраженную прикорневую розетку. Растет зорька горицвет на сырых лугах, вдоль речушек и канав. Во время ее цветения все поле кажется покрытым розовым облаком.

Зорька клейкая (смолка) получила свое название из-за липучести стебля: когда ее срываешь, на сломе выделяется камедь, которую любят собирать муравьи. Это растение высотой до 50 см распространено в более сухих местах, на опушках лесов и вырубках. Отличается от зорьки горицвета формой и цветом лепестков венчика: они пурпурные, цельные, собраны в густые нарядные соцветия. Прикорневые листья зорьки клейкой образуют плотный пучок и имеют бордовый оттенок, как и все растение.

Применение

Применяют траву зорьки при заболеваниях печени и почек, при некоторых легочных болезнях: заваривают 40 г сухой травы на 1 л кипятка и пьют по 1 стакану 3–4 раза в день. *Напар* травы растения употребляют при простуде и лихорадке. *Напар* из цветков зорьки используют местно: прикладывают к чирьям, нарывам и ранам.

Сбор и заготовка сырья

Оба эти растения обладают сходным лечебным действием на организм и заготавливаются вместе. В лекарственных целях используют траву и цветки. Собирают оба вида во время цветения, стараясь срезать верхушки растений с цветами и верхними листьями.

ЗЮЗНИК ЕВРОПЕЙСКИЙ

3

Lycopus europaeus L.

Сочетание слов, конечно, смешное — этаким Акакий Рудольфович. Растет этот невзрачный цветок не только в Европе, но и у нас в каждой мало-мальски приличной канаве, вдоль рек и прудов — везде, где сыро и тенисто. Достигает это растение в высоту 1 м, но пройдешь мимо — не заметишь, так неярки его цветочки, спрятанные в пазухах листьев. Стебель у зюзника четырехгранный, листья продолговато-яйцевидные, надрезанные по краям.

Применение

Настойку зюзника принимают в каплях при сердечных неврозах, сердцебиениях и нарушениях сердечного ритма, а также при гиперфункции щитовидной железы в дозе 15–20 капель на кусочке сахара 3 раза в день. Это растение способно уменьшать активность щитовидной железы, нормализовывать состояние больного при беспокойстве, бессоннице, тахикардии. Зюзник заваривают и пьют при лихорадке, простуде и любом состоянии возбуждения, когда требуется мягко помочь больному. Зюзник также входит в состав лечебных смесей: так, из смеси корней синюхи голубой, травы сушеницы болотной, зюзника и пустырника изготавливается настойка на 70%-ном спирте (травы всех растений требуется по 1 части, корней синюхи — в два раза меньше), которая помогает при гипертонической болезни, при спазмах и болях в животе, при бессоннице и неврозах, сопровождающихся частыми и неровными сердцебиениями. Действие этой настойки подобно эффекту от известного препарата «Валосердин», но более продолжительно.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют всю траву зюзника целиком. Собирают ее во время цветения, которое длится все лето, а затем сушат или готовят спиртовую настойку в пропорции 1:10.

Травы под ногами

ИВАН-ЧАЙ (кипрей)

Chamenerium angustifolium L.**Сбор и заготовка сырья**

В лечебных целях используют листья и цветки иван-чая — как в свежем, так и в сухом виде.

Русское имя у нашего чая — издавна пьют на Руси заварку из сухих цветков этого растения. Как пламень полыхает по пустырям и свалкам в июле месяце — это цветет кипрей. Ростом он вымахивает до 1,5 м, стебель у иван-чая прямой, весь в ярко-зеленых листьях ланцетной формы, поверху — метелки пурпурных или розовых цветков, открывающихся один за другим снизу вверх. Отцветет кипрей — будто пухом покроется, и полетят его семена с хохолками повсюду при малейшем дуновении ветра.

Применение

Уникальное сочетание противовоспалительных и спазмолитических свойств этого растения позволяет лечить с его помощью любые гастриты и энтероколиты, особенно при использовании в свежем виде. Измельченные листья и цветки кипрея готовят в виде отвара — 3 ст. ложки лекарственного сырья на 200 мл кипятка, 5 минут кипятить, 30 минут настаивать, пить теплым по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды. Этот же отвар можно применять наружно: для микроклизм при воспалении толстого отдела кишечника. Припарки из листьев и цветков этого растения прикладывают к больному месту для согревания и уменьшения боли. Отваром цветков иван-чая промывают глаза при травме роговицы, полощут горло, с ним делают ванны для детей с экземой и зудящими сыпями и опрелостями. Цветки кипрея также сушат и пьют в виде отвара зимой, но лучше использовать силу этого растения летом. Сухие цветы иван-чая легко рассыпаются, поэтому хранить их следует в жестяной коробке и лишний раз не перетряхивать. Заваривают их в смеси с чаем в фарфоровом чайнике и пьют как профилактическое средство для предупреждения обострений гастритов и болей в животе.

Секрет приготовления копорского чая: собирают листья иван-чая во время цветения и подвяливают их, разложив слоем в 3–5 см. Затем скручивают ладонями в сигары размером 3×10 см. Укладывают в таз и укрывают влажной тканью. Держат от 6 до 12 часов при t 24–26°C до появления фруктового запаха. Затем режут поперек, раскладывают на железные противни и сушат при слабом жаре (t 100 °C). Заваривают сухое сырье как чай — и вкусно, и полезно.

ИСТОД ОБЫКНОВЕННЫЙ

И

Polygala vulgaris L.

В России встречается несколько видов этого растения: истод сибирский — наиболее изученный научной медициной вид, истод тонколистный, истод хохлатый. Родовое название этих растений образовано от слов *poly* — «много» и *gala* — «молоко» и дано в связи со способностью этой травы увеличивать лактацию у травоядных животных. Наличие в истоде сапонинов обуславливает его свойство активизировать секрецию бронхиальных, молочных и других желез. В официальной фармакогнозии корни истода сибирского применяются в качестве заменителя сходного вида — американской сенеги (*Polygala senega*). Но в нашей полосе более оправданно применение растущих у нас видов трав.

Истод обыкновенный — маленькая травка с отрастающими от корня приподнимающимися стеблями высотой 15–25 см, покрытыми мелкими очередными ланцетовидными сидячими листьями. Цветок у истода устроен очень своеобразно: он состоит из 5 лепестков, два из которых гораздо крупнее и лодочкой прикрывают остальные три. Цветки розово-фиолетового цвета собраны в кисти на верхушках стеблей. Истод в траве неприметен, но хорошо посещается пчелами и шмелями, сгибаясь до земли под весом напавшего на него грабителя нектара. Это растение часто встретишь по сухим склонам холмов, на лугах, среди кустарников.

Применение

Траву истода заваривают как чай, а корни сушат на воздухе, отряхивают от грязи, измельчают и делают из них отвар или парят в термосе. Препараты этого растения принимают как хорошее отхаркивающее средство при всех видах заболеваний дыхательных путей, протекающих длительно и с задержкой отделения мокроты. Полезны они и при воспалениях органов желудочно-кишечного тракта, а также при болях в животе, связанных с поднятием тяжестей.

Внимание

Кормящим женщинам употреблять отвар истода для повышения отделения молока не следует, так как нет сведений о влиянии этой травы на организм грудного ребенка.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют как траву истода, которую собирают летом, в мае — июле, во время цветения, так и его корни, выкапываемые осенью.



Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях используют траву калужницы. В свежем виде — сок из листьев, а сухую — про запас.

Очень влаголюбивое растение, корни которого зачастую находятся под водой. Заселяет все низкие места, где есть стоячая вода, канавы и болота. Стебель у калужницы гладкий и полый, часто ползучий, с блестящими округлыми листьями — кажется, что их только что помыли. Цветки крупные, 3–5 см в диаметре, имеют 5 блестящих ярко-желтых лепестков, окруженных зелеными прилистниками. Цветет калужница весной и в первой половине лета, затем образуются завязи. Семена ее высыпаются в воду.

Применение

Ввиду того, что в свежем виде калужница ядовита, сок свежего растения применяют только наружно для очищения и ускорения заживления старых ран. Сухую траву употребляют в виде отваров и настоев при простуде, малярии и лихорадке. Травя этого растения также улучшает обмен веществ и способствует очищению кожи при золотухе как при приеме внутрь, так и при наружном применении в виде ванн и примочек.

Внимание

Это растение, как и другие представители семейства лютиковых, ядовито для людей и животных. При его сборе следите, чтобы сок не попал вам в глаза, пользуйтесь ножницами и обязательно после сбора мойте руки. Дети не должны собирать букеты из калужницы, т.к. у них могут возникнуть сыпи и раздражения кожи и глаз.

Прием препаратов из калужницы предпочтительнее осуществлять в гомеопатических дозах. Сухая трава, однако, не содержит анемола, который в процессе сушки разрушается, поэтому при приеме внутрь не токсична.

КАСАТИК БОЛОТНЫЙ (ирис)

Iris palustris L.

Самый редкий вид водяного ириса, представители семейства которых хорошо знакомы нам по культурным формам и встречаются в каждом саду. Однако там, где остались чистые заболоченные низины, по берегам рек и маленьких озер с заросшими берегами еще можно встретить это нарядное растение. Корни и корневище касатика развиваются под водой, а длинные линейные мечевидные листья поднимаются на 80–100 см над ее поверхностью. Цветки у ириса появляются в мае–июне, они желтые и имеют характерное для всех касатиковое строение: 3 верхние доли внутренних лепестков отогнуты книзу, а 3 срединные торчат кверху. Середина цветков чуть пушистая, пестик состоит из 3 частей. После отцветания растения образуется трехгранная, плотная коробочка с многочисленными семенами.

Применение

Высушенное корневище касатика измельчают и применяют как в сухом виде для присыпки кожи при ее раздражении, так и в виде отвара, готовящегося следующим образом: 1 ч. ложка измельченного сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 20 минут, употреблять при бронхитах и болях в желудке. Ирис с глубокой древности считался наилучшим косметическим средством, а здоровая кожа — это показатель хорошего состояния всего организма. Порошок и холодный водный настой ириса германского назывался «фиалковым корнем» и использовался в парфюмерии и косметологии. Сухое сырье из корневища касатика можно подмешивать в готовые основы и наносить на жирную и проблемную кожу лица, а отваром из него мыть голову при перхоти и зуде. Из холодного настоя этого растения (выдержать 6 часов) можно делать примочки на увядающую кожу лица.



Сбор и заготовка сырья

У всех видов ирисов в качестве лекарственного сырья используют корневище: его собирают и долго сушат в разрезанном виде, пока куски не станут совсем твердыми.

КИСЛИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ

Oxalis acetosella L.



Самая первая вкусная зелень, которой можно побаловать себя, едва сошел снег. Совсем маленькие листики этого растения на длинных черешках высотой 5–10 см отходят от тонкого наземного корневища. Форма листьев сердцевидная, они хрупкие и нежные, в руках сразу же вянут. Цветет кислица летом, выбрасывая белые цветы на одиноком цветоносе. Это растение покрывает землю густым ковром, им зарастают все темные уголки хвойных лесов, низинки вдоль ручьев и болот.

Применение

Ешьте свежую кислицу весной, сколько сможете, — это богатейший источник витаминов, а также отличное средство для лечения заболеваний печени, желудка и почек. Мочегонный эффект этого растения позволяет использовать его для избавления организма от лишних солей.

Хорошим витаминным средством является кислица для домашней птицы и кроликов, которые весной плохо чувствуют себя из-за нехватки витаминов — рвите им зелень, как только она появится на лесных полянах!

Внимание

Длительное применение кислицы может вызвать отложение оксалатов (камней) в ткани почек из-за высокого содержания в ее траве щавелевой кислоты. Не следует употреблять ее и людям с такими заболеваниями, как подагра и артриты — можно спровоцировать обострение процесса.

Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используется трава кислицы. Помните, что это растение многолетнее, поэтому при сборе старайтесь срывать листики аккуратно, не вырывая все растение с корнем.

КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ

Trifolium pratense L.

На наших лугах можно встретить различные виды «кашки», как прозвали в народе этот медонос, дающий пищу и насекомым, и крупным животным. Это многолетнее растение семейства бобовых — очень питательный корм для домашних животных, поэтому клевером специально засевают целые поля. Но и в диком виде его можно встретить практически везде по обочинам дорог и сухим лугам. В природе существует много видов клевера различной высоты, от 10 до 50 см. У этого растения очень характерное строение листьев, которое дало название определенной форме дорожных развязок — «лист клевера». Стебель у него тонкий, цветы сросшиеся в шаровидные соцветия разных цветов — от белого (клевер ползучий) до темно-красного (клевер луговой, клевер средний). Вкус головок клевера сладкий и слегка вяжущий.

Применение

Отвар из соцветий клевера применяют как отхаркивающее средство при бронхиальной астме, учащенном дыхании, лихорадке, простуде, как мочегонное при заболеваниях почек, а также при ревматизме и упадке сил. Сок свежей травы используют для промывания гнойящихся и слезящихся глаз, им лечат сыпи при золотухе. Припарки из сырья клевера применяют как мягчительное и болеутоляющее средство при ожогах и нарывах. Настойку из цветков (40 г сырья на 0,5 л водки) употребляют при атеросклерозе по 20 мл 2 раза в день, курсом до 3 месяцев.

Многие хворобы животных хорошо лечатся запаренными цветками клевера — благо собрать его не представляет труда. Клевер также прекрасно квасится, таким образом его заготавливают в пищу животным на долгую зиму и хранят в холодном месте.



КЛЕВЕР ПОЛЗУЧИЙ

Trifolium repens L.



КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ

Trifolium pratense L.

Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют как траву, так и цветки клевера, которые срывают у самого основания и сушат в тени до такого состояния, чтобы они не осыпались.

КОЗЛОБОРОДНИК ЛУГОВОЙ

Tragopogon pratense L.



Название этого растения — буквальный перевод с греческого, на котором *tragos* значит «козел», а *rogon* — «борода». Волоски его нераскрытых пушистых цветочных бутонов похожи на козлиную бороду — отсюда и имя. Однако это, настоящее, название растения мало кто знает, обзывая его «одуванчиком», хотя на наших лугах оно довольно распространено. Высота козлобородника обычно достигает 30–60 см, стебель прямостоячий, жесткий, весь покрыт ланцетовидными темно-зелеными кожистыми листьями, сидящими прямо на стебле. Цветы этого растения собраны в корзинки ярко-желтого цвета и открываются ежедневно в 9–10 утра, а на ночь опять закрываются. После отцветания пушистые семена козлобородника разлетаются от любого дуновения ветра, засеивая все вокруг.

Применение

Отвар корней козлобородника применяют как отхаркивающее, мочегонное, желчегонное и заживляющее язвы желудка средство. *Свежий сок* растения, похожий на молочко, а также свежие листья прикладывают к гнойным ранам и плохо заживающим язвам. Листья используют также как вытягивающее средство при нарывах и болезненных припухлостях кожи, они входят в состав противораковых сборов.

Внимание

Во время сбора растения не прикасайтесь к глазам и слизистым — почувствуете неприятную горечь и пощипывание, — а после обязательно вымойте руки.

Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используются все части растения: и корни, и листья, и цветы. При срезке козлобородника запаситесь секатором или острым ножом — у него очень плотный стебель; а вот цветочные корзинки легко обрываются руками.

КОЛОКОЛЬЧИК

К

р. *Campanula*

«Колокольчики мои, цветики степные...» Этот цветок не нуждается в подробном описании, и хотя род колокольчиковых включает около 250 видов, узнается он сразу. Колокольчики украшают наши луга в июле кипенью своих цветов самых разных оттенков — от темно-сиреневого до бледно-голубого. В «колокольчиковый» год различные виды этого цветка встречаются в очень больших количествах, их собирают в огромные букеты, зачастую неосторожно вырывая растения с корнями — они у колокольчика слабые. На поверхности почвы у него находится розетка ланцетоудлиненных листьев, стебель бывает прямостоячим или ползучим. Ростом разные виды этого растения отличаются довольно существенно — от 20 см до 1 м. Растут колокольчики на лугах, по опушкам лесов, на светлых полянках.

Колокольчик репчатовидный (*C. rapunculoides* L.) имеет сладкие и питательные корни, которые употребляют в медицине. У этого вида лазоревые цветки собраны в одно-стороннюю кисть, сидят цветы на шероховатом высоком стебле, достигающем метра во влажных местах. Но на полях и лугах это растение 30–40 см высотой и в отдельные годы нарастает огромными лазоревыми мазками, разбросанными по лугам в первые месяцы нашего лета.

Колокольчик персиколистный (*C. persicifolia* L.) — самый крупный среди своих собратьев. Рост его достигает полутора метров, а цветки голубые, крупные, характерной «колокольчиковой» формы. Листья сидячие, ланцетные, расположены поочередно. На сухих открытых местах растение невысокое, кажется, будто голубое облако лежит среди зеленой травы всю первую половину лета.

Фиолетовый вариант многочисленного рода — колокольчик раскидистый (*C. patula* L.). И его мелкие колокольца собраны в раскидистую метелку, качающуюся при каждом порыве ветра на тонком ребристом стебле. Цветочки быстро вянут, но на их месте весь июнь появляются другие, сменяя поблекший наряд на свежий ярко-фиолетовый.



КОЛОКОЛЬЧИК
РЕПЧАТОВИДНЫЙ
Campanula rapunculoides L.



КОЛОКОЛЬЧИК
ПЕРСИКОЛИСТНЫЙ
Campanula persicifolia L.



КОЛОКОЛЬЧИК
РАСКИДИСТЫЙ
Campanula patula L.



КОЛОКОЛЬЧИК
СКУЧЕННЫЙ
Campanula glomerata

Колокольчик скученный (*C. glomerata L.*) в переводе с латинского значит сборный, русский вариант названия «приточная трава» дан за его использование в народном врачевании: приток – недуг, болезнь. К середине лета на ярких солнечных лужайках появляются букеты из 3–8 растений, отходящих от одного корня. Сидячие темно-фиолетовые (редко светлые) цветы собраны в головки на верхушке стебля и скучены в пазухах сидячих листьев. Эти букеты ростом 30–50 см следует аккуратно срезать, ни в коем случае не вырывая траву с корнем. Этот вид наиболее известен в медицине и его водные вытяжки значают при очень многих недугах.

Применение

Отвар из травы колокольчиков употребляют при внутренних кровотечениях, при непосильной работе, связанной с поднятием тяжестей, им лечат испуг и эпилепсию у детей. *Настойка цветков* на водке (развести 1 ч. ложку настойки на 0,5 стакана воды) — хорошее средство для полоскания горла при ангине, охриплости голоса и других воспалительных заболеваниях полости рта. Наружно *напар* из травы этого растения применяется при маститах, воспалениях подкожной жировой клетчатки, бурситах и артритах, а также при роже.

Сбор и заготовка сырья

Различные виды колокольчиков (в нашей полосе их встречается около 20) имеют в народной медицине одинаковое применение. В качестве лекарственного сырья у них используются трава и цветки. Собирают колокольчики во время цветения, выборочно срезая верхушки растений и стараясь оставлять наиболее крупные экземпляры на развод, т.к. колокольчик — растение двухлетнее или многолетнее и размножается семенами. Цветки колокольчика быстро сохнут и ломаются, поэтому сушить их следует в темноте при хорошей вентиляции, лучше в пучках. После сушки цветки складываются в плоские коробки, и их стараются лишний раз не мять, иначе они превращаются в труху.

КОПЫТЕНЬ ЕВРОПЕЙСКИЙ

К

Asarum europaeum L.

Кажется, что табун лошадок прошел по лесу и оставил свои следы — под елками, в тени деревьев, всюду на сырой почве. Трудно пройти мимо этого растения и не увидеть его — настолько оно необычно. Стебель и корневище у копытня ползучие, на длинных черешках от стебля отходят листики-копытца темно-зеленого цвета, блестящие, покрытые короткими волосками. Цветы у этого растения невзрачные, и увидишь их только в мае–июне.



Применение

Отвар из корневищ и листьев копытня назначают как мочегонное средство, а также как послабляющее и облегчающее месячные у женщин. В народной медицине отвар травы этого растения готовят на козьем молоке, кипятят 10 минут и выпивают в течение дня за несколько приемов 1,5–2 стакана. При приеме вместе с алкоголем копытень вызывает сильную рвоту и отвращение к спиртному, поэтому женщины в деревнях издавна использовали его как средство, отучающее от пьянства. Отвар корней копытня применим и наружно, при чесотке и промывании «страшных» гноящихся ран: под его действием раны очищаются, а клещи в коже погибают, зуд уменьшается и болезнь излечивается. Однако необходимо учесть, что с целью избавления от чесотки использовать отвар следует ежедневно по 4–5 раз в день в течение 2–3 недель, иначе выводится новое поколение клещей, и болезнь возвращается. При помощи отвара корней копытня можно излечивать и вшивость: сделать из него компресс под полиэтиленовую шапку, держать 2–3 часа, затем смыть водой.

Внимание

Копытень считается несколько ядовитым растением в связи со свойством вызывать рвоту и чихание.

При выявлении индивидуальной непереносимости копытня необходимо сразу же обильно смыть препарат водой, а при рвоте поить пострадавшего молоком.



Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используют листья копытня, которые собирают во время цветения, а также корни и корневища, заготавливаемые несколько раньше — весной.

КОРОВАЯК ЧЕРНЫЙ

Verbascum nigrum L.



Травой под ногами коровяк никак не назовешь — ведь отдельные его экземпляры достигают в высоту 2 м. На удобренных почвах его рост в среднем составляет 60–80 см, но на пастбищах этот любитель органических удобрений выбрасывает огромные прямостоячие стебли, верхушка которых сплошь покрыта ярко-желтыми цветами с бордово-красной серединкой. Отсюда другое народное название этого растения — царская свеча. Горит эта свеча все лето по нашим пастбищам и лугам, по сухим солнечным гарям и вырубкам. Листья у коровяка внизу собраны в розетку, крупные, темно-зеленые, а по стеблю, обнимая его, карабкаются листочки поменьше.

Применение

Высушенные листья и корни коровяка используют при лечении гипертонической болезни, воспаления легких; отвар корней обладает также мочегонным эффектом, однако главным лечебным сырьем считаются цветы. Настой из цветков коровяка назначают при бронхитах, кашле, одышках и туберкулезе легких как смягчительное и отхаркивающее средство. При болезнях кишечника употребляют по 50 мл настоя каждый час, до 2 стаканов за сутки. Чай из цветков этого растения пьют при простуде, расстройстве нервной системы, при заболеваниях органов пищеварения, желтухе, истощении. Отвар из коровяка применяют наружно в виде примочек на раны, а также для ванн при многих видах кожных болезней. Готовят его, исходя из соотношения: 15 г цветков + 20 г листьев на 1 л кипятка; кипятят 10 минут, остужают и процеживают. Употребляют по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях используют только цветы коровяка. Их собирают распутившимися в ясную погоду и сушат в темноте при хорошей вентиляции — тогда они сохраняют свой запах меда и не буреют. В некоторых областях сушат также листья и корни коровяка.

КОРОСТАВНИК ПОЛЕВОЙ

К

Knautia arvensis Coult.

Русское название этого цветка уже говорит о его медицинском применении: «короста» — так называли на Руси экзему. Лиловые цветы короставника появляются уже в июне, цветет он все лето, отдельно цветущие экземпляры можно встретить и в сентябре. В зависимости от состава почвы цветы этого растения меняют свою окраску от бледно-розовой до темно-лиловой. Головка цветка короставника окружена двумя чашечками: одна, наружная, имеет 4 зубца, а внутренняя — 8 щетинок. Нижние листья растения, продолговато-ланцетные, распластаны по земле, зато верхние — перисто-раздельные, ажурные, — сидят друг напротив друга. Короставник внешне похож на маленькую астру и очень красив в букетах.

Применение

После просушки траву заваривают как чай, а из корней растения готовят *напар* в соотношении 1:10. Короставник издавна применяли для примочек, напаров и ванн, особенно в детской практике. Так же, как и череда, это растение — одно из первых средств для лечения экзем, возникающих вследствие нарушения обмена веществ в организме. В этом случае траву короставника применяют не только наружно, но и внутрь, пьют ее длительно, заваривая целиком, с корнями. Помогает эта трава и при гнойных поражениях кожи, входит в *сборы* для внутреннего и наружного употребления.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют траву и корни короставника. Собирают его по полям и лугам во время цветения, вырывая все растение целиком вместе с корнями.



Это растение знает не каждый, хотя оно — обычный представитель флоры наших северных лесов, а в средней полосе встречается в одиночных экземплярах. Костяника — довольно низкое, до 30 см в высоту, многолетнее травянистое растение, с тройчатыми листьями на длинных черешках, весной — с кисточкой белых цветов, напоминающих цветы всех розоцветных, к которым и относится это растение. К концу июля на прямостоячем стебле костяники ярко горят красные ягодки, собранные по 1–3 вместе. Раскусив ягоду, вы почувствуете грубую косточку, которая занимает весь ее объем; отсюда и название растения — костяника.

Применение

Как любая лесная ягода, костяника обладает целым рядом полезных для человека свойств, которые до конца еще не изучены, но нашли свое практическое применение в народном траволечении. Сушеные ягоды и сироп из свежих ягод костяники (1 часть ягод на 2 части сахарного песка по весу) употребляют при простудных заболеваниях, малокровии, воспалениях суставов. Сироп также разводят водой и принимают как кислое питье при простуде и лихорадке. Листья и корневища этого растения применяют внутрь при женских болезнях и геморрое, а наружно — для мытья головы при себорее. В детской неврологии листьями костяники лечат заикание, косноязычие, эпилепсию. Отвар и настой из листьев готовят из расчета: 20 г сухого сырья листьев на 1 стакан кипятка; это дневная доза, которую выпивают в 3–4 приема.

Сбор и заготовка сырья

На севере, где эта ягода встречается массово, ее собирают и сушат на бумаге в тени навеса. Собирают и сушат также листья и корневища костяники.

(РВЛЭД БХТОНЭР) КОШАЧЬЯ ЛАПКА

Antennaria dioica (L.) Gaerth.

Сухие цветочки этой миниатюрной травы, собранные в пучку, действительно похожи на мягкую лапку кошки. Единичные цветоносы этого растения с корзинками высотой всего 15–20 см по всей высоте покрыты линейными листьями, а прикорневые листья — лопатковидные и собраны в розетку. Растет кошачья лапка по сухим лугам и соновым борам, на пустырях, каменистых склонах и слабо удерживается в почве своими нитевидными корешками.

Применение

Цветки кошачьей лапки — прекрасное средство скорой помощи при любых кровотечениях, возникающих по различным причинам. Поэтому растение используют в виде *настоя* при желудочных, кишечных, маточных, носовых и геморроидальных кровотечениях. *Порошок* или *настой* кошачьей лапки принимают как желчегонное средство. Кроме того, ее часто употребляют (или путают) с бессмертником при болезнях печени и желчного пузыря. Наружно *припарки* или *примочки* из травы кошачьей лапки применяют при наружных кровотечениях, а в клизмах — и при геморрое. При острых кровотечениях *траву заваривают* из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, кипятят 10 минут и пьют по 1 ст. ложке каждый час до остановки кровотечения. Или принимают сухой порошок травы по 1–3 г каждый час также до достижения эффекта.

Внимание

При сборе травы с соцветиями необходимо отличать это растение от бессмертника (см.), цветы у которого ярко-желтые, тогда как кошачья лапка имеет розовую или белую окраску цветов.



Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях используется все растение целиком. Его аккуратно срезают ножом или ножницами, чтобы не вырвать из земли вместе с корнями. Свежие цветочки кошачьей лапки уже кажутся сухими — это почти готовое сырье.

КРАПИВА ГЛУХАЯ (яснотка белая)

Lamium album L.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используются трава и цветки крапивы глухой. Заготавливая, срезают все растение, но в большей степени стараются собрать цветки, выдергивая их из чашечек. Сушат сырье в тени, но при хорошей температуре, иначе оно потемнеет.

Также эта совсем не жгучая трава, только внешне похожая на крапиву, известна под названием «яснотка белая». Крапива глухая — растение многолетнее, часто заполняет своими длинными белыми подземными корнями наши свалки и огороды; растет и по краям лесов. Стебель у этого растения прямостоячий, высотой до 50 см, листья расположены на нем супротивно. Они опушены, нежгучие, мягкие на ощупь и похожи на листья крапивы только внешне. Цветы у яснотки белые, расположены в мутовках в пазухах листьев. Верхняя губа цветка в виде шлема, нижняя — трехлопастная сердцевидная.

Применение

Трава яснотки целиком заваривается как чай и применяется наряду с другими очищающими травами при золотухе, фурункулезе, сыпях, при нарушениях обмена веществ. Из цветков готовят *напар*: их измельчают и в количестве 4–6 ч. ложек заливают 2 стаканами кипятка — это суточная доза. Пьют этот *напар* при различных женских заболеваниях, при выделении белей, воспалении матки, селезенки, печени, почек. Также крапива глухая снимает у пожилых людей расстройство мочеиспускания, лечит геморрой и анемию, помогает при бронхитах и болезнях легких — вот неполный перечень того, что может излечить эта сорная трава, обычно вырываемая с корнем при прополке. Многие травники и гомеопаты рекомендуют местное применение препаратов яснотки: для промываний при упорных фурункулах кожи и ожогах, для спринцевания *отваром* из цветков яснотки при белях у женщин. Трава и цветы крапивы глухой входят во многие *сборы*, назначаемые как успокоительные и желудочные. Можно также использовать *порошок* из листьев яснотки, давая его детям и животным на кончике ножа с пищей.

КРАПИВА

К

Urtica L.

Вероятно, каждый, кто встречался с представителями крапивного племени, получал «на память» об этом неприятные волдыри. Жгучие волоски, расположенные в листьях крапивы, содержат муравьиную кислоту, она-то и «обжигает» кожу. Двудомная крапива названа так потому, что цветки у нее мужские и женские, свисают зеленоватыми гроздьями из пазух листьев по всему стеблю. Рост двудомной крапивы достигает до 1,5 м, пробраться через заросли порой непросто, да и аккуратность надо проявить — иначе от многочисленных ожогов поднимется температура, кожа покраснеет и зуд не даст заснуть. Но подобное лечится подобным, как утверждают гомеопаты, поэтому разного рода сыпи как аллергического, так и инфекционного характера лечат именно крапивой. Крапива жгучая оставляет на коже еще более длительно горящие очаги. Она мала ростом (до 30 см) и часто коварно поджидает незадачливого огородника на грядках.



КРАПИВА ЖГУЧАЯ

Urtica urens L.



КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

Urtica dioica L.

Применение

Свежий сок из листьев растения и крапивные «ци» незаменимы при любых внутренних кровотечениях — легочных, кишечных, маточных и носовых. Наряду с кровоостанавливающим действием крапива имеет свойство сокращать мускулатуру матки, в климактерический период и при нарушениях полового цикла. Крапивой, высушенной впрок, лечат любые желудочные расстройства и нарушения обмена веществ. Для этого пьют отвар из листьев этого растения: 5 ст. ложек сырья на 1 л воды, кипятить 10 минут — это суточная доза. С той же целью применяют корни обоих видов крапивы, делая напар из их измельченного сырья. Хороший эффект дает применение сухого порошка из листьев крапивы или отвара из них при кровоизлиянии в глаз, на коже, при геморрое и т.д. Наружно настой растения используют в виде ванн для лечения экземы у детей, примочек для прикладывания к синякам и ссадинам, а отваром моют голову при перхоти и выпадении волос. В аптеках продают экстракт крапивы жидкий — его применяют по 10–15 капель 3 раза в день в ложке воды вместо отвара.

Добавляйте свежую молодую крапиву в корм вашим домашним питомцам, а зимой заранее заготовленные веники из нее очень хорошо использовать как витаминную подкормку домашней птице и животным.

Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используют все растение целиком. Траву крапивы режут ножницами и сушат на бумаге или в пучках на чердаке. Длинные белые корни выкапывают осенью, когда растение отомрет.

Травы под ногами

Sanguisorba officinalis L.

В самом названии отражено характерное свойство растения, используемого с глубокой древности для лечения людей и животных. Многолетние корневища кровохлебки нарастают несколько лет, они толстые, красноватые, идут по земле в самых сырых местах, по берегам рек и ручьев. От корневища отходят многочисленные листья на длинных черешках, внешне напоминающие лист рябины, но с пильчатым краем, мягковатые на ощупь. Цветки мелкие и собраны в плотный ершик пурпурового цвета, возвышающийся на длинном цветоносе.

Применение

Готовят настои из измельченного корневища, заливая $\frac{1}{2}$ ч. ложки сырья 0,5 л холодной воды и настаивают 8–10 часов, затем кипятят 5 минут и процеживают. Отвар кровохлебки принимают при всех видах внутренних кровотечений, легочных, маточных, а также дизентерийных поносах, протекающих с повышенной перистальтикой кишечника. Кровохлебка незаменима для лечения желудочно-кишечных расстройств у детей и молодняка домашних животных, так как сама по себе способна убить многие микробы, не нарушая микрофлору кишечника. Наружно концентрированный напар корневища прикладывают при воспалении вен, мокнущих струпьях от ожогов. Полоскание разведенным отваром или экстрактом применяют для лечения стоматитов, воспаления десен и языка. Отваром также спринцуют влагалище и ставят клизмы при болезнях кишечника и геморрое. Вытяжку из корневища кровохлебки выпускают в виде 30%-ного экстракта, который разводится из расчета 25–30 капель на 100 г воды для наружного орошения и приема внутрь в ложке воды 3–4 раза в день.

Сбор и заготовка сырья

Цветет кровохлебка все лето, но собирают корневища осенью, когда растение отомрет. Его моют и сушат кусками, затем измельчают в порошок для употребления.

КУПАЛЬНИК КУБЫШКА ЖЕЛТАЯ

Nuphar luteum L.

Сейчас мало осталось мест, украшенных этими плавающими по воде желтыми цветами: их безбожно вырывают с корнем, делают венки и бусы и выбрасывают тут же на берегу — не живут эти растения без воды. Кубышку еще можно встретить по рекам со стоячей водой у берегов, в заводях озер и лесных прудах. На поверхности воды как будто сами по себе плавают широкие, большие ладони листьев и торчат зеленые головки бутонов, ясным утром неожиданно открывающиеся желтым венчиком цветка, в середине которого — завязь в форме кувшинчика, отсюда и название растения. Цветет кубышка все лето, поднимая свои головки с глубины водоема на поверхность.

Применение

Отвар корневищ кубышки употребляют при туберкулезе легких, воспалениях почек и мочевого пузыря, папилломатозе мочевого пузыря и гастритах. Цветки заваривают и пьют при маточных кровотечениях, делают спринцевания при белях и воспалениях влагалища. В фармакологии вытяжку из кубышки выпускают в виде 0,5%-ного линимента в глобулах и таблетках под названием лютенурин и используют для лечения трихомонадных инфекций половой сферы и как противозачаточное средство. Настойка кубышки на водке в малых дозах вызывает возбуждение, а в больших — угнетение центральной нервной системы. Ее применяют в каплях из расчета 10–15 капель на прием для снятия сонливости, апатии и поднятия тонуса.

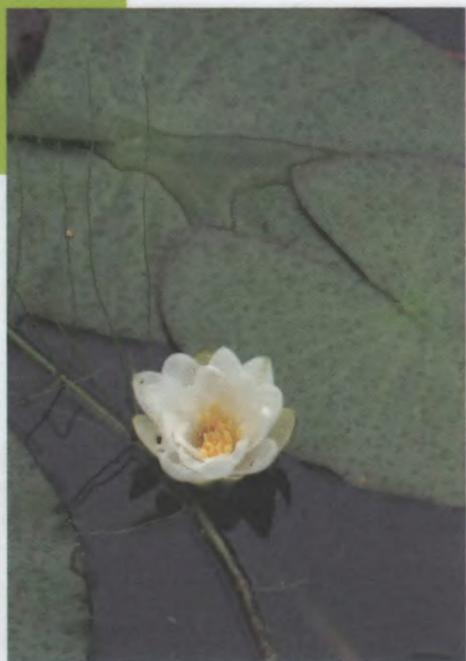
Внимание

Большие дозы препаратов кубышки действуют на людей по-разному, поэтому должны подбираться индивидуально.



Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях применяются корневища и цветки этого растения. Корневища заготавливают, выдергивая все растение из воды и обрезая верхнюю часть. Цветки сушат, а корневища настаивают на водке в соотношении 1:5 или также сушат.



Сбор и заготовка сырья

Цветы срезают во время распускания, а корневища заготавливают в сентябре, подцепляя из воды вилами. Сырье моют, режут и хорошенько просушивают.

Одно из самых нарядных растений наших водоемов стало, к сожалению, большой редкостью и вряд ли стоит использовать его с какой-либо целью. Полюбоваться прекрасными снежно-белыми цветками с желтой серединкой можно в течение всего лета, с 7 утра и до 5 вечера, именно в это время суток цветок открыт. К вечеру или в пасмурный день цветок сжимается в коричневатые бутоны и завораживающая феерия исчезает. Белые лилии растут только в чистой проточной, но без сильного течения, воде. Добраться до нее зачастую можно только на лодке, т.к. подземные стебли растения достигают длины до 1,5 м, крепятся корневищем к придонному илу, а на поверхности плавают только крупные округлые листья с цветами. В водяную лилию, по легенде, превратилась нимфа чистого ручья, отсюда и латинское название рода. Этот цветок служил символом чистоты и невинности, и люди верили в его особенные лечебные свойства.

Применение

Применяется растение для лечения расстройств потенции в случае заболеваний органов половой сферы, сердечных недугов. В гомеопатии используют препараты из лепестков цветка для лечения нимфомании, недержания мочи, повышенной нервной возбудимости, сердечных неврозов. Корневища лилии в народном врачевании употребляют как кровеостанавливающее, вяжущее и успокаивающее средство. Водные и масляные вытяжки из корневищ успешно применяют при некоторых новообразованиях. Сухие цветы и порошок из размолотых корневищ используют в качестве компрессов при болях в мышцах и суставах. Водные настои готовят из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, парят в термосе 30 минут и дают остыть. Пьют по 1 ст. ложке 3–4 раза в день (суточная доза).

КУПАЛЬНИЦА ЕВРОПЕЙСКАЯ

К

Trollius europaeus L.

Научное название этого растения и всего рода купальниц происходит от старонемецкого troll — «шар». Действительно, огромные охапки букетов с поникшими шарами этих желтых нарядных цветов тащат люди весной из леса, пытаются довести до дома, но зачастую выбрасывают, едва сойдя с электрички — растение без воды очень быстро вянет. Раннее солнышко цветов купальницы радует нас в мае, когда луга и лесные поляны залиты водой. Длинные стебли этого растения покрыты рассеченными сидячими листьями. Купальница стала редкостью в наших лесах — не рвите ее без нужды!

Применение

Сок из листьев купальницы, смешанный со свиным салом, прикладывают к чирьям и нарывам для их скорейшего разрешения. *Водный настой* свежей травы, приготовленный из соотношения 1:20 (!), пьют при желудочно-кишечных расстройствах и новообразованиях. Употребляют купальницу только летом, в свежем виде, так как сухая трава лечебным действием не обладает.

Внимание

Растение ядовито! При сборе не дотрагивайтесь до глаз руками, а затем старательно их вымойте.

Сбор и заготовка сырья

Официальной медициной это растение как лекарственное не изучено, хотя, как все представители семейства лютиковых, имеет, по-видимому, в своем составе активные компоненты, привлекающие внимание исследователей противоопухолевых средств. Применение же купальницы в народной медицине ограничено из-за ее ядовитости. Стебли растения срезают целиком, вместе с цветами, и выжимают из них сок.



Травы под ногами

Polygonatum officinale All.

Изящное растение наших хвойных и смешанных лесов, встречающееся отдельными экземплярами в сырых местах. От хорошо развитого его корневища, на котором видны круглые следы отмерших стеблей, каждый год отрастает новый прямой стебель с поочередно расположенными в 2 ряда эллипсовидными листьями темно-зеленого цвета. Среди них свисают белые нежные цветки-трубочки. Цветет купена в мае — июне, затем на месте цветов появляются сине-черные ягоды, совсем не съедобные и даже ядовитые, как и все растение.

Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используют только корневища купены, заготавливаемое осенью. Поскольку из-за своих красивых «колокольчиков» это растение постепенно исчезает из наших лесов, заготавливайте его ограниченно и не выкапывайте все корневища в одном месте — купена растет несколько лет, прежде чем становится пригодной к употреблению.

Применение

Из корневища растения делают лечебные отвары и напары. Отвар (готовится в соотношении 1:10) пьют при бронхитах, заболеваниях желудка, «от грыжи», при диабете. Наружно его используют для лечения ран и сведения веснушек и бородавок. Напар применяют при болях в суставах, для рассасывания гематом, при ушибах и переломах как успокаивающее и рассасывающее средство.

Внимание

Купену не следует рвать в букеты, так как ее сок раздражает глаза и кожу, а само растение быстро вянет.

При применении внутрь в завышенных дозах купена оказывает рвотное действие, особенно ее плоды, которые могут по неосторожности съесть дети и животные.

КУПЫРЬ ЛЕСНОЙ

К

Anthriscus silvestris Hoffm.

Если перевести название этого растения с греческого, то получится «цветок у забора». Действительно, купырь в обилии растет под стенами зданий, у заборов, на пустырях и свалках, по обочинам дорог — везде, где его созревающие семена, разносимые ветром, встречают препятствие и падают на землю. Растение это двух- или многолетнее, его обильная зелень вырастает уже в мае, а в июне–июле на высоких (до 1,5 м) бороздчатых стеблях непрерывно появляются зонтики белых цветов с характерным запахом. Листья у купыря дважды-, триждыперисторассеченные, нижние — сидячие, с влагалищами, верхние — черешковые.

Применение

Траву купыря используют преимущественно для ванн в виде *напара* (отвара) при гнойничковых поражениях кожи; примочки из нее в теплом виде прикладывают для вскрытия и скорейшего разрешения гнойников и глубоких абсцессов в толще кожи. Теплые сидячие ванны из отвара купыря (в сочетании с окопником) хорошо помогают при упорном фурункулезе ягодиц. Внутри отвар травы купыря применяют при болях в желудке, вялой перистальтике кишечника, болях в животе как у людей, так и животных. Травя этого растения обладает также слабым мочегонным действием и, наряду с петрушкой и другими зонтичными, может применяться при упорной водянке ног, отеках лица, при плохой работе сердца и почек. *Корни купыря* обладают сходным лечебным действием; из них также готовят отвар или *настаивают* в термосе несколько часов.

Купырь — доступное средство, помогающее при желудочно-кишечных заболеваниях у наших домашних питомцев. Эта трава легко заготавливается, крестьяне издавна использовали ее при травмах и гнойных процессах на ногах у крупного рогатого скота. Крупным животным траву купыря запаривают с кормом, птице дают склевывать семена, собранные в период полного созревания растения, — когда они станут темно-коричневыми.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используется трава купыря, которую собирают во время цветения, срезая все растение, и сушат в пучках вниз головой, а затем крупно режут, и корни, заготавливаемые осенью.

Травы под ногами

ЛАБАЗНИК (таволга) ВЯЗОЛИСТНЫЙ

Filipendula ulmaria L.



Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях применяют цветы таволги, которые собирают и быстро сушат, не давая им почернеть, листья и корни, выкапываемые осенью.

Под ногами лабазник никак не найдешь — его заросли по сырым низинным местам иногда достигают высоты человеческого роста. Стебли, ветвистые только сверху, покрыты трех-пятилопастными листьями наверху и боковыми овальными по стеблю. Цветы этого растения, очень мелкие и душистые, кремовато-желтого цвета, собраны в метелки.

Применение

Настои и чаи из цветков лабазника — очень популярное в народе средство для лечения заболеваний почек, мочевого пузыря, подагры и ревматизма. Растение входит в состав мочегонных сборов и желудочных средств, а также применяется для лечения кожных сыпей и простуды. Можно приготовить *спиртовую настойку цветков и листьев лабазника* в пропорции 1:5 и принимать ее в тех же случаях из расчета 1 ч. ложка 3 раза в день. *Отвар из корней таволги* готовят из соотношения с водой 1:10, кипятят 20 минут и используют наружно для спринцеваний при белях, клизм при поносах и промывания свищей и старых гнойных ран. Для наружного применения также делают *мазь из порошка корней и цветов лабазника и жира* в пропорции 1:5, которую накладывают на суставы под повязку для утолнения болей и рассасывания бурситов и отеков при травмах.

Это растение в свое время нашло столь широкое применение благодаря содержанию в нем салициловой кислоты, оказывающей жаропонижающее и противовоспалительное действие. В дальнейшем был создан аспирин и подобные ему препараты — производные салициловой кислоты, действие которых известно сейчас каждому. Однако не всегда следует увлекаться сильнодействующими синтетическими лекарствами, т.к. производимые ими побочные эффекты подчас оказывают на организм несоразмерно вредное воздействие. Используйте целебную силу Матери-Природы — заготавливать эту траву очень легко, а эффект она дает очень хороший, при наружном и особенно — при внутреннем применении.

ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ

Convallaria majalis L.

Л

Несмотря на все запреты торговать сорванными дикорастущими цветами, тысячи душистых букетиков можно увидеть весной в переходах и на рынках, в руках людей, возвращающихся с прогулки из леса, в банках, стоящих на обочинах дорог. Ландыши рвут и продают в мае все, кто умудряется до них добраться. Но погубить это растение полностью пока не удастся, хотя во многих местах оно уже вытоптано и полностью исчезло. Описывать ландыш нет смысла — всем известны его белые душистые колокольчики, сидящие как бубенчики на склоняющемся цветоносе между двух широких эллиптических листьев. После отцветания листья растения постепенно отмирают, а под землей остаются многолетние ползучие корневища, дающие рост листьев и цветов на следующий год. Плоды ландыша — ярко-красные ягоды.

Применение

В научной и народной медицине препараты ландыша широко используются для лечения болезней сердца, особенно при нарушениях сердечного ритма, застойных явлениях и пороках. Препараты из этого растения дают даже беременным женщинам и детям, поскольку при длительном применении они не накапливаются в организме и не оказывают таким образом токсического действия. Можно приготовить *настойку из свежих цветков ландыша*: на $\frac{3}{4}$ заполненную цветами емкость залить доверху 90%-ным спиртом и настаивать в темноте 2–3 недели; употреблять по 20–30 капель 5 раз в день. *Сухие цветы* растения заваривают из расчета 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка, настаивают 30 минут и принимают по 1–2 ст. ложки каждые 2 часа. Фармакологические препараты из ландыша — настойка и капли Зеленина — хорошо известны как успокоительное средство при сердечных и других формах неврозов.

Внимание

Ягоды эти привлекают детей, но они ядовиты, как и все растение, и собирать их не следует.



Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях заготавливают только цветы ландыша. Их собирают в мае и сушат быстро, при хорошей вентиляции, — так, чтобы они не побурели. Свежие цветы сразу же заливают спиртом и держат в темноте.



ЛАПЧАТКА УЗИК (калган)
Potentilla tormentilla Neck. P.



Сбор и заготовка сырья

Собирают и используют в качестве лекарственного сырья корневище старых растений (у которых оно успело нарасти) и траву лапчатки узик. Корневище выкапывают осенью. Сушат сырье по общим правилам. Из корневища (самого по себе или в смеси со зверобоем) можно приготовить настойку.

Лапчатка узик, более известная как калган, — один из самых широко используемых видов лапчаток, растущих в нашей полосе. Это небольшое травянистое растение имеет хорошо развитое (у старых экземпляров) корневище и тонкий, приподнимающийся стебель, на котором расположены сидячие трехлопастные листья. На концах стеблей видны мелкие желтые четырехлепестковые (что отличает лапчатку узик от других, пятилепестковых, видов лапчаток) цветы с развитыми тычинками. Калган — растение довольно невзрачное и часто попадает на влажных пастбищах, по краям болот и канав. Многие не обращают на эту траву особого внимания, не зная, что она собой представляет, однако слово «калган» способно сразу же пробудить к растению интерес, поскольку многие рецепты наших прабабушек включали в себя именно его.

Применение

Корневище и траву калгана применяют как болеутоляющее и вяжущее средство при внутренних кишечных кровотечениях, поносах и дизентерии (древнее название дизентерии — *tormina*, т.е. научное название растения связано с этой болезнью), а также при желтухе, заболеваниях печени, подагре, ревматизме. Отвар лапчатки узик готовят из порошка измельченного корневища: 10 г порошка на 0,5 л воды, варить 20 минут, пить по 2 ст. ложки 3–4 раза в день. Настойку употребляют в тех же случаях по 20–30 капель 4–5 раз в день. Напар корневища калгана для наружного применения готовят из 30 г сырья на 0,5 л воды. Употребляют его в виде компрессов при геморрое, мокнущей экземе, трещинах на коже и сосках у кормящих женщин, а также для спринцеваний при геморрое и гинекологических проблемах. Отваром и разведенной настойкой растения полощут полость рта и горла при язвенных процессах, рыхлости и кровоточивости десен, ангиах и т.п. Можно приготовить мазь против трещин из 5 г измельченного корневища и 1 стакана масла: ингредиенты смешать, варить 5 минут и в теплом виде процедить в баночку. Траву лапчатки узик издавна в деревнях средней полосы заваривали как чай: ее заварка имеет приятный вкус и цвет.

Лапчатка гусиная — совсем другое многолетнее травянистое растение с ползучими укореняющимися побегами, обычно заполняющими лужки перед домами, берега речушек и оврагов, откуда, возможно, и происходит ее название — домашние гуси охотно поедают эту траву. Листья у этого вида лапчатки прикорневые, выходят пучком на длинных черешках и чем-то похожи на листья рябины. Сверху они зеленые, снизу — сероватые и шелковистые. Цветоносы у растения длинные, на их концах находятся одиночные цветки желтого цвета с пятью лепестками, имеющие в центре много тычинок и пестиков. Цветет лапчатка гусиная все лето.

Применение

Сок свежего растения применяют наружно для лечения ран. Внутрь лапчатку гусиную употребляют в виде *напара травы* на козьем молоке — как сильное мочегонное средство, не раздражающее почки.

Используют также *семена* растения — если удастся собрать их в достаточном количестве, их скормливают домашней птице при различных поносах и расстройствах пищеварения.

Следует заметить, исходя из личного опыта автора, что все виды лапчатки обладают лечебным действием и могут заготавливаться и использоваться наряду с двумя вышеописанными.

Помимо калгана, в народе используют также траву и корневище лапчатки серебристой (*P. argentea* L.). Название дано за серебристо-серый, сизоватый вид растения, обусловленный бело-войлочным цветом пятипальчатых листьев с нижней стороны. Растение видно сразу на лугу — оно выделяется своей окраской. В отличие от калгана у других лапчаток 5 желтых лепестков цветка и не так развито корневище. Растет этот вид на сухих склонах, у дорог, на открытых солнцу и ветру местах.

Применение

Траву употребляют в качестве противовоспалительного, вяжущего и успокаивающего средства.



ЛАПЧАТКА ГУСИНАЯ
Potentilla anserina L.



ЛАПЧАТКА СЕРЕБРИСТАЯ
Potentilla argentea L.

Сбор и заготовка сырья

С лечебными целями используют все растение целиком. Траву собирают летом, подрезая ползучий стебель, а корневище выкапывают осенью.

ЛЕБЕДА И МАРЬ

род *Atriplex*

В худшие годы войны и неурожая люди питались семенами и травой лебеды, чтобы не умереть с голоду. Этот сорняк пришел к нам из Азии, переселяясь своими семенами на колесах кочевых кибиток и копытах животных. Лебеда буйно разрастается на всевозможных пустырях и свалках, первой захватывает вспаханные поля и грядки, идет всюду по дорогам вслед за человеком. Узнать это растение легко — оно достигает 1 м роста, неся на своем раскидистом прямостоячем стебле ланцетовидные листья. На вершинах стеблей располагаются соцветия серо-зеленых цветочков, скрученных в клубочки. Лебеда — растение жизнестойкое: отломанное по стеблю, оно отрастает за лето еще несколько раз.

Применение

Несмотря на давнюю традицию употреблять лебеду и марь в пищу и даже использовать ее как огородную и декоративную культуру (вид с красными листьями), эта трава совершенно не изучена в химическом отношении. В народной медицине отвар лебеды применяется как отхаркивающее средство при сухом кашле и затяжных бронхитах, а также используется для лечения геморроя и подагры. В гинекологической практике отвары из лебеды пьют при болезненных и скудных месячных, в родах для облегчения отхождения последа. Свежие листья растения применяют наружно — прикладывают к порезам и ссадинам.

Семена растения собирают по мере созревания и просушивают — это хороший и полезный прикорм для домашних и диких птиц зимой.

Сбор и заготовка сырья

Листья этого вездесущего сорняка рвут и используют все лето, а семена собирают по мере созревания и высушивают до состояния твердых катышков.

Человек обычно обижается, если его назовут «лопухом» — непонятно, правда, почему это полезное растение ассоциируется у нас с понятием «глупый». Лопухи, а их видов, собираемых с лечебной целью, в средней полосе насчитывается 3, — не такие уж «лопухи», поскольку умудряются заселять все самые, казалось бы, неподходящие для проживания места. Стоит возникнуть где-нибудь какой-нибудь мало-мальски приличной мусорной свалке — глядишь, на ней уже гордо торчит раскидистое дерево, наделяющее всех зазевавшихся своими репьями, отдирая и разбрасывая которые мы и распространяем растение повсюду. Стебель у лопуха — не сломаешь, можно только срезать, до 2 см в диаметре, листья иногда бывают размером с тазик, а в высоту растение вымахивает до 1,5 м. Красно-фиолетовые цветочки лопуха едва показываются из своих темных, грубых корзиночек, а затем на их месте вырастают противные колючки, доставляющие столько неприятностей нам и особенно домашним животным.



Применение

Из корней лопуха (в смеси с другими травами) готовят отвары и пьют их при заболеваниях желудка и кишечника, запорах, гастритах, язве желудка. Растение обладает также выраженным мочегонным и потогонным действием, его применяют при наличии камней в почках и мочевом пузыре, им лечат подагру, артриты и сахарный диабет. Наружно отвар из его корней используют в виде ванн и примочек при разного рода кожных болезнях — сыпях, детских диатезах, долго не заживающих язвах. Лопух — хорошее средство для борьбы с перхотью и выпадением волос; отваром из корней лопуха, листьев крапивы и шишек хмеля моют голову. Можно приготовить так называемое «репейное масло», хорошо известное в народе средство для лечения кожи и суставов: залить 75 г корней 200 г растительного масла, проварить 15 минут и дать настояться сутки в термосе при температуре около 50°. Корни лопуха хранятся недолго, заготавливают их ежегодно.

Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют у этого гиганта только корень, который выкапывают ранней весной или осенью и долго сушат при хорошей, жаркой температуре, стараясь не обуглить. Корень лопуха имеет специфический запах и белую мякоть на разрезе, которая темнеет в процессе сушки.

ЛЪНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ

(львиный зев)

Linaria vulgaris Mill.



Львиный зев — так прозвали это милое растение из-за характерной окраски венчика цветка. Ляньанка — дико-растущая многолетняя трава высотой до 80 см — встречается повсеместно по нашим лугам, а специально выведенные культурные виды с крупными цветами разных колеров украшают многие городские и дачные клумбы. Растение это легко определяется по форме своих цветов — они имеют вид трубочки, на верхнем конце которой две губы образуют закрытый зев; верхняя губа венчика оранжевая, тогда как сам он весь бледно-желтый. Цветет ляньанка все лето и охотно посещается пчелами. Весь стебель растения, несущий цветы, покрыт длинными ланцетными листиками, расположенными перпендикулярно стеблю и густо его покрывающими.

Применение

Чай из высушенной травы ляньанки употребляют при вздутиях кишечника, при заболеваниях печени и желтухе в смеси с другими «печеночными» средствами. Настой — 1,5 ч. ложки сырья на 1 стакан кипятка, это суточная доза, — рекомендуется применять при болезнях мочевого пузыря, при головной боли с рвотой, при геморрое. Наружно отвар травы ляньанки в смеси с травой василька и очанки используют в виде примочек на глаза, улучшающих зрение и снимающих воспалительные явления. Можно также приготовить мазь из растертых частей травы львиного зева на сале (ланолине) в соотношении 2:5 и применять ее при любой гнойной инфекции кожи или в этом же случае использовать отвар цветков для примочек и ванночек.

Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях используют все растение. Собирают его в стадии цветения, срезая повыше от земли.

ЛЮБКА ДВУЛИСТНАЯ

Л

Orchis bifolia L.

Не зря дали такое название этому практически исчезнувшему во многих районах растению. Корни любки и сходных видов ятрышников (*Orchis*) издавна применяли для повышения половой потенции. Приписывали магические свойства и ее цветам — ведь пахнуть эта ночная фиалка (второе ее прозвище) начинает только с наступлением темноты, и запах ее разносится по всему лесу: часто всего лишь от одного растения, так как заросли любки встречаются крайне редко. Растение это в мае — июне безжалостно рвут и продают в букетиках, которые пахнут гораздо меньше, но все равно тонкий аромат можно уловить и от вялых, поблекших кистей белых цветов, распустившихся снизу и зеленоватых на макушке. Два листика сорванной любки остаются в лесу — они правильной, яйцевидной формы и расположены друг напротив друга. Другие виды ятрышников не обладают запахом, но их можно легко узнать по необыкновенно тонкому цветоносу 15–20 см высотой, покрытому фиолетовыми или розовыми цветами с трехлопастной нижней губой и округлыми боковыми долями. Листья у них обычно остролистые, иногда пестрые, и глянцевые. Растут ятрышники по сырым местам, по краям болот и водоемов, цветут в мае — июле.



Применение

Свежие клубни ятрышников измельчают и заваривают: 1 ч. ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 минут под крышкой и пьют в теплом виде. Холодный настой измельченных клубней употребляют внутрь при поносах и применяют наружно в клизмах, особенно у детей, т.к. богатые слизью клубни легко устраняют эти недомогания. Горячие настои пьют при заболеваниях верхних дыхательных путей и для восстановления сил у людей, переболевших тяжелыми болезнями или потерявших много крови: питательные свойства клубней позволяют поднимать на ноги истощенных больных.

Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья применяют клубни ятрышников, которые собирают в конце лета. Клубни имеют шаровидную форму. Их моют, опускают на 3–4 минуты в кипяток, а затем сушат.



ЯТРЫШНИК ПЕСТРЫЙ
Orchis maculata L.



Сбор и заготовка сырья

Свежую траву используют все лето или заливают ее спиртом 1:10 и настаивают в темноте в течение месяца.

«Лютики-цветочки у меня в садочке...» На болотце, в поле, среди лесных полян — всюду можно найти представителей этого племени, а в период цветения ярко-желтый цвет их венчиков заливают все наши низинные луга. Известные нам виды лютиков имеют прямостоячий, вверху разветвленный стебель, покрытый сверху трехрассеченными сидячими листьями, а снизу — пяти-семирассеченными, пальчатыми, блестящими, темно-зелеными.

Применение

Свежие листья лютиков — хорошее средство для наружного лечения болей в суставах, используются также как нарывной пластырь при застарелых, не вскрывшихся чирьях и карбункулах. Отвар из свежих листьев и цветов принимают в малом количестве при желудочных и головных болях. Сухая трава растения теряет лечебные свойства и не применяется. Спиртовая настойка на цветках лютика может быть использована для растираний при ломотных страданиях костей и суставов. Ее готовят из расчета: 10 г свежего сырья на 100 г водки. Широко применяют препараты из лютиков в гомеопатии, т.к. в больших разведениях они не оказывают токсического действия.

Отваром из травы лютика издавна отпугивали клопов и тараканов, а также обмывали животных для избавления от кожных паразитов.

Внимание

Растение ядовито, его сок раздражает глаза и повышает чувствительность кожи к солнечному свету. При приеме внутрь в свежем виде могут возникнуть нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта и нервные явления. Животные, поедая лютики в больших количествах, могут отравиться и погибнуть.

МАРЬЯННИК ДУБРАВНЫЙ РАННИЙ МАЙНИК ДВУЛИСТНЫЙ

М

Majanthemum bifolium Schmidt.

В переводе с греческого название этого изящного растения с приметным запахом звучит как «майский цветок». Майники появляются в наших смешанных лесах в конце мая, цветут лишь на третий год и быстро отживают, возрождаясь вновь из тонкого ползучего корневища следующей весной. Их многолетние подземные побеги имеют длину до 1 метра, тогда как рост самого растения не превышает 10–15 см. Белые мелкие цветочки майника раскрываются на кисточке снизу вверх, а в июле на их месте появляются красные ягоды.

Применение

В народной медицине майник известен как «сердечная трава». Действительно, в результате научных исследований установили, что в этой малой травке присутствуют сердечные гликозиды и действие ее подобно действию хорошо известной наперстянки. Сухую траву заваривают как чай и пьют при частых сердцебиениях, при беспокойстве, водянке ног, отеках, связанных с недостаточностью кровообращения и болезнями почек. Заваривают траву, наряду с другими известными средствами, и при простуде с высокой температурой, потливости, одышке и слабости в ногах. Охотники знают, что чай с майником способствует снижению усталости после длинных переходов. Из свежего сырья майника готовят лечебный отвар.

Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используют только листья майника, осторожно срезая их во время цветения, а стебель с цветком оставляя на месте. Собирайте траву аккуратно, она повсюду стала большой редкостью. Растение применяют в свежем виде и сушат про запас. Сушить майник нужно быстро, аккуратно перемешивая, т.к. трава очень хрупкая.



МАНЖЕТКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Alchemilla vulgaris L.



Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях используют все растение. Собирают его во время цветения практически все лето, срывая у корня.



Это совсем маленькое растение редко достигает в высоту 30 см — чаще ее рост 10–20 см. Листочки манжетки на длинных черешках похожи на лист веерной пальмы, разделены на 7–9 лопастей и образуют розетки. Края их с зубринами, нижняя сторона ворсистая и мягкая на ощупь. Ранним утром или после дождя можно увидеть капельку росы, стекающую в естественное углубление листа манжетки. Цветы у этого растения мелкие, желтые, скученно сидящие на приподнимающемся стебле. Листочки цветоноса мелкие, пяти-шестилопастные, сидят в разветвлениях стебля. Растет манжетка повсеместно на лугах, пастбищах, светлых опушках и полянках. Цветет с июня по сентябрь.

Применение

Манжетка оказывает вяжущее, отхаркивающее действие, улучшает обмен веществ. Внутрь ее принимают при сильных поносах в виде отвара на воде или красном вине в количестве 0,5 стакана 3–4 раза в день. Употребляют манжетку внутрь также при несварении желудка, вздутии кишечника, как отхаркивающее средство в составе сборов. *Напар* изготавливают из 4 ст. ложек сухих листьев на 1 стакан кипятка и настаивают 4 часа. Применяют по полстакана 3–4 раза в день или местно: для лечения нарывов на коже, воспалений глаз и слизистой носа, при носовых кровотечениях. В виде *горячих настоев* манжетка используется для спринцеваний влагалища при болях и эрозиях. Растение также входит в состав сборов, составленных для лечения нарушений обмена веществ, диабета, болезней печени, диатеза, воспалений мочевого пузыря и т.д.

МАРЬЯННИК ДУБРАВНЫЙ

(иван-да-марья)

М

Melampyrum nemorosum L.

Очень нарядное растение, создающее своими сочетаниями желто-фиолетовых цветов к середине июня сплошную массу на наших лугах и цветущее до конца июля. Отдельные экземпляры можно встретить и в августе: их наряд потусклевее, цветы — желтые, двугубые с красноватой трубкой — остаются только на конце поникающего стебля. Каждый цветок марьянника окружен ярко-фиолетовым прицветником, который увядает вместе с ним. Это однолетнее растение образует целые заросли на лугах, на полях, около кустарников, на открытых, хорошо освещенных участках. В тени марьянник выглядит блекло, хотя его можно встретить и на лесных полянах. Сорванное растение быстро вянет, в воде стоит недолго. В народе его также называют иван-да-марья. На лугах, где растет эта трава, стараются не выпасать скот, т.к. при ее поедании животными молоко приобретает неприятный вкус.

Применение

В народной медицине это растение применяют как средство, успокаивающее сердцебиение, боли в желудке, а также при нарушениях обмена веществ. Используют его и наружно, особенно в детской практике — отвары из марьянника, так же как и череды, и фиалки трехцветной, оказывают успокаивающее действие при зуде кожи, поэтому их применяют для лечения диатеза и туберкулеза кожи, при опрелостях у грудничков, при ревматизме. Сухую траву марьянника из расчета 3–4 ст. ложки на 1 л кипятка настаивают и употребляют во всех случаях наружного и внутреннего применения. Сходным действием обладает трава марьянника лугового (*M. pratense* L.) с желто-белыми двугубыми цветами

Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют всю траву целиком. Растение легко выдергивается с корнем, так что при его заготовке запаситесь ножницами и срежьте только верхнюю часть травы. Сушат марьянник обычно в пучках на чердаке.



Травы под ногами

Tussilago farfara L.



Как радуемся мы весной ее первым желтым цветочкам, вылезшим на прогреваемых солнцем склонах, едва стает снег! Листья этого растения можно увидеть гораздо позже, уже после отцветания. Название «мать-и-мачеха» пошло от особенности строения его листа: сверху он гладкий и жесткий, а снизу — пушистый, бело-войлочный, мягкий. Листья растения на своих длинных черешках сплошь заполняют сырые места, берега рек, склоны канав и насыпей.

Применение

Цветы и листья мать-и-мачехи применяют как отхаркивающее и потогонное средство, *напары* ее травы — как мягкое обволакивающее средство при воспалениях слизистой оболочки рта, пищевода, желудка и кишечника. Листья растения употребляют в сборах при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Свежие листья, подобно листьям подорожника, прикладывают к гноящимся язвам и нарывам, используют как оттягивающий пластырь — под повязку. Траву заваривают и моют ею голову при выпадении волос и перхоти. С отваром травы готовят ванночки при опрелостях кожи у младенцев (вместе с крапивой и чередой). Внутрь применяют *настой (отвар)* из 4 ч. ложек измельченных листьев на 1 стакан кипятка, пьют из расчета 1–2 стакана в день самостоятельно или в сборах. Сладкие детские микстуры и пастилки с экстрактом мать-и-мачехи продаются в аптеках для лечения кашля и заболеваний горла. Экстракт травы входит также в состав косметических средств по уходу за кожей головы и рук, появившихся в последнее время и обладающих очень неплохим лечебным действием.

Внимание

Нужно осторожно выбирать места сбора растения, так как оно может поселиться и в загрязненных районах.

Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используют цветы и листья мать-и-мачехи. Цветы собирают ранней весной, а листья — через 2–3 недели после появления семян, то есть в июне.

МЕДУНИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

М

Pulmonaria officinalis L.

Помните, кто лечил Незнайку в Солнечном городе? Медуница — так звали главного врача этого сказочного городка, и недаром. Ведь ее цветы одними из первых появляются в наших лесах — в сырых ложбинках еще лежит снег, а пчелы уже вовсю кружат над цветами, собирают пыльцу, набираются сил после долгой зимовки. И мы уже в апреле можем употреблять ее цветы и листву свежими и в чае. Ранней весной появляются цветоносы медуницы с поникшими колокольчиками цветов, вначале красного, а по мере отцветания — фиолетового цвета, так что все растение становится разноцветно-расписным. После отцветания вырастает розетка прикорневых листьев на длинных черешках, заостренных и удлинённых. Имеются садовые формы растения с пестрыми листьями, но собирают и используют в лечебных целях только дикорастущую медуницу. Дождитесь весны — и первая помощь зеленой аптеки будет ждать вас в перелесках, среди полей и на опушках, где все звенит от птичьего крика и торопится жить.



Применение

Недаром латинское название медуницы — *Pulmonaria*, иначе «легочница». Трава эта издавна применялась при бронхитах, при воспалении легких, охриплостях горла, сухом кашле, при туберкулезе легких. *Напар* из 4 ст. ложек измельченных листьев медуницы на 2 стакана кипятка употребляют с сахаром или медом по 2–3 ст. ложки 5–6 раз в день. Тот же *напар* принимают и при кишечных болезнях: поносах, спазмах, воспалениях различных отделов желудочно-кишечного тракта. Медуница оказывает слабое мочегонное действие, а также лечит воспаление кожи и слизистых при наружном применении *напара* из всего растения вместе с корнями. *Напар* корня применяется также для спринцеваний влагалища и прямой кишки.

Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют все растение. Сушат его в запас по-разному: весной листья и цветы при хорошей вентиляции и быстро, а осенью корни — длительно и постепенно.



Травы под ногами

МЕЛКОЛЕПЕСТНИК КАНАДСКИЙ

Erigeron canadensis L.МЕЛКОЛЕПЕСТНИК
КАНАДСКИЙ*Erigeron canadensis* L.МЕЛКОЛЕПЕСТНИК
ОСТРЫЙ*Erigeron acer* L.

Многие брошенные поля, особенно с сухой, песчаной, неудобренной почвой, где не растут даже характерные для наших лугов травы, зарастают сорными растениями-оккупантами. В первую очередь это относится к мелколепестнику, два вида которого встречаются на таких заброшенных пустошах. Растение легко размножается с помощью семян-крылаток, образующихся на месте невзрачных беловатых (у мелколепестника канадского) или светло-лиловых (у мелколепестника острого) корзиночек. Пройдешь мимо — не заметишь, до того непригляден сорняк со своими зеленоватыми ветвистыми стеблями с мелкими корзинками на концах веточек. Мелколепестник канадский имеет узкие ланцетные листья, слегка шершаво-пушистые, рост его от 30 до 90 см, ничем особенно он не выделяется, но имеет интересную историю: растение попало в Европу в XVII в. из Канады, одичало и распространилось по Евразии как злостный сорняк, устойчивый даже ко многим современным гербицидам. Североамериканские индейцы использовали траву для лечения различных кровотечений, диареи, как мочегонное средство. В Европе с давних времен оно применяется гомеопатами при различных внутренних кровотечениях.

Применение

Наши травники траву не упоминают, но если следовать советам аборигенов Америки, то ее можно заваривать и настаивать в обычной пропорции 1:10 и пить в течение суток по 1–2 стакана в несколько приемов для избавления от любых видов кровотечений – кишечных, маточных, носовых и т.д.

Траву мелколепестника острого (*Erigeron acer* L.) в народе используют для запаривания и выпаивания скотины после отела, а также для промывания полости матки после ручного отделения последа. Растение похоже на первый вид, но имеет буровато-красноватый стебель и сиреневые язычковые цветы в мелких корзинках.

Сбор и заготовка сырья

Заготавливают оба вида в июне–июле, до тех пор пока они не покрылись пушистыми шариками. Заготавливают все растение целиком, хорошо просушивают в пучках и режут толстыми ножницами.

МОКРИЦА

М

Stellaria media Vill.

Невозможно вывести этот сорняк с огорода — он, будто политый живой водой, возрождается вновь и вновь из самого мелкого кусочка стебля. Метко назвали в народе эту траву, тяготеющую ко всем сырым и топким местам! Мокрица плотным зеленым ковром покрывает землю, не давая конкурентам ни малейшего шанса для роста. Хрупкие изогнутые стебли растения несут супротивные нежные листочки на длинных желобоватых черешках, по которым вода во время дождя стекает к стеблю, а по нему — под корень. Такому «улавливанию» воды способствуют и волоски, покрывающие мокрицу, в основании которых имеются ниточки, способные поглощать влагу из воздуха. Эта травка не пропустит ни одной капли влаги, будь то туман, роса или дождик. Мелкие белые цветочки мокрицы не нуждаются в опылителях и бесперебойно превращаются в семена, которые, попав в почву, сразу же прорастают. Основными ценителями растения являются птицы, которые охотно поедают его свежую зелень с самой ранней весны. Мокрица является для них источником витаминов и каротина после долгой бескормицы; человек также может использовать этот ранний «салат» в своем весеннем рационе.

Применение

В свежем виде траву заваривают кипятком и прикладывают к больным суставам при артритах, ревматизме, подагре. Настоем травы мокрицы полезно промывать глаза людям и животным при их воспалении от грязи, пыли и в случае инфекционных заболеваний. Крепкие настои растения разводят в ванночке и купают в них грудных детей для снятия раздражения на коже. Внутрь настоек из 1 ст. ложки измельченной травы на 200 мл кипятка (суточная доза) употребляют при болезнях печени, почек, заболеваниях суставов, нарушениях обмена веществ.

Мокрицу не сушат, но ее можно заквасить в банках и иметь зимой зеленую подкормку для лечения домашней птицы. Для этого нарезанную траву плотно набивают в стеклянные банки, чуть присыпая мелкой солью, закупоривают крышками и хранят в темном прохладном месте. Соли берут не более 0,5 ч. ложки на литровую банку, т.к. птица очень чувствительна к засоленности корма. Хорошо также для этой же цели смешать мокрицу с нарезанными листьями других растений — одуванчика, щавеля, лопуха.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют траву мокрицы. Собирают ее все лето.

Травы под ногами

МОЛОДИЛО (заячья капуста)

Sempervivum soboliferum Sims.**Сбор и заготовка сырья**

В лекарственных целях используют все растение. Собирают молодило, вырывая его с корнем из земли, но молодые побеги с дочерними растениями отрезают и оставляют — пусть развиваются дальше.

Почему заячья — непонятно, но на капусту похоже: сидит на земле плотный кочешок, по строению напоминающий цветок розы, но состоящий из плотных толстых мясистых листьев яйцевидной формы. На боковых побегах растения разбросаны маленькие кочешки, заполняющие всю территорию, на которой поселилась семья молодила. Из пазух листьев в июле — августе выходят тонкие цветоносы с невзрачными цветками зеленовато-желтого или розоватого цвета. Мы находим это необычное растение на сухих и каменистых склонах, вдоль дорог, по голым опушкам лесов, где другие травы не растут из-за скудности почвы. Сходные с молодило различные виды очитков используются в парках и на кладбищах как бордюрные растения, а также встречаются в сосновых борах и на насыпях — эти представители семейства толстянковых имеют более высокий рост и цветут ярче, а применение их для лечебных целей то же, что и у молодила.

Применение

Свежие листья растения разрезают вдоль и прикладывают на геморроидальные шишки и при зуде в области заднего прохода — сок молодила утоляет раздражение и обладает рассасывающим действием. *Кашица из листьев* издавна применяется для припарок на опухоли и на слизистую десен при цинге и шаткости зубов. Можно с этой целью употреблять и *настой из свежих листьев* на холодной воде — он действует как ранозаживляющее даже при затяжных процессах. Внутрь *настой из свежих листьев* очитка применяют при гипертонии, туберкулезе и эпилепсии: его уникальное мочегонное действие позволяет снизить черепное давление при этих заболеваниях. В сухом виде очитки не употребляются. Биологический препарат из очитка пурпурного (*Sedum purpureum*) «Биосед» используют в офтальмологии и оперативной хирургии как средство, стимулирующее заживление язв и ожогов глаз, срастание переломов, приживление трансплантатов.

МОРОШКА ПРИЗЕМИСТАЯ

Rubus chamaemorus L.

М

Морошка — северная ягода и редко встречается в наших лесах. Растет она в Тверской, Новгородской, Псковской, Вологодской и Ленинградской областях, не говоря уже о Карелии. Среда ее обитания — торфяные болота, но ареал распространения ограничен северными районами. Морошка — растение многолетнее, небольшой высоты, со стеблем, развивающимся каждый год во время цветения. Листья морщинистые, на ощупь шероховатые, заполняют обычно края болот, где посырее и много кочек. Цветок у морошки одиночный, крупный, белый, с пятью лепестками венчика и жесткими крыльями лепестков чашки, которые затем обрамляют ягоду и раскрываются горизонтально, когда она созреет. Цветет растение в конце мая — в июне. Плод морошки похож на малину «вверх ногами» — сидит на стебельке красная ягодка, смотрит вверх, наливается соком, а затем желтеет и опадает.



Применение

Высушенные листья и чашелистики растения применяют как потогонное, мочегонное, кровоостанавливающее средство. Их заваривают, настаивают или добавляют в чай при ежедневном употреблении. Ягоды морошки — это кладезь витаминов и микроэлементов, ими лечат многие нарушения обмена веществ, анемию, простуду, малярию, цингу. Сок плодов имеет сильное бактерицидное действие — его прикладывают к ранам, используют при чесотке, экземе и угрях кожи. Маску из ягод накладывают на лицо в качестве тонизирующего средства. Морошка используется в косметологии в качестве добавки в маски и кремы. Ягоды употребляют в свежем и проваренном виде, закатывая с сахаром.

Раненый Пушкин за несколько часов до смерти пропил моченой морошки — раньше эту ягоду собирали и заготавливали бочками в северных областях, а сейчас почти не знают. Но она стоит вашего внимания!

Сбор и заготовка сырья

Собирают ягоду морошки в июле, пока она красно-желтая, выборочно, по мере созревания. Сбор длится всего 10–14 дней, затем ягода перезревает и в руки не дается — течет. Чашелистики, срываемые вместе с ягодой, сушат и используют вместе с листьями.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья у этого растения используют корневище с корнями, которое собирают поздней осенью и сушат.

«При чем здесь мыло?» — удивится читатель, но такое название дано ей недаром: раньше корень мыльнянки использовался для стирки особо тонких и шерстяных тканей, выведения с одежды пятен. Это многолетнее растение с ползучим корневищем — частый обитатель наших палисадников, где оно заселяет самые подзаборные углы, не требуя никакого ухода. В природе мыльнянка высокая, до 80 см ростом, с прямостоячим стеблем, на котором расположены супротивные продолговатые листья с характерными тремя продольными жилками. Бледно-розовые или белые цветки расположены в пазухах верхних листьев растения, состоят из 5 не сросшихся между собой лепестков. Мыльнянка предпочитает селиться на сырых участках среди кустарников, в перелесках, по опушкам.

Применение

Из сырья корневища мыльнянки готовят *отвары*: 50 г сухих корней на 1 л воды, это суточная доза. Сапонины, содержащиеся в корнях этого растения, имеют способность разжижать густой бронхиальный секрет, что способствует его лучшей эвакуации из трахеи и бронхов. Корни мыльнянки также *заваривают* и пьют при болезнях обмена веществ, сопровождающихся появлением на коже сыпей, чирьев, нарывов. Отвар применяют и для лечения желудочно-кишечных болезней, при нарушениях деятельности всех внутренних органов брюшной полости — печени, почек, селезенки. Также прием этого отвара внутрь снимает боль в суставах при ревматизме, подагре и неспецифических артритах.

Внимание

Применять препараты мыльнянки следует с осторожностью и недолго, так как превышение дозы может вызвать рвоту и боли в кишечнике.

Pedicularis palustris L.

Родовое название этого растения происходит от латинского слова *pediculus* – «вошь». Педикулезом называют вшивость, т.е. заражение человека этими насекомыми. Особый «расцвет» заболевания приходился на годы Гражданской и Отечественной войн, когда ослабевшие люди, не имеющие возможности соблюдать элементарные правила гигиены, поголовно страдали от вшей. Эта напасть очень выразительно описана у В. Астафьева в повести «Прокляты и убиты». Действенных средств не было, лечились керосином, отваром чемерицы и отваром вшивика – так еще одним именем окрестили мытник. Это довольно обычное для наших болот, низин и берегов рек растение легко узнать по ярко-красному или розовому венчику двугубых цветков, которые спрятаны в кружеве очередных перисто-раздельных листьев. Все растение нежное, листочки мелко-раздельные, стебель слегка красноватый, приподнимающийся среди жестких болотных трав.



Применение

Отвар готовят из расчета 2 ст. ложки измельченной травы на стакан кипятка, кипятят 5 минут под крышкой, настаивают и обрабатывают голову. Этим же раствором моют домашних животных.

Внимание

Растение ядовито, употребляют только наружно! Поедание его травоядными животными вызывает воспаление почек.

Сбор и заготовка сырья

Цветет мытник в июле–августе, его собирают целиком и сушат.



Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используют все растение. Его собирают, сушат в пучках, а затем измельчают.

Запах ментола, его свежесть знают все, т.к. встречаются в навязчиво рекламируемых «жвачках» и в таблетках от кашля. Но немногие знают, что источником сырья для ментола служит мята, и не только перечная — у нас встречается несколько ее разновидностей. Все растения этого рода обладают сильным специфическим запахом, поэтому их легко идентифицировать, слегка растерев листочки между пальцами. Все виды мяты — многолетние растения с длинными белыми ползучими корешками, удивительно быстро размножающиеся даже от кусочка отрубленного корня. Стебель мяты сильно разветвленный, иногда чуть красноватый, весь покрыт супротивными яйцевидными или удлинненными листьями темно-зеленого цвета, иногда с серым опушением. Цветы мелкие, бледно-фиолетовые или розоватые, собраны мутовками в пазухах листьев по всему растению. Произрастает мята в сырых, низменных местах, по берегам рек, на торфяниках и заливных лугах. Перечная мята разводится в садах и огородах, ее разновидности выращивают в промышленных целях.

Применение

Мяту используют как *заварку* или *добавку к чаю*. Она хорошо применяется при спазмах желудка и кишечника, помогает освободиться от газов, мягко усиливает перистальтику кишечника и снижает кислотность желудочного сока. Растение используется как легкое мочегонное средство, а также в *составе сборов* для выгонки камней из желчного пузыря. В качестве успокоительного средства *отвар* мяты или ее *масло* применяют при головной и сердечной боли, масло также входит в состав таких известных капель, как корвалол. Наружно *напар* из листьев мяты, настоянный под крышкой, употребляют для полосканий горла и ротовой полости при различных воспалительных процессах от ангины до стоматита. *Ванны* с добавлением мяты назначают беспокойным детям при болях в животе, прорезывании зубов, рахите и золотухе. Можно также применять *порошок* из сухих листьев мяты в *сухом виде* — на кончике ножа 2–3 раза в день. Мята входит в состав мазей для растирания и разогрева (таких, как «Эфкамон» и другие). Мяту издавна клали в тесто, прокладывали ее пучками белье и подвешивали их в избах, а также добавляли ее в различные виды настоек.

НЕДОТРОГА (ПРЫГУН)

Impatiens noli tangere L.

Н

Только и примечательно это растение тем, что легко «взрывается» при даже легком касании его вызревших стручков, с треском разбрасывая семена по всей округе. Чисто внешне это совсем непримечательная трава с толстым, сочным, просвечивающимся насквозь стеблем с междоузлиями. Листья очередные, нежные, светлые. Рост растения на хорошей почве – до 60–70 см, а на бедных влажных пустырях и свалках недотрога едва достигает 30 см, но семена разбрасывает исправно. Каждый год из них вырастает целый лес новых прыгунов, отцветает мелкими желтыми цветочками, и все повторяется заново. Главное условие для растения – тень и наличие достаточного количества влаги.

Применение

Измельчают и заваривают в соотношении 1:20 в виде напара, принимают по 1 стакану в день (суточная доза) равными долями.

Недотрога избирательно действует на матку, вызывая ее сокращение при субинволюции, задержке послерода и кровотечениях. Это очень ценное свойство давно подметили ветеринары, использующие траву для лечения крупных животных. Напар травы применяют также для лечения кровотечений из прямой кишки, мочевого пузыря, пьют внутрь и применяют наружно для спринцеваний и ванночек.

Внимание

В больших дозах трава вызывает рвоту, что иногда используется для очищения желудка.



Сбор и заготовка сырья

Растение заготавливают целиком летом, в июле–августе, во время цветения, и сушат при хорошей вентиляции.

НЕЗАБУДКА ПОЛЕВАЯ

Myosotis arvensis Willd.



Незабудки — символ любви и верности, подаренные букетики которых наши прабабушки тщательно оберегали от чужих глаз. Редкий в природе нежно-голубой цвет лепестков растения хорошо знает даже маленький ребенок, а вот разновидности, встречаемые в наших лесах, садах, на лугах и болотах, не всегда различает даже натуралист. Цветки имеют 5 голубых лепестков, а при входе в зев венчика 5 чешуек желтого цвета, которые мешают влаге проникать в трубочку цветка и привлекают насекомых. Стебель у растения мягкий, приподнимающийся, шершавый от волосков, с продолговатыми листьями.

Применение

Со времен Средневековья используют люди незабудку для лечения туберкулеза легких, бронхитов и других изнурительных для организма состояний. Трава обладает противовоспалительным и кровеостанавливающим действием, поэтому настой из свежей или сухой травы пьют или применяют наружно также при различных язвах, коростах, экземе на коже. Трава не обладает никаким раздражающим действием и может применяться в детской практике. Настой готовят из расчета 1:10, т.е. 1 ст. ложку сухой травы или 2 ст. ложки свежей измельченной заливают 1 стаканом кипятка и парят 3–4 часа в термосе или под одеялом. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

В народе используют и другие виды незабудок, встречающиеся на болоте, в поле и около жилья.

Сбор и заготовка сырья

Свежую траву срезают в мае–июле, сушат быстро, в хорошо проветриваемом помещении, иначе она созреет. Лучше всего подвешивать тонкие пучки на чердаке. Почерневшее грязное бурое сырье непригодно для использования.

НИВЯНКА (поповник)

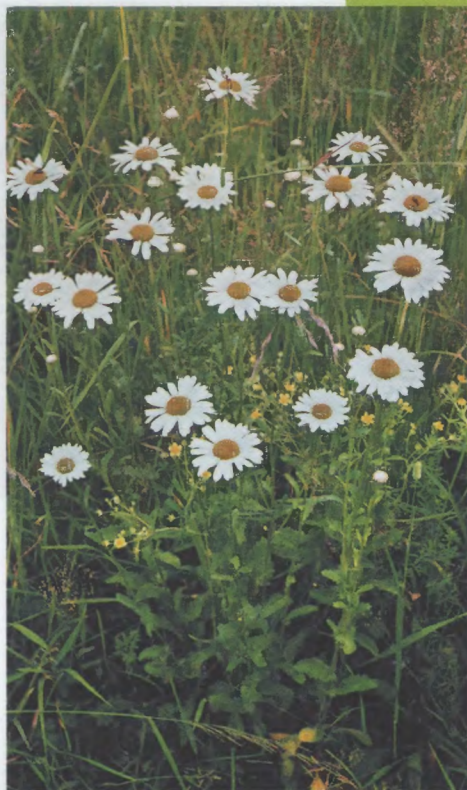
Leucanthemum vulgare Lam.

Издавна на Руси девушки плетут венки из этих растений, называя их ромашками. От настоящей ромашки поповник отличается цельными листьями и крупными корзинками желтого цвета с длинными белыми язычковыми цветами по краям. Нивянка — сорняк, распространенный повсюду на наших лугах, полях, в посевах злаков. Цветет растение почти все лето, с июля по сентябрь, давая боковые побеги после скашивания.

Применение

Употребляют траву поповника в виде *отвара* для выгонки круглых и плоских глистов у детей и мелких животных: суточная доза делится на 4 части и дается вне приема пищи. *Чай с нивянкой* помогает при простуде, лихорадке, вздутиях и болях в животе. Настой из 1 ст. ложки травы на стакане кипятка выпивают в течение дня глотками при недержании мочи, геморрое, головной боли, беспокойстве и бессоннице. *Напар из высушенных корзинок* наряду с травой очанки и цветками василька прикладывают к воспаленным глазам, промывают им раны и делают горячие припарки на невскрывшиеся нарывы кожи. Лишай на теле лечат *мазью*, сваренной на нутряном сале с *порошком из цветков нивянки*, ромашки и пижмы. Ванны с отваром нивянки применяют для лечения кожных сыпей и для избавления от насекомых-паразитов как у людей, так и у домашних животных.

Растертые в порошок корзинки поповника используются для присыпания волос, шерсти, шерстяных тканей и т.п. для защиты от бытовых насекомых. В подстилку домашних животных следует класть траву нивянки, пижмы, ромашки пахучей — это уберезжет вашего питомца от заселения кожными паразитами.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют траву и корзинки нивянки. Собирают растение летом, целиком, во время цветения, и сушат в пучках.

НОРИЧНИК УЗЛОВАТЫЙ

Scrophularia nodosa L.**Сбор и заготовка сырья**

В лечебных целях применяют корни и траву норичника. Траву собирают летом, корни выкапывают после отмирания стебля осенью.

Научное название норичника происходит от латинского слова *scrophula*, обозначающего опухоль шейной железы, которая появлялась у людей при тяжелых инфекционных заболеваниях — например, чуме. Этим растением в Средние века пытались лечить также любые опухоли, не вдаваясь в причину болезни. Норичник дал название одноименному семейству, в которое входят такие лекарственные растения, как коровяк и льнянка. Норичник узловатый — наиболее невзрачный представитель этого семейства: цветки его неприметны и едва окрашены в грязно-бурый цвет, сверху зеленые и образуют коробочку с одним пестиком и 4 тычинками внутри. Само растение высокое, на сырых участках достигает 1 метра, листья, расположенные на четырехгранном стебле, супротивные, черешковые, соцветие метельчатое. Норичник обладает неприятным запахом, по которому его легко отличить. Растет во влажных тенистых лесах, по берегам лесных водоемов и речушек, в канавах.

Применение

Настой из высушенных корней норичника пьют при кожных сыпях и зудящих дерматозах, при опухании лимфатических узлов и зобе. Готовят его из расчета 1 ч. ложка сырья на 1 стакан кипятка, не варят, а настаивают 4–5 часов в термосе. Наружно *припарки из травы* применяют при различных кожных заболеваниях как смягчительное и кровоостанавливающее средство. *Отвар из измельченных корней* готовят из расчета 2 ч. ложки сырья на 1 стакан воды, варят 20 минут и используют также для наружного применения.

Внимание

Свежая трава норичника раздражает руки, поэтому собирать ее следует в перчатках.

Норичник обладает токсическим действием при скармливании его животным в свежем виде, поэтому применять его можно только после высушивания.

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

О

Taraxacum officinale Wigg.

Одно слово — сорняк. Но без него было бы так скучно и некрасиво на наших лужайках. Каждую весну тысячи и тысячи желтых головок одуванчика расцветчивают все уголки наших парков, газонов и садов. Что с ним ни делают — полют, перепахивают, поливают гербицидами — каждый год одуванчик миллионами своих крылатых семян упорно заселяет все новые площади. Его острые листья собраны в пучок, при срывании листьев и цветов выделяется горький сок. Длинные полые стебли растения несут корзинки язычковых желтых цветков, полных пыльцы — у некоторых людей и животных она вызывает аллергию. Ночью и в пасмурную погоду одуванчик «спит», а на ярком солнышке ярко желтеет. Корни у этого растения стержневые, напоминают буроватую морковку и горькие на вкус.



Применение

Отвар из корней одуванчика готовится из расчета 30 г сухого сырья на 1 л воды и употребляется по 0,5 стакана 3–4 раза в день. Все виды заболеваний печени, проходящие с желтухой и без нее, заболевания желчного пузыря, камни в пузыре и протоках печени удаляются с помощью этого растения. Пьют отвар из корня этого растения также при запорах, катарах желудка, геморрое, метеоризме. Корень одуванчика входит в состав мочегонных смесей, растворяющих песок в почках и мочевом пузыре. Популярны в народе методы лечения экзем включают в себя и одуванчик, причем как его прием внутрь, так и наружные припарки. В свежем виде листья одуванчика весной — отличный комплекс витаминов и средство для лечения кожных заболеваний, анемии, авитаминоза и т.п.

Животные охотно поедают листья этого растения. Предлагайте всем вашим домашним любимцам листья одуванчика и крапивы в качестве добавки к их повседневному рациону — от этого будет только польза.



Сбор и заготовка сырья

Именно корни одуванчика и являются основным объектом сбора поздней осенью. Их моют и высушивают до бурого цвета. Используют в лечебных целях и листья этого растения.

Травы под ногами



Сбор и заготовка сырья

Правильной формы корни собирают осенью, отмывают грубой щеткой и режут для просушки. Растение накапливает большой запас влаги, и сушить сырье требуется долго.



Как правило, наиболее обычные растения нашей флоры, называемые сорняками, являются самыми действенными лекарствами при тяжелых болезнях. Только из небольшого числа растений современная фармацевтическая промышленность научилась извлекать химически очищенные, эффективно действующие препараты. Но во многих случаях растение используется нативно, в виде припарок и отваров, зачастую оказывая поразительное действие. Корни окопника толстые, ветвистые, снаружи грязно-черные и белые на изломе. От корня поднимаются плотные стебли с продолговато-ланцетными листьями, шершавыми на ощупь от многочисленных волосков, видных глазом. Цветочки пурпурово-голубые собраны в кисти на концах побегов.

Применение

Окопник в народе называли «живокость», и действие его корня издавна использовали во время войн и эпидемий — он «разгоняет» гной в организме при употреблении внутрь и наружно. Напар корней на воде или молоке — 10 г на 300 мл жидкости — парят в течение 8 часов в термосе или духовке (но не кипятят!). Принимают по 2 ст. ложки каждые 2 часа во всех случаях гнойных процессов, идущих в организме: при тяжелых переломах и ранениях, остеомиелите, гнойном пародонтозе, при тяжелых ушибах и вывихах, везде, где нужно очистить рану от гноя и стимулировать заживление. Местно отвар из 10 г корня на 1 стакан кипятка, варят 10 минут, используют для наружных полосканий и примочек в тех же случаях. Присыпкой из толченого корня присыпают раны и язвы, нарывы. Можно приготовить настойку корней 1:5 на 40%-ном спирте. Применять по 20–30 капель 4–5 раз в день при поносах, хроническом бронхите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. При передозировке возможны явления непереносимости — дозу следует подбирать индивидуально. Свежий корень прикладывают к кровоточащим ранам, тампонируют нос ваткой с порошком окопника при носовых кровотечениях. В народе корни окопника использовали также для лечения туберкулеза костей. В гомеопатии препарат Симфитум также используют при многих заболеваниях опорно-двигательного аппарата, существуют готовые мази с вытяжкой из травы окопника — «Ревма-гель» и другие.

ОМЕЖНИК

Oenanthe aquatica Lam.

О

Все зонтичные, к которым относится и омежник, очень похожи друг на друга, и, чтобы пользоваться полезными растениями из этого семейства, надо научиться их различать. Первым делом нужно знать, где искать растение — омежник растет только в топких местах, болотах, пересяхающих ручейках с небыстрой проточной водой. Часть стебля у него погружена в воду и от многочисленных междоузлий отходят белые нитевидные корешки, закрепляющиеся в донном иле. Стебель сильно ветвистый, полый на разрезе, хрупкий, с продольными бороздами. Листья (не зря зовут укропом, хотя и конским) сильно рассеченные, дважды-триждыперистые. Запах от цветов и листьев сильный, приятный — не зря в переводе с греческого родовое название «*Oenanthe*» переводится как «вино» — «*oenos*» и «цветы» — «*anthe*». Характерно строение зонтика — он состоит из 8–10 (характерный признак!) лучей с белыми мелкими цветами, причем лучи эти плотные, толстенькие и укороченные. Соцветие располагается напротив стеблевых листьев. Семена собирают в августе слегка недозрелыми.

Применение

Напары семян используют как отхаркивающее и «отгоняющее мокроту» (секретолитическое) средство при бронхитах, трахеитах, воспалениях легких. Сами по себе или в смеси с другими травами чай (настой) из зрелых плодов пьют при болях в желудке, метеоризме, спазмах кишечника, воспалении мочевого пузыря. Настой готовят из 2 ч. ложек плодов на 2 стакана холодной воды, выдерживают 8–10 часов и принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день. Можно принимать измельченные плоды на кончике ножа 2–3 раза в день — такой порошок удобно давать птицам и домашним животным.

Внимание

Надо отличать растение от болиголова (имеет прямой высокий стебель с красно-фиолетовыми пятнами по нему) и от веха, который сидит в воде толстым вздутым корневищем, разделенным на поперечные камеры.



Сбор и заготовка сырья

В народной медицине используют плоды и семена омежника, которые содержат жирные и эфирные масла, как и семена других сложноцветных.

ОСОТ ОГОРОДНЫЙ

Sonchus oleraceus L.

Осот, так же как и одуванчик, выделяет млечный белый сок на концах своих стеблей и листьев при их повреждении. Хрупкие стебли растения покрыты сидячими, при основании стреловидными, ланцетными листьями с сильно разделенными зубчатыми краями. Наверху прямо стоячего стебля находятся собранные в кучку соцветия желтых цветков, раскрывающихся на солнце днем и закрывающихся к вечеру. Осот цветет все лето, особенно пышно разрастаясь на огородах, пашнях, на удобренных почвах.

Применение

При прикладывании *свежих листьев* осота к порезам и кровоточащим ранам они затягиваются и не воспаляются. Таким же действием обладает и *отвар* травы: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан воды, варить 2–3 минуты и применять в качестве сидячих ванн и микроклизм при геморрое и трещинах заднего прохода. Прием *настоя* из травы осота внутрь останавливает легочные кровотечения, помогает при простуде и болях в желчном пузыре, при печеночных коликах. 1 стакан настоя выпивают в течение дня в 3–4 приема.

Свежий осот хорошо поедается домашними животными (особенно грызунами и птицами при клеточном содержании) и улучшает их состояние.

Внимание

Во время сбора растения не следует дотрагиваться до глаз и слизистых, так как горький сок осота обладает раздражающим действием.

Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используют всю траву целиком. Собирают ее, срывая руками, и сушат при хорошей вентиляции, так как трава очень сочная и может заплесневеть.

ОЧАНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Euphrasia officinalis L.

О

Народ обычно дает названия травам, подмечая особенности, уникальные именно для данного растения. Очи — глаза лечат в народной медицине именно этой травой. Очанка является полупаразитом и питается за счет соков других трав, обычно злаковых. Это небольшое травянистое растение, всего до 15 см высотой, с опушенным стеблем чаще встречается на пастбищах и полях с преобладанием злаковых трав и посевов. Листочки у очанки мелкие, яйцевидные, цветы белые, розовато-фиолетовые или сине-белые, расположены в пазухах верхних листьев. Сам цветок трубчатый, верхняя губа его выгнута, нижняя более крупная, трехлопастная. Цветет растение в июле — августе. Существует много разновидностей очанки, но все они используются как лекарственные.

Применение

Сухая трава очанки используется в виде *напара* (50 г сырья на 1 л кипятка), который прикладывается к больным глазам при воспалениях век, слезных желез, роговицы и т.п. Внутрь принимают по 2–3 г *порошка* из травы растения 3 раза в день. Лечение это длительное и используется при хронических поражениях глаз. Помимо этого, трава очанки помогает при приеме внутрь в случае катара желудка с повышенной кислотностью, при бронхитах с вязкой мокротой и охриплости голоса. Препараты очанки не обладают раздражающим действием и могут применяться для детей.

Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используют все растение. Собирают его во время цветения, вырывая целиком, и сушат. Очанка легко заготавливается и часто применяется в составе смеси с другими травами.



Травы под ногами

ПАПОРОТНИК МУЖСКОЙ (ЩИТОВНИК)

Aspidium filix mas Sw.



Папоротник — многолетнее травянистое растение, с которым связаны легенды и предания многих народов. Сказочный цветок папоротника в течение многих веков пытались найти люди на счастье, но оно им так и не улыбнулось. Папоротник — уникальное растение в этом отношении: он никогда не цветет, а размножается мельчайшими спорами, созревающими на нижней стороне листа и рассыпающимися осенью по влажной земле. Из споры развивается мелкий зародыш, в котором образуются половые клетки, оплодотворяющиеся между собой. Из них и вырастает новое растение, занимающее нижний ярус наших сырых хвойных и смешанных лесов. Рост папоротника идет очень медленно. Листья его до распускания весной можно увидеть свернутыми в спиральный мохнатый завиток, который постепенно растет и превращается в лист, похожий на елочку на длинном черешке. Стебля у этого растения нет, листья отходят прямо от подземного корневища, медленно, год за годом, нарастающего и зимующего под землей. В наших лесах встречается несколько видов папоротников, но, кроме щитовника, остальные не используются с лечебной целью. Основное отличие папоротника мужского — наличие тонких бурых чешуек у основания черешков листьев.

Сбор и заготовка сырья

Лекарственным сырьем у папоротника является корневище, собираемое осенью или ранней весной, до развития листьев. Из земли выкапывают наиболее толстые экземпляры, очищают от корней и старых листьев, оставляя только плотное зеленоватое тело корневища. Его не моют, режут на куски и сушат в тени (не накрывая!). Наибольшей активностью обладает свежесушенное сырье, срок его максимального хранения — 1 год.

Применение

Порошок из корневища папоротника — вернейшее средство для изгнания глистов, особенно цепней.

Внимание

Поскольку как свежий порошок корневища, так и экстракт из мужского папоротника густой (фармакопейное средство) обладают достаточно токсичным действием на организм человека и животных, применять эти препараты следует только под наблюдением врача и с соблюдением проверенных схем лечения, включающих как подготовку к изгнанию глистов, так и саму процедуру очищения. Сырье можно самостоятельно заготовить, но давать его людям или животным следует только под медицинским контролем.

Как и наша картошка, эти растения — представители семейства пасленовых. У всех у них очень похожие цветочки разного цвета, состоящие из 5 лепестков с отогнутыми краями, собранные в поникшие кисти. На этом сходство этих видов пасленов с картошкой заканчивается. Паслен сладко-горький достигает 1 м в высоту, его голый стебель покрыт непарноперистыми листочками с серединным крупным листом. Плоды этого растения — ярко-красные эллипсоидные ягоды, появляющиеся к концу лета. Паслен черный — низкое растение, до 50 см высотой, с разветвленным стеблем, покрытым мелкими белыми волосками и ромбовидными мягкими черешковыми листьями. Плоды этого паслена — черные блестящие ягоды, собранные в кисти, отсюда и название растения.

Применение

В определенных дозах препараты паслена широко применяются в народе для лечения кожных заболеваний и при воспалениях вследствие простуды. Паслен оказывает успокаивающее зуд действие, снижает головные боли, снимает истерические припадки, спазмы и колики мочевого пузыря и желудка. Спастический кашель, бронхиты и простуду лечат *отварами* из порошка этого растения: 1 ч. ложка лекарственного сырья на 180 г воды, варить 10 минут, пить по 2 ч. ложки в день — эта дозировка рассчитана на 10-дневное лечение. Применяется сухой порошок паслена на кончике ножа 3 раза в день в течение недели, не более. *Кашицу* из свежих листьев и плодов растения смешивают с растительным маслом и используют для очищения гнойных ран, а отвар также применяют наружно — им полощут рот при стоматитах, гнойных воспалениях в полости рта.

Внимание

Ягоды пасленов привлекают детей и животных, которые травятся ими. Оба эти растения ядовитые! После сбора следует тщательно вымыть руки! Длительное лечение пасленом может привести к отравлению, поэтому не стоит завышать указанные дозы и применять его препараты в течение длительного времени.



ПАСЛЕН СЛАДКО-ГОРЬКИЙ
Solanum dulcamara L.



ПАСЛЕН ЧЕРНЫЙ
Solanum nigrum L.

Сбор и заготовка сырья

Паслен заготавливают летом, как только он начинает цвести, срывая верхушки стебля с листьями и цветами. Лекарственное сырье сушат.

ПАСТУШЬЯ СУМКА

Capsella bursa pastoris (L) Medic.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используется вся вырванная с корнем трава пастушьей сумки.



Вот кто растет всюду у нас под ногами, засоряет наши огороды и цветники и подвергается нещадной прополке! А ведь мы выбрасываем эти вырванные растения напрасно. Этот сорняк исцеляет многие болезни, стоит только правильно его заготовить — в виде настойки или сухого порошка. Пастушья сумка — однолетнее растение с хорошо выраженной прикорневой розеткой перисторассеченных листьев и прямым стеблем с маленькими сидячими листочками. Все лето цветет она очень мелкими, невзрачными белыми цветами, а затем, начиная снизу стебля, образуются многочисленные плодики в виде сумочек (откуда и название растения), которые созревают и заселяют семенами землю кругом.

Применение

Напар и холодный настой травы применяют при любых видах маточных, желудочных и легочных кровотечений. Как мягкое сокращающее маточное средство, к тому же обладающее кровоостанавливающим действием, пастушья сумка незаменима при изнурительных маточных кровотечениях и расстройствах менструального цикла, а также после родов. Напар или аптечный экстракт пастушьей сумки одинаково эффективны при наличии камней в желчном и мочевом пузыре, повышенном артериальном давлении, кровотечениях при геморрое. Готовый экстракт принимают по 20–25 капель 3–4 раза в день в 1 ст. ложке воды, причем действие этой травы нетоксично и небольшое превышение дозы не ведет к проявлению побочных эффектов. Сок из листьев растения можно употреблять в свежем виде в дозе 40–50 капель в 1 ст. ложке воды. Наружно траву пастушьей сумки используют в виде припарок при гематомах и любых кровоизлияниях, при травмах.

Экстракт пастушьей сумки легко давать домашним животным, в частности кошкам и собакам, дозируя его исходя из их массы тела. Травоядным животным скармливают свежую траву растения, поят их настоем из летних заготовок или дают в виде порошка, подмешанного к корму.

ПАХУЧКА

Clinopodium vulgare L.

Незаслуженно забытое ароматическое растение, упоминаемое еще у Диоскорида и давшее название роду. Этот представитель семейства губоцветных часто встречается на лесных полянах, среди кустарников и вдоль дорог большой массой серовато-зеленых растений. Сероватый оттенок трава имеет из-за волосков, густо покрывающих стебель и листья, из-за чего она мягкая на ощупь. Цветки у пахучки собраны в густые, сидячие по стеблю мутовки. Они пурпуровые, с трехлопастной нижней губой и легко выпадают из своих гнезд при прикосновении. Растение расцветает снизу вверх, слегка приподнимая мягкий, шелковистый стебель черешковыми листьями.

Применение

Напиток из пахучки снимает спазмы и боли в желудке, метеоризм кишечника, успокаивает и помогает быстрее заснуть. Заваривают сухую траву из расчета 2 ст. ложки измельченного сырья на 1 стакан кипятка, держат под крышкой или в фарфоровом чайнике 10–15 минут и пьют горячим. Растение употребляется редко, но вкус добавленной в чай травы пахучки развеет грустное настроение и снимет ипохондрию, разыгравшуюся в долгие зимние вечера. Не пренебрегайте самой малостью, что растет под ногами! Пахучку с большим удовольствием посещают насекомые, поэтому будьте осторожны при сборе сырья – ваше вторжение может не понравиться «неправильным» пчелам!



Сбор и заготовка сырья

Траву собирают всю целиком в июне–августе, срезая ножницами, лучше поутру, иначе цветки обвалятся! Сушат на бумаге в тени и употребляют в виде напара или добавляют в чай.

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ

Tanacetum vulgare L.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют цветы пижмы, которые собирают летом и быстро сушат, не давая им потемнеть, и зрелые семена, заготавливаемые осенью: соцветия, из которых дождем сыплются темные семена, отряхивают в пакет.

Кто не встречал эти цветки-монетки, собранные в щиток и радующие глаз своим ярко-желтым цветом все лето? Пижма — очень пахучее растение, возвышающееся на лугу над своими сверстниками и достигающее иногда роста 1,5 м. В сухих местах, на неудобьях, у канав и дорог эта трава ниже, до 60–80 см в высоту. Листочки пижмы внешне похожи на листья рябины: отсюда другое название этого растения — «дикая рябинка». Зарослей пижма не образует, но обитает повсюду, даже в палисадниках у домов.

Применение

Растение эффективно применяется для лечения глистных инвазий как у людей, так и у животных. Семена пижмы принимают в количестве 1 ч. ложки за 1 раз, а затем ставят клизму. Употребляют также цветы в виде *напара*, готовящегося из расчета 10 г сухого сырья на 0,5 л воды — это разовая доза. Для удаления остриц у детей готовят следующее средство: в 2 стаканах молока кипятят 2 средних головки чеснока (предварительно нарезанных) и 1 ст. ложку семян пижмы, варят 10 минут после закипания, затем процеживают и теплым вводят в виде клизмы, стараясь удержать ее как можно дольше. Такие процедуры повторяют до исчезновения зуда вокруг ануса. *Отвар из сухих цветков* растения (20 г на 1 л воды) пьют при запорах, метеоризме, желудочных коликах и кровавых поносах. Применяют пижму также как мочегонное средство при воспалениях мочевого пузыря и почек, при подагре и нарушениях менструального цикла. Местно *настой цветков* применяют для ванн и компрессов при болях в суставах, при ушибах, для выведения перхоти с головы.

Сухую траву пижмы издавна подвешивали в пучках в доме и клали в одежду и белье от всяких домашних вредителей.

Внимание

Во всех случаях применения препаратов пижмы следует помнить о некоторой ядовитости растения и не употреблять его длительно.

ПИКУЛЬНИК

Galeopsis L.

Пикульник — сорное растение, которое растет по нашим огородам и свалкам, вдоль дорог, противно царапаясь при прополке. Но простим ему его колючесть: оказывается, пикульник — полезный представитель семейства губоцветных. На его длинном прямостоячем стебле, среди колючек, видны мелкие цветочки, по форме напоминающие шлем. Верхняя губа венчика цветка выгнута и имеет зубчатый край, а нижняя смотрит вниз и состоит из трех долей, средняя из которых сердцевидной формы. На этих долях обычно видны красновато-фиолетовые пятна, ярко выделяющиеся на желтоватом фоне цветка. Листочки пикульника отходят от стебля друг напротив друга и имеют ланцето-яйцевидную форму и зазубренный край. Пикульник красивый имеет желтый венчик с выделяющейся фиолетовой нижней губой. Стебель весь опушен слегка колючими волосками, рост достигает одного метра. Пикульники отличаются большим разнообразием расцветок, но их применение в народной медицине одинаково.

Применение

Пикульник — одно из наиболее сильнодействующих средств, обладающих муколитическим, т.е. разжижающим мокроту, действием при затянувшихся бронхитах, требующих хорошего очищения дыхательных путей. В практике лечения туберкулеза легких наряду с хвощом также используют траву пикульника. Ее следует измельчать (резать в перчатках) и заваривать из расчета 3 ч. ложки сырья на 2 стакана кипятка (это суточная доза); принимать в течение дня мелкими глотками. В литературе есть упоминания, что траву пикульника используют и в сборах, усиливающих образование гемоглобина и нормализующих формулу крови.

Животным также можно применять траву пикульника, за исключением лошадей, которым она вредна.

Сбор и заготовка сырья

Для заготовки с лекарственными целями растение нужно срезать целиком, лучше в перчатках, и сушить в пучках «вниз головой».



ПИКУЛЬНИК ПЯТНИСТЫЙ
Galeopsis tetrahit L.



ПИКУЛЬНИК КРАСИВЫЙ
Galeopsis speciosa mill.



ПЛАУН ГОДИЧНЫЙ
Lycopodium annotinum L.



ПЛАУН БУЛАВОВИДНЫЙ
Lycopodium clavatum L.

Из длинных побегов плауна издавна делают венки, украшая ими кресты на кладбищах, — в результате почти повсеместного хищнического истребления это растение постепенно исчезает из Подмосковья, встречаясь в тенистых лесах менее населенных районов. Плауны относятся к папоротниковидным растениям и размножаются многочисленными спорами, созревающими к августу в неприметных желтых колосках. Образование надземного стебля плауна из осыпавшейся споры происходит крайне медленно, иногда в течение 10 лет, что также способствует исчезновению представителей этого семейства из наших лесов: достаточно один раз начисто «ободрать» стебли или вытоптать землю в том месте, где растет плаун, и больше он там расти не будет. Помните, что все виды плаунов, встречающиеся в наших лесах, — реликтовые растения, и относиться к ним следует бережно.

Применение

Подсушенные споры плауна называют ликоподиум; это очень нежная *присыпка* на раны и опрелости, поглощающая большое количество жидкости (экссудата) из раны и способствующая ее заживлению. *Отвар из спор* растения используют при заболеваниях почек и мочевого пузыря, при спазмах и острых воспалениях мочевыводящих путей. С этой же целью заготавливают *веточки* плауна, сушат их и *заваривают* из расчета 30–40 г сырья на 1 л воды. *Настой* из 1 ч. ложки измельченных *веточек* на 2 стакана кипятка выпивают в течение суток при нервных и ревматических болях, а также при ката-рах желудка-кишечного тракта.

Сбор и заготовка сырья

С лечебными целями собирают и используют все растение целиком. При сборе необходимо помнить о медленном росте стеблей плауна и аккуратно срезать растение кусками, ножницами, а ни в коем случае не дергать целиком — из-за слабых корней плаун плохо «прикреплен» к земле и сразу же выдирается. Елочки плауна с вызревшими колосками издавна ценились в народе из-за нежных спор, которые собирали специальными ножницами с коробочкой, подсушивали в тени и вытряхивали в бумажные мешки.

ПОГРЕМОК

Rhinanthus major Ehrh.

Образное название это забавное растение получило за звук, подобный детской погремушке, который издают вызревшие семена в сухой чашечке, раскачиваемой ветром. Чашечка у погремка раздутая, имеет форму кошелька, из которого торчит желтый двугубый венчик. Верхняя губа с фиолетовым зубчиком, нижняя желтая, трехлопастная. Листочки одевают все растение, сидят на стебле напротив друг друга. Они ланцетовидные, блестящие, с неровным зубчатым краем. Погремок, как и марьянник, является растением-паразитом, добывая себе пропитание с помощью присосок, прикрепляя их к корням других растений. Этот сорняк населяет пахшие поля, многолетние луга, обочины дорог и огороды. Семена погремка, попадая в хлеб, окрашивают его в синий цвет, а употребление их в большом количестве птицей или животными вызывает раздражение кишечника и нарушение деятельности центральной нервной системы.

Применение

Содержащиеся в растении активные гликозиды позволяют использовать его в гомеопатии и траволечении. Отваром из всего растения лечат мигрени, спазмы кишечника, мочевого пузыря, вздутия желудка. Отваром моют голову для избавления от вшей и обрабатывают крупных животных от влосоедов и клещей.

Внимание

Растение ядовито, употребляют его внутрь недолго, заваривают в соотношении 1:20!

Сбор и заготовка сырья

Собирают погремок, когда он цветет — в июне, до середины июля, не дожидаясь вызревания семян, вырывая всю траву с корнем, и сушат на воздухе.





ПОДМАРЕННИК ЦЕПКИЙ
Galium aparine L.



ПОДМАРЕННИК ИСТИННЫЙ
Galium verum L.

Своим медовым ароматом притягивает к себе подмаренник пчел и других крылатых. Его так хочется унести с собой в букетах — но растение стоит плохо, сразу вянет. Стебли подмаренника, слабо приподнимающиеся среди травы, достигают в длину 80 см, сплетаясь с другими рядом растущими травами и образуя настоящие заросли. Листья этого растения, темно-зеленые, блестящие сверху и серо-бархатистые снизу, собраны в мутовки, расположенные по всему стеблю. Густые метелки мелких лимонно-желтых (подмаренник истинный) или белых (подмаренник цепкий) цветков отходят из основания мутовок на всем протяжении стебля. Цветет растение все лето.

Применение

Свежим соком подмаренника пользуются для снятия отеков и лечения кожных болезней, при заболеваниях желудка и кишечника. Сок в разведении 1:3 или напар из свежего растения применяют для промывания ран, нарывов, для лечения рака кожи. Растертые цветки подмаренника в свежем виде прикладывают к ранам, поскольку все растение обладает кровоостанавливающим действием. При кровотечении из носа втягивают порошок из свежего или сухого подмаренника. Внутрь траву этого растения употребляют в виде настоя из 2 ч. ложек сухого сырья на 1 стакан кипятка (суточная доза) при всех видах внутренних кровотечений наряду с травой пастушьей сумки, водяного перца и т.п. При хронических кожных сыпях длительно пьют настой травы подмаренника и делают ванны из расчета 50 г травы на 5 л воды.

Внимание

При сборе необходимо отличать подмаренники от похожего на них ясменника пахучего.

Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях используют траву и цветки подмаренника. Растение заготавливают во время цветения, срезая верхушки стебля с цветами, и быстро сушат, не допуская почернения сырья.

ПОДОРОЖНИК

род *Plantago*



Почему его так назвали — понятно: *planto* по латыни — «ступня». Мы постоянно ходим по этой траве, все дороги ею заросли. Но мало кто знает, что у нас произрастает несколько видов этого, казалось бы, всем известного растения. Подорожники отличаются друг от друга формой и размером своих листьев: у первых двух видов они крупные, а у ланцетолистного — длинные и заостренные. Листья у этих растений долевые, грубые; на них хорошо видны жилки. Листья подорожников всегда растут из розетки — иногда они прижимаются к земле, но чаще пучком торчат вверх. Любые найденные тропинки не смущают подорожник, растет он себе на обочине и умудряется даже цвести, выбрасывая жесткие прутковидные цветоносы с нежными бело-розовыми рукавичками или колосками на концах. Засыхая, соцветия образуют жесткий колос, состоящий из темно-коричневых семян (до 60 на одном растении), которые мы сбиваем ногами при ходьбе или склевывают птицы — так подорожник и распространяется повсюду.

Применение

Сухие и свежие листья подорожника используют как обволакивающее, отхаркивающее и противовоспалительное средство. Можно приготовить *настойку* из свежих листьев и принимать по 20–30 капель 3–4 раза в день в 1 ст. ложке подслащенной воды. При всех случаях катара желудочно-кишечного тракта применяют *напар* из листьев этого растения, выпивая его в количестве 1 л в сутки за 4 приема. Листья подорожника входят в *сборы*, употребляемые при болезнях мочевого пузыря. Сок из свежих листьев пьют при заболеваниях желудка, при повышенной кислотности, бронхитах и как кровоостанавливающее средство. Законсервированный сок



ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ
Plantago major L.





ПОДРОЖНИК
ЛАНЦЕТОЛИСТНЫЙ
Plantago lanceolata L.



ПОДРОЖНИК СРЕДНИЙ
Plantago media L.

подорожника продается в аптеках как средство официальной медицины. Местно растертые листья этого растения используют как ранозаживляющее средство для лечения трофических язв, фурункулов и вообще в любых случаях, когда требуется очищение тканей, а также для остановки кровотечения при ранении. Сок листьев подорожника в разведенном виде применяют для полоскания горла и промывания глаз при воспалительных процессах. Сухие семена растения растирают и принимают в виде порошка (по 1 ч. ложке 4 раза в день) или отвара при хронических поносах и дизентерии.

Птицы не даром склевывают семена подорожника — в них много витаминов, горькие и дубильные вещества, которые нормализуют моторику желудочно-кишечного тракта. Так что можно вашими заготовками подкормить и домашних любимцев, и в кормушку для птиц за окном положить — радость будет всеобщей!

Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют листья подорожников, которые при сборе нужно срезать ножницами: руками не очень-то порвешь, волокна листа тянутся, как грубые нити, а дернешь посильнее — можешь выдернуть все растение. Семена подорожника также издавна употреблялись в народной медицине: когда они вызреют, их легко можно собрать руками, а затем слегка подсушить.

ПОДСНЕЖНИК

Galanthus nivalis L.



Самые первые чудесные нежные цветки, увидев букетики которых, понимаешь — пришла весна! Цветок появляется из-под корки подтаявшего снега в марте–апреле и отцветает вместе с последним снегом. Из подземной луковички на прямом стебельке до 15 см длиной висит трехлепестковый крестик с тремя зелеными прицветниками. Листочки прикорневые, выходят пучком из земли, линейные, блестящие. После отцветания на ниточке висит плодик — зеленовато-желтоватая коробочка, в которой созревают мелкие семена. Растение цветет обширными полянами на светлых, солнечных местах. Наземная часть отмирает после созревания семян, и луковицы зимуют до следующего года.

Применение

Все растение используется для получения сильнодействующих лекарственных препаратов, т.к. этот нежный цветок весьма ядовит и содержит алкалоид галантамин. Очищенный яд цветка — весьма нужное лекарство, и в терапевтических дозах применяется в неврологии для лечения невритов, паралича, нарушений мочеиспускания, парезов кишечника и т.д. Пользуйтесь готовыми аптечными препаратами.

Внимание

Объясните детям, что нельзя рвать зрелые плодики растения и тем более брать их в рот, а также недопустимо выкапывать и употреблять луковицу!



Сбор и заготовка сырья

Растение не используется в народном врачевании из-за опасности вызвать отравление, но в гомеопатических разведениях применяется при очень многих тяжелых состояниях.



ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ
Artemisia absinthium L.

Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях собирают и используют стебли вместе с листьями. Сбор идет во время цветения, затем сырье сушат или настаивают на спирту.

Все представители этого семейства, носящие звучное имя греческой богини Артемиды, — самые обыкновенные сорняки, встречающиеся повсеместно и растущие в самых разных местах — от опушки леса до городской свалки. Полынь — растение, одним из первых обживающее заброшенные пустыри и каменистые склоны, участки с самой бедной и грязной почвой, поэтому собирать ее следует только в чистых зонах лесов и пустырей.

Полынь горькая — многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м с ветвистым раскидистым стеблем. Листочки у нее мелкие, одно-дваждыперисторассеченные, ланцетной формы, опушенные, что придает всему растению серебристо-серый оттенок. Цветы желтые, собранные в мелкие корзинки, висят на растении, как многочисленные мелкие бубенчики — вот-вот зазвонят. Цветет полынь горькая все лето до глубокой осени.

Применение

В народной медицине полынь горькая — основное средство для выгонки круглых глистов. С этой целью чай из травы полыни пьют по 3 ст. ложки утром и вечером в течение 10 дней. Полынь также употребляют внутрь как первейшее средство при всевозможных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. В качестве наружного применения *отвар* и *напар* травы прикладывают к больным местам при ушибах, растяжениях и других травмах.

Веточками полыни издавна прокладывали белье и одежду в шкафах, набивали ими подстилку домашним животным для отпугивания насекомых.

Полынь обыкновенная, или чернобыльник, несколько отличается по своему внешнему виду от горькой полыни. На ее высоком стебле располагаются темно-зеленые перисто-рассеченные листья, с нижней стороны покрытые белыми волосками. Цветки у этого растения желто-бурые, собраны в длинные густые соцветия в виде метелок. Цветение полыни обыкновенной идет в июле–августе и продолжается до осени. Запах чернобыльника очень сильный, а пыльца растения у некоторых людей вызывает сезонную аллергию.

Применение

Отвар из листьев и корней полыни обыкновенной возбуждает пищеварение и успокаивает центральную нервную систему. В педиатрии его применяют как успокоительное средство при прорезывании зубов, эпилепсии, бессоннице и нервных припадках. В народе траву чернобыльника заваривали и давали как очищающее средство роженицам по полстакана 3 раза в день. Отваром из корней этого растения изгоняют глистов, лечат поносы.

Настойка и экстракт полыни продаются в аптеках как самостоятельное лекарственное средство, а также в составе «желудочных капель».

Внимание

Запах травы полыни может вызвать серьезную аллергию у чувствительных к ней лиц. Передозировка препаратов, принимаемых внутрь, вызывает судороги и возбуждение.



ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ
Artemisia vulgaris L.

Сбор и заготовка сырья

У этого вида полыни собирают и используют боковые корни, отламывая их от главного стержня, и листья.

ПРОСВИРНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Malva neglecta Wallr.



Мальва украшает практически все палисадники рядом с нашими домами, а ее дикий родич обитает в лесах средней полосы и на юге России. Встретишь дикую мальву вдоль дорог, на старых свалках и у человеческого жилья — везде, где солнечно и тепло. Обычно это однолетнее растение, ростом до 1 м, с приподнимающимся или лежачим стеблем, несущим сердцевидные 5–7-лопастные опушенные листья на длинных черешках. Цветы просвирника не такие нарядные, как у сортов махровых видов мальв, но и они привлекают внимание своими нежными розовыми или лиловыми лепестками. Цветки растения крупные, состоят из 5 лепестков, сужающихся к основанию.

Применение

Водный *настой* цветков просвирника используется для лечения застойных бронхитов с обременительным кашлем, сопровождающимся отделением густой мокроты. Настой заваривают или напаривают в течение 5–6 часов из расчета 30 г сухого сырья на 1 л воды и выпивают эту дозу за день в 5–6 приемов. Также *заваривают* листья и корни дикой мальвы и принимают внутрь или полощут горло при воспалительных заболеваниях полости рта и гортани, при охриплости и ангинах. *Чай* из цветков растения употребляют при воспалениях и болях в животе, при поносе и метеоризме, воспалениях мочевого пузыря и мочеточников. Наружно *напар* из мальвы, наряду с травой очанки, применяют в качестве примочек при воспалениях глаз и век, а *сборы*, в состав которых входит просвирник, используют в виде ванн при увеличении селезенки.

Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья применяется все растение. Цветки дикой мальвы обрывают целиком и быстро сушат (при сушке они становятся синими, но не должны почернеть). Корни выкапывают осенью, а листья обрывают во время цветения в течение лета.

Другой вид мальвы — просвирник приземистый (*Malva pusilla* With.) — по-другому называют «калачиками» из-за строения его семян. Этот вид широко распространен в средней полосе России. Его листья и цветы похожи на вышеописанное растение, но стебель лежачий и слабый, а цветы более светлые, почти белые. Этот вид описан во многих лечебниках. Сбор и лечебное применение просвирника приземистого — такие же, как и у просвирника обыкновенного.

ПРОСТРЕЛ (сон-трава)

Pulsatilla vulgaris Mill.



Все виды пульсатилл растут в северном полушарии, а их излюбленные места обитания — северные районы, даже тундровая и полярная зоны. Однако некоторые виды встречаются и в средней полосе, и даже в степной зоне — на юге России. До весны корни прострела зимуют под снегом, но как только пригреет солнышко, это растение выстреливает бутоны прямо из-под земли, радуя глаз своими лиловыми колокольчиками на длинном, опушенном серебристыми волосками цветоносе. Цветки эти колеблются при малейшем дуновении ветерка, отсюда и научное название растения: *pulsare* по-латыни — «колебаться, пульсировать». Среди лиловых лепестков венчика прострела нарядно выделяются ярко-желтые тычинки и пестики, которые дают многочисленные семена, разбрасывающиеся вокруг растения при вызревании. Листочки у прострела появляются вслед за цветами, они тоже густо-перисто-рассеченные и все опушены длинными серебристыми волосками. Из-за своего «лохматого» вида эта трава легко узнается.



Сбор и заготовка сырья

Собирают и применяют в лечебных целях цветы и листья прострела. Сушат их в тени; свежие растения не используют, так как активные компоненты образуются в процессе сушки.

Применение

Сон-трава — как явствует из другого названия этого растения — успокаивает нервы, снимает головную боль, действует как легкое снотворное. Применяют ее в виде холодного настоя из 2 ч. ложек сырья на 1 стакан кипятка, настаивают сутки и выпивают эту дозу глотками в течение дня. Прострел также успокаивает кашель при коклюше и бронхитах, действует как мочегонное и противовоспалительное при болезнях мочевыводящих путей. В гинекологии растение используют для лечения воспалительных заболеваний женской половой сферы, а в гомеопатии пульсатилла — одно из самых популярных средств для лечения многих и многих заболеваний.

Внимание

Вытяжки из сон-травы нельзя применять при гастритах и нефритах из-за их раздражающего действия на слизистую желудка и почек.

ПУПАВКА КРАСИЛЬНАЯ

Anthemis tinctoria L.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья собирают и применяют цветки пупавки. Их быстро сушат при хорошей вентиляции, периодически стряхивая многочисленных насекомых, расползающихся во все стороны по бумаге, на которой разложены цветки. Высушенное сырье очень хрупкое, его следует хранить в твердых коробках и лишний раз не мять.

Желтые ромашки, как часто называют пупавку, очень нарядно смотрятся по краям сухих осыпающихся каменных склонов и насыпей, по обочинам дорог и в саду среди альпийских горок. За способность пупавки окрашивать ткань в желтый цвет ее назвали красильной. Но не только нарядный вид и окрашивающие свойства привлекают внимание к этому растению: подобно ромашкам аптечной и душистой, пупавки, особенно пупавка благородная, лечат многие недуги. Главное отличие пупавок от ромашек аптечной и душистой — плоское, не полое внутри цветоложе, а окрас лепестков их венчика может быть как белым с желтой серединкой, так и целиком желтым. Листья у этого растения перистые, стебель разветвленный с множеством цветков, радующих глаз все лето.

Применение

Пупавку заваривают как чай и пьют при различных воспалениях кишечника, при поносах, болях и вздутиях живота. Наружно это растение применяется для ванн и компрессов при воспалениях и гнойничковых сыпях на коже, при опрелостях и грибковых инфекциях. Пупавкой можно подкрашивать волосы, одновременно укрепляя их корни. Ванны из пупавки, наряду с ромашкой, мелиссой, душицей и т.д., назначают при бессоннице и истерии беспокойным детям, а также при различных видах болей в животе (коликах).

Высушенные цветочки пупавки можно насыпать в холщовые мешочки и разложить среди вещей от моли, а также насыпать в подстилки домашних животных от кожных паразитов.

Внимание

У людей и животных бывает аллергия на запах пупавки. В случае слезотечения, чихания и покраснения кожи не употребляйте это растение ни в каком виде и тут же вынесите его вон из дома!

ПУСТЫРНИК СЕРДЕЧНЫЙ

Leonurus cardiaca L.

Сердечный — в самом названии этого растения заключен смысл его лечебного действия. Но о внешнем виде пустырника не скажешь «сердечный», скорее «колючий» — его высокий полый волосистый стебель до 1 м в высоту несет колючие прицветники, которые чувствительно царапают руки при сборе. Все растение слабо опушено, листья расчлененно-раздельные (нижние) и трехлопастные (верхние). В пазухах мутовок листьев пустырника сидят губоцветные цветочки: верхняя губа пурпуровая, нижняя — желтая с пурпуровыми крапинками. Цветы мелкие, но хорошие медоносы. Пустырник — сорное растение, за что его так и прозвали; торчит он везде по брошенным участкам, в запущенных садах, на пустырях и свалках, вдоль старых дорог.

Применение

Сок свежей травы пустырника или настойку из 2 частей сока на 3 части спирта принимают по 25–30 капель с водой 3 раза в день при сердечных неврозах, учащенном и слабом пульсе, стенокардии и одышке. При хронических катарах желудка или кишечника употребляют *напар* или *холодный настой* из сухого растения — 2 ст. ложки измельченного сырья на 1 стакан воды. Можно также принимать его в порошке на кончике ножа 2–4 раза в день. Пустырник продается в аптеках в виде сухой травы и спиртовой настойки, входит в состав горькой настойки, применяемой для улучшения аппетита и регулирования деятельности желудочно-кишечного тракта, а также в состав успокоительных сборов. Многие виды спазмов и болей желудочно-кишечного тракта, климактерические жалобы, болезненные менструации и головные боли также лечатся препаратами пустырника.

Внимание

Пустырник часто можно встретить в придорожном бурьяне, но не следует собирать его вдоль дорог с интенсивным движением автомобилей — найдите более чистые места.

Пустырник снижает кровяное давление, поэтому принимать его при гипотонии не следует.



Сбор и заготовка сырья

С лечебными целями используют все растение целиком. Собирают его, срезая ножницами, измельчают, используют свежий сок, или заготавливают настойку, или сушат.

ПУШИЦА ВЛАГАЛИЩНАЯ

Eriophorum vaginatum L.



Ее пушистые кисточки, радующие нас своим мягким прикосновением, обильно украшают в мае наши болота и вообще топкие места. Название этого растения в переводе с греческого — «несущая шерсть» — возникло из-за характера околоцветника пушицы, состоящего из многочисленных прямых нитевидных щетинок. На наших болотах растет несколько видов пушиц.

Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют траву растения. Собирают ее во время образования белых хохолков и сушат как обычно. Сами пушистые колоски собирают отдельно.

Применение

Употребляют траву пушицы в виде *напара* как потогонное средство при простуде и лихорадке. *Отвар* травы растения пьют при поносах и воспалениях кишечника, для снятия болей при тенезмах кишечника. Пушица «вымывает» из организма соли мочевой кислоты, поэтому ее *напар*, наряду с зеленой соломой овса, применяют внутрь длительно в количестве 2 стаканов в день при подагре и болях в суставах, а наружно — в виде местных ванн и теплых припарок к больному месту. *Колоски* растения *заваривают как чай* и пьют в тех же случаях по 2 стакана в день, длительно.

Скармливание животным пушицы в свежем виде нежелательно из-за ее раздражающего действия на желудочно-кишечный тракт. Однако отвары из этой повсеместно встречающейся травы используются для лечения энтеритов и колитов у телят.

На наших болотах встречаются также другие виды пушиц, незначительно отличающиеся от вышеописанного и друг от друга. Использование их в лекарственных целях такое же, как и пушицы влагилицной.

ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ

Triticum repens L.

П

Самый злостный сорняк, корневища которого практически невозможно выбрать из земли при ее обработке — даже из мелких кусочков своих белых пружинистых корней пырей отрастает заново, покрывая свежей зеленью наши грядки и поля уже ранней весной. Это растение относится к семейству злаков. У него высокий прямостоячий стебель с полыми междоузлиями, увенчанный неплотным колоском, в котором проглядывают желтоватые цветочки с дрожащими на ветру пленочками. Пырей заполняет все влажные и низинные места на лугах, на пахотных землях, повсюду образуя плотную дерновину, состоящую из его переплетенных корневищ.



Применение

Пырей оказывает мочегонное, кровоочистительное и послабляющее действие. Из него изготавливают *напар* из расчета 10 г измельченного корневища на 1 л кипятка и пьют по 3 стакана в день в течение месяца. Пырей также обладает свойством сгонять чирьи и нарывы с кожи, снимает боли и воспаления в суставах при ревматизме и подагре, лечит кожные сыпи и золотуху. Наряду с приемом *напара* внутрь *отвар* корневищ растения применяют для ванн при кожных заболеваниях и в виде горячих компрессов при болях в суставах. Пырей можно приготовить и в виде *холодного настоя*: залить 4 ч. ложки сухого сырья 1 стаканом холодной воды, настоять ночь, слить и повторно залить корневища кипятком; затем смешать оба раствора и выпить за сутки. Это растение обладает свойством изгонять песок из мочевых органов, одновременно снимая воспаление в мочевом пузыре и водянку.

Корневища пырея, сохраненные зимой в земле в подвале, весной можно прорастить на окне и доставить с их помощью пользу и радость домашним животным, охотно поедающим раннюю зелень.

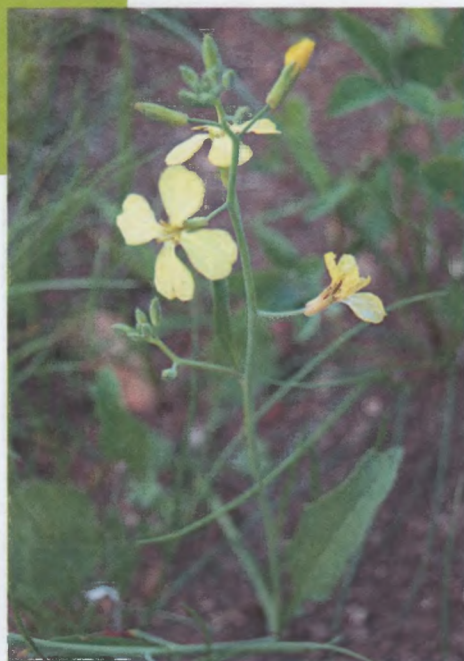
Сбор и заготовка сырья

С лечебными целями заготавливают и используют белые подземные корневища пырея. Их выкапывают осенью, отряхивают, моют и слегка подвяливают на солнце, а затем досушивают в тени.



Травы под ногами

РЕДЬКА ДИКАЯ

Raphanus raphanistrum L.**Сбор и заготовка сырья**

В лечебных целях используется все растение: корни, семена и листья.

Все многочисленные сорта редиса и редька имеют тысячелетнюю историю, т.к. эти культуры выращивали еще в Древнем Египте. А дикий родич (или одна из его боковых ветвей) до сих пор засоряет поля и посева практически по всему миру. Этот сорняк, являющийся в то же время и хорошим медоносом, можно встретить в течение всего лета, а иногда и осенью в посевах и на огородах, вдоль дорог и на паровых полях. Желтые цветочки, как и у всех крестоцветных, состоят из 4 лепестков и располагаются на верхушках стеблей. Постепенно отцветая снизу вверх, растение покрывается четко видимыми стручками с явно выраженными перетяжками, что отличает редьку от других похожих крестоцветных. Если выдернуть траву из почвы и понюхать белых тонкий корешок, то явственно ощущается запах редьки.

Применение

Корни растения используют в народе для настаивания в меду для снятия симптомов бронхита и кашля, осиплости и т.д. Применяют сироп при песке в желчном и мочевом пузырях, для выгонки камней. Берут свежесрезанные корни редьки, моют и режут поперек на кусочки 1–1,5 см. Складывают в банку и заливают медом, чтобы покрыть все корешки. Ставят на 2 дня в теплое место и пьют по 1 ст. ложке 3–4 раза в день, иногда с лимоном и кипятком. Траву дикой редьки скармливают в небольших количествах травоядным животным при бронхитах, завалах кишечника, поносе. Семена собирают для припарок – они эффективны в случае «грязных» ран и микотических грибковых экземах. В семенах содержится 30% масла, которое выдавливают для технических нужд – как смазку в мыловаренном производстве и т.п.

РОМАШКА

Р

род *Matricaria*

Ромашкой зачастую называют многие виды растений, которые являются представителями совсем других родов. Собственно ромашка — это русское название растений, ковром покрывающих заброшенные поля, дороги, пустыри и цветущее с мая и до сентября.

Ромашка аптечная — однолетнее растение с сильно ветвящимся стеблем и перисто-рассеченными листьями, покрывающими весь стебель. Цветочные корзинки ромашки аптечной сидят на длинных тонких цветоносах и состоят из желтых трубчатых цветков в середине корзинки и белых язычковых краевых цветков. Корзинки ромашки аптечной внутри полые — это ее главное отличие от сходных видов.



РОМАШКА АПТЕЧНАЯ

Matricaria chamomilla L.

Применение

Употребляют ромашку аптечную как ветрогонное, потогонное, спазмолитическое средство. Вздутия кишечника лечат как употреблением отвара цветков внутрь, так и клизмами с ним, особенно в детской практике. Напар ромашки пьют при болезненных менструациях и простудных заболеваниях, при болезнях обмена веществ. Но основное применение этого растения — все же наружное. Спринцевания, промывания, клизмы, компрессы, ванны, примочки и полоскания — во всех этих формах употребляют цветки ромашки. В косметологии хорошо известно и используется очищающее и асептическое действие ромашки на кожу, ее укрепляющее действие на волосы.

Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют только цветочные корзинки ромашки аптечной. Их собирают, срывая руками, только до того времени, пока краевые язычки не станут отогнуты вниз.



РОМАШКА ДУШИСТАЯ
Matricaria discoidea Dc.



РОМАШКА НЕПАХУЧАЯ
Matricaria inodora L.

Сходные виды, например, ромашка душистая (*m. discoidea* Dc.) и ромашка непахучая (*m. inodora* L.), также употребляются в лечебной практике, но только для наружного применения. Ромашка душистая — низкое растение, с перистыми листьями и корзинками желто-зеленого цвета без язычковых цветков. Цветоложе ромашки душистой голое, также полое внутри. Этот вид растения сильно пахнет, поэтому его раскладывают среди одежды и белья с целью отпугивания насекомых.

Ромашка непахучая (*M.inodora* L.) похожа на лекарственную, у нее голый, бороздчатый стебель с дважды-, триждыперисторазделенными листьями и белые, с желтой серединой, «ромашковые» цветки. Но языки белых лепестков значительно длиннее, 10–15 мм, а цветоложе тупо-коническое, на разрезе не полое. К тому же рост этого вида, как правило, выше — до 60–70 см. Пахнет растение довольно сильно, несмотря на видовое название.

Применение

Наружно отвары ромашки применяют для лечебных ванн — заваривают полную жменю травы на 1 л кипятка, парят 5 минут под плотной крышкой и дают остыть. Выливают в ванну для успокоительного, спазмолитического, очищающего действия на кожу. Вдыхание паров запаренной в бане ромашки также благотворно действует на кожу, дыхательную систему и организм в целом.

При сильных болях ревматического характера, радикулитах, флюсах, подагре *разогретье на водяной бане* цветки ромашки душистой прикладывают в мешочке к больному месту и держат до остывания под теплой повязкой. Для укрепления волос и окрашивания их в золотистые тона голову споласкивают *отваром сухих цветков* растения (4 ст. ложки на 1 л воды, кипятить 5 минут) или держат смоченные этим отваром волосы под резиновой шапочкой и платком 30–40 минут.

Внимание

У некоторых людей запах ромашки может вызвать аллергию, выраженную как в покраснении и зуде кожи, так и в дыхательных спазмах. Обязательно проверьте реакцию своего организма на действие ромашки, прежде чем ее употреблять.

РЯСКА МАЛЕНЬКАЯ

Р

Lemna minor L.

Вспомните «У пруда» Поленова или «Аленушку» Васнецова: сразу же перед глазами возникает стоячая водная гладь, покрытая кружевным зеленым налетом, появляющимся к середине лета во всех стоячих водоемах и речках со спокойным течением. Маленький зеленый листочек ряски плавает по поверхности воды, питаясь органическими примесями, содержащимися в ней, с помощью корней-ниточек, идущих от листиков вниз. Чем больше (но только до определенного предела) органики в воде, тем гуще зелень на поверхности — водоем «цветет». Ряска — показатель загрязненности наших речушек и озер органическими отходами, а также санитар воды и корм для обитателей водоемов.

Применение

Употребляют ряску в виде *сухого порошка* на кончике ножа или в смеси с медом 2–3 раза в день при различных отеках и сыпях аллергического происхождения как легкое мочегонное и очищающее средство. Этим растением также лечат нарушение пигментации кожи, так называемое витилиго, выражающееся в появлении на коже рук и туловища обесцвеченных пятен. Порошок из ряски пьют при нервном потрясении, испуге и случившемся при этом недержании мочи, особенно у детей.

Внимание

Собирать растение следует только в экологически чистых местах, вдали от городов и промышленных центров, где есть опасность загрязнения водоемов сточными и отравленными водами.



Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях применяют все растение целиком. Собирают ряску летом, вылавливая ее из воды сачком из густой марли, затем подсушивают и растирают.



Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используют корни и траву сабельника. При сборе ее следует срезать, а не тащить всю целиком — иначе можно повредить растение. Траву сушат, как обычно, и измельчают.

Пятилистник — так называют в народе это растение за необычное строение его цветка, имеющего пять лепестков, окрашенных в бордовый цвет, с более темной выпуклой серединкой. Сабельник имеет длинное разветвленное ползучее корневище, на котором сидят темно-зеленые 5–7-лопастные листья. Стебли этого растения достигают метровой длины.

Применение

Из травы сабельника готовят *водные вытяжки* или *спиртовую настойку* на 30%-ном спирте. Водные *отвары* и *напары* этого растения — старинное средство, применяемое при желудочно-кишечных расстройствах, кровотечениях из желудочно-кишечного тракта и маточных кровотечениях. Отвары сабельника пьют *в составе сборов* для улучшения обмена веществ и очищения организма при подагре, ревматизме, различных артропатиях. *Отваром* и *разведенными экстрактами* растения можно лечить гнойно-воспалительные заболевания полости рта — полоскать горло, промывать рот при ангине, гингивите и афтозном стоматите у людей и животных. В настоящее время появился препарат «Сабельник-Эвалар» — спиртовая вытяжка из корневищ сабельника и мази для наружного применения. Интерес к этому растению в последнее время усилился в связи с изучением его противоопухолевых свойств, что делает возможным применение травы в различных сборах, назначаемых онкологическим и туберкулезным больным. Растение легко заготавливать, польза от него огромная, а противопоказаний к применению, пожалуй, нет.

СИВЕЦ

Succisa praemorsa Aschers.

Сивец легко спутать с короставником, относящимся к тому же семейству ворсянковых и отличающимся наличием двух чашечек вокруг цветка. У сивца головки цветов более мелкие — всего 1–1,5 см в диаметре — и цвет их голубой, выцветающий на солнце. Листочки у этого растения ланцетные, продолговатые, сидят супротивно. Рост длинных цветоносов достигает 70–80 см, но на бедных почвах не превышает 30 см. Сивец цветет в летние месяцы, особенно продолжительно по сырым местам.

Применение

Из высушенного сырья готовят *напар* или *отвар*. *Водные вытяжки* из сивца пьют при кашле, густой мокроте, застарелых бронхитах. Горечи, содержащиеся в растении, стимулируют работу желудочно-кишечного тракта, обуславливают мягкий слабительный и желчегонный эффект. *Чай* из травы сивца обладают также мочегонным действием. Все лечебное воздействие этого растения является мягким, щадящим, что может быть использовано в случаях острых воспалений кишечника и почек. Сивец сейчас не применяется врачами-аллопатами, но в старых травниках он часто включался в составы сборов для лечения катаров кишок и дыхательных путей у людей и животных.

Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют все растение. Собирают его летом, во время цветения, и сушат обязательно в тени.



СИНЮХА ЛАЗУРНАЯ

Polemonium coeruleum L.



Синюха, да еще и лазурная, имеет достаточно редко встречающийся в дикой природе цвет — голубой. Все растение покрыто кистями нежно-голубых или более темных синих соцветий. У синюхи очень толстое короткое корневище, которое растет на всем протяжении жизни растения. От корневища отходят 1–2 стебля высотой до 1 м, покрытых очередными непарноперистыми листьями с продолговато-яйцевидными листочками. У корня листья собраны в розетку, которая отмирает лишь поздней осенью, указывая, где лежит ценное сырье. Синюха успешно растет в сырых, заболоченных местах, вдоль речек и канав.

Применение

Корневище синюхи обладает целым спектром целебных свойств. Экстракт и отвары из него действуют как отхаркивающее, болеутоляющее и успокоительное средство, что представляет собой незаменимую триаду в лечении заболеваний дыхательных путей. Лечение препаратами этого растения показано при коклюше у детей, при спастических бронхитах курильщиков, при сердечной астме у пожилых людей. Настойку корневища синюхи пьют при простуде и гриппе как средство, уменьшающее лихорадку. Ежедневный прием 3 ст. ложек отвара корней синюхи и травы сушеницы топяной после приема пищи в течение 3 недель излечивает язву желудка. В народе издавна известно и успокоительное действие травы этого растения, схожее с действием корня валерианы. Для употребления с этой целью готовят экстракт травы синюхи: заваривают из расчета 2 ст. ложки сырья на 1 стакан кипятка и кипятят до уваривания $\frac{1}{3}$ по объему. Готовый экстракт принимают по 15 капель 3 раза в день для успокоения нервов, снятия раздражения, при болях в сердце. В ваннах из отваров травы и корней растения купают ослабленных и нервных детей.

Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях собирают и используют корневище растения. Заготавливают его осенью, моют, нарезают вдоль и сушат в тени на ветру. На вкус корни сначала горькие, затем слегка сладкие. Применяют также в народной медицине и траву синюхи.

СИНЯК ОБЫКНОВЕННЫЙ

С

Echium vulgare L.

Этот яркий, привлекающий глаз синий медонос обычно встречается на хорошо удобренной, унавоженной почве. Его семена могут долгое время лежать в толще земли, но при вспашке немедленно прорастают под действием света. Синяк привлекает многочисленных насекомых и пчел своими ярко-синими цветами, из зева которых высовываются красноватые пыльники. Все растение густо опушено, листья ланцетной формы также покрыты волосками и снизу кажутся сероватыми.

Применение

Раньше люди верили, что пыльца синяка способна вытягивать яд из раны от укуса змеи. В народной медицине растение используется в виде отваров и настоев в обычном соотношении, хотя все растение считается ядовитым и внутрь спецификаты из него следует применять с осторожностью. Большое количество сапонинов обуславливает его хорошее отхаркивающее действие. Используют отвар травы внутрь также как успокаивающее и снимающее судороги, а наружно – для снятия болей в суставах и при ревматизме. Для облегчения ломотных страданий, а также для снятия последствий ушибов и травм используют настойку травы на 70°-ном спирте – ее готовят из измельченного сырья, залив в банке доверху и поставив на месяц в темноте.

Внимание

Растение ядовито!
Используют только наружно для растираний и примочек на ушибленные места. Руки после процедуры следует вымыть и не дотрагиваться до глаз.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лечебного сырья используется надземная часть растения.

Травы под ногами

Juncus effusus L.

СИТНИК БЛЕСТЯЩИЙ
Juncus lamprocarpus Ehrh.

Видовое название – разметанный, развесистый – как нельзя лучше характеризует вид этого растения. На голом, безлистном стебле высотой 40–80 см сидит раскидистая метелка, похожая на бунчук тамбурмажора, с которым он гордо марширует на военных парадах.

На удлинённых (до 10 см) цветоносах сидят невзрачные зеленовато-бурые цветочки. Стебель, погружённый обычно своими корнями где-нибудь на краю тихой речки или лягушачьего болота, окутан при основании красновато-коричневым выцветающим влагалищем из листьев. Цветёт метелка в июне–июле, затем буреет от созревших плодиков. Срезают траву и сушат её в северных областях на корм кроликам, как подстилку скоту или материал для плетения циновок. Сходным действием обладает растущий на наших болотах ситник блестящий (*Juncus lamprocarpus* Ehrh.), несущий на жёстких тонких стеблях метелочки мелких буровато-зелёных головок цветов.

Применение

Ситник, как и многие болотные растения (хвощ, например), накапливает в тканях кремний (Si), который используется в гомеопатии как антагонит кальция (Ca), из которого построены почечные камни. 1 ст. ложку порошка запаривают стаканом воды в термосе 3–4 часа и пьют глотками в течение дня (суточная доза). В желчегонных сборах ситник применяется как холеретик, т.е. средство, способное «гнать» желчь, повышать экскреторную функцию печени и очищать организм в целом.

Сбор и заготовка сырья

В народном целительстве применяют высушенное корневище ситника, которое представляет из себя плотную беловато-зелёную морковку. Сырьё моют, режут и сушат в тени, измельчают и готовят отвары, часто в смеси с другими травами – в зависимости от того, что будут лечить.

Aegopodium podagraria L.

Ох уж эта сныть! Самый вредный сорняк, заполонивший все вспаханные уголки наших садов и огородов. Как ни перекапывай почву, остатки ее белых, легко ломающихся корней обязательно останутся в земле и прорастут при первой же возможности. Листья у этого растения тройчатые, рассеченные; возвышаясь на своих длинных черешках, они напрочь забивают всякую другую растительность.

Применение

Сныть выделяет фунгицид, который губительно действует на грибки, но пока мало изучен. Свежую траву растения, до появления белых зонтиков цветов, срывают и готовят из нее салаты. Сухую же используют в виде компрессов при подагре и болях в ногах, из-за чего сныти и дано такое видовое название. Внутрь отвары из сушеной травы и зонтиков принимают как легкое спазмолитическое и ветрогонное средство, лечат ими болезни мочевого пузыря. Наиболее полезное употребление травы сныти — в виде свежих витаминных салатов ранней весной, когда любому овощу еще не время.

Животные также охотно поедают траву этого растения, но кормить кроликов одной только снытью не следует, а вот козы могут употреблять ее без ограничений.



Сбор и заготовка сырья

Траву сныти лучше использовать ранней весной свежей. Сушат сныть летом, когда она зацветет и заполонит весь огород.



Второе латинское название, данное сочевнику (или сочевиннику) — «Lathyrus», от «la» — очень и «thouris» — буйный. В светлом лесу в апреле появляются кустики высотой 40–50 см с яркими пурпурно-малиновыми цветами, постепенно меняющими цвет на голубой и бледно-зеленоватый. Цветки собраны в поникающую кисть и на одном растении можно видеть сразу несколько расцветок. Листочки гладкие, блестящие, сидят попарно на голом стебле по всей его высоте. Летом вызревают коричневые бобы, которые со временем скручиваются и выбрасывают семена далеко от материнского растения.

Применение

Давно было замечено возбуждающее действие растения на животных, наевшихся травы ранней весной. Но при использовании в терапевтических количествах трава действует благоприятно, не стоит лишь злоупотреблять ее применением.

Свежую траву заваривают в соотношении 1 ч. ложка на 0,5 л кипятка и пьют по 1–2 ст. ложки 3 раза в день при стенокардии, отеках сердечного генеза, за грудинных болях. Замечательным свойством обладает кашка из зелени сочевичника – она размягчает кожу, мозоли, способствует разрешению абсцессов, очищает некротические раны, легко справляется с панарицием ногтя. У животных сочевичник используют для лечения гнойных ран и воспалений в области копытной стрелки. Местные компрессы с травой нужно применять до разрешения процесса, меняя зеленую кашку дважды в день.

Внимание

Сочевичник несколько ядовит, и курс лечения вытяжками из него не должен превышать 2 недели.

Сбор и заготовка сырья

Лекарственным действием обладает все растение.

СУРЕПКА ОБЫКНОВЕННАЯ

С

Barbarea vulgaris R.Br.

Всем хорошо известный сорняк, образующий сплошную массу желтого цветения в мае — начале июня по плохо обработанным полям, огородам, грядкам. Голый разветвленный стебель заканчивается цветоносом с типичными для крестоцветных желтыми четырехлепестковыми цветами. Сурепка отцветает снизу вверх по стеблю, и, когда желтые цветки наверху еще только открываются, в нижних завязях уже созревают семена. Огромное количество их выбрасывается с ветром на землю, прорастает множеством мелких растеньиц, снова зацветающих на следующий год. Если своевременно не скашивать зацветающие экземпляры, надоедливый сорняк забьет всю растительность вокруг.

Применение

Сурепка имеет большое значение как ранний медонос, употребляется на корм скоту, а из многочисленных семян растения отжимают масло для технических нужд. Помимо этого нежные молодые лировидные листочки являются ранней витаминной зеленью, их кладут в салаты, заправляют в супы и борщи. Хорошо поедает свежую зелень и домашняя птица, а вот давать им склевывать семена небезопасно. Научное название рода *Barbarea* идет из глубины веков, когда сурепицу называли «травой святой Варвары» и лечили ею многие недуги. Известно мочегонное действие настоев травы, которое используют для лечения болезней почек, отеков различного генеза, гипертонии. Свежие листочки возбуждают аппетит и усиливают перистальтику кишечника, отделение желудочного сока и желчи. Также сурепку используют как средство для увеличения половой потенции взамен дорогостоящих препаратов из заморских лиан. Настой готовят в соотношении 1:10, охлаждают и выпивают по стакану в день в несколько приемов.



Сбор и заготовка сырья

В лечебных и профилактических целях используются молодые свежие листочки сурепки и их настои.

СУШЕНИЦА БОЛОТНАЯ

Gnaphalium uliginosum L.**Сбор и заготовка сырья**

В качестве лекарственного сырья применяют траву сушеницы. Собирают ее во время цветения, в сухую погоду, вырывая все растение с корнем из земли. Сушат сырье на воздухе.

Жабья трава — так называют это растение в народе. Особенно хорошо развивается сушеница в дождливые года, когда для земноводных раздолье и они обильно размножаются, постоянно попадаясь людям на глаза среди травы. В нашей средней полосе растет несколько видов сушениц, есть еще трава жабника полевого, но все они, кроме вида, указанного в заглавии и изображенного на фотографии, не имеют лекарственного значения. Сушеница болотная, или топяная, — почти всегда обитатель низин, берегов рек, канав, сырых лугов. Это однолетнее растение до 25 см ростом, с очень ветвистым от основания стеблем и узкими линейными листьями. Все оно покрыто серым пушком и кажется серо-войлочным. Мелкие желтоватые цветки сушеницы горошинками лежат среди пучков листьев. Цветет растение все лето.

Применение

Траву растения употребляют в виде чая, который можно заваривать в термосе, как успокоительное средство при болях и вздутиях живота, поносах, коликах и энтеритах. Эффект от приема сушеницы усиливается, если одновременно применяется отвар из синюхи голубой, зверобоя, пустырника. Сушеница, так же как и последний, обладает успокаивающим действием на нервную систему, снимает учащенный пульс, помогает при бессоннице и возбудимости. Отвар этого растения для приема внутрь готовят из расчета 2 ст. ложки измельченной травы на 1 стакан кипятка, пьют теплым до еды по 2 ст. ложки 3–4 раза в течение дня. Возможно также принимать сухой порошок. Для наружного применения готовят: настой сушеницы на растительном масле — им смазывают ожоги и эрозии кожи; напар из расчета 50 г сырья на 1 л воды — им промывают раны, его также можно использовать в виде ванн. Трава сушеницы снижает кровяное давление; с этой целью ее используют в научной медицине в виде сухого экстракта в таблетках.

Внимание

Так как сушеница болотная обладает свойством снижать кровяное давление, людям с низким давлением принимать ее препараты не рекомендуется.

ТАТАРНИК КОЛЮЧИЙ

Onopordon acanthium L.

Жутко колючий — не подходи: так уколет своими острыми шиповидными колючками, которыми одеты все листья, что придется прикладывать тысячелистник или подорожник, растущий поблизости. Домашние животные, пробираясь по лугу, ранят глаза о колючки этого злого великана. Стебель его растет до 1,5 м, широкий и с крыльями, листья крупные, и все растение как будто окутано белой паутиной из седых волосков. Цветы — пурпурные корзинки на верхушках стеблей, которые превращаются в пушистые комки после созревания семян. Цветет татарник все лето, занимая гордое положение на солнце среди полей и дорог — еще бы, никто не трогает, только мелкие птички садятся и щиплют семена, распространяя его все дальше и дальше.

Применение

Длительно при болезнях почек и мочевого пузыря, циститах с позывами на низ, как «очищающее» средство при плохом самочувствии больного пьют чай из 1 ст. ложки сырья из листьев на 1 стакан кипятка. Татарник используют при кашле, астме и учащенных сердцебиениях, лечат им геморрой и злокачественные образования. Наружно отвар из листьев применяют для промывания и компрессов при гнойных прыщах и кожных сыпях, моют застарелые раны и язвы. Порошок из листьев принимают в тех же случаях по 1 г в день, запивая водой. Мелким домашним животным растение дают в порошке при мочевых страданиях, особенно при задержке мочеиспускания у котов. Применяют траву длительно, но эффект от приема хороший.



Сбор и заготовка сырья

Собирают, как это ни странно, листья растения, одев толстые перчатки и вооружившись секатором на длинной ручке. Иголочки по краям листа срезают, листья заваривают свежими или сушат и толкут в порошок.

ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ (чабрец)

Thymus serpyllum L.



Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используют листья и цветки тимьяна ползучего. При сборе траву нужно срезать секатором, а не выдергивать — иначе можно легко погубить все растение. Выборочно срезав цветущие веточки, их сушат на бумаге, а затем удаляют грубые части, оставляя только листочки и соцветия.

Почетные имена дал народ этому растению еще в древности: чабрец, богородская трава. А перевод его научного названия с греческого звучит как «сила духа». Тимьян украшает наши боры и кормит пчел и других насекомых, слетающих к нему со всего леса. Запах этой травы, по преданию, отгоняет злых духов и защищает от болезней — тимьян всегда подвешивали в избах, где лежал больной или роженица, а также устилали им пол. Среднерусский чабрец не так богат эфирными маслами, как его средиземноморский собрат — тимьян обыкновенный, который растет у нас только в горах Кавказа. Но все эти представители семейства губоцветных очень похожи между собой: ростом не выше 20 см, стебель слегка одревесневший и разветвляющийся от основания, с супротивными сидячими листьями. На концах стебельков расположены метелочки мелких розовых цветов, из которых торчат тычинки. Запах, который особенно сильно чувствуется в знойный день, подарит радость всем, кто собирает это растение.

Применение

Чабрец заваривают с чаем или самостоятельно и пьют при бронхитах, при простуде и гриппе, осиплости горла, кашле. Эфирные масла тимьяна успокаивают спазмы желудочно-кишечного тракта, снимают вздутость кишечника, поднимают аппетит, регулируют пищеварение в целом. Тимусным маслом растирают мышцы и нервные корешки при радикулитах, невритах, миозитах и растяжениях связок. Головная боль снимается втиранием масла чабреца в виски или просто душистым чаем из тимьяна, заваренным под крышкой. Ревматизм, кожные сыпи, экземы лечат ваннами, приготовленными с отваром этого растения, или добавляют в воду его масло. При воспалениях рта и носа добавьте тимусное масло в воду для ингаляции или брызните им в бане на камни и подышите. Можно найти еще много способов снятия разных симптомов с помощью этого чудо-растения, одного из основных эфирно-масличных, произрастающих в наших лесах. В аптеках продают экстракт чабреца жидкий, а также микстуру «Пертуссин».

ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ

Carum carvi L.

Пряный запах плодов тмина известен каждому любителю ароматного хлеба, а многие хозяйки непременно добавляют его и в рыбные, и в мясные блюда. Тмин разводят как пряное растение, особенно он популярен в Прибалтике, но дикие его виды встречаются и во многих областях России по сухим каменистым лугам, вдоль дорог и полей. Тмин — зонтичное растение с перистыми листьями, похожими на листья укропа, образующими пучок, торчащий над поверхностью почвы. Стебель у тмина голый, увенчанный невзрачными зонтиками мелких белых цветов, которые вызревают в тонкие ноготки — семена, легко осыпаящиеся при прикосновении.

Применение

Семена тмина обладают мягким спазмолитическим и ветрогонным действием, что позволяет применять их наряду с семенами укропа и фенхеля даже для грудных детей. *Тминную воду* готовят из расчета 1 ч. ложка семян на 1 стакан воды, напаривают в термосе или кипятят 5 минут под крышкой, затем настаивают и дают детям по 1 ч. ложке 5 раз в день. Взрослые выпивают по 0,5 стакана этого средства 2–3 раза в день при вздутии живота и метеоризме в качестве легкого слабительного. Тмин используют и как отхаркивающее средство в смеси с другими травами. У кормящих женщин это растение усиливает отделение молока. Эфирное масло тмина разводят из расчета 1 капля на 100 капель масла подсолнечного и растирают им грудь при простудных заболеваниях. Масло растения втирают в кожу при кожных чесотках. *Сухие плоды* тмина употребляют по 1–2 г 3 раза в день или принимают тминное эфирное масло по 3–4 капли на кусочке сахара.

Семена тмина хорошо давать домашней птице и животным при лечении расстройств пищеварения и как отхаркивающее средство, а тминную солому издавна добавляли в корм скоту для улучшения пищеварения и молокоотдачи.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют семена растения. Собирают тмин в августе чуть недозревшим, досушивают в пучках над бумагой, а затем обмолачивают. Полученные семена следует хранить в сухом месте, в плотно закрытой таре после хорошей просушки.

ТРАСУНКА СРЕДНЯЯ

Brisa media L.



Свое поэтическое научное название на латинском языке эта травка получила от бриза — легкого ветерка на море, создающего мелкую рябь на поверхности воды. Трясунка имеет короткое ползучее корневище и узкие шероховатые листья. Ее гладкий прямостоячий стебель несет колосок, собранный из выпуклых чешуек на тонких черешках, дрожащих от малейшего дуновения ветерка — отсюда и название. Изящность своего строения это растение сохраняет и в высушенном виде, что можно использовать при создании сухих букетов. Трясунка относится к семейству злаковых, эта трава — одна из лучших по питательности для травоядных на наших лугах; встречается она и по лесным полянам.

Применение

В литературе почти нет сведений об этой траве, но злаковые зачастую имеют многовековую историю использования в народной медицине и ветеринарии, незаслуженно забытую в наши дни. Отвары из трясунок издавна пили при сердечных неврозах, истерии, болях в сердце и других сердечных и нервных болезнях. Трясунка — средство от ночного недержания мочи у детей, с этой целью ее употребляют также в виде отвара, приготовленного в соотношении 1:10, и дают выпивать маленькими глотками в течение дня. Это растение применяют в детской практике и как средство от экземы в виде ванн наряду с чередой и фиалкой трехцветной.

Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях применяют колоски трясунок вместе с листьями. Собирают их, когда растение еще зеленого цвета, и сушат в пучках.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

Achillea millefolium L.

Тысячи и тысячи его листочков растут прямо из земли на своих коротких черешках, заселяя луга, обочины дорог, склоны, обрывы, межи и леса. Жесткий стебель тысячелистника также покрыт двоякоперисторассеченными листочками. На его верхушке находятся мелкие цветочки беловатого или розоватого цвета, собранные в плотные корзинки. При растирании между пальцев листья растения специфически остро пахнут.

Применение

Трудно перечислить все заболевания, при лечении которых может быть использован тысячелистник. Наряду со зверобоем и ромашкой это растение — наиболее популярный целитель среди наших трав. Чай из тысячелистника горчит, поэтому его заваривают в смеси с другими травами и пьют при геморрое, при внутренних кровотечениях, чирьях и сыпях на коже. Также смеси этого растения с другими желудочными травами принимают при вздутиях и болях в животе, при низкой кислотности и плохом аппетите, при спазмах и болях в кишечнике. Тысячелистник, хороший асептик мочевыводящих путей, наряду с другими мочегонными травами применяется при воспалениях мочевого пузыря, циститах и уретритах. Сок из свежих листьев растения с медом употребляют при заболеваниях печени и женских болезнях. Используется тысячелистник и в качестве наружного средства: его растертые листья незаменимы при свежих ранах и кровоточащих ссадинах, особенно в полевых условиях. Также его траву заваривают и применяют для ванн одновременно с приемом внутрь отваров из нее при диатезах, сыпях, нарушениях обмена веществ. Цветы тысячелистника стоит добавлять к чайной заварке зимой с профилактическими целями. Высушенные цветы растения издают хороший запах, из-за чего их подвешивают в помещениях и ставят как сухие букеты, которые не теряют вида всю зиму.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют цветы и листья тысячелистника. Собирают цветы летом, а листья — в мае, молодыми, когда они только-только вылезают из-под земли.

ФИАЛКА ДУШИСТАЯ

Viola odorata L.



Сбор и заготовка сырья

С лекарственными целями заготавливают цветы и траву фиалки душистой. Цветы собирают и сушат весной, а летом — все растение, вырывая его из почвы вместе с корневищем. Собирая фиалку, оставляйте материнские экземпляры для вызревания семян, не вырывайте «деток», отделившихся от старого растения, и тогда наши дети смогут увидеть этот цветок не только нарисованным в книге.

Маленькие нежные фиолетовые букетики ее цветов, обернутые в листочки и перевязанные нитками, трогают наше сердце, и мы покупаем их ранней весной и ставим в воду, пытаясь продлить жизнь крошечному растению. Из-за массового вытаптывания и выдиранья фиалка душистая почти исчезла из Подмоскovie, а в более отдаленных районах в апреле — мае обильно заселяет светлые леса и опушки, наполняя воздух своим чарующим ароматом. Фиалка душистая — многолетнее растение, ее ползучее корневище приподнимается над землей, а от него отходят пучки сердцевидных листьев на длинных черешках и цветоносы, несущие бледно-голубые или фиолетовые цветы с 5 лепестками и желтой точкой посередине, которая затем превращается в трехстворчатую коробочку с семенами.

Применение

Сухую траву фиалки душистой заваривают как чай из расчета 2 ч. ложки измельченного сырья на 1 стакан кипятка и принимают при воспалительных заболеваниях горла, бронхов, при коклюше у детей, так как это растение имеет свойство снимать спастические явления при болезнях дыхательных путей. Детям отвар травы фиалки дают с медом по 1 ст. ложке каждые 2 часа. При коклюше у детей отжатую после приготовления отвара траву прикладывают к груди ребенка в виде теплого компресса на 1,5 часа 2 раза в день. Заболевания почек и мочевого пузыря также лечат с помощью травы фиалки, используя ее в мочегонных сборах в смеси с другими травами. Травя этого растения гонит и измельчает песок, очищает организм от шлаков, а также используется в лечении кожных сыпей и зуда, ревматизма, подагры и атеросклероза. Холодным настоем «фиалковых» цветов обмывают кожу для придания ей мягкости и очищения пор, особенно при жирной и юношеской угреватости кожи.

Внимание

У детей дозировка травы при приеме внутрь должна быть дробной, так как возможна ее непереносимость, проявляющаяся в виде рвоты.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ

Equisetum arvense L.

Эту маленькую «елочку» узнает каждый — настолько она необычна и непохожа на другие растения. Весной из-под земли появляются бурые неразветвленные стебли хвоща, на конце которых находятся спороносные колоски со спорами-семенами, разбросав которые колоски отмирают. Летом на том же корневище отрастает стебель до 30–40 см высотой, разделенный на междоузлия, по которым тонкие чешуйчатые листочки растения образуют свои розетки. Хвощ любит кислые почвы и растет по сырым местам — около рек, на песке, по канавам.

Применение

Хвощ употребляют в виде *отвара*, готовящегося из расчета 30 г сухой травы на 1 стакан кипятка, для выгонки мочевых камней, шлаков и лечения заболеваний почек в количестве до 3–4 стаканов в день. Растение входит в состав сборов, применяемых для лечения подагры, ревматизма, туберкулеза, в качестве вспомогательного очищающего средства. *Напар* из травы хвоща используется наружно: им лечат болезни мочевого пузыря, делая компресс на низ живота. Для приготовления *ванн* и *компрессов* берут 60 г сырья на 1 л воды и применяют их для снятия отеков, очищения кожи и лечения суставов.

Для животных хвощ — незаменимая трава при лечении заболеваний мочевых путей, особенно в случаях зашлачивания мочи. Отвары этого растения достаточно безвкусны и легко принимаются вместо воды даже кошками. Сходным действием обладает хвощ лесной (*E. sylvaticum* L.).

Внимание

Хвощ оказывает некоторое раздражающее действие на почки, поэтому его не следует пить при пиелонефритах и обострениях почечнокаменной болезни.

Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют все растение. Собирают его летом и быстро сушат при хорошей вентиляции, иначе сырье почернеет.



ХВОЩ ЛЕСНОЙ
Equisetum sylvaticum L.

ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Humulus lupulus L.**Сбор и заготовка сырья**

В лечебных целях используют молодые побеги и шишечки хмеля. Побеги собирают весной, как только появятся первые листочки, а шишечки — осенью.



Трудно понять, почему этот великан, залезший под самую крышу, попал к травам, да еще под ногами. Но тем не менее хмель — многолетняя трава, каждый год отрастающая заново от зимующих корней, иногда уходящих в почву на глубину до 3 м. Если рядом нет опоры, длинные шершавые полые стебли растения оплетают все близрас-тущие травы, укладываются по берегам рек и обрывам, образуя непроходимые заросли и цепляясь за ноги. В культуре хмель высаживают к опоре или стене здания, и он благодарно оплетает за лето всю предоставленную ему площадь, а к осени декоративно оформляет ее своими свисающими шишечками. Шишечки, женские соцветия хмеля, осенью оказываются наполнены желтоватым порошком, который обсыпается при стряхивании.

Применение

Сок из молодых побегов хмеля употребляют разведенным с молоком и водой из расчета 2 ст. ложки сока на 2 стакана жидкости (молоко пополам с водой). *Напар из шишечек* растения готовят в соотношении 2 ч. ложки сырья на 2 стакана кипятка и выпивают за сутки. Лупулин — порошок из шишечек — принимают в сухом виде по 0,1 г на кончике ножа 2–3 раза в день. *Настойку из шишек* хмеля готовят в пропорции 1 часть шишек на 4 части спирта и принимают по 5–7 капель на кусочке сахара. Напар, сухой порошок или настойку употребляют при неврозах, бессоннице, истерии, спазмах и вегетососудистой дистонии. Эти же извлечения применяют при катарах желудка, болезнях печени, при коликах и спазмах желудочно-кишечного тракта. В качестве наружного применения напар из шишечек хмеля прикладывают к нарывам для их размягчения, им моют голову от перхоти. Из шишек также готовят мазь, растирая их в порошок и смешивая с салом. Крестьяне издавна подметили, что половая охота у животных подавляется при скармливании им шишечек хмеля, поэтому растение используется в народной медицине для подавления полового возбуждения, при болезненных ночных эрекциях, болезненных менструациях, в климактерический период. Хмелевое масло (экстракт шишек хмеля) входит в такие популярные препараты, как валокордин, корвалол и другие.

ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Ц

Cichorium intybus L.

Голубые цветочки этого растения часто называют васильками, но похожи они только голубым цветом своих лепестков. Цикорий — многолетнее растение до 60 см высотой с очень твердым ребристым стеблем, мало разветвленным и покрытым ланцетными, острозубчатыми по краям листьями. Прикорневые листья рассеченные и образуют розетку. Голубые язычковые цветы цикория собраны в редкую корзинку, которая скорее похожа на голубую ромашку. В южных провинциях России цикорий заселяет большие площади на сухих лугах, а севернее встречается как одиночное растение.

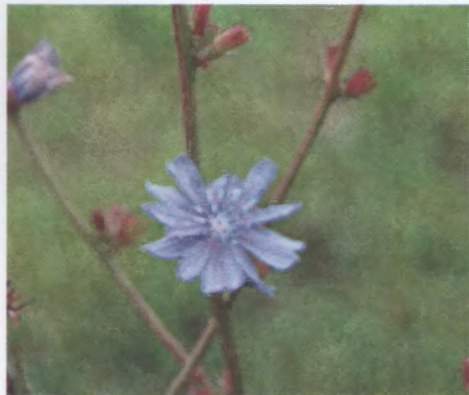
Применение

Корень цикория еще в XIX веке жарили, стирали в порошок и подмешивали в кофе или заваривали вместо дорогого «колониального товара». В настоящее время выпускается молотый цикорий в порошке и паста из цикория — густая темная патока, которая употребляется с молоком и сахаром или заваривается кипятком. Цикорий вместо кофе следует применять лицам с сердечно-сосудистыми и почечными заболеваниями, т.к. он создает иллюзию привычного аромата, но не оказывает такого вредного воздействия, как заморский напиток. Однако не только гастрономические свойства издавна привлекали внимание людей к этому растению. Цикорий — первое средство при лечении заболеваний печени, желчного пузыря, селезенки, желудочно-кишечного тракта и нарушений обмена веществ. *Настой из корня цикория* — 2 ч. ложки на 1 стакан кипятка — пьют при желтухах, при наличии камней в почках, печени и желчном пузыре, при увеличении селезенки и гастроэнтеритах. При упорном фурункулезе, когда возникает и длительно держится гнойничковая сыпь, нужно принимать *внутри отвар корня растения* или пасту из него (доза для пасты — по $\frac{1}{2}$ ч. ложки 3 раза в день, добавив молоко по вкусу), а наружно — прикладывать к пораженным местам *напар* или применять *ванны* с этим растением. Холодные примочки из *отвара корня или травы цикория* прикладывают к отекам, «мешкам» под глазами, ушибам. Растение обладает также выраженным желчегонным действием и очищает печень и организм в целом, в чем автор неоднократно убеждался на собственной практике.



Сбор и заготовка сырья

С лекарственными целями собирают все растение целиком, срезая его плотный стебель ножницами, и корень, который выкапывают ближе к осени, очищают от земли и сушат.



ЧАСТУХА

Alisma plantago aquatica L.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют траву и корни частухи. Корневище выкапывают осенью вилами, сушат и готовят из него отвары или выжимают горький сок.

Излюбленные места обитания частух — какая-нибудь мелкая лужа посреди непроезжей дороги, край болота или канава со стоячей прогреваемой водой, в которой в больших количествах разводятся лягушки и личинки насекомых. В названии этого растения слово «вода» повторяется дважды: *alis* — из кельтского языка, а *aqua* — из латинского. Частуха достигает роста до 50 см и образует разные листья: надводные, в отличие от подводных, имеют длинные черешки, а кроме того, отличаются от них по форме. Цветки у этого растения состоят из 3 бело-розовых лепестков, собранных в раскидистое соцветие, возвышающееся над водой. Плоды, образующиеся после отцветания, имеют способность плавать по поверхности воды и расселяться далее.

Применение

Считается, что отвар корней частухи пили при укусах бешеной собаки, а в Америке — для нейтрализации яда гремучей змеи. Нам трудно проверить такие выдающиеся целебные свойства этого растения, но использование его корней с целью изгнания печеночных и почечных камней и как дезинфицирующего мочу средства вполне оправданно. Отвары травы употребляют при дизентерии и некоторых венерических заболеваниях, заваривая, как все сильнодействующие растения, в пропорции 1:30.

Внимание

Все растение считается ядовитым, поэтому собирать его следует с осторожностью, избегая попадания сока в глаза и на кожу — возможно образование пузырей.

ЧЕМЕРИЦА

Род *Veratrum*

На территории России произрастает два вида чемериц – белая, или Лобеля (*Veratrum album* L.) и черная (*Veratrum nigrum* L.). Отличаются растения, судя по названию, цветами, окрашенными в черно-пурпуровый или бело-зеленый цвет. Оба вида чрезвычайно ядовиты для людей и животных, которые могут поедать траву на пастбищах. Среди крупных голых эллиптических листьев в июле–августе вырастает высокий, до 1,5 м, стебель, несущий ветвистое метельчатое соцветие мелких цветков. У растения хорошо развито корневище, которое содержит большое количество вератрина и другие алкалоиды, чрезвычайно активные в фармакологическом отношении.

Применение

Порошок из сухого корневища с корнями вызывает сильное чихание, жжение и воспаление слизистых глаз и носовых ходов. Отвар корневища в соотношении 1:100 применяется в ветеринарии для мытья животных в случае заражения их эктопаразитами. В годы войн люди также применяли отвары из чемерицы для борьбы с педикулезом (вшиловость). Спиртовая настойка корня – средство для растирания больных суставов при ревматизме. В больших разведениях препараты из растений применяются в гомеопатии.

Внимание

Чемерица — сильный яд! Не трогайте растение руками и не допускайте попадание его сока на кожу и слизистые. Поедание травы животными приводит к их смерти.



Сбор и заготовка сырья

Чемерицу стало не так-то просто встретить в живой природе, но при определении этого растения помните, что лучше избегать контакта со всеми его частями. Пользуйтесь готовыми лекарственными формами.

ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ

Bidens tripartita L.



Сбор и заготовка сырья

С лечебными целями применяют траву череды. Срезают растение ножницами во время цветения, стараясь отобрать только верхние ветки с цветковыми корзинками, обычно в июле — августе. Затем сырье сушат.

Кто же разделил на три части листья этого растения, сидящие на коротких черешках по всему опушенному редкими волосками его стеблю? Именно это строение листьев отличает череду трехраздельную от произрастающих у нас схожих с ней видов — череды пушистой и череды поникшей. Все они имеют лекарственное значение, собираются и используются одинаково. Помимо характерного строения листьев, череду трехраздельную можно узнать и по корзинкам невзрачных буро-желтых цветков, трубочки которых густо собраны вместе и окружены двухрядным околоцветником с длинными наружными листочками. Вызревшие семена растения безжалостно цепляются за одежду проходящих мимо людей и шерсть животных двумя своими зазубринами, которые прочно удерживают их на «средстве передвижения» и позволяют рассеяться далеко от материнского растения. Нелегко вычесать эти «причепы» из ткани, но, выбрасывая их, мы дарим новую жизнь полезному растению. Черода живет не везде — только на сырых местах, вдоль канав и речек, по берегам вечно не просыхающих луж. Встречается она и на наших огородах — сорняк, одним словом. Но этот сорняк — одно из самых эффективных средств в лечении кожных болезней и нарушений обмена веществ.

Применение

Череду готовят в виде *напара* или *отвара* из 1 ст. ложки сухого сырья на 1 стакан кипятка, кипятят 10 минут и принимают по полстакана 2–3 раза в день при рахите, диатезе, подагре, артритах и нечистой коже. Этим же отваром, но разведенным в 3–4 раза, моют голову при перхоти и болях корней волос. В нем купают младенцев с опрелостями кожи, делают из него ванночки и примочки при кожных трещинах, диатезах и зудях. *В сочетании* с листьями мать-и-мачехи и фиалки трехцветной черода оказывает волшебное действие при болезнях кожи. Многие заболевания, сопровождающиеся зудом и расчесами, удастся облегчить одними лишь примочками из *напара* этой травы, в результате чего — снизить или отменить дозы сильнодействующих препаратов, применяемых в этих случаях. Это наблюдение касается как людей (особенно детей), так и животных.

ЧЕРНОГОЛОВКА

Brunella vulgaris L.

Каждый видел сухие темно-коричневые головки соцветий этой невысокой травки у себя под ногами: в своем саду, на опушках и светлых полянках, вдоль дорог. Лиловые трехлопастные цветочки черноголовки спрятаны в сухие прицветники; отцветают они снизу вверх постепенно, в течение всего лета. На ощупь головки соцветий этого растения шершавые, а сама трава мягкая, покрытая волосками — и приподнимающийся стебель, и супротивные черешковые листья.

Применение

Эту траву издавна использовали в народной медицине, в наши дни она забыта — и совершенно напрасно. *Напар из травы* черноголовки хорошо лечит воспалительные заболевания полости рта — от катаральных до гнойных. Ангины, стоматиты, гингивиты (воспаления десен) нуждаются в лечении этой травой. Черноголовка содержит эфирные масла и дубильные вещества, что позволяет применять ее *отвар* при заболеваниях горла и пищеварительного тракта — как в виде полосканий, так и внутрь. Для приготовления отвара сухие шишечки и резаную траву томят в термосе или кипятят под крышкой 5 минут на очень слабом огне. Пьют по полстакана 3–4 раза в день. Сок черноголовки способен останавливать кровотечения из порезов, что нужно помнить, собираясь летом в поход или на дачу. Ее *растертые листья*, так же как и листья подорожника и тысячелистника, прикладывают к ране и завязывают на несколько часов, пока трава не завянет. Даже в походных условиях рана не загноится и легко затянется, если применять знания народной фитотерапии.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют все растение. Собирают его во время цветения и хорошо просушивают, так как кажущаяся сухость соцветий черноголовки обманчива — сохнет она долго.

ЧИНА ЛУГОВАЯ

Lathyrus pratensis L.

«Мышиный горошек!» — радостно кричат дети, увидав на лугу или вдоль дороги переплетенные заросли этой травы. Лазающий стебель чины луговой достигает метровой длины, ее мелкие ланцетные листики снабжены усиками, позволяющими растению цепляться за прямостоячие травы и поднимать к солнцу на длинных цветоносах свои соцветия с желтыми мотыльковыми цветами (если растение очень похоже, а цветы синие — перед вами чина лесная, которая в народной медицине не используется). Плодики чины, вызревающие в августе, с шорохом растрескиваются и выстреливают свои многочисленные семена прямо в неловкого прохожего. Растение любит края полей, сырые низинки и канавки вдоль дорог, желтеет по опушкам среди кустарников. Ближний родич чины — душистый горошек (*Lathyrus odoratus*) — радуется своим запахом и крупными цветами всех оттенков, растущими на наших клумбах, но в лекарственном отношении этот вид не используется.

Применение

Чина обладает отхаркивающим и успокоительным действием. Ее заваривают из расчета $\frac{1}{5}$ ч. ложки на 1 стакан кипятка и пьют при бронхитах и воспалениях легких по 1 ст. ложке каждые 2 часа.

Внимание

Растение ядовито и вызывает отравление животных, пасущихся на заросшем им лугу, которое проявляется в удушье и параличе задних конечностей.

При завышении дозы или длительном применении отвар чины может вызвать рвоту.

Сбор и заготовка сырья

С лечебными целями используют все растение. Собирают чину все лето во время цветения, срезая или срывая стебель целиком, но стараясь не вырывать из земли с корнями, т.к. растение это многолетнее. Затем сырье сушат на бумаге и перетирают пальцами в более-менее крупный порошок.

ЧИСТЕЦ

4

род *Stachys*

Представители этого рода нетребовательны к условиям произрастания и цветут всюду по сырым местам, по откосам дорог, по лесам и полям средней полосы России, а также в Сибири и на Кавказе. Все чистецы похожи своим четырехгранным, плотным стеблем и сидячими супротивными удлинненными листьями, которые образуют прикорневой пучок и как бы обнимают стебель. В пазухах листьев расположены мутовки мелких темно-малиновых цветов, имеющих двугубое строение. Цветут чистецы все лето, являясь хорошими медоносами.

Применение

Из травы чистеца готовят *отвар* и делают *настойку*, а в аптеках в продаже имеется жидкий экстракт чистеца буквицецветного. Растение в любом виде оказывает гемостатическое действие, усиливает свертываемость крови как при приеме внутрь, так и при прикладывании к ранам. Листьями чистеца издавна лечили страшные боевые ранения. Помимо этого, настойка и экстракт растения усиливают сокращения матки, повышают ее тонус и способствуют остановке маточных кровотечений в послеродовом периоде и при различных гормональных нарушениях в организме. Чистец повышает артериальное давление, усиливает работу сердца, но при этом обладает успокоительным действием на центральную нервную систему. Экстракт чистеца принимают в качестве маточного средства в дозе 15–20 капель 3 раза в день в 1 ст. ложке воды.

Внимание

В завышенных дозах чистец вызывает расстройство двигательного аппарата, что может наблюдаться у домашних животных при поедании его травы в больших количествах.

Сбор и заготовка сырья

Собирают траву чистеца, срезая растение целиком, но не вырывая — корни у него слабые, и можно легко повредить этот многолетник.



ЧИСТЕЦ ЛЕСНОЙ
Stachys sylvatica L.



ЧИСТЕЦ БОЛОТНЫЙ
Stachys palustris L.

ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ

Chelidonium majus L.



Сбор и заготовка сырья

Чистотелом можно пользоваться все лето, так как, даже обломанный под корень, он отрастает вновь. Используют сок свежего растения, его листья в свежем виде или готовят спиртовую настойку.

Бородавник — таково народное название этого растения в некоторых областях России. И действительно, свежим соком чистотела издавна сводили бородавки, попросту срывая его и прикладывая свежим срезом к наростам. Наличие в чистотеле хелидонина обуславливает небольшую местную анестезию кожи при этой процедуре, делая ее безболезненной. Еще в прошлом веке онкологические заболевания пытались лечить соком и экстрактом чистотела, а в наше время проводятся научные клинические испытания его вытяжек. Чистотел легко узнать по светлой окраске листьев, которые имеют серо-сизый оттенок из-за множества седых волосков, покрывающих все растение. От толстого морковьеобразного корня чистотела отходят листья на длинных черешках, у основания стебля собранные в толстую «кочерыжку». Листья перисто-рассеченные, с неровными краями, снизу более опушенные и бархатистые на ощупь. Цветоносы растения несут кисти редких соцветий с желтыми цветами, слегка поникающие. В любом месте слома чистотел выделяет желтый млечный сок, который окрашивает кожу при его нанесении.

Применение

В настоящее время применяют не только свежий сок растения для лечения папиллом и бородавок, но и водную вытяжку из травы чистотела, и настойку из травы и корней растения. Чистотелом издавна сводили темные пятна с лица, мозоли, лечили чесотку. Отваром его травы и корней лечат полипы в прямой кишке и полости носа и глотки, используя его как внутрь, так и наружно. Этот же отвар, приготовленный из расчета 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка, употребляют внутрь как желчегонное и мочегонное средство, улучшающее обмен веществ и общее состояние организма. При приеме внутрь чистотел оказывает болеутоляющее и спазмолитическое действие при коликах в желудочно-кишечном тракте, заболеваниях печени, наличии камней в мочевом и желчном пузыре, при желтухе. Спиртовая настойка из свежего растения обладает более выраженным действием, и применять ее следует с осторожностью по 10–12 капель на прием в 1 ст. ложке воды. В последнее время чистотел можно встретить в составе многих косметических средств, появляющихся на прилавке, — и это вполне оправданно.

ЧИХОТНАЯ ТРАВА

Achillea ptarmica L.

Смешное название растению дали именно из-за его способности «возбуждать чихание» — буквальный перевод с греческого слова «ptarmicos». Эта трава похожа на тысячелистник, но сами цветки у нее крупнее. В центре сидят желтые трубчатые цветы, окруженные белыми лепестками. Прямой гладкий стебель имеет плотные соцветия «ромашек», листочки, сидячие по стеблю, линейно-ланцетные, пильчатые по краю. Любит чихотная трава расти по склонам канав, ям, берегам водоемов.

Применение

В корнях накапливается горький гликозид инулин, обладающий весьма ценным свойством снижать сахар. Разжеванный корень помогает при зубной боли. Отвар и настой травы раньше прописывали больным туберкулезом. Порошок из сухих корзинок нюхают при простуде, насморке и головной боли. Свежие листья обладают ранозаживляющим и кровеостанавливающим действием, отваром корзинок моют голову при педикулезе (вшивости) и лишаях, им же обрабатывают домашних животных от кожных паразитов. Соотношение сырья к воде обычное — 1:10, иногда примешивают ромашку или пижму. Отвар из сухого корня в соотношении 1:10 заваривают кипятком, кипятят 15 минут и пьют при легкой форме диабета, спазмах кишечника и кровотечениях.



Сбор и заготовка сырья

Срезают и сушат растение во время цветения — с середины лета и до осени. Иногда собирают только корзинки, порошок из которых вызывает сильное чихание и в пору моды на нюхательный табак служил ему заменителем. Корни растения выкапывают осенью и хорошо высушивают.

ЩАВЕЛЬ ГУСТОЙ (конский)

Rumex confertus L.



Сбор и заготовка сырья

Все растение употребляется как лекарственное: корни, листья, плоды. Щавель густой собирают и сушат, как принято.

Этот упорный сорняк, заполняющий все вокруг и изводящий своим присутствием на грядках даже бывалых огородников, тем не менее очень полезен при самых разнообразных болезнях. Его знает каждый — стебель конского щавеля, до 1 м высотой, выходит из пучка светло-зеленых листьев на длинных черешках, снизу крупных, вверху помельче. Кистевидное соцветие растения состоит из мелких невзрачных буровато-зеленых цветков, из которых позже образуются грубые бурые семена, рассеиваемые ветром и поедаемые птицами.

Применение

В небольших дозах отвар корней и листьев конского щавеля обладает вяжущим действием, при увеличении дозировки — послабляющим, но проявляется его действие через 8–12 часов после приема. Сухой порошок корней густого щавеля принимают по 0,2 г 3 раза в день при поносах. Как слабительное употребляют 0,5 г размельченного порошка на ночь (действие проявится утром). Применяют растение для лечения колитов, при атонии кишечника, геморрое, трещинах заднего прохода и как противогнилостное средство. Отмечают и кровоостанавливающие свойства густого щавеля при маточных, кишечных и легочных кровотечениях. Отвар соцветий и семян готовят из расчета 3 ч. ложки сырья на 1 стакан воды и пьют при тяжелых поносах, дизентерии, анацидных гастритах и болезнях мочевого пузыря. Используют конский щавель и для наружного применения: отвар из его корней и плодов прикладывают в виде компресса к ожогам, язвам, при различных кожных сыпях.

Семена густого щавеля можно скармливать домашним животным и птице в сухом и свежем виде при различных расстройствах пищеварения. Запаситесь этим сырьем — собирать его очень легко, а польза будет всем обитателям дома!

ЩАВЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Rumex acetosa L.

Щ

Самое вкусное растение нашего детства — кто не рвал его кислые листочки весной, вырвавшись к бабушке в деревню на каникулы! Щавель несет в своих листьях столько витамина С, что, съев несколько листочков, удовлетворишь суточную потребность организма в этом витамине. Эта трава много лет растет на одном месте, каждый год выбрасывая множество зеленых, нежных по весне и грубых летом, овально-копьевидных листьев на длинных черешках, с явно видной центральной жилкой. Листочки щавеля обыкновенного собраны в прикорневую розетку, а стебель гордо возвышается над ней пушистой метелкой невзрачных красноватых цветов, все лето образующих многочисленные семена, поедаемые птицами и разносимые ими на большие расстояния. В густой траве черешки у щавеля вырастают очень длинные, и листья легко спутать с другими растениями, но кислый вкус сразу помогает определить, что же вы набрали.



Применение

Свежими листьями растения лечат внутренние кровотечения, их употребляют при цинге, при рыхлости и кровоточивости десен. Как хорошее очищающее и стимулирующее заживление средство свежие листья используют в компрессах при застарелых ранах и язвах в начале лечения, до получения чистой ткани и начала грануляции. Сухие листья щавеля можно применять в тех же случаях, но они менее эффективны, чем свежие. Можно заготовить свежие листья, нарезав их и набив в стеклянную банку, слегка присыпав солью. Такие консервы простоят в холоде всю зиму, варите себе щи на здоровье!

Семена щавеля — хорошая подкормка для дикой и домашней птицы: их легко заготовить на зиму и кормить ими животных при расстройстве желудка и авитаминозе.

Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья применяют листья щавеля обыкновенного.

Внимание

Нужно помнить, что щавель нельзя употреблять людям с язвой желудка, с камнями в почках и болями в суставах (подагра), т.к. он способствует отложению солей щавелевой кислоты.



Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях применяют все растение. Стволик ярутки с сидячими, словно игрушки на елке, зелеными плодами рвут целиком.

Много этой похжей на сурепку своими белыми цветками травы растет по нашим огородам, по межам, вдоль заборов и дорог. Ярутку часто также путают с пастушьей сумкой, но сумочки с семенами, которые образуются к августу, начиная снизу и покрывая постепенно доверху все растение, у ярутки гораздо крупнее. Прикорневая розетка у танабана — так еще зовут ярутку — сложена ланцетовидными сизовато-зелеными листьями с неровным краем, а по стеблю сидят стеблеобъемлющие листочки с ровными краями, из пазух которых выходят цветоносы с 4 белыми лепестками венчика крест-накрест, как у всех крестоцветных. Вкус этого растения и запах при разминании его пальцами напоминает редьку или сурепку.

Применение

Из измельченной травы ярутки отжимают сок или делают *водный настой* из расчета 2 ст. ложки сырья на 1 стакан холодной воды. Траву растения в свежем виде кладут в салаты, сок и *кашицу* из нее прикладывают к ранам и трещинам кожи, на соски кормящих женщин. Ярутка способствует разжижению густой мокроты при тяжелых бронхитах, действует как потогонное и мочегонное средство, что позволяет применять ее при лихорадках и простудах. Растение оказывает кровоостанавливающее действие и используется для регулирования менструального цикла. Действие ярутки во многих случаях подобно действию травы пастушьей сумки, поэтому иногда их собирают вместе.

Внимание

Поскольку действие травы ярутки связано с наличием в ней горчичных гликозидов, употребление ее людьми или животными в чрезмерных дозах вызывает раздражение желудочно-кишечного тракта и дыхательных путей. Молоко от коров, пасшихся на лугу с обилием ярутки, приобретает едкий, раздражающий вкус и непригодно в пищу детям и больным людям.

ЯСМЕННОК ПАХУЧИЙ

Я

Asperula odorata L.

На фотографии — именно ясменник, а не похожий на него подмаренник (*Galium verum* L.). Ясменник обладает четырехгранным стеблем, который приподнимается над землей, цепляясь за что-нибудь подходящее. Листья у этого растения — остроконечные, шероховатые по краям, что придает ему «колючесть». Листочки обнимают стебель со всех сторон в виде звездочки, располагаясь на некотором расстоянии друг от друга, стебель между ними голый. Соцветия у ясменника верхушечные, напоминают «щиток». Цветы белые, мелкие и невзрачные, при сушке чернеют и опадают. Цветет ясменник с мая по июль по сырым и тенистым местам. Все растение пахнет кумарином, особенно когда сохнет.

Применение

Следует учитывать, что свежее растение оказывает более выраженное фармацевтическое действие, чем сухое. Ясменник действует как мочегонное, потогонное и желчегонное, входит в состав многих сборов, употребляемых в народной медицине. Особенно часто его используют при заболеваниях печени и почек как средство, выгоняющее камни и песок из желчного и мочевого пузыря. Также это растение употребляют при кишечных коликах и нервных болезнях — неврозах и истерических припадках. *Напар (отвар)* ясменника готовят из 2 ст. ложек сырья на 2 стакана кипятка и пьют по 3–4 раза в день маленькими порциями. Отвары и напары также часто применяют наружно при ранах, чирьях, кожных сыпях. Можно прикладывать *кашицу* из *растертого свежего растения* в качестве стягивающего средства к нарывам и чирьям.



Сбор и заготовка сырья

Для сбора пригодно все растение целиком — его срезают ножницами, так как стебли рвутся плохо, и можно вытащить их с корнем. Собранное сырье следует сушить быстро — при недостаточной вентиляции весь собранный материал чернеет и становится непригодным к употреблению.

Травы под ногами

ЯСТРЕБИНКА ВОЛОСИСТАЯ

Hieracium pilosella L.



Нет, это не одуванчик, хотя чем-то напоминает всем известное растение. У ястребинки прямостоячие, покрытые волосками стебли, но без листьев. Прикорневая розетка состоит из ланцетовидных, зеленых сверху и беловойлочных снизу листьев, которые иногда имеют более закругленную форму. Желтые цветы растения с характерными красноватыми полосками снаружи собраны, как у всех сложноцветных, в корзиночку. Цветет ястребинка все лето, образуя многочисленные побеги с новыми растениями, которые укореняются и тут же начинают цвести. Распространено растение повсеместно, предпочитает сухие, каменистые, солнечные места.

Сбор и заготовка сырья

Собирают и используют в лекарственных целях все растение, включая корень.



Применение

Свежий сок из травы ястребинки оказывает очищающее действие при уремии — снижает содержание мочевины в крови и улучшает самочувствие больного при хронической почечной недостаточности. Сухое растение заваривают из расчета 40 г сырья на 1 л воды и принимают при болезнях печени, особенно при желтухе. Ястребинка применяется как вяжущее средство для остановки кишечных кровотечений и как противовоспалительное — при колитах, дизентерии, геморрое. Входит растение и в состав сборов, употребляющихся при маточных и легочных кровотечениях. Напаром из сырья ястребинки промывают раны, с ним делают примочки и используют его для спринцеваний влагалища и прямой кишки. При экземе прикладывают мазь из сухого порошка растения, приготовленную на нутряном сале. Для укрепления десен и лечения заболеваний полости рта полощут рот отваром травы и делают с ним ингаляции. Растение это не признано официальной медициной, но его свойство «очищать кровь» у почечных больных несомненно и уникально, что требует дальнейшего изучения компонентов, входящих в его состав.

ПОМОЩЬ РУССКОГО ЛЕСА



Домоводство русского

Во все века и времена жизнь русского человека была нераздельно связана с лесом. Лес кормил, одевал, давал кров, служил основным источником тепла и бытового благосостояния для многих поколений наших предков. Также лес всегда являлся главным целителем для человека и животных. В наш век так называемого «прогресса» многое отошло в прошлое, но значение леса как источника здоровья, да и всей жизни на планете осталось. Многие секреты древних знахарей уже утеряны, но и то немногое, что дошло до нас, помогает исцелить самые тяжкие недуги, обратившись к лесу — нашей зеленой аптеке, не тратясь на дорогостоящие лекарства и не губя с помощью химических препаратов, имеющих массу побочных эффектов, свое драгоценное здоровье. Во второй части книги описываются деревья и кустарники наших лесов, используемые с лекарственными целями.



БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ

Б

Ledum palustre L.

Тяжелый дух стоит на болоте в июне — июле, кружится голова от запаха цветущего багульника. Задержишься среди его зарослей подольше — станет плохо, надо бежать на свежий воздух. Эфирные масла, в первую очередь ледум-камфора, содержатся во всех частях растения и обуславливают его резкий запах. Багульник — вечнозеленый кустарник с лежачим, приподнимающимся стеблем и ветками, покрытыми блестящими глянцевыми листьями, которые кажутся слегка буроватыми из-за своего опушения. Цветы у багульника мелкие, собраны в верхушечные зонтиковидные кисти с 5 лепестками венчика и 10 торчащими вверх тычинками, что делает соцветия очень нарядными. После отцветания растения созревают семена и осыпаются в болото.

Применение

Листья и веточки багульника заваривают как чай или готовят настой и принимают при простуде, гриппе, во всех случаях заболеваний верхних и нижних дыхательных путей — при ангинах, бронхитах и воспалениях легких — как прекрасное отхаркивающее средство. Растение употребляют при болезнях почек как мочегонное средство, а также при подагре, ревматизме и заболеваниях обмена веществ. *Масляная вытяжка* из багульника применяется в виде капель в нос (готовится кипячением сырья в оливковом масле в соотношении 1:10). Наружно мазь из растения используют при ревматизме, артритах, чесотке и вшивости. В гомеопатии «Ледум» — препарат из багульника — применяется при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, при травмах и укусах насекомых как внутрь, так и в виде мазей и примочек.

Как отпугивающее насекомых средство веточки багульника или порошок его листьев в марлевых мешочках раскладывают в шкафах среди белья.

Багульником издавна лечили домашних животных при всевозможных расстройствах желудочно-кишечного тракта и воспалительных заболеваниях легких, а также избавляли от кожных паразитов.



Сбор и заготовка сырья

Лекарственным сырьем у багульника являются молодые побеги и листья, которые собирают в период созревания семян, то есть в августе — сентябре. Сырье быстро сушат при повышенной температуре и хорошей вентиляции, иначе оно побуреет. Веточки небольшой длины во время сбора срезают ножницами и затем не режут — они легко ломаются. Не стоит лишний раз перетряхивать сухое сырье — оно крошится и превращается в мелкую пыль.

Berberis vulgaris L.

В лесах средней полосы не встретишь этот кустарник, который обычен для Саратовской, Волгоградской и других юго-восточных областей европейской части России. Но барбарис хорошо акклиматизировался в наших парках и садах и привлекает своими очень красивыми кистями ярко-красных ягод внимание людей и птиц. Этот поникающий кустарник имеет мощную корневую систему, выпускающую на поверхность множество стеблей, утыканных острыми трехраздельными колючками, из пазух которых развиваются веточки с пучками листьев. Листочки у барбариса мелкие, сидят на стволе пучками, по краю мелкопильчатые, сверху более темные. Во время цветения кистями мелких желтых цветков растение издает на редкость неприятный запах, так что не сажайте его близко к крыльцу или террасе.

Применение

Барбарис применяют в виде *отвара* или *капель* в случае кровотечений из матки, мочевого пузыря и др. *Вытяжки* из этого растения снижают тонус желчного пузыря, гонят желчь и камни, снимают спазмы при различных заболеваниях печени и почек. *Экстракт* барбариса и его *спиртовая настойка* способствуют повышению тонуса матки, что наряду с их кровоостанавливающим действием делает эти препараты незаменимыми в гинекологии при различных формах атонических маточных кровотечений. *Листья* этого растения входят также в *смеси*, используемые для снижения кровяного давления. Препарат «Барберис» применяется в гомеопатии для лечения целого ряда хронических заболеваний печени.

Птицы зимой активно поедают ягоды барбариса, засушенные для них с осени, а добавка этих сухих кисловатых ягод в пищу людям стимулирует аппетит и способствует улучшению перистальтики кишечника.

Сбор и заготовка сырья

Ягоды барбариса собирают и используют в пищу: сушат и добавляют в кушанья как кислую приправу, варят из них сиропы и варенья, но они не имеют лекарственного значения. Активными компонентами — алкалоидом бerberином и другими — богаты корни и кора растения, а в период плодоношения и листья. Корни и кору барбариса собирают осенью, а листья — во время плодоношения, пока ягоды еще не созрели. Собранный сырьё сушат или готовят из него спиртовую настойку в обычных соотношениях (1:10), которую выдерживают не меньше месяца.

Сколько песен сложил народ об этом дереве, сколько красивых и полезных вещей из него понаделал, сколько изб протопил в суровую зиму березовыми дровами! Не счесть, скольких вылечило и спасло Великое Русское Дерево, давно ставшее символом России. В нашей стране растет много видов берез — более 30, и не всегда отличишь их по внешнему виду. Да и не надо — лечебными свойствами обладают все.

Применение

Отвар из березовых почек или их *настойку на спирту* (30 г сырья на 1 л 70%-ного спирта) пьют при болезнях желудка, кожи, почек и мочевого пузыря. *Листья* применяют в тех же случаях в виде чая. Принимаемые *внутри капли* и *отвары* из березы очищают кровь, вымывают из организма соли, оказывают оздоравливающее действие и освобождают кишечник от глистов и каловых камней. *Напар* из березовых листьев или простое «охлаживание» тела *распаренным веником* в бане облегчает боли в суставах, снимает отеки и воспаления вен на ногах, улучшает самочувствие и снимает усталость. Весенний сок березы также издавна применялся на Руси для лечения многих хвороб, накопившихся за зиму, — от цинги до подагры.

Березовый деготь, продающийся сейчас только в ветеринарных аптеках, — прекрасное средство, помогающее при многих кожных заболеваниях не только у животных, но и у человека. Веники из березы, запасливо припрятанные осенью, помогут домашней птице и скотине легче пережить зиму и вылечат от всяких хвороб, подстерегающих наших питомцев весной, когда иммунитет ослаблен. Домашней птице дают склевывать березовые листья в сухом виде, а крупной скотине готовят напары и выпаивают их ведрами при болезнях органов пищеварения, отеках и после отелов. Горячий напар из листьев прикладывают также к больным суставам, а при поражении вымени — маститах — делают с ним компрессы.

Внимание

Почки березы обладают раздражающим действием, поэтому их нельзя применять при остром пиелонефрите.



Сбор и заготовка сырья

От любого вида березы можно применять в качестве лекарственного сырья почки и листья, собирать березовый сок, а если повезет — и чагу (см.). Березовые почки собирают ранней весной, когда они набухнут и станут липкими на ощупь. Листья березы собирают, как только они распустятся. Заготовив в мае (до Троицы, как принято в народе) веники из березы, вы можете пользоваться ими весь год — только подвесьте их сушиться где-нибудь на чердаке при хорошей вентиляции. Что касается сока, его легко собрать, повесив емкость для сбора прямо на дерево и вставив в толщу ствола трубочку. Только следите за своим «уловом», иначе дерево истечет слезами: весной сок набирается быстро, а отверстие само не закрывается, его необходимо замазать садовым варом.

БЕРЕСКЛЕТ БОРОДАВЧАТЫЙ

Euonymus verrucosa Scop.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используются кора, корни, листья и плоды бересклета. Сбор листьев осуществляют в период созревания плодов, когда они наименее ядовиты, но их действие в это время также более слабое. Кору заготавливают осенью.

Название-то какое противное — бородавчатый! Все ветви этого невысокого, ростом 1–1,5 м, кустарничка усыпаны черными шершавыми бородавочками, отчего кора его кажется грубой, как наждак. Бересклет сильно ветвится даже без обрезки, стараясь расположить свои листочки ближе к свету, которого ему достается крайне мало из-за его низкорослости — кустарник этот занимает нижний ярус наших лесов. Весной среди светло-зеленых тонких эллиптических листьев бересклета появляются зонтики невзрачных зеленовато-бурых цветочков, которые неприятно пахнут. Зато к осени растение расцветает всевозможными оттенками красно-желтых тонов своих листьев и свисающих среди них розоватых плодов.

В коре корней всех представителей семейства бересклетовых содержится гутта — исходный материал для изготовления гуттаперчи. Бересклет известен также как масляная культура — его семена богаты маслом, содержание которого колеблется от 30 до 45%, — и давно используется в промышленности. Ценная древесина этого растения идет на изготовление всевозможных поделок ввиду своей прочности.

Применение

Плоды и настой из корней и листьев бересклета обладают выраженным слабительным действием, а в больших дозах вызывают рвоту. Настойку из коры готовят из расчета 2 г сырья на 200 г спирта и применяют по 15–20 капель при неврозах, тахиаритмиях, гипертонии и вегетососудистой дистонии. Отвар из растертых листьев или масло из плодов растения используют против вшей головы или внутрь как слабительное.

Домашней птице дают склевывать по 4–5 засушенных плодов бересклета при возможных расстройствах желудочно-кишечного тракта и глистах. Крупным животным настой листьев, собранных осенью, выпаивают при вздутиях кишечника, запорах и завалах — но ни в коем случае нельзя давать препараты бересклета беременным животным!

В более южных районах России произрастает бересклет европейский (*Euonymus europaea* L.), обладающий сходными свойствами.

БОЯРЫШНИК

Б

Crataegus L.

Очень неласков этот кустарник, несущий свои острые, как кинжалы, шипы до 2 см длиной, перпендикулярно отходящие от гладкой коры ветвей. Мало кто сунется в живую изгородь, состоящую из этого растения, а ведь именно с этой целью в основном высаживают у нас боярышник вдоль заборов. Кустарник очень декоративен весной, когда среди блестящих, короткочеренковых листьев появляются щитки некрупных белых цветков с пурпурными точками посередине. Но еще больше привлекает он наш взор осенью, когда стоит, весь осыпанный блестящими ярко-красными ягодами. На вкус ягоды боярышника мучнистые, с 1–3 косточками, и в гастрономических целях не используются, зато их целебные свойства описаны еще в древних трактатах Диоскорида и применяются до нашего времени.



Применение

Напары из высушенных цветков и плодов боярышника готовят из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка и пьют по чашке 3 раза в день при заболеваниях сердца, сердечных неврозах, мигренях, головокружениях, бессоннице, одышке и повышенном кровяном давлении. Спиртовая настойка принимается по 20–25 капель 3 раза в день. В аптеках продается такая готовая форма, как экстракт боярышника; его применение аналогично настойке. Плоды растения дробят, заваривают в термосе и употребляют вместо чая. Препараты боярышника входят в состав таких известных средств, как кардиовален и др.

На кошек и собак препараты боярышника также действуют успокаивающе и снижают стрессы у животных при перевозках и взрывах новогодних петард. Особенно эффективно применение настойки растения у старых собак, страдающих сердечной астмой и одышкой.

В нашей полосе встречается несколько видов этого семейства, все они обладают лечебными свойствами и могут использоваться в описанных случаях.

Внимание

Спиртовую настойку боярышника не рекомендуется употреблять при пониженном давлении.

Сбор и заготовка сырья

С лечебными целями собирают цветы и листья боярышника, или только цветы — весной и плоды — осенью. Собранное сырье сушат так, чтобы оно не почернело; из цветов можно изготовить настойку на спирту в соотношении 1:5.



Сбор и заготовка сырья

В первую очередь в лекарственных целях применяют ягоду брусники. Не торопитесь собирать незрелую ягоду — пользы от нее меньше, да и урожай никакой. Вот когда она нальется, потеряет белый бочок и приобретет бордовый цвет — тогда и бери ее, но руками, а не варварски — железными граблями. Многие знают бруснику только как ягоду, а ведь лечебным действием обладают и ее листья, которые собирают только во время цветения и быстро сушат при хорошей вентиляции, иначе они почернеют и потеряют свои свойства.

Совершенно низенькое растение, а все же кустарничек, да еще вечнозеленый, растущий в хвойных и смешанных лесах, где почва покрыта мхом. Листочки брусники, перезимовывая под толстым слоем снега, лишь буреют. Побеги этого растения, обычно не достигающие в длину 20 см, все сплошь покрыты поочередно расположенными эллиптическими, плотными, кожистыми, глянцевыми с верхней стороны и матовыми снизу листьями. На концах побегов весной появляются бело-розовые кубышки мелких цветков, поникающие к земле. Цветение брусники, если не будет заморозков, продолжается с конца мая и весь июнь, а ближе к осени, в конце августа, на открытых полянах и пнях рдеют ягоды растения — сначала с белым бочком, а затем целиком темно-бордовые.

Применение

Ягоды едят свежими, сушат, замачивают в кипяченой воде, варят из них варенья и маринады. Чтобы *вымочить бруснику*, ягоды плотно набивают в банку и заливают охлажденной кипяченой водой так, чтобы покрыть верхний слой, который придавливают гнетом, чтобы ягоды не всплывали — иначе разовьется плесень. На 3 л кипяченой воды берут 3 ст. ложки сахара и 1 ч. ложку соли. Моченая брусника стоит всю зиму в прохладном месте — употребляют и воду, которую при использовании можно доливать, и сами ягоды. *Варенье* из ягоды, проваренное с малым количеством сахара, будет стоять под обычной крышкой без стерилизации, достаточно 5 минут прокипятить ягоды. Этими своими особенностями брусника обязана наличию в ней асептических веществ, которые помогают и нашему организму при простудах и лихорадках. В любом виде ягоды этого растения обладают мочегонным и очищающим действием, их применяют при лечении ревматизма, подагры, мочекаменной и почечнокаменной болезни. *Листья* используют в тех же случаях: с их помощью выгоняют песок из почек и желчного пузыря, снимают водянку ног, они помогают при больном сердце. Запаситесь ягодой брусники в любом виде и ешьте ее всю зиму, как это делали наши мудрые предки, — помните, что это панацея от многих и многих болезней.

БУЗИНА

Б

род *Sambucus*

Несмотря на принадлежность к одному семейству — жимолостных — эти два вида резко различаются по своему действию и, соответственно, применению в народной медицине. Наиболее распространена красная бузина, повсюду встречающаяся в сырых уголках наших парков, стволы которой имеют неприятный запах. Благодаря этому свойству она используется для отпугивания крыс и мышей в помещениях; ее ярко-красными плодами раньше оттирали испачканные руки и чистили до блеска самовары.

Внимание

Красная бузина несколько ядовита и с лечебной целью не используется; разве только ее ягоды идут в качестве витаминного корма птицам, которые их охотно и без вреда для себя поедают.

Бузина черная, в отличие от красной, издавна применялась в народной медицине, и нет такого лечебника, где ее действие не описано. Этот кустарник легко узнать весной по его сложным зонтичным соцветиям белого цвета, целиком осыпающим растение среди распускающихся молодых листочков с 2–3 парами листьев. Середина у веточек бузины белая на срезе и мягкая. Созревшие плоды — черные, блестящие, кисловатые на вкус.

Применение

Из-за тонкого запаха цветы бузины используют в сухом виде как добавку к чаю, для отдушки варенья, компотов и вина. Цветы растения, заваренные как чай, обладают жаропонижающим и отхаркивающим действием при гриппе и простуде. Сироп из цветков дают детям при кашле с мокротой, при коклюше и крупе. Листья бузины как в свежем, так и в сушеном виде, а также ее кора являются хорошими послабляющими средствами, не раздражающими желудочно-кишечный тракт. Отвар из листьев и коры пьют также как легкое мочегонное средство, «очищающее» кровь и излечивающее подагру, ревматизм, кожные болезни. Ягоды применяют для лечения детских поносов и расстройств желудочно-кишечного тракта — варят из них кисели. Из плодов или листьев растения можно приготовить холодный настой: $\frac{1}{2}$ ст. ложки листьев или $\frac{1}{2}$ ч. ложки плодов заливают 1 стаканом холодной воды на ночь, а утром пьют настой подогретым.



БУЗИНА КРАСНАЯ
Sambucus racemosa L.



БУЗИНА ЧЕРНАЯ
Sambucus nigra L.

Сбор и заготовка сырья

В качестве сырья используют цветы, молодые побеги, кору, листья и ягоды. Весной и в начале лета собирают цветы, сушат на воздухе при хорошей вентиляции, чтобы не побурели, или варят с сахаром в воде и настаивают 2–3 суток — получают сироп. Мягкие побеги бузины также срезают весной, маринуют или отваривают. Летом собирают кору и сушат листья. Осенью, по мере созревания, плоды также собирают и сушат или используют свежими для киселей и компотов.



Сбор и заготовка сырья

С лечебными целями используют цветы и листья вереска. Заготавливают растение в августе, во время цветения, срезая ветки секатором — иначе их не сломать или можно неосторожно вырвать весь кустик. При сушке цветы и листья осыпаются, поэтому сушить сырье следует на бумаге, стараясь лишний раз не тревожить; собирают его в чистые бумажные мешки.

Наверное, все встречали название этого растения в английских романах; в вересковых зарослях торфяных болот разворачивается действие знаменитой «Собаки Баскервилей». Но вот как выглядит вереск, знают немногие. Это низкий, высотой до 50–60 см, вечнозеленый, даже в условиях нашей средней полосы, кустарничек встречается на торфяниках, по песчаным холмам, вдоль сухих дорог, на пустошах в светлых сухих лесах. Мелкие-мелкие супротивные жесткие листочки придают этому растению вид елочки. В августе все зеленое пространство вдруг покрывается розоватым налетом — это цветет вереск. Сильный медовый аромат стоит над зарослями, и пчелы охотно посещают цветущее растение. Вереск издавна использовался народами Англии, Финляндии, России для обогрева помещений, строительства жилищ, лечения людей и кормления скотины.

Применение

Напар вереска пьют при различных болезнях почек, водянке, отеках почечного и сердечного происхождения. *Настой* готовят из расчета 2 ст. ложки листьев и цветков на 2 стакана кипятка — это суточная доза. При длительном употреблении такой настой гонит песок из почек и мочевого пузыря, растворяет камни в почках, снимает отеки, чистит суставы, восстанавливает работу почек. Противовоспалительное действие вереска, так же как клюквы и брусники, позволяет применять его даже при тяжелых формах пиелонефритов. Чай из этого растения следует длительно пить при подагре, ревматизме, деформирующем артрозе, любом отложении солей. Вересковый чай и мед — хорошие потогонные средства, используемые при простуде и лихорадке. Трава вереска в составе сборов рекомендуется при катарах желудка с повышенной кислотностью, при неврозах и беспокойстве наряду с травой сушеницы топяной, валерианы, пустырника. В качестве наружного применения этого растения делают *ванны* и компрессы из расчета 4 ст. ложки сырья на 1 л воды; применяют при кожных болезнях, спазмах и болях при отхождении камней из почек, а также как средство от бессонницы.

Вереск издавна запаривали домашним животным при болезнях желудочно-кишечного тракта и в послеродовой период для «очистения матки».

ВОЛЧЬЕ ЛЫКО

В

Daphne mezereum L.

Русское название этого кустарника звучит гораздо прозаичнее, чем его греческий вариант. *Daphne* — от греческого «красивый» — это имя нимфы, спасавшейся бегством от бога Аполлона и превратившейся в лавровое дерево. Благодаря сходству их блестящих, удлинённых листьев, возможно, и возникло это название нашего волчегодника. Весной кустарник обильно покрыт розовато-красными цветками, сидящими группами по 3–5 штук прямо на ветках. К концу лета появляются ярко-красные плоды, также сидящие на ветках и привлекающие внимание своим видом — но эта красота обманчива!

Птицы тем не менее охотно поедают плоды волчегодника и тем самым распространяют по лесу его семена. Растение является также одним из самых ранних и обильных медоносов.

Применение

Кора и ягоды волчьего лыка могут использоваться только наружно в виде *настойки на спирту*, приготовленной в соотношении 1:20. Настаивают ее в темноте в течение 1 месяца и применяют для растираний при ревматизме, болях в суставах и позвоночнике. Настойка раздражает кожу, и не все ее хорошо переносят, но болеутоляющий эффект от использования сильный. В гомеопатических дозах вытяжки из коры этого кустарника оказывают несомненный лечебный эффект при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата и желудочно-кишечного тракта.

Внимание

Плоды волчьего лыка смертельно опасны для человека. Несколько его ягод вызывают обильную, некротимую рвоту, особенно у детей, привлеченных красивым видом ягод и попробовавших их на вкус. В таких ситуациях спасает только обильное питье с настоями обволакивающих трав, которое дается отравившемуся ребенку (горький опыт автора). Так что приятный запах растения и его красота — всего лишь ловушка для незнающих.

Сок волчегодника может вызывать раздражение и язвы на коже, поэтому сбор растения производите только в перчатках и берегите глаза!



Сбор и заготовка сырья

В народной медицине издавна применяли кору и ягоды волчьего лыка. В наше время его использование ограничено из-за сильной ядовитости.

ГОЛУБИКА

Vaccinium uliginosum L.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья применяют, конечно, ягоды голубики, а кроме них — листья. Веточки этого кустарничка срезают секатором во время цветения.

Веселый кустарник — пьяница, или гонобобель. Съеденные в больших количествах чуть подбродившие ягоды голубики вызывают легкое чувство эйфории, а вино из нее веселит даже в малых дозах. Ягоду эту в местах ее произрастания собирают во множестве, но она не так популярна, как ее сородичи по роду *Vaccinium*, чей латинский корень происходит от слова «корова». Листьями этих кустарничков действительно кормят скотину при бескормице и после длительной зимовки как тонизирующим и поддерживающим силы средством. Цветет голубика в мае, когда на ее веточках среди сизо-зеленых листьев появляются розовые колокольчики цветков; плоды созревают к августу.

Применение

Ягоды варят с сахаром в виде компотов и варений — их вкус достаточно кислый, эти заготовки используют как витаминные, — а также в виде киселя — его применяют как слабоявжающее средство при поносах. Из листьев растения готовят отвар: заваривают 2 ст. ложки сырья на 1 стакан кипятка, кипятят 10 минут и настаивают до остывания. Отвар голубики регулирует моторику кишечника и употребляется как мягкое слабительное. Кислое питье, приготовленное из сваренных ягод, хорошо пить при простуде и лихорадке, при воспалениях почек и мочевого пузыря.

Ягода эта мало популярна в народе, так как редко образует обширные заросли, но сбор ее издавна ведется в северных районах России.

ДУБ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Quercus robur L.

Д

«Крепок, как дуб» — это образное выражение связано с необыкновенной прочностью древесины этого дерева, которая не гниет даже в воде. Окаменелые остатки дуба демонстрируют даже в музеях палеонтологии, а дубовые сваи до сих пор держат стены собора Святого Марка в Венеции, некоторых соборов Москвы и Киева. Прочность дуба обусловлена наличием в нем природных асептических и вяжущих веществ, которыми особенно богата кора молодых деревьев, — они составляют до 10–20% ее веса (у старых — всего 2–4%). Дуб растет медленно, развиваясь из желудя до дерева со стволом 8–10 сантиметров в диаметре за целых 30 лет. Сначала кора на молодом деревце гладкая, блестящая, листья перисто-лопастные, тянутся к солнцу. Затем дерево перерастает всех соседей и раскидывает свою крону, затмевая все вокруг; кора у него растрескивается и уже не годится для лечебных целей. Дуб обильно одаривает лесных зверей желудями, появляющимися со своими забавными шапочками на макушке каждые 5–6 лет. Помимо их несомненных кормовых качеств, желуди также используются в кулинарии и медицине.



Применение

Отвар коры дуба готовят из расчета 1 ст. ложка измельченного сухого сырья на 1 стакан кипятка, кипятят 20 минут, а затем доливают водой до первоначального объема (можно оставить в термосе на 8 часов). Этим отваром полощут рот при воспалениях полости рта, глотки и гортани. Примочки из отвара используют для подсушивания ран, ожогов и пролежней, а в виде сидячих ванн его применяют при геморрое и трещинах заднего прохода, при белях. Внутрь разведенный отвар употребляют при поносах, особенно сопровождающихся кровоточивостью. Кровоостанавливающее действие коры дуба отмечено при чрезмерно обильных менструациях и кровотечениях в мочевом пузыре (о которых свидетельствует наличие крови в моче). Желуди также являются лекарственным сырьем и в размолотом виде не только улучшают вкус кофейных напитков, но и регулируют работу печени, «очищают» кровь и помогают в лечении детских (и не только) экзем и нейродермитов.

Отвар коры дуба применяется внутрь при отравлении алкалоидами, поступающими с кормом, что особенно важно для лечения домашнего скота и птицы.

Сбор и заготовка сырья

С лечебными целями используют кору дуба и желуди. Кору собирают с молодых деревьев ранней весной, до распускания листьев, осторожно срезая ее острым ножом и стараясь не поранить дерево глубоко. Желуди заготавливают осенью. Все сырье тщательно сушат и измельчают.



Сбор и заготовка сырья

С лечебными целями применяют листья и ягоды ежевики. Листья собирают во время цветения растения, а ягоды по мере их созревания до черного цвета.

Ежевика сизую, названную так из-за цвета ягод, можно встретить в подлеске наших лесов, а также в садах. Ее крупные темные плоды появляются в сентябре и держатся до морозов. Ежевика — прямостоячий полукустарник с шипами по всему стволу — цветет в начале лета крупными белыми цветами, привлекающими пчел. Листья у растения тройчатые, ворсистые на ощупь. Плоды похожи на малину, но по цвету почти черные, с сизым налетом.

Применение

Ягоды ежевики употребляются в пищу в виде варенья, конфитюров и компотов. Они регулируют перистальтику кишечника и оказывают дезинфицирующее действие при поносах. Компоты и отвары из свежих ягод применяют как витаминное и жаропонижающее средство. Свежие ягоды ежевики часто замораживают и дают детям в виде компота при желудочно-кишечных расстройствах и простудах наряду с другими лесными заготовками. И. Носаль приводит рецепт смеси трав, используемой при нервных болезнях и в период климакса у женщин, в состав которой входят листья ежевики, а также ясменник пахучий, трава пустырника, трава сушеницы болотной и трава чабреца. При прекращении месячных и связанном с этим дискомфорте траву чабреца заменяют на цветки боярышника и пьют этот отвар 10 дней подряд. Листья растения, высушенные и добавленные в чай, не только улучшат вкус напитка, но и окажут противовоспалительное действие на слизистую рта и желудка. Местно напары из листьев ежевики применяют наряду с другими травами для полосканий и промываний полости рта, лечат ими язвы и лишайные высыпания на коже, в том числе при псориазе.

ЕЛЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

Picea abies Karst.

Е

Ель — одна из главных лесообразующих пород в нашей стране и одно из самых мощных деревьев, растущих в средней полосе. Рост ели не прекращается в течение всей жизни дерева, и к 150–200 годам она может достичь высоты в 50 м и диаметра ствола в 80–100 см.

Ель — главное промышленное дерево не только в строительстве, но и в лакокрасочном производстве, ведь именно из нее добывают скипидар. Лучшие деки для музыкальных инструментов делаются из так называемых резонансных елей, самый лучший праздник в году мы встречаем с елочкой, вносящей свежий запах и ощущение свежести в наш дом.

Ель, как и все голосеменные, постепенно вытесняется из мест своего привычного обитания быстрорастущими соседями, а из 100 ее семян, проросших в сырых канавах, выживают лишь 5 — 6 деревьев, но только сотые доли процента доживают до преклонного возраста. Экологическое состояние больших городов не позволяет выжить хвойным породам вблизи нашего жилья, и мы лишаемся возможности вдыхать чистый воздух, который всегда присутствует в еловом лесу. Ель, как и другие представители семейства сосновых, выделяет огромное количество фитонцидов, убивающих практически любую микрофлору в воздухе. Этим издавна пользуются люди — все туберкулезные и многие другие санатории стараются расположить в хвойных лесах, чтобы круглосуточное пребывание там человека оказывало свое целебное действие.

Применение

Масло ели, добавленное в воду для ингаляции, чудесным образом избавляет от кашля, облегчает отделение мокроты, лечит гнойный бронхит и ангину. Таким же действием обладают отвары молодой хвои, которые, помимо своего бактерицидного действия, являются источником витаминов; в Великую Отечественную войну именно препаратами из хвои спасали обессилевших людей в блокадном Ленинграде (об этом автору неоднократно рассказывал ее отец, А.А. Котович, находившийся с кахетсией (истощением) II степени в госпитале, располагавшемся на территории Мраморного дворца). Витаминный препарат делается так: 4 стакана настриженной еловой хвои заливают 0,5 л холодной воды,





добавляют 2 ч. ложки разведенной лимонной кислоты и настаивают в темноте 2–3 дня, а затем процеживают и пьют по 1 стакану в день при авитаминозах, после тяжелых болезней, при сухой и трескающейся коже, бродильных процессах в кишечнике. Такой же отвар полезно давать домашним животным в конце зимы, когда они особенно нуждаются в витаминном подкреплении. Для лечения ревматизма, нервных болезней и кожных нарушений можно использовать *хвойные ванны* — их готовят из измельченной хвои, проваренной 10 минут и настоянной в течение 12 часов. В фармацевтической промышленности из ели добывают синтетическую камфору, которая входит в состав бальзамов для растирания суставов при ревматизме и артритах, а также препаратов, назначаемых при болезнях сердца. Скипидар, очищенный особым образом, также применяется в официальной медицине для приготовления раздражающих мазей (скипидарная мазь) и бальзамов («Тигровый» бальзам, мазь «Эфкамон»). Имеются в продаже готовые хвойные экстракты, оказывающие релаксирующее действие.

Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используется еловая хвоя. Для приготовления препаратов берут свежую или находящуюся в условиях улицы хвою, так как при помещении лапок ели в тепло содержание в них витамина С быстро падает.

ЖИМОЛОСТЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

Ж

Lonicera xylosteum L.

Все представители рода жимолостных обязаны своим научным названием фамилии ботаника Адама Лоницера, жившего в XVI веке. Видовое латинское название связано с очень крепкой древесиной этого, казалось бы, такого хрупкого кустарника — *osteum* на латыни значит «кость». Действительно, древесина жимолости издавна шла на изготовление ружейных шомполов, косточек для счетов, тростей и т.п. Этот невысокий кустарник занимает средний ярус подлеска в наших лесах. Узнать его можно весной во время цветения, когда появляются бледно-желтые двугубые цветки, упорно торчащие вверх попарно. Листья у жимолости овальные, слегка опушенные, снизу более светлые, со средней слегка фиолетовой жилкой. Цветет кустарник в мае, привлекая многочисленных насекомых, а плоды появляются в июле — они темно-красные и также попарно свисают на своих плодоножках. Птицы охотно поедают жимолость и распространяют ее по лесу, но для человека она ядовита.

Применение

Напары из жимолости пьют при водянке и болезнях почек, при воспалении мочевого пузыря. Чай с сухими цветками этого растения издавна принимают при простуде, болезнях горла, кашле, астме. В гомеопатии жимолость применяется при нервных болезнях, испуге и раздражительности у детей.

Внимание

В народе это растение прозвали «волчья ягода» за ее плоды, очень привлекательные на вид, но ядовитые для человека.



Сбор и заготовка сырья

У всех видов жимолости собирают цветы и листья, которые, в отличие от плодов, неядовиты, сушат и используют при различных болезнях.



Во многих русских песнях и романсах верно подмечено общее свойство для многих видов деревьев и кустарников, относящихся к этому роду, — их тяга к воде. Ивы растут по берегам водоемов, у заболоченных озер, в поймах рек и ручьев, и вся их жизнь протекает в присутствии большого количества воды. Это свойство растения используют в лесомелиорации для облесения топких земель и размываемых склонов. Ива легко размножается черенками и семенами в самом, казалось бы, неудобном месте — была бы вода. Это дерево очень декоративно; ранней весной различные его виды покрыты цветками-рукавичками: серо-желтыми у ивы козьей, или ракиты (*Salix caprea* L.), белыми — у вербы, или ивы ушастой (*Salix aurita* L.), или висячими сережками, щедро обсыпанными пылью. Когда ивы весной цветут, пчелы собирают с них нектар: это растение — один из самых ценных ранних медоносов. Семена у всех видов ив мелкие, с пушистыми волосками, созревают летом и разносятся повсюду ветром, заселяя низменные участки. Если семена высохнут, не успев прорасти в сыром месте, они погибают. Все виды ив имеют удлиненные листья, спирально располагающиеся на ветке. Кора этих деревьев у разных видов различна по цвету и бывает коричневой, зеленовато-бурой, красноватой. Кора ив используется в промышленности и медицине: она является ценным источником танинов — сырья для кожевенной промышленности, из нее получают черную и желтую краску для пропитки рыболовных снастей и окраски тканей. Из однолетних побегов ив плетут корзины, закладывая для этого специальные плантации.

Применение

Кора всех видов ив содержит, помимо дубильных веществ, салицин, который в организме человека превращается в салициловую кислоту, то есть во всем знакомый аспирин. Сочетание дубильных и противовоспалительных свойств в коре этого дерева издавна использовали в народной медицине для лечения простуд, лихорадок, расстройств кишечника, ревматизма и подагры. Из высушенной коры готовят *отвар* из расчета 1 ст. ложка сырья на 0,5 л воды и пьют эту дозу в течение дня глотками при воспалениях кишечника, поносах, застоях желчи, ревматизме и артрозах. Этот отвар приме-

няют и наружно для ванн и примочек при заболеваниях суставов, расширении вен на ногах, трофических язвах голени. Отваром коры моют голову, а также используют для спринцеваний влагалища и прямой кишки при кровотечениях. Можно приготовить из коры ивы настойку в соотношении 1:20 на водке (самогоне), которую необходимо настаивать в течение 2 месяцев в темном месте и употреблять затем по 20–25 капель в 1 ст. ложке воды при хронических заболеваниях печени, артрозах, нарушениях обмена веществ. Готовый препарат «Диклозан», состоящий из порошка коры ивы белой и порошка корня одуванчика, применяется в тех же случаях в течение 1–1,5 месяцев.

У животных препараты ивы также оказывают болеутоляющее и противовоспалительное действие при болезнях суставов и миозитах, а ужвачных отвары коры ив помогают при завалах желудка и метеоризме кишечника. Козы охотно обгладывают прутья ив, таким образом предохраняя себя от многих неприятностей, связанных с длительной зимовкой в закрытых помещениях. Также полезно приносить веники из ив кроликам, нутриям и белкам. Даже собаки охотно грызут ветки ив и акации зимой, обгрызая кору и оставляя голые прутья.



Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях также используют кору ивы. Собирают ее ранней весной, срезая острым ножом с тонких веток. На вкус свежая кора вяжущая и горькая. Затем ее сушат.



Много песен сложил русский народ про этот красивый кустарник. Калина издавна считалась символом девичьей чистоты, ей также приписывали чудодейственные возможности приворота любимого — достаточно лишь украсить голову венком с ее цветами. Это растение одинаково привлекательно как весной, обсыпанное крупными соцветиями белых цветов, так и осенью, пламенеющее кистями ярких прозрачных ягод. Калина — кустарник, широко распространенный в подлеске наших лесов, в сырых местах, и из-за своей красоты активно разводимый в парках и садах. Кора растения, которая является ценным фармацевтическим сырьем, буровато-серая, с зеленоватой тканью внутри. Листья трех-пятилопастные, в них активных веществ мало, а вот в плодах, созревающих в сентябре, много витаминов.

Применение

Ягоды замораживают и съедают зимой целиком. Или выдавливают из них сок, а затем смешивают его с сахаром (медом). Калина хорошо снимает кровяное давление, обладает потогонным и мочегонным действием, лечит грипп и простуду. Сушеные ягоды этого растения заваривают как витаминный чай. Заготовленную кору калины заваривают из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, кипятят 30 минут и принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день при дисфункциональных маточных кровотечениях, геморрое, мышечных судорогах, менструальных болях. Кору растения также можно заготовить в виде настойки на 70%-ном спирте в соотношении 1:1 и употреблять по 30–40 капель в 1 ст. ложке воды 3 раза в день в тех же случаях. Микроклизмами с экстрактом коры калины лечат геморрой, им орошают влагалище при эрозии шейки матки.

Сушеные ягоды калины заготавливают в корм птице.

Внимание

В больших дозах вытяжки из коры калины могут вызвать выкидыш, поэтому не должны применяться беременными женщинами.

Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья применяют кору и ягоды калины. Кору заготавливают в апреле, срезая острым ножом с ветвей, и сушат при температуре не выше 40°C. Ягоды у этого кустарника сразу после своего созревания горькие и обладают раздражающим действием на желудок человека, однако после первых заморозков они теряют свой горький вкус и становятся пригодными к употреблению.

КАШТАН КОНСКИЙ

Aesculus hippocastanum L.

Не путайте его с каштаном благородным из семейства буковых: неблагозвучное название никак не отражает всех достоинств этого дерева, относящегося к семейству конскокаштановых. Любой парк или улицу украсит цветущий каштан в мае свечками своих белых с красным глазком цветов. Его пальчатые пяти-семилопастные листья дают летом густую тень, а осенью раскрашивают аллеи в ярко-желтый цвет. В сентябре под ногами вокруг этих деревьев попадают растрескавшиеся капсулы с острыми шипами, внутри которых просматриваются блестящие коричневые плоды.

Применение

По спектру наличествующих в них полезных веществ все части этого дерева отличаются друг от друга, но оказывают сходное лечебное действие. Весной, когда каштан в цвету, сок из свежих цветков выдавливают в 1 ст. ложку воды и пьют 2 раза в день при варикозном расширении вен, тромбозах, гемморое, сосудистых заболеваниях глаз. Готовый препарат «Эскузан» (таблетки и жидкий экстракт) применяется с той же целью, но можно приготовить *вытяжку из цветков* дерева и самим — путем консервации сока цветков каштана 70%-ным спиртом в соотношении 1:2. Принимают такой экстракт по 1 ст. ложке 3 раза в день. Для наружного применения готовят *отвар из веток растения вместе с корой* из расчета 2 ст. ложки измельченного сырья на 0,5 л воды и используют для ванн и спринцеваний при гемморое, а также для примочек на открывшиеся трофические язвы голени. *Кожуру плодов каштана* также используют в народной медицине для приготовления *отваров* с целью промывания матки при атонических кровотечениях. Благодаря наличию уникального комплекса эскулина, рутина и дубильных веществ препараты конского каштана являются одним из самых хороших венотонических средств и могут быть использованы во многих случаях нарушений венозного оттока, в том числе и возрастных. В гомеопатии препарат «Эскулюс» прописывается в виде шариков и мазей и оказывает выраженный лечебный эффект у людей и домашних животных.



Сбор и заготовка сырья

Плоды каштана конского несъедобны, но для лечебных целей используют не только их, но и листья, и кору, и цветы этого чудо-дерева.



Сбор и заготовка сырья

Человек также издавна использовал плоды сосны кедровой и в пищу, и с лечебной целью. Кроме того, в народной медицине применяется их скорлупа, хвоя, а также смола (сера) дерева, добываемая из ствола: она образуется на воздухе из вытекающей из надрезов живицы.

Так называемые кедры, растущие в лесах России, вовсе таковыми не являются: с точки зрения ботаники, эти мощные деревья относятся к роду сосна и являются родственниками других видов сосен, которых в нашей стране насчитывается 12. Сосна кедровая — наиболее крупный и долгоживущий вид, возраст отдельных его экземпляров достигает 500 лет. Кора у кедров серо-бурая, с возрастом растрескивающаяся, крона образована сближенными мутовками коротких веток, на которых по 5 располагаются иголки до 12 см длиной. Все дерево кажется очень компактным и мощным, и недаром: древесина у кедра очень крепкая, используется там, где требуется особая прочность. Плодоносить дерево начинает с 25 лет, и то если растет на открытом месте: в лесу кедр дает орехи только с 50–60-летнего возраста. Шишки кедра созревают на третий год после формирования и опадают весной нераскрывшимися. Съедобные семена дерева, известные под названием «кедровых орешков», — основная пища для многих обитателей нашего леса.

Применение

В «кедровых орешках» содержится до 60–70% масла и 20% белков, которые хорошо усваиваются организмом человека и придают ему силы и бодрость, улучшают обмен веществ, питают истощенное болезнью тело. Орехи содержат множество микроэлементов и витамины группы В, что делает их ежедневное употребление необходимым в условиях длительной зимы. Масло и молочко, получаемые из ядер плодов кедра, используют как основу для лекарств и косметических средств по уходу за кожей, волосами, зубами. Скорлупу плодов этого дерева заваривают кипятком из расчета 1:2 и пьют при геморрое и болезнях почек. Из смолы кедра путем перегонки добывают скипидар и канифоль, которые широко используются для промышленных и фармацевтических целей: скипидар, например, входит в состав готовых мазей и пластырей, применяемых с раздражающей целью при лечении болезней суставов, при радикулитах, миозитах и т.д. Ингаляции парами скипидара или экстракта хвои используют для лечения заболеваний верхних дыхательных путей. Применяют этот экстракт также для ванн в качестве средства, оказывающего релаксирующее действие.

КЛЮКВА БОЛОТНАЯ

Oxycoccus palustris Pers.

Все, наверное, видели и ели клюкву, в изобилии появляющуюся на наших рынках осенью и продающуюся в свежем виде до самой весны. Но не все горожане видели, как растет эта замечательная ягода. А ведь она встречается на многих торфяных болотах, находящихся в зоне хвойных лесов России, хотя наиболее обильно плодоносит, конечно, в наших северных районах. Длинные стелющиеся стебли этого растения одеты мелкими, темно-зелеными сверху и серебристыми снизу листочками, которые благодаря своему восковому налету сохраняются всю зиму под снегом и весной появляются на кочках как новые. В мае клюква цветет мелкими темно-розовыми кубышками цветов, а ягоды ее вызревают только в сентябре.



Применение

Употребляемая в виде отваров, киселей, муссов, соков и варенья, клюква — не только прекрасный подарок к вашему столу, но и первейшее средство против простуды, лихорадки, гриппа, приступов ревматизма, болезни почек и мочевого пузыря, авитаминозов. Растертая в кашицу с добавлением небольшого количества сахара, эта ягода уберезжет от инфекции, промоет организм, улучшит обмен веществ при ежедневном употреблении 2–3 ст. ложек. Длительное употребление клюквы улучшает коронарный кровоток, снижает артериальное давление, лечит болезнь Аддисона, что объясняется наличием в ее составе урсоловой кислоты. Возможно, изучение остальных компонентов ягоды приведет к объяснению других ее чудодейственных свойств, например, утверждения, что она защищает от радиации. При авитаминозах, ослабленном состоянии после болезни, просто весной и во время эпидемии гриппа клюква и другие лесные ягоды помогут вам укрепить свой организм. Эта ягода очень полезна всем людям, а особенно — гипертоникам, сердечникам и почечникам. Пейте сок из ягоды, кладите ее свежей в чай, заваривайте листочки и пейте вместо чая — это пойдет на пользу всем членам семьи. Ведро клюквы или брусники на человека за зиму — такова норма, принятая при заготовке ягод в наших северных районах, и надо сказать, что это очень оправданная практика.

Крестьяне собирают растение весной, во время цветения, и поят скотину отваром из него при болезнях почек и малом количестве молока у коров.

Сбор и заготовка сырья

С лечебными целями применяют, конечно, в первую очередь ягоды клюквы, но используют также и листочки. Собирают ягоду осенью ведрами, до самых холодов, заготавливая ее на всю зиму, просто залив водой или поставив на холод. Клюква, собранная в сентябре, спокойно стоит до весны, не теряя своих качеств как вкусовых, так и целебных. Это связано с наличием в ней бензойной кислоты, обладающей бактерицидными свойствами, а также с целым спектром других кислот, обеспечивающих и резкий кислый вкус ягоды, и ее полезные свойства.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют кору крушины ломкой. Собирают ее в конце весны, когда она хорошо отстает, режут и сушат в тени при невысокой температуре.

С сухим треском обламываются веточки этого кустарника, растущего в сырых местах наших лесов, по берегам рек и озер. Кора крушины красновато-коричневая, с хорошо заметными белыми чечевичками. Листья очередные, эллиптические, с более светлой нижней стороной и 6–8 парами ржавоопушенных жилок. Цветет растение мелкими беловато-желтыми цветочками, расположенными в пазухах листьев. Затем появляются плоды: сначала они желтые, затем — фиолетово-красные, а совсем зрелые — блестяще-черные. Плоды крушины ломкой имеют 2–3 косточки: этим она отличается от крушины слабительной, или жостера, который похож на крушину ломкую своим видом, но в плодах у него 4–5 косточек, а веточки заканчиваются колючкой.

Применение

Отвары коры крушины готовят из соотношения 1 ст. ложка на 0,5 л воды и пьют при хронических запорах, болезнях печени, энтероколитах. Этот отвар — одно из самых безвредных слабительных, действие которого проявляется только в толстом кишечнике. Кора растения применяется также при обильных месячных и геморрое. В аптеке продается готовый экстракт крушины жидкий, это *настойка* на 30%-ном спирте в соотношении 1:1, употребляют ее по 20–70 капель на прием.

Сухой экстракт из коры крушины выпускают в таблетках, покрытых оболочкой, их удобно давать животным.

Ягоды жостера, или крушины слабительной, сушат и употребляют внутрь также для достижения слабительного эффекта. Доза подбирается индивидуально — от 10 до 40 ягод на прием. Можно приготовить отвар плодов, который в смеси с другими травами применяется как желудочно-кишечное средство при различных воспалениях и болях в животе.

Внимание

Плоды жостера используются в народной медицине как слабительное средство, тогда как плоды крушины ломкой ядовиты!

Свежую кору крушины употреблять нельзя, ее надо выдержать 2 года и только тогда использовать, так как не вылежавшаяся кора вызывает рвоту.

ЛИСТЬЕ ЛЕЩИНА

Л

Corylus avellana L.

Видовое латинское название всем знакомому орешнику дал итальянский порт Avellano, известный и в настоящее время торговлей орехами. Дерево это издавна разводили в теплых странах из-за его плодов, богатых маслом. В наших лесах лещина — раскидистый кустарник или дерево, растущее в сырых местах, у реки, в парках. Кора у этого растения светло-серая, гладкая, крона сильно ветвится, листья крупные, с зубчатыми краями, на длинных черенках. Цветет орешник ранней весной и хорошо приметен своими длинными свисающими сережками, в которые собраны тычиночные цветы. Лещина — хороший медонос, пчелы любят посещать ее весной, когда еще нет других источников пищи. После отцветания на ней появляются скученные мелкие орешки, сидящие в обертках из нежных листочков, которые растут все лето и не всегда успевают вызреть: дети срывают их и едят молочные ядра. Ядро ореха очень богато крахмалом и жирами, содержание которых достигает 60%. Ореховое масло, идущее в пищу и на изготовление косметических средств, застывает лишь при температуре -19°C , что нехарактерно для других растительных жиров.



Применение

Кора орешника содержит эфирные масла, вяжущие вещества, бетулин, красящее желтое вещество; ее применяют в виде *настоя* 1 ст. ложки сухого сырья на 1 стакан кипятка, настаивают ночь и выпивают в течение дня. Употребляют кору лещины в качестве сосудосуживающего средства, а также для улучшения микроциркуляции в мелких сосудах, капиллярах, при варикозном расширении вен, трофических язвах голени, диабетических ретинопатиях. Из листьев растения готовят *настой* или *настойку* (на 40%-ной водке в соотношении 1:10), которые длительно пьют при аденоме и гипертрофии предстательной железы, при дизурических расстройствах у мужчин.

Заготовленные впрок ветки лещины — полезная подкормка зимой, а молодые ветки с распускающимися листьями весной — хороший укрепляющий и витаминный препарат для домашних животных и птиц.

Сбор и заготовка сырья

Для лечебных целей используют кору и листья лещины. Кору заготавливают осенью, осторожно срезая острым ножом, сушат и измельчают. Листья собирают в период их распускания и сушат.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья применяют цветки липы, а также ее листья и почки. Цветы следует срывать вместе с прицветниками рано утром, когда они только начали распускаться, и сушить в тени, но при хорошей вентиляции: лучше всего разложить их тонким слоем на бумаге на чердаке. После просушки они теряют свой аромат, несколько темнеют и легко рассыпаются, поэтому не следует их лишний раз трогать.

В наших лесах, парках и около домов можно встретить несколько видов лип, отличающихся лишь формой и размером своих листьев, а также количеством цветков в соцветиях. Липа чудесно пахнет в июле, когда раскрываются ее мелкие невзрачные цветочки на длинных цветоносах, сплошь покрывающие дерево. Крона гудит от пчел, поэтому собирать липовый цвет нужно осторожно — маленькие опылители не простят вам вторжения на их пир.

Древесина липы чрезвычайно мягкая, ее издавна использовали в народе для изготовления домашней утвари и поделок, а в настоящее время она идет для отделки парилок при строительстве бань и саун, мода на которые растет в последнее время.

Применение

Превосходные потогонные свойства липового цвета были известны еще древним народным лекарям. Липовый чай, заваренный из цветков дерева самих по себе или в смеси с другими травами, изгоняет простуду, лихорадку, грипп. Выпивая его на ночь в постели, следует хорошо укрыться и старательно потеть, потребляя большое количество жидкости. Пропотев, необходимо сменить одежду на сухую. Цветки липы, добавленные в желудочные сборы, оказывают спазмолитическое и противовоспалительное действие при лечении гастритов, энтероколитов, при почечных и печеночных коликах. Готовят также настой из горсти липовых цветов на стакан кипятка, закрывают крышкой и настаивают 10 минут; выпивают горячим во всех вышеперечисленных случаях. Свежие листья и почки липы, мелко истолченные, используют для лечения красных, дергающих нарывов и карбункулов — в виде компресса. Цветы заваривают также для наружного применения: ими полощут горло, их отвар держат во рту при стоматитах, гингивитах и других воспалениях слизистой рта. Из липы изготавливают всем известный древесный уголь, используемый как сорбент при поносах, вздутиях живота, отравлениях.

ЛИСТВЕННИЦА

Л

Larix Mill.

Основные запасы древесины в нашей стране представлены именно этим деревом, занимающим в составе хвойных лесов огромные площади. Раньше лиственницу не умели сплавлять по рекам из-за ее топкой древесины, однако сейчас, после соответствующей сушки, это удастся. Свое название лиственница получила за свойство сбрасывать хвою осенью, как остальные листопадные деревья. Весной, в апреле, она вновь покрывается свежей хвоей и в течение лета выпускает новые побеги, которые одревесневают и покрываются желтоватой корой. Светло-зеленая хвоя дерева становится темной, а осенью ярко-желтой, отчего лиственничные аллеи горят ярким цветом в вековых парках старых усадеб. Лиственница, как и все хвойные, размножается крылатыми семенами, которые вызревают в темно-коричневых шишечках, появляющихся на ее ветвях к концу лета. Живет дерево несколько сотен лет, некоторые экземпляры достигают в диаметре 1,5 м. Лиственница — самое быстрорастущее дерево среди наших хвойных, и ее легко можно успеть вырастить за нашу короткую человеческую жизнь.

Хвоя лиственницы содержит эфирные масла и клеящие вещества, а кора богата дубильными веществами, органическими кислотами, камедью. Из живицы этого дерева добывают канифоль, эфирные масла и камедь (гуммила-рикс), заменяющую абрикосовую камедь, необходимую в фармацевтической промышленности.

Применение

Из молодых побегов лиственницы готовят отвары или густые настойки на спирту (1 часть веточек лиственницы, 1 часть скорлупы кедровых орехов, 10 частей 70%-ного спирта, настаивать в темноте 1 месяц и процедить). Принимают настойку по 30–40 капель 2–3 раза в день при гипертонии, атеросклерозе, заболеваниях верхних дыхательных путей, болезнях мочевых путей. Водный отвар хвои этого растения пьют при метеоризме и болезнях кишечника, делают с ним ванны при нервных и кожных заболеваниях, ингаляции при кашле и болезнях горла. Скипидар, добываемый из живицы, смешивают с жировой основой и применяют для растираний при ревматизме и радикулитах, миозитах и невралгиях. Свежую смолу лиственницы жуют при кровоточивости и воспалительных заболеваниях полости рта.



Сбор и заготовка сырья

С лечебными целями используют кончики молодых побегов лиственницы, ее хвою и смолу. Молодые побеги собирают весной.





Сбор и заготовка сырья

С лечебными целями заготавливают ягоды, цветки и листья малины. Ягоды, предназначенные для сушки, следует собирать в сухую погоду и сразу же раскладывать на противне, покрытом несколькими слоями бумаги, или на сетке, предварительно поставив под нее поддон для оттока сока. Сушат малину при незначительном тепле, накрыв марлей от мух. Высушенную малину хранят в очень сухом помещении в банках. Ягоды малины легко поражаются грибком серой плесени и, будучи плохо просушены, также быстро портятся.

С большими лукошками ходит народ «по малину» в сезон сбора ягод — этот неприхотливый кустарник всегда щедро одарит своими плодами, душистыми и сочными, вкусными и полезными. Вспомнишь, как растет малина, — и перед глазами возникнет солнечный бугорок в лесу, сырая ложбинка, непроходимая из-за колючей поросли, глухой уголок сада или парка — везде растет и забивает собой все окружающее этот кустарник. Обычно у растений, обитающих на солнечных местах, ягода слаще, но ростом такая малина ниже — до 1 м, зато в лесу, в тени, ее однолетние побеги достигают двухметровой длины. Весь стебель кустарника покрыт мелкими шипами, от которых трудно избавиться: они глубоко вонзаются в кожу и обламываются. Листья у малины 5—7-лопастные, сверху зеленые, снизу бело-войлочные. Цветет растение в июне невзрачными белыми пятилепестковыми цветами, а уже к августу можно собирать первый урожай. Зреет ягода снизу вверх и щедро одаривает людей, мишек и насекомых в течение целого месяца постепенно наливающимися плодами.

Применение

Из ягод малины готовят различные заготовки. Так, протерев 1 кг ягод с 1,5 кг сахарного песка, можно поставить банки в холодное темное место, предварительно сделав «крышечку» из сахара. Но и в этом случае ягода может забродить — не зря ее используют в качестве природной закваски при изготовлении домашних вин. Засыпав 1 кг ягод малины 1 кг сахарного песка и оставив на ночь, утром вы получите плавающую в сиропе ягоду; ее проваривают в течение 10 минут после закипания и закатывают наглухо. Ну а уж рецепт настоящего малинового варенья известен каждой хозяйке. Все эти заготовки преследуют одну цель — сохранить на зиму прекрасную витаминную добавку к вашему столу. Сухие ягоды малины заваривают как чай, настаивают 15–20 минут и пьют при простудах и гриппе, поскольку растение обладает значительным потогонным эффектом. Варенье, сваренное традиционным способом, особенно из лесной малины, обладает тем же выраженным свойством. Листья и цветки этого растения также сушат и заваривают их как чай вместе с листьями смородины, земляники и липы или полощут этим отваром горло при простудах и инфекционных заболеваниях полости рта и горла.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК

М

Juniperus communis L.

Из-за чудного «можжевелового» духа древесины этот кустарник совсем свели в средней полосе наших слишком часто посещаемых лесов. Активно уничтожают его и в северных районах, изводя на всевозможные поделки. Часто можно встретить торгующих веничками из можжевельника, которые люди покупают в баню, не задумываясь, сколько времени требуется растению, чтобы вырос такой вот веничек. А времени требуется много: у столетних экземпляров можжевельника диаметр ствола достигает всего 12–15 см, а высота его в наших лесах редко превышает 3 м. Обычно этот кустарник достигает высоты 1,5–2 м, образуя из своих ломких ветвей причудливые заросли. Остроигльчатая темно-зеленая с сизоватым отливом хвоя можжевельника торчит мутовками по 3 по стволу. В мае, после цветения растения, закладываются его плоды — шишкоягоды — зеленые в первый год и темно-сизые во второй, когда они созревают и отваливаются.

Применение

Можжевеловые ягоды издавна употребляют как хорошее мочегонное средство при различных отеках, водянке, при плохой работе сердца. *Отвар ягод*, приготовленный в соотношении 1 ч. ложка на 1 стакан кипятка, выпивают в течение дня. Или едят ягоды целиком, начиная с 4 штук и добавляя по одной каждый последующий день в течение 12–13 дней (И. Носаль): ягоды тщательно разжевывают, а косточки выплевывают. Этим же средством пользуются при заболеваниях печени, метеоризме и вздутии кишечника. Из ягод получают можжевеловое масло или делают спиртовую настойку (в пропорции 1:20), которые также используют в качестве мочегонного средства. Наружно спиртовая настойка и масло применяются при артритах, подагре и невралгиях для растирания в составе сложных мазей или сами по себе, а также для ингаляций и ванн. *Отвар ягод и веток* можжевельника используют для приготовления ванн, назначаемых как общеукрепляющее и тонизирующее средство.

Внимание

Следует помнить, что ягоды можжевельника обладают сильным раздражающим действием на паренхиму почек, поэтому в острых случаях их употреблять нельзя!



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья применяют плоды и ветки можжевельника. Ягоды собирают поздней осенью, отряхивая куст на мешковину или осторожно срывая руками в перчатках. Сушат их при комнатной температуре на бумаге, а венички веток подвешивают в доме, где не очень сухо, иначе они опадут.



ОЛЬХА СЕРАЯ

Alnus incana Moench.

ОЛЬХА КЛЕЙКАЯ

Alnus glutinosa Gaerth.

Сбор и заготовка сырья

С лечебными целями заготавливают все: кору, листья, плоды этих видов ольхи. Листья употребляют в свежем виде, срывая их уже ранней весной. Шишки и кору с молодых ветвей собирают осенью, в октябре, сушат, а затем используют в течение 4—5 лет.

Среди высоких деревьев, растущих по сырым местам в наших лесах, вдоль канав, по берегам озер и рек, встречаются два вида ольхи, одинаково пригодные для использования в медицине и ветеринарии. После отцветания сережек — сложных соцветий ольхи — остаются зеленые чешуйки, которые к осени превращаются в симпатичные шишечки, зимующие на дереве до весны.

Применение

Высушенное сырье шишек и коры ольхи заваривают в термосе крутым кипятком и настаивают не менее 6 часов. В аптеках продается сухой порошок ольхи под названием «Тхмелини». В домашних условиях можно настоять шишечки и кору на водке или готовить отвар из расчета 1:10 непосредственно перед употреблением. Отвар ольхи — прекрасное мягкое и безвредное средство при поносах, бродильных процессах и вздутиях кишечника, при дизентерии и любых расстройствах пищеварения. Настойка, выдержанная не менее 2 месяцев, используется из расчета 30 капель 3 раза в день в 1 ст. ложке воды и обладает сходным вяжущим действием. Высокое содержание в этом растении танина и аналога витамина К способствует быстрой остановке желудочно-кишечных кровотечений на всем протяжении пищеварительного тракта. Отваром из свежих листьев или коры и шишек ольхи полощут горло при стоматитах, шаткости зубов и кровоточивости десен. Спринцевания и примочки с этим отваром способствуют быстрому заживлению эрозий и язв слизистой влагиалища и прямой кишки, а отвар свежих листьев, приготовляемый летом, полезен для лечения хронического геморроя в виде сидячих ванн.

Очень хорошо помогают препараты ольхи при поносах у домашних животных, особенно у молочных телят. Так что, помимо декоративного использования шишек этого дерева в зимних букетах, имейте их запас в коробках на случай всяких неожиданностей, приключающихся иногда с обитателями вашего дома.

Осина — одна из разновидностей тополя с характерными округлыми жесткими листьями, которые колеблются при малейшем дуновении ветерка. Такая особенность дерева связана со строением черенков его листьев, сплюснутых и тонких посередине. Осина — одна из самых быстрорастущих пород, но живет дерево недолго, всего 100 лет. Везде, где есть влага и застой воды, появляется обильная поросль растения, но до старости доживают немногие экземпляры — дерево сильно поражается сердцевидной гнилью. Осину легко узнать по светло-серой коре и красноватому оттенку древесины на спиле.

Благодаря своей легкой древесине это дерево широко использовалось в народе для изготовления предметов быта (лыж, ободьев для колес, дуг, полозьев, спичек и т.п.). В настоящее время осина идет на отделку саун, так как ее древесина устойчива к гниению и не выделяет смолу. Из гибких побегов молодой поросли растения плетут корзины и мебель.

Эти же молодые побеги являются основным кормом для лосей, зайцев, оленей, бобров. Звери знают о целебных свойствах коры дерева и аккуратно обгрызают ее зимой или поедают негрубые молодые веточки, что полезно и нашим домашним животным. Рачительные хозяева издавна собирали почки осины в корм птице и вяжут веники из ее веток для коз, овец и кроликов.

Применение

Отвар или настойку из почек осины пьют при поносах и дизентерии, при простуде и лихорадочных состояниях. Настойка из почек готовится в соотношении 1:10 на водке, настаивается месяц и применяется также при подагре, болях в суставах и позвоночнике (длительно). И отвар, и настой почек этого дерева издавна использовали при болезнях мочевого пузыря, особенно связанных с недержанием мочи. Настой готовят из 2 ч. ложек измельченных сухих почек на 2 стакана кипятка, настаивают 15 минут и пьют в течение дня. Отвар коры осины при местном применении в виде горячих компрессов снимает ломоту в суставах, появляющуюся при перемене погоды и переохлаждении.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют почки и кору осины, которые собирают ранней весной, еще до распускания листьев.

ПИХТА СИБИРСКАЯ

Abies sibirica Ldb.



Сбор и заготовка сырья

С лечебными целями используют хвою, ветки и живицу пихты.

Несмотря на название, пихта широко распространена и в европейской части России: ее можно встретить в парках и садах, где она заметно выделяется своей темно-зеленой мягкой, плоско расположенной хвоей. Это дерево растет в самых тенистых уголках леса; оно раскидывает свои нижние ветви вдоль земли и может укореняться, что вообще нехарактерно для хвойных. Размножается пихта семенами, которые вызревают к сентябрю в бурых шишечках на концах ветвей и рассыпаются в прах. В коре дерева находятся так называемые желваки, заметные снаружи как вздутия диаметром 1–2 см. Если такой желвак проколоть, польется живица, которую можно собрать.

Из живицы получают пихтовый бальзам, используемый в аптечной промышленности для склеивания линз микроскопов и в лабораторной диагностике для контрастирования срезов.

Применение

Пихтовое масло, получаемое из хвои и веток дерева, — сырье для синтеза синтетической камфоры, которая входит в состав камфорного спирта, используемого для растираний и лечения пролежней. Масло пихты легко испаряется при нагреве, им можно лечить воспалительные заболевания глотки и верхних дыхательных путей, а при использовании современных ультразвуковых ингаляторов — и нижние отделы дыхательной системы. Живица в чистом виде с незапамятных времен применялась для лечения ран, особенно загрязненных. Бактерицидные свойства пихты позволяют использовать не только смолу, но и хвою дерева для лечения экзем, пролежней, язв, длительно не заживающих фистул и свищей. Хвоя содержит много витамина С и других полезных для организма веществ, поэтому из нее можно готовить противогрибковые средства прямо зимой, на морозе, когда содержание их в сырье максимально. Из хвои пихты готовят настой: заливают ее подкисленной водой, настаивают 2 часа и пьют, или жуют свежие веточки, при шаткости зубов и кровоточивости десен, при запахе изо рта, болезнях горла и носа. Пихтовое масло, продаваемое в «Лавках жизни», можно добавлять в ингаляторы, в ванны для успокоения нервов, дышать им в горячей бане — все пойдет вам на пользу.

Веточки пихты полезно давать склевывать домашней птице и приносить грызунам, содержащимся в клетках.

РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Р

Sorbus aucuparia L.

Белой кипенью цветов в мае, красными гроздьями ягод в сентябре — всегда хороша рябина, красавица наших лесов. Растет она быстро, достигая 10–12 м в высоту, а отдельные экземпляры — и 25 м. Из-за его неприхотливости и быстрого роста высаживают это любимое в народе дерево повсюду: вдоль дорог, во дворах, около крыльца, чтобы оно радовало глаз своими ажурными листьями, рдеющими к осени, и плодами, привлекающими птиц и сохраняющимися на нем всю зиму.

Применение

Не только птицы знают о питательных и лечебных свойствах ягод рябины — люди издавна используют их для варки *пастилы*, *варенья*, *компотов* и изготовления домашнего вина. Плоды рябины содержат от 4 до 13% сахара и могут употребляться *сырыми*, особенно после морозов, когда исчезает их горечь. Содержание витаминов в этом растении позволяет отнести его к одним из самых ценных поливитаминных препаратов как для людей, так и для животных и птиц: накопление витамина С в свежих ягодах рябины такое же, как и в черной смородине — до 200 мг%, а также высокое содержание витамина Р, каротина и органических кислот, которые обуславливают ценные асептические свойства плодов и не дают им портиться всю зиму, если держать их на холоде. *Сухие ягоды* рябины — также ценное витаминное сырье, кроме того, их *заваривают* при различных расстройствах желудочно-кишечного тракта, особенно связанных с кровоточивостью и изъязвлением. *Отваром высушенных плодов* этого растения полощут рот при стоматитах, шаткости зубов, кровоточивости десен. *Чай с ягодами* рябины — мочегонное средство, изгоняющее песок из почек и мочевого пузыря и останавливающее кровоточивость мочевыводящих путей, случающуюся при отхождении камней. Настойку плодов употребляют по 1 ч. ложке 3 раза в день с водой.

Домашним питомцам полезно ранней весной добавлять натолченные плоды рябины в пищу.



Сбор и заготовка сырья

С лечебной целью используют плоды рябины. Сушат их осенью при невысоком жаре, выложив в один слой на железных листах, или настаивают на водке (в соотношении 1:10) 2 месяца.



Сбор и заготовка сырья

Издавна применяли подсечку сосен для получения живицы — смолы сосны, из которой добывали скипидар.

Это не укорачивало срок жизни дерева и не губило леса, а получаемый скипидар шел в производство и для лечебных целей. Помимо смолы у сосны собирают почки, ранней весной срезая их с деревьев и высушивая. Используют также и хвою.

Нет нужды описывать это всем известное дерево, поражающее нас своим светлым стройным стволом, поднимающимся иногда на высоту многоэтажного дома. Наверху находится крона, состоящая из двух попарно расположенных веток, живущих 2–3 года и отмирающих по мере роста дерева. Сосна цветет весной, когда и видны ее крупные соцветия, покрытые желтой пылью, оседающей на всех предметах вблизи цветущего дерева. Затем образуются женские шишечки, несущие семяпочки, из которых только через 18 месяцев вылетят крылатые семена и разнесутся по еще лежащему снегу далеко от дерева. Даже простое пребывание в сосновом лесу, вдыхание воздуха под деревьями приносит пользу людям с заболеваниями органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; недаром туберкулезные санатории всегда строились среди сосновых лесов, а детские санатории и лагеря отдыха в наших северных сосновых борах помнит не одно поколение людей. Так что дышите, по возможности, воздухом наших лесов, охраняйте насаждения хвойных, подсаживайте сосенки на своих участках и вокруг домов. Растет это дерево долго и требует чистой почвы и яркого света — вырастить его непросто. Но попытайтесь: помимо своего целительного действия, сосновые боры — основные поставщики леса для обширнейших современныхстроек, а ведь запас их совсем не велик.

Применение

Скипидар, получаемый из живицы сосны, вводили в состав мазей для растирания суставов и лечения кожных инфекционных болезней, для лечения копыт у животных и плохо заживающих ран. Скипидар входит в состав многих современных мазей для растирания, составов для ингаляции, средств для рощения волос. Из почек сосны готовят отвар (10 г сырья на 1 стакан воды) и пьют его по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при заболеваниях почек, бронхитах и катарах дыхательных путей. Можно применять этот отвар также для ингаляций и ванн, так как и почки, и хвоя сосны обладают успокаивающим воздействием на центральную нервную систему. Хвою также используют для приготовления витаминных вытяжек и дают пить животным и цинготным больным. Хвойное масло имеется в продаже и может быть использовано для ванн, ингаляций и в бане.

Терновый венец, возложенный на голову Христа, присутствует на многих картинах и скульптурах, посвященных религиозной тематике. Он сплетен именно из колючих веточек терна, и, стало быть, это растение, если можно так выразиться, «применяли» с глубокой древности. Терн — представитель семейства розоцветных, в отличие от других своих собратьев не может похвастаться яркими цветами или вкусными плодами, зато по своему лечебному действию даст фору многим косточковым.

Применение

Из корней, коры и древесины дерева готовят отвар из расчета 1 ч. ложка измельченного сухого сырья на 1 стакан кипятка, проваривают 15 минут на слабом огне и употребляют как жаропонижающее и потогонное средство, оказывающее также противовоспалительное действие. Этим же отваром делают спринцевания при белях. Верхний слой свежей коры терна прикладывают к коже при рожистом воспалении (можно в виде примочки). Листья растения высушивают, заваривают как чай и пьют всю зиму при болезнях почек и мочевого пузыря, запорах, нарушениях обмена веществ, диатезах. Отвар из цветков полезно пить длительно при хронических заболеваниях печени, колитах с нарушением перистальтики и гнойничковых поражениях кожи. Плоды терна, проваренные как компот или настоянные на водке (в пропорции 1:1, плюс 0,5 кг сахара, настаивать 2 месяца), используют как вяжущее средство при болях в желудке, спазмах кишечника, поносах и при низком давлении. Плоды, заспиртованные с сахаром, принимают по 5–6 штук несколько раз в день. Настойку пьют по 50–70 г 2–3 раза в течение дня.

Птицы охотно склевывают ягоды терна без всякого вреда для себя. Плоды этого растения можно сушить и употреблять при необходимости зимой для лечения животных и людей.

Внимание

Свежие плоды терна содержат много танинов и при употреблении в большом количестве могут вызвать раздражение кишечника.



Сбор и заготовка сырья

В терне полезно все: корни, кора, древесина, листья, цветы и плоды, — и разные части этого растения действуют на организм человека по-разному. Корни, кору и древесину собирают осенью и сушат. Листья заготавливают тотчас же после отцветания дерева. Цветки растения аккуратно высушивают в тени.

ТОПОЛЬ ЧЕРНЫЙ

Populus nigra L.



Сбор и заготовка сырья

Клейкие нераспустившиеся почки тополя, из которых еще не показались верхушечки листьев, — ценное лечебное сырье, собираемое ранней весной и используемое как в свежем, так и в высушенном виде. Сушат почки медленно, при температуре не выше 35°C, на бумаге, иногда переворачивая и перетряхивая.

Городской житель, прочно занявший первое место по скорости роста и выживаемости в условиях задымленности, «на воле» тополь предпочитает расти во влажных, углубленных оврагах и низинах, где всегда много воды. В таких условиях дерево растет чрезвычайно быстро, достигая 60 м в высоту и диаметра ствола до 1,5 м! Даже в городах тополя перерастают современные дома, заносая весной свои пуховки-семена на самые верхние этажи зданий. С этим бичом, вызывающим аллергические реакции у людей и животных, можно бороться, размножая черенками только мужские растения, не дающие семян: достаточно весной поставить пучок веточек с клейкими почками в воду, а затем посадить их во влажном месте.

Применение

Из свежих почек дерева готовят настой: заваривают его в термосе или на водяной бане из расчета 2 ч. ложки почек на 1 стакан кипятка, настаивают 4 часа и пьют по 1–2 ст. ложки при простудах, гриппе, ревматизме и подагре. Кроме того, такой настой лечит почки, повышает отделение мочи и выводит соли, дезинфицирует мочевые пути. Этим же средством полощут горло при ангинах и тонзиллите, промывают гноящиеся раны и спринцуются при белях. Благодаря наличию салициловых и фенольных производных препараты тополя обладают бактерицидным действием как при приеме внутрь, так и при наружном применении. Растертые в порошок сухие почки смешивают с жировой основой и наносят эту мазь на фурункулы, гнойные раны, свищи и инфицированные ожоги. Втирают такие мази также в больные суставы и поясницу — они обеспечивают значительный обезболивающий эффект. Масло тополя, применяемое в качестве отдушки в парфюмерии, также может использоваться для приготовления мазей, а в ингаляциях — для получения отхаркивающего и противобактериального эффекта.

Inonotus obliquus Pil.

Чага — это гриб-трутовик, обитающий на березе (изредка на осине или рябине) и внешне представляющий собой наросты черного цвета на стволе пораженного дерева, с глубокими «мозговыми» извилинами. Обычно они достигают диаметра 40–50 см, иногда расплзаясь по логу в трещинах на 1,5 м в длину. Тифы гриба, за счет которых идет питание тела, внедряются в древесину и разрушают ее: дерево постепенно отмирает, а с ним и чага.



Применение

Из сухого сырья чаги готовят *настой*: куски гриба замачивают на 4 часа, затем воду сливают, а гриб размалывают. На 1 часть полученной измельченной массы добавляют 5 частей горячей (до 50°C) кипяченой воды и настаивают 48 часов, затем пьют по 3 стакана в сутки перед едой. Хранят раствор не более 4 суток. *Экстракт* чаги, или готовый препарат «Бефунгин», удобнее в применении: его принимают по 1 ч. ложке с водой 3 раза в день при опухолях внутренних органов. Пьют чагу долго. При опухолях в малом тазу ставят клизмы из 50–100 мл описанного выше настоя и употребляют в пищу только молочные и растительные продукты без специй и приправ.

Чудодейственное свойство излечивать рак чаге приписывали издавна. Еще в русских лечебниках XVII века упоминалось о лечении этим грибом, давались советы по заготовке сырья и способы его применения. Ряд исследований в XIX веке, а также в 50–60-х годах XX века подтвердили полезность препаратов чаги для больных злокачественными новообразованиями; но при этом во многих литературных источниках указывается на невозможность вылечить рак только этим препаратом. В опытах на животных также доказано несомненное активное положительное влияние экстракта чаги или препарата «Бефунгин» на течение опухолевого процесса, выраженное в торможении скорости роста опухоли и даже ее частичной регрессии. Набор активных веществ, выделенных из этого гриба, по своему клиническому составу близок к таковым, выделенным из других представителей семейства трутовиков, но, в отличие от последних, только вытяжка из чаги обладает укрепляющим и тонизирующим действием на организм больного раком, улучшает его физиологические показатели.

Сбор и заготовка сырья

Чагу надо искать на старых крупных березах, которые гриб поражает чаще. Но сбор тела гриба ведут только со ствола, так как наросты у основания деревьев имеют совсем другую структуру, легко крошатся и не заготавливаются в лечебных целях. Тело гриба очень плотное, его срубают топором, отделяют рыхлое внутреннее содержимое, режут на куски и сушат при температуре не выше 50°C, а затем хранят в очень сухом месте для предупреждения гниения.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют кору, листья, цветы и плоды черемухи. Ягоды начинают заготавливать с июля, хотя висят они на дереве до самого сентября.

Нежный аромат белых гроздьев, осыпавших это дерево в мае, служит для нас вестью о наступающем лете и последних «черемухиных холодах», после которых можно ждать тепла до самой далекой осени. Видовое название черемухи, *racemosa*, значит «кистевидная». И действительно, на месте душистых цветков, очень скоро облетающих белым снегом под весенним ветерком, образуются кисти ягод, сначала зеленых, а затем чернеющих.

Применение

Извлечения из листьев и коры черемухи убивают патогенные микробы, а *настой* цветов в малых концентрациях оказывает противовоспалительное действие на слизистую и «очищает» глаза, что давно замечено в народе. Готовят настой из 1 ч. ложки свежих цветов на 1 стакан холодной кипяченой воды, настаивают ночь и процеживают, а затем закапывают или делают примочки на слезящиеся и гноящиеся глаза. Свежие ягоды этого растения следует хорошенько *высушить* в печи при температуре 40–50°C и, *не дробя их*, заваривать из расчета 1 ст. ложка ягод на 1 стакан кипятка. Смесь настаивают 30 минут и принимают по 2 ст. ложки 3–4 раза в день при поносах и расстройствах функции кишечника.

Свежие плоды черемухи служат хорошим кормом мелким лесным животным и всякой птице, которая переносит семена на новые места обитания. Проходя через кишечник зверушек, семена не оказывают на их организмы никакого вреда, хотя в них содержится смертельно ядовитая синильная кислота.

Внимание

Человек не может употреблять плоды черемухи с косточками или заваривать дробленые ягоды, так как это чревато отравлением.

Не стоит, увлекшись чудесным ароматом черемухи, долго стоять под деревом, а тем более рвать ветки и нести их домой. Черемуха в больших количествах выделяет фитонциды, из которых постепенно отщепляется синильная кислота, оказывающая отравляющее действие на живые организмы.

ЧЕРНИКА

Vaccinium myrtillus L.

4

Наверное, самая популярная ягода наших широт, черника, встречается практически во всех лесах средней и северной полосы России. Многолетние заросли этого кустарничка безжалостно обирают грабелями для сбора ягод, вытаптывают ногами, губят, осушая болота, но черника пока держится и наши дети знают, каков ее вкус. Ее название сразу запомнишь: черные языки и сине-красные пальцы после сбора ягод отмоешь не сразу. Растение это небольшое, до 40 см в высоту, но чаще 20–25 см, с плотными кожистыми листьями, с которыми она и зимует под снегом. Новые стебельки отрастают летом, они светлее старых и зацветают на следующий год. Цветет черника мелкими колокольчиками в мае — июне.



Применение

Ягоды сушат, трют с сахаром (1 часть ягод на 2 части песка, хранить на холоде), уваривают и томят, закатывают компоты. Свежие ягоды черники очень полезно есть людям с ослабленным зрением, с язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, с болезнями обмена веществ, детям при золотухе, старикам при подагре. Обострение гастрита или язвы желудка и двенадцатиперстной кишки удавалось снять за 10–12 дней назначением одной лишь щадящей диеты с ежедневным приемом 1 стакана свежих (или растертых с сахаром) ягод черники. Эта ягода, как и любая в лесу, обладает целым спектром различных полезных веществ, благотворно действующих на организм человека. Свежезаготовленные и свежие ягоды черники употребляют при нарушениях перистальтики кишечника — они на длительное время нормализуют его работу. Сухие ягоды в виде отвара или киселя — самое нежное закрепляющее средство, применяемое даже для грудных младенцев. Наружно ягоды черники используют в виде припарок для лечения сыпей и экзем — подобно аппликациям из земляники. Из сухих листьев растения готовят отвар и пьют при диабете как сахароснижающее средство, при гастритах с пониженной кислотностью. Можно долго рассказывать об этой удивительной ягоде: берегите ее, собирайте руками, не рвите целиком!



Сбор и заготовка сырья

С лечебными целями применяют листья и, конечно, ягоды черники. Листья собирают во время цветения. Ягоды созревают, в зависимости от пояса произрастания, в июле — августе, тогда и начинается их массовый сбор.

ШИПОВНИК

Rosa canina L.



Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях собирают корни, листья и плоды растения, сушат их на воздухе (при этом плоды разрезают и семена удаляют) или на печках при жаре до 80°C так, чтобы бока ягод не становились темными.

Не очень поэтичное название у этой розы в переводе с латыни — «собачья»! Разновидностей дикого шиповника очень много, и называются они все по-разному, не говоря уже о культурных видах роз, которых известны сотни сортов. Но это — отдельная тема, а сейчас вернемся к нашим милым розоцветным кустарникам, обитающим повсеместно. Колючие кусты шиповника, привлекающие внимание своими яркими розовыми или алыми пятилепестковыми цветами, образуют целые непроходимые заросли или растут одиноко в светлом лесу. Сажают их и искусственно в качестве живой изгороди. Цветет растение пол-лета, после чего образует завязи плодов со смешной бородой, отпадающей при сушке. Плод шиповника — сочная красная ягода, набитая многочисленными семенами с волосками, отчего из-за неудачно попробованного плода на языке долго остается след.

Применение

Наибольшее количество витаминов — С, РР, К и группы В — содержится в мякоти и шкурке плодов шиповника, особенно свежих. Уникальный витаминный и микроэлементный состав ягод делает их применение действительно необходимым при болезнях различных органов и систем, для регуляции процессов обмена веществ и предупреждения авитаминозов. Трудно перечислить все невзгоды, при которых шиповник окажет свое профилактическое и лечебное действие, да это и не нужно: достаточно запастись его сухими плодами на зиму и пить чай из них, приготовленный из расчета 1 ст. ложка измельченных плодов на 1 стакан кипятка, заваривать в термосе или кипятить на водяной бане 15 минут (суточная доза). Наиболее ленивые могут купить в аптеках готовый сироп из плодов шиповника, а также сухие таблетки. Для наружного применения в аптеках продается масло шиповника, или каротолин, — безотказное средство для заживления язв, трещин на руках и сосках (у кормящих женщин), на слизистых носа, желудка и прямой кишки. Болезни желудка и кишечника в народной медицине также лечат отваром из листьев этого кустарника, которые сушат и заваривают как чай. Корни этого замечательного растения тоже идут в дело — отвар из них, приготовленный в соотношении 1:10, пьют при камнях в почках и печени по 1 стакану в день длительно.



ВАШ ЦЕЛЕБНЫЙ САД



ЩИПОВИЦЫ ДЕТЕРЖАНЫ



Стремясь окружить свою дачу радующими глаз деревьями и цветами, мы зачастую не задумываемся о пользе, которую может принести правильно подобранная зеленая коллекция. Из года в год высаживая любимые цветы, многие и не подозревают, какую целебную силу имеют самые привычные растения. Их тихая красота способна врачевать не только наши издерганные души, но и многие телесные недуги. Практически весь пестрый мир летнего сада можно использовать с лечебной целью, для этого достаточно в определенное время заготовить цветки, листья, корни, плоды растений или использовать их в свежем виде. Благодаря бурно развивающемуся декоративному садоводству и моде на «ландшафтный дизайн» легко пополнить свой сад новыми интересными видами, которые можно будет использовать как лекарственные. Выращивание целебных трав и овощей на огороде, как это было заведено в России еще в допетровские времена, позволит пополнить домашнюю аптечку снадобьями на все случаи жизни. Список предлагаемых в этой главе растений, которые можно выращивать как целебные и декоративные, отнюдь не полон и может творчески пополняться в соответствии с разными вкусами и потребностями.



АКВИЛЕГИЯ ОБЫКНОВЕННАЯ

A

Aquilegia vulgaris L.

Водосбор — буквальный перевод с латыни — стал русским названием растения, неприхотливого и разноцветного, самовольно появляющегося в самых разных уголках сада. Аквилегия высевается из жестких стручков летом и растет 2 года, затем зацветает и живет на одном месте несколько лет, послушно зацветая в июне голубыми, пурпурными или белыми цветами. Цветки у водосбора одиночные, довольно крупные, со шпорцем. Встречаются также махровые двухцветные экземпляры, служащие украшением тенистых мест сада. Аквилегия достигает роста 30–80 см, ее трех- и пятилопастные листья красиво обрамляют дорожки после опадания цветов.

Аквилегия легко размножается самосевом, и если оставлять цветоносы до вызревания семян, то молодые растения будут появляться по всему саду. Они легко пересаживаются, но если высадить несколько сортов аквилегии, то за счет перекрестного опыления получите смесь окрасок и сеянцев. Растения наращивают корни 3–4 года, и их очень любят подъедать кроты.



Применение

Цветы и листья готовят в виде отвара в соотношении 1:10, заливают холодной водой на 12 часов, затем кипятят 5 минут, остужают и пьют 3–4 раза в день длительно при женских болезнях, менструальных болях, при водянке и фурункулезе. Это растение, как говорят в народе, «разгоняет кровь», стимулирует работу внутренних органов. Корни используют как средство для выведения камней из почек и очищения рта от язв (жуют натошак). Самостоятельно аквилегия не применяется, обычно она входит в состав сборов в смеси с другими травами, подходящими для каждой конкретной цели.

Сбор и заготовка сырья

С лекарственной целью собирают все части растения — отдельно цветки, которые сушат в тени тонким слоем на бумаге, а листья в пучках подвешивают на сквозняке. Корни выкапывают осенью, моют и сушат до ломкости.



Сбор и заготовка сырья

С лекарственной и профилактической целью собирают плоды растения. Их употребляют свежими или консервируют.

Родина актинидий — Китай и Дальний Восток, культурные сорта промышленно разводятся в Европе с целью получения вкусных плодов — киви. В условиях средней полосы России актинидии преимущественно выращиваются как вьющееся растение, т.к. длина лианы достигает 6–9 м. В теплое лето вызревают и маленькие плодики актинидий, которые зелеными бомбошками висят среди темно-зеленых обратно-яйцевидных опушенных листьев (у *Actinidia chinensis* — китайской). Кора у растения бурая, цветы белые или желтоватые (у *Actinidia kolomikta* Maxim.). Трехцветные листья актинидии коломикта очень нарядны, а ее густая зелень накрывает плотной тенью беседку в самый солнечный день.

Актинидии размножаются отводками, для этого молодой побег следует весной прищипить к земле и хорошенько поливать. В следующем сезоне дочернее растение можно отделить. Актинидия китайская — двудомное растение, т.е. сажать надо сразу мужскую и женскую особи. Кошки любят валяться на лиане и ломают основания кустов.

Применение

Ягоды лианы — настоящий клад витаминов и микроэлементов. Ежедневное употребление 3–4 ягод полностью обеспечивает суточную потребность в витамине С и многих микроэлементах. На Дальнем Востоке плоды применяют для снижения риска кровотечений, инфекционных болезнях, выгонки глистов. Консервированные плоды сохраняют свои полезные свойства и помогут при авитаминозах, цинге, болезнях обмена веществ и после перенесенных заболеваний гриппом и ОРВИ. Употреблять плоды можно без ограничений в свежем или консервированном виде все зимние месяцы вместо синтетических поливитаминных комплексов.

АМАРАНТ ХВОСТАТЫЙ

A

Amaranthus caudatus

Любители сухих букетов обычно выращивают этот вид амаранта как декоративный, поскольку длинные соцветия необычной формы нарядны не только на клумбе, но и в зимнем букете. Но мало кто знает, что амарант был главной зерновой культурой индейцев Южной Америки, а в России культивировался на Кубани в начале прошлого века. Амаранты традиционно подразделяют на овощные, кормовые и декоративные, но нижеописанный вид является универсальным и обладает к тому же уникальными лечебными свойствами.

Применение

Семена растения представляют собой ценный источник масла, витаминов и белка, хорошо сбалансированного. Это делает муку и масло, получаемые из семян, ценным диетическим продуктом, используемым для лечебного питания больных диабетом, ожирением, атеросклерозом. Кроме того, пектины растения способны связывать тяжелые металлы, радионуклиды и выводить их из организма.

Благодаря наличию антиоксидантов, амарант применяют также для лечения некоторых тяжелых болезней — лучевой и др. Для диетического питания также используют свежие листья — их едят свежими или слегка обваривают в подсоленной воде. Амарантовое масло, получаемое из семян, обладает противовоспалительным и ранозаживляющим действием. К тому же масло мягко стимулирует иммунитет, смягчает и защищает кожу при наружном использовании, наконец, оно приятно на вкус.

Так что не спешите выкидывать отцветающие растения, дайте созреть семенам и используйте их в пищу или в качестве подкормки домашним питомцам. Универсальным видом является также амарант багряный (*Amaranthus cruentus*), который со своими стеблями двухметрового роста закроет любую изгородь и послужит основой для салатов и борщей, пойдет в пищу домашним животным. С декоративной целью можно высаживать амаранты с желтой, пурпурной окраской цветов и пестрыми листьями.



Сбор и заготовка сырья

Семена амаранта высевают в июне в хорошо прогретую почву, но в этом случае ждать своих семян не приходится. Для воспроизводства вида и получения ценных семян амарант выращивают через рассаду. Любит растение самое полное солнце и не выносит застоя влаги.

АРАЛИЯ МАНЬЧЖУРСКАЯ

Aralia mandchurica Rupr. et Maxim.



Сбор и заготовка сырья

Лекарственным сырьем являются корни диаметром 1–3 см, которые выкапывают осенью и сушат при температуре не выше 60°C.

Типичный эндемик Дальнего Востока и Приморского края — дерево до 5 м высотой — может расти и в садах средней полосы России. У нас его рост значительно меньше — 2,5–3 м. На неветвистом стволе с многочисленными острыми шипами сидят крупные листья, дважды-перистосложные, длиной до 80 см. Цветки невзрачные, беловатые, собраны мутовкой на верхушке ствола. После цветения образуются сочные плоды с костянкой внутри.

В саду за несколько лет можно вырастить деревце до 2–2,5 м ростом из корневого отпрыска взрослого экземпляра. В тепличках семена прорастают крайне плохо, ростки нежизнеспособные. Аралия требует увлажненной почвы и не выносит прямых солнечных лучей. Почву под деревом не рыхлят — корни у деревца поверхностные, лучше вносить перепревший компост прямо по приствольному кругу.

Применение

Настойка готовится из расчета 1 часть измельченных корней на 5 частей 70%-ного спирта. Существуют готовые настойки аралии, препарат «Иммунал», «Сапарал» и т.д. Все они оказывают тонизирующее действие на центральную нервную систему и сердце, повышают иммунитет, потенцию, снижают уровень сахара в крови. Настойку (по 30–40 капель 3 раза в день) или сухой порошок 0,95 г два раза в день принимают при инфекционных заболеваниях, упадке сил, гипотонии, неврастении, физическом и умственном переутомлении. Для лечения печени, почек, желудочно-кишечных заболеваний используют отвар корней — 20 г на стакан кипятка, держат в термосе 30 минут и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

АРИЗЕМА ТРЕХЛИСТНАЯ

A

Arisaema triphyllum

Необычные коробочки с открытой крышечкой раньше можно было увидеть только в оранжереях Ботанического сада, но сейчас у умельцев-садоводов растение зимует и цветет в условиях Подмосквья. Растение происходит из лесов Северной Америки и используется местными жителями как лекарственное. Прямо от земли поднимаются три крупных темно-зеленых листа на длинных серо-фиолетовых пятнистых черешках, а в середине на плотном побеге сидят котомочки с рисунком в продольную полоску и торчащим вверх столбиком.

Аризема предпочитает полутень, ее высаживают во втором ярусе более крупных цветов и обильно поливают. После отцветания листья отмирают, и необходимо заметить место, где цветок появится на следующий год. Требуется слабая подкормка и хорошее укрытие на зиму или хранения корней в подвале. Корни поверхностные, нарастают несколько лет. Также встречаются в подмосковных садах растения ариземы амурской (*Arisaema amurense*) с зелеными коробочками, исчерченными белыми полосками.

Применение

Гомеопатические спецификаты из ариземы принимают при лечении слизистых оболочек горла, глотки, связок.

Внимание

Из-за ядовитости корней лучше посадить цветок как необыкновенное украшение сада, а для лечебных целей использовать готовые гомеопатические препараты.

Сбор и заготовка сырья

Лечебные корни выкапывают и сушат, чтобы нейтрализовать смертельно опасные токсины, а затем используют для приготовления снадобий.





Сбор и заготовка сырья

Заготавливают плоды аронии с сахаром, делают из них настойки, вина, пастилу.

Декоративная черноплодная рябина успешно разводится в наших садах как ягодная культура, обладающая к тому же целебными свойствами. Кустарник до 2,5 м высотой часто принимает плакучую форму, склоняясь до земли своими многочисленными темно-серыми ветками. Листья у аронии черешковые, эллиптические, пильчатые. Цветки белые, собраны в щитки, распускаются в мае. Плоды созревают к сентябрю, имеют вяжущий вкус, исчезающий после проварки или заморозка. Арония легко размножается прикорневыми побегами, которые высаживают весной или осенью на солнечное место. Уход сводится к поддержанию постоянной влажности почвы, осенней подкормке и обрезке старых и слабых веток.

Применение

Плоды аронии содержат большое количество флавоноидов (красящих веществ), рутин, витаминов С, Е и микроэлементов, из-за чего их употребляют не только с гастрономической, но и лечебной целью. Они способны понижать артериальное давление, укреплять стенки капилляров, снижать риск кровотечений и улучшать самочувствие больных диабетом, тиреотоксикозом, атеросклерозом. Как аптечный препарат продают сухие плоды аронии черноплодной. Их заваривают 1:10 кипятком в термосе и пьют по полстакана 3–4 раза в день.

Внимание

Ягоды, заготовленные любым способом — в виде компота, варенья, желе и т.д., — не подходят только людям с пониженным артериальным давлением и больным тромбофлебитом.

АРТИШОК

A

Cynara scolymus L.

Артишок — обычное возделываемое овощное растение Средиземноморья, откуда родом и его дикий предок. Но экземпляры на приведенной фотографии сняты на севере Тверской области! Рассада, высеянная в ящички весной, успешно перезимовала под укрытием и пышно разрослась следующим летом массой высоких серовато-зеленых листьев. В августе появились фиолетовые цветки, собранные в корзинки с оберткой из множества черепитчатых листочков. Хозяйка огорода любовалась на мощные, до 1,2 м цветоносы и ждала плодов. Пришлось ее разочаровать — у артишока съедобно мясистое цветоложе до раскрытия цветков, затем соцветия грубеют и в пищу непригодны.

Артишок очень теплолюбив, семена в нашем климате не вызревают, поэтому нужно использовать покупные и сеять их в рассадные ящички в апреле и досвечивать. Почва под культуру должна быть удобренная, с органическим перегноем. Растение требовательно к влаге и освещенности, чувствительно к заморозкам. Корни нарастают на второй год, их выкапывают осенью, моют и сушат в измельченном состоянии. Артишок весьма декоративен в групповых посадках на ярко освещенном месте огорода. Невиданное растение привлекает массу пчел, а также любопытных прохожих.

Применение

Отвары из цветочных корзинок артишока и его корней используют как лекарственные для повышения секреторной функции печени, щитовидной и поджелудочной желез. Содержащиеся в растении цинарин, инулин, легкоусвояемый белок и углеводы позволяют рекомендовать артишок в лечебном питании больных с нарушением обмена веществ, диабетом, ожирением, атеросклерозом. Для лечения болезней печени, почек, отеков и ревматических явлений применяют горячий настой свежих корзинок, который пьют по 1 стакану в день порциями в 3–4 приема. Летом заготавливают настойку из листьев и цветов, а осенью — корней растения, настаивают 1:10 на 90%-ном спирте 1 месяц и пьют по 25–30 капель длительно.



Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используют соцветия и корни растения.



Удивительная неприхотливость и способность цвести в самых затененных уголках сада сделали астильбию желанным гостем любого участка. Отрицательная частичка «а» в названии, означающая «растение без блеска» (*stilbe* — блеск), не соответствует декоративности многих современных сортов астильбии. Разнообразие расцветок и форм, возможность расти на одном месте 15 и более лет, приспособляемость к условиям освещенности, влажности, а также морозостойкость никак не позволяют назвать это растение этакой «золушкой». Плюмажи ярких бордовых, бледно-розовых, сиреневатых, белых цветов среди темных рассеченных сложноперистых листьев радуют глаз с середины июня и до конца июля, было бы только достаточно влажно.

Размножить астильбию несложно — нужно отрезать от взрослого куста красивую часть и затем посадить на новое место, практически не заглубляя. На зиму астильбии прикрывают землей, срезанными листьями и цветоносами, иначе выпершие из земли почки могут подмерзнуть. Весной и осенью подкармливают комплексным удобрением, можно в гранулах, а летом следят за влажностью почвы — при подсыхании продолжительность цветения резко снижается. Имея в затененном уголке сада это быстро разрастающееся неприхотливое растение, всегда можно использовать его с лекарственной целью.

Применение

Основное действие сырья — противовоспалительное, оно обладает набором дубильных веществ, содержит производные салициловой кислоты, витамины, рутин и т.д. Отвары листьев и корней пьют при простудах, лихорадке, гриппе и воспалениях мочевыводящих путей. Местно горячий напар из листьев и корней применяют для лечения пролежней, язв и пиодермий в виде компрессов и ванн. Заваривают как обычно — 1:10, траву парят 10–15 минут, корни отваривают 15–20 минут.

Сбор и заготовка сырья

Во время цветения у растений срезают листья, осенью выкапывают корни и используют как лекарственные.

АСТРАНЦИЯ

A

род *Astrantia*

В дикой природе астранции встречаются в Евразии и Северной Америке. Это многолетники из семейства зонтичных, их рост достигает 40 см — 1 м, цветки мелкие, невзрачные, собраны в простые зонтики, окруженные характерной формы окрашенными обертками — прицветниками. За сходство с лучистыми звездочками и дано «имя» цветку — звездная (от латинского «aster» — звезда). Красивы и пальчатонадрезанные листья, образующие пышный куст и долго сохраняющие свежесть.

В культуре можно встретить многочисленные гибриды двух видов астранций: большой (*Astrantia major*) и наибольшей (*Astrantia maxima*). Многообразие расцветок лучей зонтика делают астранцию блестящим украшением тенистого сада. Сочетание красок прицветников (розовато-белых, пурпурных, зеленоватых) с обильной яркой зеленью листьев делает разросшийся куст неотразимым. Растение неприхотливое, но нуждается в постоянно влажной почве, но что особенно ценно, растет и цветет в полутени. Размножают астранции куском корневища, т.к. при посеве семенами сортовые особенности растения не воспроизводятся. В садовых центрах можно приобрести импортные астранции с самыми разными окрасками прицветников, селекционеры активно пополняют уже существующую коллекцию.

Применение

Все части астранции используют с лечебной целью, но наиболее ценным сырьем являются корни. Траву употребляют свежей, а корни высушивают и используют для регуляции моторики кишечника. Готовят отвар 1:10 в течение 10 минут, настаивают и пьют по 1 ст. ложке в 2–3 приема до проявления послабляющего эффекта. Менее концентрированные вытяжки из корней обладают жаропонижающим и противовоспалительным действием, их назначают при лихорадке, простуде, ревматических болях и т.п.



Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используются высушенные корни и свежая зелень растения.

БАДАН ТОЛСТОЛИСТНЫЙ

Bergenia crassifolia Fritsch.**Сбор и заготовка сырья**

В июле, сразу после цветения, из корневища бадана готовят настойку, экстракт или сушат его.

Родом из Восточной Сибири, бадан давно и прочно поселился даже в самых неухоженных садах Центра России. Он, как и все представители семейства камнеломковых, весьма нетребователен к почве и солнцу, но зато неравнодушен к поливу. В сырых затененных местах сада у бадана быстро нарастают мясистые, розовые корневища, от которых отходят крупные округлые кожистые листья. Они зимуют, вылезая из-под снега в апреле, а розовые метельчатые соцветия на толстом стебле появляются в мае и цветут в прохладную погоду 2–3 недели. Растение смотрится очень эффектно на еще голой земле, около садового прудика. Размножается бадан кусочками корневища, которое присыпают землей и все лето поливают. На зиму растение слегка укрывают травой, листьями, которые весной убирают.

Применение

Содержащиеся в листьях и корневищах дубильные вещества (до 27%) — чемпионы по наличию танина — вяжущего средства, применяемого внутрь и наружно. Благодаря танину заготовки из бадана обладают кровоостанавливающим и вяжущим действием, а противовоспалительный и противомикробный эффект (за счет галловых кислот) делает их незаменимыми при кровавых поносах, дизентерии, колитах, маточных кровотечениях и т.д. Наружно вытяжки из корневища используют для лечения воспалений полости рта, женской половой сферы. Применяют в виде отвара 1:30, кипятят 20 минут, остужают и пьют 1 ст. ложку 4–5 раз в день или по 15 капель экстракта 3–4 раза в день. Наружно: 1 ст. ложку экстракта разводят в 0,5 л воды или используют отвар сухого корневища. Перезимовавшие листья заваривают как чай, который так и называется на Алтае: «Чагирский чай».

БАЗИЛИК

Б

Ocimum basilicum L.

«Король пряных трав» — так считают многие народы, в кулинарии которых используется базилик. Без него немыслима кухня ни одной страны Среднеазиатского или Закавказского региона, а в Средиземноморье базилик — обязательный сувенир для туристов и незаменимая приправа в местной кухне. Растение, попавшее в Европу как лекарственное, стало широко культивироваться как пряноароматичное не только в южных регионах, но и в наших северных широтах. Базилик растет на солнечном месте, образуя кисти бело-розовых цветов высотой до 0,5 м, а его черешковые, с зубчатым краем листья бывают зеленого или фиолетового цвета.

Растения, выращенные в условиях нашего климата, не так ароматны, как произрастающие в своем естественном регионе, но целебными свойствами обладают. Семена базилика в средней полосе России не вызревают, но они продаются в магазинах и успешно всходят весной в ящичке на окне или в теплице с биоподогревом.

Применение

Растиртый сушеный базилик как приправа добавляется в конце приготовления пищи, а цельные листья его запаривают как чай (1:10) и пьют глотками несколько раз в день при несварении желудка, печеночной недостаточности, вздутии кишечника и болях в животе, менструальных болях. Отвар также обладает отхаркивающим действием, а масло растения входит в популярную болгарскую микстуру от кашля «Бронхолитин». Вдыхание масла базилика через ингаляторы успокаивает нервную систему, кашель и «очищает» дыхательные пути.



Сбор и заготовка сырья

Срезают базилик на зелень летом, прищипывают основной цветоносный побег, заставляя ствол ветвиться. В августе выдергивают все растение, сушат в букетах вниз головой на сквозняке (но не пересушивают!) и хранят в картонной таре, не укуповывая плотно.

Vinca minor L.

Вечнозеленый многолетник так и уходит под снег с темнокожистыми блестящими листочками, которые переживают зиму и погибают только в самые сильные морозы. Барвинки обитают в диком виде в более теплых регионах, у нас же это обычное бордюрное растение в тенистых парках, на кладбищах и в садах. Весной на его длинных укореняющихся побегах появляются голубые пятилепестные цветы, радующие глаз тогда, когда почва еще голая. Растение легко размножается делением куста или отводками и растет даже на самой бедной почве и в тени. Рассаживают отростки побегов барвинка вдоль дорожки, слегка присыпав их землей и часто поливая. Дальше остается только делать отводки вдоль намеченного променада и стричь кусты.

Применение

Барвинок действует как местное кровоостанавливающее средство при носовых кровотечениях, облегчает страдания при раздражении слизистой рта, подсушивает и очищает экзиматозные поражение на коже. Отвар из порошка — 1 ст. ложка на стакан, варить 20 минут — применяют при повышенном давлении в количестве 1 стакана в сутки. С той же целью применяют гомеопатические препараты барвинка. Для улучшения памяти и мозговых нарушениях кровообращения широко прописываются терапевтами известные препараты из барвинка «Винпоцетин», «Винкапан». Барвинок содержит уникальные вещества, тормозящие рост опухолевых клеток, и в клинической практике применяют препараты, выделенные из барвинка розового — «Винкрестин» и «Винбластин».

Сбор и заготовка сырья

Листья барвинка собирают все лето, сушат и растирают в порошок.

БАРХАТЦЫ

Б

род *Tagetes*

Современные сорта бархатцев воспринимаются как непреходящий атрибут любого русского цветника. А между тем растение происходит из Южной Америки и удивительно, что оно так хорошо акклиматизировалось в более суровом климате. Видов и окрасок неприхотливых цветов существует множество, все они в условиях нашего лета хорошо цветут и успевают дать семена, да еще прекрасно обеззараживают почву там, где растут. Их хорошо развитые мочковатые корни несут прямой, разветвляющийся, сильно облиственный стебель с узкими ланцетовидными листиками. Соцветие в виде корзинок состоит из трубчатых цветов в центре и язычковых по краям. Окраски варьируют от лимонно-желтых до темно-карминных, рост растения 15–50 см, но есть гиганты почти метровой высоты. В свежих растениях содержится много (до 0,3%) эфирных масел, характерный запах которых ощущается даже на расстоянии. Вырастить неприхотливые цветы очень просто, лучше рассадой. Для этого сухие семена рассыпают по поверхности земли, закрывают слоем почвы в 1,5–2 см и поливают. Если посеять тагетес в ящики в конце апреля, а рассаду в грунт в первых числах июня, то цветение будет продолжаться все лето до заморозков, от которых бархатцы сразу же погибают. Семена успевают вызреть даже в дождливое лето.

Применение

Масло, полученное путем паровой перегонки, а также сухую траву используют для приготовления ароматических ванн, ингаляций, компрессов. Заваривают траву 1:20, из-за сильного запаха держат под крышкой и используют наружно. Эфирные масла бархатцев обладают асептическим, ранозаживляющим и успокаивающим действием. Сухие пучки травы раскладывают в гардеробах и подсобных помещениях для отпугивания вредителей.



Сбор и заготовка сырья

Корзинки бархатцев собирают и досушивают при комнатной температуре.

Colchicum autumnale L.

Сбор и заготовка сырья

В народной медицине используют кашлицу из клубней безвременника.

Появляется этот цветок — «без времени» — осенью, в сентябре–октябре, тогда и можно полюбоваться розовыми нежными колокольчиками на бледно-желтых трубочках цветоноса. После оплодотворения цветок отмирает, а луковицы растения зимуют под землей. Ранней весной появляются скрученные трубочки, раскрывающиеся в продолговатые глянцевые темно-зеленые листья, живущие все лето. К осени листья отмирают и растение зацветает вновь. Посадить клубни растения лучше осенью, когда оно отцветет, на глубину 10–15 см на солнечном месте. Ухода не требуется, лишь при нарастании большого числа луковиц колхинум следует поделить.

Применение

Безвременник содержит в своих семенах и луковицах очень активный яд колхицин, имеющий свойство подавлять деление и рост клеток. В народе издавна применялась кашлица из клубней цветка для сведения бородавок и новообразований кожи у людей и животных. В настоящее время в онкологических клиниках используют препараты из безвременника великолепного «Колхицин» в виде 0,1% водного раствора и мази для лечения рака кожи. Проводились исследования по лечению этими препаратами таких заболеваний, как саркома и лейкоз, что привело к попыткам найти новые производные этого ряда, поскольку из-за своей токсичности колхицин не удается широко применять в медицине. В домашних условиях кашлицу из безвременника смешивают с жировой основой и в виде мази наносят на папилломы и бородавки кожи, захватывая прилегающие участки вокруг, иногда под повязку. Мазь не должна попадать на слизистые оболочки и в глаза людей и животных, т.к. возможно их раздражение.

Внимание

Попадая с кормом в организм лактирующих животных, колхицин выделяется с молоком, что может стать причиной отравления.

ВЕРБЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

В

род *Verbena*

По народным поверьям вербена используется для приворота любимого и отпугивания злых духов. Листья у вербены городчатые, удлиненные, шерстистые на ощупь. У дикорастущего вида цветы бледно-лиловые, венчик из пяти сросшихся лепестков, собран в длинную редкую метелку, которая отцветает снизу вверх. Растение не имеет запаха, вкус при жевании терпкий, немного жгучий. Современные гибридные сорта вербены с апреля продаются рассадой, привлекая разнообразием окрасок и компактной формой. Рассаду легко вырастить дома: сеют семена в середине — конце апреля, пикируют в двухнедельном возрасте и высаживают на солнечное место в плодородную почву в конце мая. Уход сводится к поливу, рыхлению и 1–2 подкормкам за сезон. Цветы появляются в июле и радуют букетами до заморозков.

Применение

Вербена известна своим очищающим действием — наряду с цикорием, лечит сыпи и чирьи. Пьют напар из травы при болезнях селезенки, печени, золотухе, скудных менструациях — 60 г на 1 л кипятка. Заварка из вербены полезна людям, страдающим тромбозом и атеросклерозом — пьют длительно вместо чая. Вербена входит в сборы, применяющиеся наружно при всех видах болезней кожи у детей в виде примочек и ванн. Для лечения перхоти ополаскивание головы настоем травы вербены применяли еще в старые времена наши бабушки, а умывание ее напаром считалось лучшим средством для придания белизны коже. Сухие букеты раскладывают в шкафу среди белья от моли, подвешивают к потолку для «добрého духа» в бане.



Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях используют листья и цветы растения, срезая его целиком, затем сортируя сырье.



Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях используют листья растения, как в свежем виде, так и в засушенном.

Русское название цветков получило из-за своей способности усиливать аромат в сумерках, привлекая насекомых-опылителей. Цветет вечерница на второй год жизни, образуя в длинных стручочках многочисленные черные семена, которые рассыпаются по всему саду. Весной следующего года появляется пучок листьев на длинных черешках, а в мае молодые растения цветут сиреневыми, белыми или лиловыми цветками, на длинном жестком цветоносе. Вечерницу легко поселить в саду на солнце или в полутени, взяв однолетнюю рассаду у соседней или посеяв вызревшие семена в рыхлую, влажную почву в июне. В дальнейшем это жизнестойкое растение будет возобновляться самосевом, для чего оставляют 1–2 отцветших побега до вызревания и рассеивания семян. Гибридные сорта переопыляются и дают смесь окрасок в потомстве, что ведет к появлению преимущественно сиреневых тонов как доминантных.

Применение

Свежие темно-зеленые с жестковатой опушкой листья вечерницы богаты витамином С, который сохраняется и в сухом сырье. Свежие листья и сок применяют ранней весной в качестве витаминного средства, а на зиму листья сушат. Напар из сухих листьев снимает тошноту, помогает при икоте, усиливает деятельность вялого желудка, снимает метеоризм. Пьют из расчета 1 ст. ложка 3–4 раза в день, заваривая 1 ст. ложку сухих листьев на 1 стакан кипятка — суточная доза.

Внимание

Превышение дозы может вызвать рвоту! Препараты из вечерницы не дают детям и беременным женщинам, а также больным язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

ГОРЕЧАВКА ЖЕЛТАЯ

Gentiana lutea L.

В природе эта горечавка встречается в горах Центральной Европы, но ее много лет успешно культивируют в садах Подмосковья. Высокая многолетняя горечавка желтая имеет крупное корневище, нарастающее в течение нескольких лет. Снаружи оно бурое, на разрезе желтое. Стебель прямостоячий, дудчатый, неветвящийся. Характерны листья — супротивные, широкоэллиптические, полустеблеобъемлющие, цельнокрайние, голые с 5–7 параллельными жилками. Цветки желтые, венчик из 5–7 лопастей. Цветки образуют высокое колосовидное соцветие на верхушке стебля. Цветет горечавка в июне–июле, в августе появляются плоды — многосемянки.

Размножается горечавка желтая только семенами. Семена предварительно стратифицируют в холодильнике в течение 3 месяцев, а затем сеют под стекло и выращивают до фазы двух листьев. В первый год образуется только розетка прикорневых листьев, которая растет 3–4 года. На 5–6 году развивается стебель с цветоносом и осенью можно подкапывать корни. Растение любит удобренную, влажную почву и предпочитает притененное от прямых солнечных лучей местоположение.



Применение

Содержащиеся в корнях горький гликозид и алкалоиды оказывают желчегонное, возбуждающее аппетит и способствующее пищеварению действие. Горечавку используют для лечения артритов, подагры, болезней печени, желудочно-кишечного тракта. Кусочки сухого корневища запаривают в термосе 2 часа и пьют по 1–2 ст. ложки 3 раза в день. Настойку готовят из расчета 1 г корневища на 20 г 70%-ного спирта. Настаивают 2 недели в темноте, сливают. Сухой размолотый корень входит в состав сборов, а спиртовой экстракт принимают по 15–20 капель за 30 минут до еды.

Сбор и заготовка сырья

Лекарственным сырьем являются корни, которые выкапывают осенью, моют и быстро сушат при температуре 50–60 °С.

ГОРЧИЦА

Sinapis alba L. / *Brassica nigra* Koch.



Сбор и заготовка сырья

Лекарственным сырьем являются семена, которые собирают по мере созревания. Листовую горчицу едят по мере нарастания зеленой массы как витаминную зелень.

Одно из представителей многочисленного семейства крестоцветных, горчица известна с древнейших времен как пищевое и лечебное растение. В настоящее время особенно широко разводятся две зерновые формы: горчица черная (*Brassica nigra* Koch.) и горчица белая (*Sinapis alba* L.). Кроме того, в культуру введены листовые сорта, у которых употребляют только листья. Семена белой горчицы используются как масличное сырье и как специя, а для медицинских целей более употребительны семена черной горчицы. Растения похожи своими желтыми, расположенными, как у всех крестоцветных, лепестками цветов. Эти однолетники с жесткими сизоватыми от волосков стеблями отличаются лишь цветом стручков и семян: у белой стручки коричневые, семена светлые, зелень нежнее, чем у ее сестры с черными семенами.

Культура горчицы проста: семена сеют в мае–июне в хорошо прогретую почву на полном солнце и ждут урожай, поливая и оберегая растения от бабочек-капустниц.

Применение

Масло из семян промышленным способом добывают методом холодного отжима, а оставшийся шрот идет на изготовление порошка для горчичников, для ножных ванн, горчичного спирта. Наружно порошок применяется при простудных и ревматических заболеваниях, т.к. горчичное масло обладает разогревающим эффектом, который проявляется при смачивании порошка горячей водой (не выше 60 °С). Внутрь горчицу употребляют при «вялом» желудке, кишечнике, запорах, анорексии. Горчица обладает выраженным противовоспалительным и антисептическим действием, но ее нельзя употреблять при острых процессах желудочно-кишечного тракта и инфекционных заболеваниях в начальной стадии.

ДЕЛЬФИНИУМ

род *Delphinium*

Д

Изученные представители этого рода содержат высокое количество алкалоидов, несколько различающихся по химическому строению, но обладающих сходным фармакологическим действием.

Все они оказывают курареподобное действие, т.е. способны резко снижать мышечный тонус и проведение нервных импульсов. Дельфиниум высокий (*Delphinium elatum*), разнообразные подвиды и сорта которого широко используются в декоративном садоводстве, содержит алкалоид элатин. Великан среди наших цветов, этот вид достигает роста 2 м и несет на мощных прямых побегах целые букеты синих, белых, розовых и смешанных цветов. Характерно строение цветка: чашечка состоит из 5 лепестков, верхний чашелистик продолжен в шпорец. Листья пальчатонадрезанные, крупные, на длинных черешках. Цветут растения в июле–августе, успевая к концу лета дать семена. Размножаются дельфиниумы делением куста или семенами, которые после трехнедельной стратификации при температуре 5 °С сеют в ящички в марте–апреле. Пикируют растение 2 раза и в конце мая высаживают на постоянное место. Зацветут они на следующий год и будут расти и радовать глаз 5–6 лет, затем куст следует поделить и пересадить на новое место.



Применение

Из дельфиниума производят препарат «Кондельфин», применяющийся в неврологической практике. В гомеопатии препараты из травы также используются для лечения нервных болезней, опорно-двигательного аппарата, глаз и т.д.

Сбор и заготовка сырья

Ввиду высокой токсичности домашние препараты лучше не применять, пользоваться аптечными.



Род жимолость насчитывает множество видов самых разнообразных форм от спирально закручивающихся лиан до кустарников и деревьев. Цветущие виды жимолости украшают сады и парки, а съедобные (*L. edulis* Turcz.) разводят ради получения ранних вкусных плодов, в которых велико содержание так недостающего нам весной витамина С. В июне среди узких листочков прямо на стволе кустарника сидят сизые «финики» и держатся некрепко — чуть тронешь, осыпаются. Плоды жимолости садовых декоративных форм вызревают в конце лета, но они ядовиты. Зато листья и цветы вьющейся жимолости (*L. caprifolium* L.) издавна употреблялись с лечебной целью. Таким образом, посадив вьющиеся сорта жимолости вокруг беседки и съедобные — в саду, можно обеспечить себя как вкусными плодами, обладающими свойствами природных поливитаминов, так и целебным сырьем на случай болезни. Вьющаяся жимолость неприхотлива и легко размножается отводками, но требует высокую опору для многочисленных побегов. В садовых центрах можно приобрести съедобные сорта с особо крупными ягодами. Растение требовательно к влаге и любит рыхление и подкормку, которые производят 2–3 раза за летний сезон. Все остальное время присмотр за ней не нужен.

Применение

Высушенные листочки и цветы заваривают при заболевании мочеполовых органов — они обладают сильным мочегонным и антисептическим действием. Вытяжки из листьев готовят на фабриках и вводят в состав микстур от кашля. В домашних условиях при кашле и простуде полезен чай из бутонов жимолости. Гомеопаты также издавна прописывают препараты жимолости при болезнях нервной системы, печени и желчного пузыря, кашле и астме.

Сбор и заготовка сырья

Лекарственным сырьем являются плоды, которые собирают по мере созревания, а также высушенные листочки, бутоны и цветы. Бутоны жимолости собирают утром до распускания и аккуратно высушивают в тени.

ЗМЕЕГОЛОВНИК МОЛДАВСКИЙ

3

Dracoscephalum moldavica

Милое растение получило такое устрашающее название из-за строения цветка. Как и у всех яснотковых, верхняя лопасть венчика поднята над тремя остальными лепестками и напоминает впечатлительному ботанику открытую пасть дракона. Но цветок сугубо мирный и полезный, в нем много эфирных масел, для получения которых змееголовник возделывают на плантациях в южных районах страны. Растение прекрасно цветет и в наших широтах, стоит лишь высеять его на солнечное место. Дружные всходы появятся из теплой земли в июне, затем разовьется четырехгранный грубый стебель с волосками и супротивно сидящими продолговатыми листьями на черешках. На верхушке стебля сформируется главная цветочная кисть, а по боковым разветвлениям — мутовки помельче. Цветы окрашены в сине-фиолетовый цвет и очень привлекательны для пчел и других насекомых. Змееголовник просто вырастить самим. Купленные семена нужно посеять в хорошо прогретую землю и вначале укрыть пленкой. Любит солнце и регулярный полив. На севере России семена не вызреют, но душистые букеты вырастут обязательно. Растение декоративно и послужит к украшению любой клумбы.



Применение

Напар и холодный настой из свежей измельченной травы приятно пахнет и употребляется для снятия спазмов и болей в животе, мигреней, состояний беспокойства. Хорошо добавлять траву в сборы при простудных заболеваниях и поносах. Наружно настоем из свежей или высушенной травы полощут рот, промывают раны, делают ванночки детям при опрелостях. Заваривают траву из расчета 1 ст. ложка на стакан кипятка, пьют порциями в течение дня или добавляют к заварке при традиционных чаепитиях.

Сбор и заготовка сырья

Траву срезают и сушат в букетах вниз головой, затем измельчают и хранят в картонной таре, досушивая на воздухе.

Iris germanica L.

Семейство касатиковых включает в себя несколько родов дикорастущих ирисов, обычных для стран Средиземноморья. В настоящее время множество искусственно выведенных культурных видов прочно поселились в наших садах и радуют своими красками всю первую половину лета. Ирисы — многолетние травянистые растения, имеющие хорошо развитое корневище с бородой отходящих тонких корешков. На переднем конце весной отрастают 4–6 матовых мечевидных плоских листьев высотой 40–60 см, затем появляется цветонос с крупными цветками, имеющими характерное строение: три наружные доли отогнуты книзу, три внутренние стоят вверх. Лепестки венчика у ириса германского темно-фиолетовые, но в результате селекции выведены сорта самых разнообразных цветов — от белого до коричневого. Лекарственным сырьем служат корневища, выкапываемые в августе–сентябре и хорошо высушенные на солнце. В процессе высушивания у сырья появляется приятный фиалковый запах, из-за чего это снадобье очень ценили еще в Средневековье и называли «фиалковый корень». Ирис легко размножается кусочками корневища, для этого в августе поделите его на части и прикопайте неглубоко в рыхлую землю на солнечном месте. Слишком заглубленные ирисы не цветут, а капризные сортовые лучше укрыть на зиму мульчей, которую убирают после таяния снега.

Применение

Сухие размолотые корни издавна употребляли в микстурах от кашля, жевали при зубной боли и воспалительных заболеваниях в полости рта. Многие парфюмерные композиции включали (и включают) в себя аромат фиалкового корня. Измельченные корневища применяют в составе грудных сборов в виде отвара или напара (1:10, держат в термосе), а также жуют при стоматитах, гингивитах и зловонном насморке. Также наружно применяют настой из 1 ч. ложки корня на 1 стакан холодной воды, настаивают ночь.

Сбор и заготовка сырья

Лекарственными свойствами обладают высушенные размолотые корни ириса.

КАЛУГА КАЛЕНДУЛА (НОГОТКИ)

Calendula officinalis L.

Ноготки всегда культивировали как декоративное и лекарственное растение, сеяли вдоль грядок для отпугивания вредителей. Хрупкий ветвистый стебель календулы покрыт яйцевидными сидячими листьями и множеством цветов и бутонов, на месте которых образуются зеленые бублики семян. Семена, чуть созрев, разбрасываются по земле и всходят на следующий год, попадая в самые неожиданные места.

Современные сорта ноготков радуют разнообразием форм и окрасок — от бледно-желтой до насыщенно-оранжевой. Все сорта целебные, можно заготавливать цветы или растение целиком, используя траву для лечения домашних животных.

Сеют ноготки ранней весной на глубину 1–1,5 см и хорошо поливают. Рассада приживается плохо, лучше сеять сразу на постоянное солнечное место. Это одно из самых полезных растений сада никогда не обманет ваших ожиданий.

Применение

Календула входит в состав сборов, применяемых при болезнях печени и селезенки, кожных болезнях, ее цветки заваривают для полоскания горла, отвары пьют при простудных заболеваниях, ангинах и любых воспалениях слизистой. Местно напар или разведенная 1:10 настойка применяются для промывания ран, язв и лишая на коже, лечения порезов, расчесов и гнойничковых высыпаний. Календула, наряду с цикорием, обладает свойством очищать кожу от мелкой гнойной сыпи. При воспалительных заболеваниях женских половых органов, прямой кишки настойку из расчета 1 ч. ложка на 0,5 стакана теплой воды применяют для спринцеваний. Готовые препараты из календулы — настойка, свечи и мазь — продаются в аптеках.



Сбор и заготовка сырья

С лечебной целью собирают цветочные корзинки, как только они распустятся. Сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении, часто ворочая. Хорошо залить свежие цветки водкой и поставить под крышечкой в темное место — через месяц темно-желтая настойка должна быть процежена, а цветки отжаты и выброшены.



Сбор и заготовка сырья

Сушат все растение целиком в пучках и хранят 2 года. Настои на масле и уксусы с добавлением травы можно использовать дольше.

Родина дикорастущего калуфера — луга Кавказа и гор Малой Азии, но в садах чаще встречается его культурная разновидность, называемая также Пиретрум большой (Pyrethrum majus). Дикий вид имеет ползучее разветвленное корневище и высокие, хорошо облиственные стебли, несущие соцветия-корзинки с желтыми трубчатыми цветками в центре и белыми язычковыми по краям (до 5–10 см) — типичные «ромашки». Листья у него серозеленые, яйцевидные, поочередно сидящие на стеблях и бархатистые на ощупь, с приятным запахом. Его культурный собрат своими целебными и ароматическими свойствами был известен еще в Древней Греции. В Средние века растение называли «травой Девы Марии» и обязательно культивировали в монастырских садах. Сильный запах листьев калуфера весьма характерен, и растение выращивали как пряность; калуфер — большое растение, не образующее семян: его соцветия-корзинки диаметром до 1 см состоят только из желтых трубчатых цветков и собраны в щитковидные соцветия.

Пучки сухой травы подвешивают в шкафах для отпугивания моли. Калуфер большой размножают делением куста и выращивают на сухом солнечном месте. Дикую разновидность можно посеять весной семенами, зацветет растение на второй год и будет расти на одном месте долго. На зиму куст укрывают. Симпатичные «ромашки» или «пуговики» безотказно цветут даже в самое засушливое лето.

Применение

Листья растений обладают выраженными асептическими свойствами. Их настой на оливковом масле, или «бальзамное масло», использовали для врачевания ран и ушибов еще во время Крестовых походов. Свежие листья кладут в салаты, квашения, используют для отдушки сыров, пива, табака — помимо приятного аромата листья способствуют более длительному хранению пищи. Горячий напар листьев и цветков обладает выраженным спазмолитическим и ветрогонным действием, его пьют при метеоризме, запорах, гнилостных процессах в кишечнике, дают детям при коликах. Холодный настой применяют для изгнания мелких круглых глистов — его приготавливают в соотношении 1:10 (сухое сырье) и пьют по стакану в день в 3 приема.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

К

Brassica oleracea L.

Капуста, как свидетельствуют древние литературные источники, была любимым овощем греков и римлян. Как пищевую и лекарственную культуру капусту возделывали в средневековом Китае, откуда и пошло многообразие салатных сортов. Древние славяне выращивали кочанную форму — «саруп», отчего капуста и называется капустой. Нашим предкам принадлежит и способ сохранения полезного овоща зимой — квашение. При этом способе обработки биологически активные вещества сохраняются полностью, обеспечивая организм необходимым набором витаминов и микроэлементов.

Кочанная капуста — растение из семейства крестоцветных с двухлетним циклом развития. В первый год из семян вырастают листья, формирующие головку характерной формы. На второй год жизни из посаженных заново перезимовавших в подвале кочанов формируется цветонос до 1,5 м высотой с мелкими желтыми цветками. Завязавшийся плод представляет собой стручок, набитый черными семенами. Капусту сеют на рассаду в марте, пикируют в фазе двух настоящих листьев и доращивают. Высаживают в грунт в конце апреля — мае, обильно поливают и несколько раз за лето подкармливают. Уход включает окучивание растения и борьбу с капустной белянкой и другими вредителями. Хранят кочаны до нового урожая при температуре +2 — +5°C.



Сбор и заготовка сырья

С лечебной целью используют капустные листья и сок из них.

Применение

Лекарственные свойства капустного сока и листьев известны давно. Достаточно положить на ушибленное место капустный лист — и синяка не будет. Компресс из свежего листа, чуть отбитого тыльной стороной ножа, снимает боль, отеки, рассасывает гематомы, помогает при маститах и затвердениях в груди, фурункулах и свищах.

Разваренные листья — полезный, легко усвояемый диетический продукт. Свежий сок содержит много витамина С и U, которые обеспечивают рубцевание язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Сок пьют также при желтухе, болезнях селезенки, атеросклерозе, бронхитах. Заквашенная капуста, особенно рассол, рекомендуется при запорах, цинге, алкогольной интоксикации. Устойчивая форма витамина С в листьях капусты позволяет использовать ее с профилактической и лечебной целью в течение года — содержание витамина в ткани растения практически не снижается.



Сбор и заготовка сырья

С лечебной целью используются клубни картофеля, выкапываемые из-под земли по мере созревания, а также в определенных случаях высушенные цветки растения.

Многим хорошо известна история о внедрении в России картофеля как пищевой культуры — и деятельность Петра I на этом поприще, и картофельные бунты в XVII в. На протяжении последующих столетий «второй хлеб» не раз спасал голодную Россию в лихолетье. Сегодня мы не мыслим свой стол без белой разваристой картошечки.

Картофель — растение из семейства пасленовых, и его зелень, и плоды — черно-зеленые ягоды — ядовиты. Растение однолетнее, за сезон образует мощный зеленый куст с многочисленными стеблями, отходящими от материнского клубня. На концах стеблей появляются белые или лиловатые цветочки, завязывается плод — ягода с семенами. Для получения новых сортов картофель размножают семенами, переопыляя цветы. В огородной практике сажают мелкие клубни или глазки. Картофель хорошо удается на полном солнце и при наличии органических удобрений. Хранят клубни всю зиму в подвалах и овощехранилищах при температуре +2 — +6 °С. Минусовые температуры разрушают ткань растения и губят его полезные свойства.

Применение

Клубни картофеля богаты крахмалом, витаминами С и группы В, калием и фосфором. Помимо пищевого употребления картошки, сок из розовых сортов рекомендуется пить по полстакана три раза в день за 30 минут до еды при гастритах и язве желудка, головных болях, спазмах кишечника. Над паром от сваренного «в мундире» картофеля дышат при простуде и болях в горле, насморке. Готовый картофельный крахмал — прекрасное средство для присыпок опрелостей, мацераций и раздражений кожи. Заваренный на крахмале кисель — нежное обволакивающее средство при поносах у грудничков, энтеритах и в диетическом питании. Маски из свежей картофельной кашицы применяются для снятия отеков и восстановления тургора кожи, а также для очищения ран и язв, заживления и обезболивания ожогов. Отвар из-под картофеля — прекрасное средство для смягчения кожи рук и огрубевших стоп (в виде ванночки). Употребляют также высушенные цветки растения — их заваривают в термосе из расчета 1 ст. ложка на 0,5 л воды, держат 3 часа и пьют при онкологических проблемах.

Кервель введен в огородную культуру в Европе еще в XVI веке, но до сих пор не пользуется такой популярностью, как другие пряноароматические растения. В пищу употребляют ярко-зеленые перисто-рассеченные листья, образующие прикорневую розетку через три недели после посева. Стебель высокий, цилиндрический, ветвящийся, рост до 70 см. На верхушке выпускает сложный зонтик, состоящий из мелких белых цветков. После отцветания образуются мелкие черные семена, вызревающие только в теплицах. К осени у кервеля нарастает плотный беловатый стержневой корень. Свежая зелень богата витамином С, рутином и каротином. Приятный запах обуславливает эфирное масло анетол, которое улетучивается при высушивании травы. Кервель легок в выращивании — сеют семена в теплую землю в мае, прикрывают пленкой и хорошо поливают. Через 15–20 дней появляются всходы, пленку снимают, полив уменьшают. Зелень нарастает быстро и растение можно срезать несколько раз за сезон.



Применение

Зелень и корень используются как отхаркивающее, мочегонное и очищающее средство. Применяют холодный настой 1:10 из свежей зелени и корня, принимают по 1–2 стакана в день. Ранняя зелень — источник витаминов, помогает пищеварению и восстанавливает тонус организма. Также отжимают сок из растения — 30–50 капель на 1/2 стакана воды принимают 3–4 раза в день. Сок и свежие листья прикладывают к очагам болезни при лишаях и язвах.

Сбор и заготовка сырья

С лекарственной целью используют свежие листья кервеля или высушенный корень. Листья кервеля не сушат, но можно заморозить в контейнерах на зиму.



Сбор и заготовка сырья

С лечебной целью применяются веточки и плоды кизильника, которые используются как в свежем, так и в высушенном виде.

Малоизвестный, но очень декоративный кустарничек завоевывает все большую популярность у садоводов. В конце мая на горизонтальных ветвях растения как будто прижатых в одной плоскости, появляются многочисленные мелкие розовые цветочки, которые сменяются к осени блестящими ярко-красными ягодками, сидящими прямо на ветках. Все лето кустарничек будет радовать глаз своими кожистыми с восковым налетом округлыми листочками, которые к сентябрю сменяют наряд на красно-фиолетовый (кизильник горизонтальный — *C. horizontalis*). Его собрат — кизильник блестящий (*C. lucidus*) будет украшен черными ягодками, которые съедобны и полезны. Кизильники продаются в центрах садоводства, можно легко укоренить черенки или прикопать отводки. Семена после длительной стратификации также дадут обильные всходы. Любят кизильники солнце, необильный полив и обрезку.

Применение

На Тибете монахи применяли все части растения для лечения страждущих. В народной медицине нашей страны веточки кизильника заваривали при болезнях желудочно-кишечного тракта, лечили поносы и желтуху. Мелко изрезанное сырье заливают из расчета 1:5 (1:10 — детям) кипятком, томят на медленном огне 20 минут и настаивают 3 часа под теплым покрывалом. Пьют по 0,5 стакана 4 раза в день. Плоды кизильников съедобны, они могут заготавливаться впрок и использоваться в компотах, джемах и т.д. как прекрасная витаминная добавка зимой. Сухие плоды рекомендуется заваривать в термосе.

КЛЕЩЕВИНА

К

Ricinus communis L.

Родом из жаркой Африки, клещевина в культуре благополучно пережила все стадии развития человеческого общества и продолжает возделываться с древнейших времен как источник технического масла. Клещевина — очень нарядный однолетник в условиях средней полосы России, и ее выращивают с декоративной целью многие садоводы-любители. Высокий толстый стебель растения несет крупные пальчато-надрезанные бордовые листья и цветочные кисти, на месте которых появляются колючие ежики плодов. В каждой коробочке находится 3 семечка, с треском катапультирующихся при вызревании. Семена растения очень ядовиты! Берегите от детей и животных!

Клещевина весьма декоративна, в окраске растения преобладают фиолетово-бордовые тона, а рост достигает 1,5 м. Весной сеют по 1 зернышку в рассадочный горшок и высаживают появившийся росток в сад, когда минует угроза заморозков. Любит солнце и требует много места.

Применение

Медицинское касторовое масло получают при первом холодном отжиме семян клещевины, затем его обрабатывают при высокой температуре и употребляют в качестве слабительного и тонизирующего матку средства. Без тепловой обработки масло крайне токсично из-за содержания ядовитого вещества рицина! Масло идет также для изготовления свечей, бальзамов, мазей для наружного применения.



Сбор и заготовка сырья

С лечебной целью употребляют масло, получаемое промышленным способом.



Сбор и заготовка сырья

С лечебной целью употребляют свежую и сушеную зелень и семена кориандра.

Более известный огородникам под именем «кинза», кориандр широко выращивается в Закавказье и Средней Азии на зелень и для получения круглых душистых семян. Эти семена все мы встречаем в качестве посыпки на хлебе «Бородинский» и в размолотом виде во всевозможных готовых приправах. В условиях Подмосковья семена полностью вызревают только к сентябрю и не имеют того аромата, что пряность с юга. Зелень кориандра нежная и душистая, ценима из-за своей скороспелости. Из прикорневой розетки зеленых трехлопастных черешковых листьев с резным зубчатым краем вырастает стебель метровой высоты с зонтиками бело-розоватых мелких цветов. Семена ранней весной высевают в рыхлую землю, лучше в парничок с биоподогревом. Зелень убирают по мере отрастания, выдергивая с корнем, т.к. растение быстро выпускает грубые невкусные цветоносы. Подсев 2–3 раза за лето позволяет иметь ароматную зелень до самых холодов. Для получения семян оставляют 2–3 материнских растения с первого посева.

Применение

Зелень содержит эфирные масла, стимулирующие пищеварение, действующие как отхаркивающее и противосудорожное средство. Семена содержат много масла, которое обладает асептическим, болеутоляющим, желчегонным и ранозаживляющим действием. Для лечения желудочно-кишечных заболеваний, кашля, снятия спазмов и болей заваривают $\frac{1}{2}$ ч. ложки раздробленных семян в 1 стакане горячей воды и выдерживают 10 минут под плотной крышкой. Пьют по 2 ст. ложки 4–5 раз в день, за 20 минут до еды. Наружно этим паром промывают слизистые, делают спринцевания и клизмы, добавляют в растворы для ингаляции.

Nepeta cataria L.

«Cataria» — в переводе с латинского «кошачья», но объяснения этому нет. Я ни разу не видела, чтобы кошки реагировали на это растение так, как, скажем, на валериану или актинидию.

Котовник одичало растет в более южных областях России, а однажды посеянный на грядку, возобновляется каждый год самосевом. Оставьте цветонос на одном растении до полного высыхания и не перекапывайте почву вокруг него. Осыпавшиеся семена обильно взойдут весной. Но для этого нужна плодородная, увлажненная почва и солнечное местоположение — тогда рост котовника достигает метра и он активно цветет мелкими белыми в пурпуровую крапинку цветочками, собранными в верхушечные кисти на основном и боковых побегах. Цветок, как у всех губоцветных, имеет выпуклую верхнюю губу и нижнюю с трех лопастях, с маленькой 5-рубцовой чашечкой. Листья похожи на листья крапивы — они черешковые, крупнозубчатые по краю, снизу серо-войлочные. Все растение от множества волосков кажется сероватым, но главное его отличие — запах, уловить который можно на расстоянии метра. Если потереть листок между пальцами, запах усиливается, но при высушивании растения несколько теряется.

Применение

Из котовника добывают цитраль, который входит в фармацевтические препараты и используется в кондитерском деле. Сама трава заваривается в свежем и сухом виде как чай, настаивается 3 минуты и пьется при любых простудных заболеваниях, неврозах, бессоннице, болях в кишечнике, вздутиях живота, головных и других спазмах. Трава безвредна и может употребляться для снятия детского плача у младенцев, т.к. способствует отделению газов и одновременно успокаивает ребенка (проверено на детях и внуках).

Хорошо добавлять траву в сборы и чаи — она улучшит запах и сделает не всегда приятное снадобье более сносным.



Сбор и заготовка сырья

С лечебной целью употребляют сушеную зелень котовника.

КРЕСС-САЛАТ

Lepidium sativum**Сбор и заготовка сырья**

С лечебной целью употребляют свежую зелень.

Выращиваемое еще в Древнем Египте, сейчас это растение широко культивируется только в Краснодарском крае, тогда как оно вполне пригодно для получения свежей зелени в северных районах России. Кресс-салат всходит как банальный сорняк, быстро наращивая зеленую массу резных или лировидных, в зависимости от сорта, листьев. Молодые листья убирают с корнем, как только они достигнут роста 10 см, иначе растение быстро выбросит цветочный побег с зонтиками белых цветов. Грубые стебли цветоносов невкусны, их оставляют только для вызревания семян. Этот вид салата легко отличить по острому редечному вкусу. Кресс-салат крайне прост в выращивании: его светло-коричневые мелкие блестящие семена сеют в бороздки под пленку в мае и срывают листочки уже через 15–18 дней. Можно подсеивать кресс-салат летом, но при высоких температурах он быстро выбрасывает цветочные побеги и грубеет. Не нуждается в подкормках, только в своевременном поливе.

Применение

Эфирные масла кресса благотворно влияют на пищеварение, усиливают перистальтику кишечника, снимают вздутия, запоры. Концентрированный настой свежих листьев 1:5 пьют по 1–2 ст. ложки 3 раза в день при неврозах, бессоннице, повышенном давлении. Ранняя весенняя зелень — источник витамина С, каротина, рутина, витаминов группы В. В салате много дефицитных микроэлементов, необходимых для восстановления нормального баланса организма после долгой зимы. Семена растения дают склевывать домашней птице при расстройстве пищеварения.

Zea mays L.

Очень популярный в 60-е годы злак так и не стал привычной культурой на полях Нечерноземья. Причина тому — его теплолюбивость и длительный период созревания: в средних широтах России растение успевает завязать маленькие початки и скашивается на силос.

Кукуруза — однолетнее растение, на хорошей почве быстро достигает роста 2–3 м. На прямостоячем толстом стебле сидят стеблеобъемлющие ланцетовидные мощные листья, в пазухах которых образуются женские соцветия — початки. Мужское соцветие — метелка — гордо вздымается на верхушке стебля. Початки на своей верхушке несут пучок тонких бурых волосков, прикрытых листочками обверток. Завязавшиеся початки в состоянии молочной спелости пребывают почти 2 месяца, только тогда зерна вызревают и обладают нормальной всхожестью. Кукурузу можно вырастить летом на теплом солнечном месте из пророщенного зернышка и заготовить сырье уже в августе.

Применение

Горячий настой из 2 ст. ложек измельченных сухих рылец на 2 стакана кипятка (суточная доза) пьют при почечных и желчных камнях, водянке, кровотечениях и циститах. Регулярный прием настоя или спиртового экстракта (готовая аптечная форма — экстракт кукурузных рылец) перед едой — 30–40 капель в ложке воды три раза в день — гонит песок из протоков печени, разрушает мочевые камни, лечит холециститы и стимулирует отделение застоявшейся желчи. Неприятный вкус лекарства можно замаскировать сиропом шиповника и давать домашним животным. Курс лечения — 1,5–2 месяца.



Сбор и заготовка сырья

Лекарственным сырьем являются столбики с рыльцами — «кукурузные волосы», которые собирают при очистке початков в фазе восковой спелости. Их сушат в тени при невысокой температуре или готовят настойку из расчета 1:5 на 70%-ном спирте.

КУРИЛЬСКИЙ ЧАЙ КУСТАРНИКОВЫЙ

Pentaphylloides duham Maxim.



Обычное для лесов Восточной Сибири, Алтая и Урала растение садоводы используют как декоративный кустарник преимущественно для живой изгороди. Лапчатка хорошо переносит стрижку и активно цветет все лето. Куст к 4–5-летнему возрасту достигает 1,5 м, несет пальченатые, как у всех лапчаток, 5-лепестковые листья, опушенные снизу волосками. На концах побегов образуются мелкие 5-лепестковые желтые (или красные, карминные) цветочки. Кустарники со всевозможными окрасками цветов продаются в садоводческих центрах, а размножить их легко простыми отводками. Уже через год можно отсаживать дочерние растения — они хорошо приживаются. Лапчатки любят солнце, но выносят и скользкую тень. Требуют полива при засухе и ежегодной сильной обрезки. Веточки кустарничка как раз идут в дело.

Применение

Заваривают сырье как обычный чай, только настаивают чуть дольше — 30 минут — и пьют горячим. Чай помогает при неврозах, бессоннице, нормализует обмен веществ, гонит соли из организма. Заваривают в термосе или в укутанной емкости в течение часа, затем разводят до необходимого количества. По вкусу напоминает хорошо известный черный индийский чай. Местно напар лапчатки применяют для успокоительных общих ванн, компрессов при зуде, дерматитах, ножных ванн. В Сибири используют лапчатку давно и называют «могучкой» — настолько верят в пользу этого растения.

Сбор и заготовка сырья

Лекарственным сырьем служат верхние веточки с цветками и листьями. Они хорошенько высушиваются в пучках и измельчаются.

ЛАКОНОС АМЕРИКАНСКИЙ

Л

Phytolacca americana

Мудреное название, пожалуй, ничего не говорит русско-му читателю, а вот в Америке индейцы использовали растение довольно широко. Да и в классической немецкой гомеопатии препараты фитолякки применялись при лечении болезней горла, слизистой оболочки рта, кишечника. Лаконос американский представляет собой куст метрового роста с многочисленными побегами, несущими яйцевидные зеленые листья с хорошо заметными жилками. Весной на концах каждого побега появляются нарядные свечи, состоящие из белых мелких цветов, вскоре превращающихся в кисти зеленых ягод. К сентябрю ягоды наливаются и черными бусинками блестят на солнышке. Птицы их не трогают, и они висят до заморозков. Фитолякку высаживают в виде стержневидного «морковного» корня, от которого быстро нарастает большой куст. На зиму стебли отмирают, и корень зимует в почве под легким укрытием. Легко размножается семенами посевом (самопосевом) под зиму. Это весьма неприхотливое растение послужит украшением любого сада.

Применение

Вызревшие ягоды — хорошее средство от ангины, лимфаденопатии, артритов и ревматизма. Отвар листьев применяют наружно, для примочек и ванночек при лишаях и чесотке.

Внимание

Растение несколько ядовито и не следует длительно заниматься самолечением, лучше пользоваться готовыми гомеопатическими пилюлями.

Сбор и заготовка сырья

Лекарственным сырьем служат вызревшие ягоды. Листья используются для отваров наружного применения, корни требуют специальной обработки.





Сбор и заготовка сырья

Из ягод отжимают сок, отделяют кожицу, а семена подсушивают. Ягоды можно подвялить, а затем досушить в запас на зиму.

Само название — китайский — указывает на родину этого растения. Лиана длиной до 8–10 м оплетает деревья и кустарники, встречается по опушкам лесов Маньчжурии, Китая и Дальнего Востока. Листья расположены поочередно по всей длине ствола, заостренные, цельнокрайние, с красноватыми черешками. Мелкие восковидные белые цветочки висят бубенчиками в середине июня. Из одного цветка к сентябрю формируется повислый красный плод, состоящий из нескольких ягодок. Ягоды очень кислые, со смолистым ароматом, сочные. Лиана легко растет в условиях нечерноземья и дает плоды, долго радующие глаз среди опадающей пожелтевшей листвы. Сажать отводки следует в полутени, предусматривая прочную опору под разрастающиеся многочисленные побеги.

Применение

В плодах лимонника очень много витамина С и органических кислот, а в семенах 33% масла и много смол, алкалоид, а также схизандрин, являющийся мощным стимулятором нервной системы. Порошок из высушенных семян уже в дозе 0,5 г резко повышает работоспособность, умственную деятельность, давление и сердечную деятельность человека. Действие продолжается до 6 часов, что используется в медицине для поднятия тонуса организма. Сухие ягоды, кору дерева можно заваривать и пить как чай. Из лианы готовят также настойку в соотношении 1:20 на 70%-ном спирте, принимают по 20–25 капель 2 раза в день, но не перед сном. Лимонник повышает давление и стимулирует аппетит, даже если просто съесть с косточками горсть свежих ягод.

ЛОФАНТ АНИСОВЫЙ

Lophantus anisatus Benth.

Характерный анисовый запах растения с оттенками цитрусовых ароматов позволяет использовать лопант в парфюмерной промышленности. Как эфиромасляная культура, лопант возделывается на плантациях в странах Средиземноморья, а в России — в Краснодарском крае. Многолетний, красиво цветущий и душистый цветок может разводиться садоводами-любителями с двойной целью: для красоты и для пользы. Мощный гигант до 1,5 м высотой на солнечном месте выпускает цветочные стебли с верхушечными плотными колосовидными соцветиями сине-фиолетового цвета. У него характерные желто-зеленые листья с фиолетово-бурым оттенком снизу. Выращивают лопант рассадой или сеют в теплую землю в июне и пикируют в стадии 2 пар настоящих листьев. В первый год растение не зацветает, его укрывают на зиму и не пересаживают с выбранного места 8–10 лет, только обрезают. Любит солнце и требует много места.

Применение

Заваривают лопант в составе грудных сборов как отхаркивающее и смягчительное средство, к тому же придающее приятный вкус любому напитку. Принимают чай из растения при простуде, кашле, болях в желудке, вздутии кишечника, беспокойстве и тахикардии. Настойку пьют по 30–40 капель три раза в день при болях в животе и метеоризме. Листья как отдушку добавляют в домашние вина и настойки.



Сбор и заготовка сырья

Лекарственным сырьем являются листья, они также служат приправой к различным блюдам. Листья и цветы срезают, оставив самые мощные цветоносы доцветать до конца лета, сушат или готовят настойку 1:10 на водке.



Обычный репчатый лук не нуждается в представлении — его золотистые, фиолетовые, белые луковицы имеют самую разнообразную форму и размеры. Лук — двух-трехлетнее растение, но есть многолетники с хорошими декоративными качествами (лук-скорода — *A. Schoenoprasum* L.), а также виды, имеющие только пищевое значение. Лук-порей (*A. Porrum* L.), например, используется как зимний витаминный овощ, а ранние лук-татарка (*A. Fistulosum* L.) и лук-слизун (*A. nutans* L.) с плоскими зелеными листьями особенно ценны за раннюю зелень, которая появляется весной, как только прогреется земля. Особое место на нашем столе занимает лук-черемша (*A. Ursinum* L.), привозимая из предгорных районов. Зелень черемши похожа на листья ландыша, но обладает резким характерным чесночным вкусом и запахом. Черемшу можно вырастить на участке, посеяв семена поздней осенью или ранней весной в притененное место. Уже на следующий год можно срезать листья, а луковицы делить через 3–4 года.

Зелень чеснока — тоже весьма активный биологический стимулятор, доступный любому огороднику. Высаженные в октябре, чесночные зубчики весной прямо из-под стаявшего снега дадут дружную сочную поросль, столь необходимую организму.

Для пользы дела заведите различные сорта многолетнего лука (делятся кустом), посеяте мелкие детки, появляющиеся у лука и чеснока летом на концах стрелок, и высадите с осени зубчики чеснока — тогда средства скорой помощи весь сезон будут под рукой, а шаровидные соцветия фиолетовых, белых и розовых тонов украсят любой цветник.

Сбор и заготовка сырья

Лекарственным сырьем служат как зрелые луковицы, так и молодая поросль растений.

Чеснок — это та культура, которая и сегодня распространена практически по всему земному шару. Ежегодно на юге Франции, в Провансе, проводятся ярмарки чеснока, и число представленных сортов доходит до пяти сотен.

Чеснок в культуре известен в стрелкующейся и нестрелкующейся форме. У первого вида из посаженного зубчика летом вырастает цветонос с весьма декоративным шаровидным соцветием, после отцветания которого образуются воздушные бульбочки, которые собирают и используют для посева. Этот вид чеснока более острый, с резким запахом и содержит большое количество эфирных масел.

Нестрелкующийся вид стрелок не образует, к концу лета из посаженной дольки формируется луковица, состоящая из 20–25 зубков. Чеснок вызревает в августе, его выкапывают и досушивают с ботвой, при этом все питательные вещества переходят из листьев в луковицу.

Применение

Одним из самых древних лечебных средств, не утратившим значение и сегодня, является кашка из лука или чеснока, употребляемая внутрь и наружно.

Летучие фитонциды всех представителей этого рода являются губительными для многих видов болезнетворных микробов: достаточно съесть дольку чеснока или часть луковицы, чтобы очистить ротовую полость и носоглотку от вирусов и бактерий. Регулярное употребление этих растений с лечебной целью избавит от желудочных и сердечных заболеваний, гипертонии, атеросклероза, очистит организм от глистов. Препараты из лука аллигены и другие, кашка и настойки из чеснока продаются в качестве БАД (биологически-активной добавки) в аптеках, их просто изготовить самим. Для внутреннего применения чеснок уваривают в сахарном сиропе до получения темного цвета и принимают по чайной ложке 2–3 раза в день как отхаркивающее, мочегонное и противовоспалительное средство. Наружно водные вытяжки и кашки из луковок применяют как стимулятор роста волос, для лечения гнойных и некротических язв, ран, сведения бородавок и т.п. Шелуха лука — прекрасное средство для борьбы с вредителями.



Levisticum officinale Koch.

Сбор и заготовка сырья

Соцветия срезают, подсушивают и семена обмолачивают. Зелень можно использовать в течение всего лета, а в зиму засолить, посушить или заморозить. Корни выкапывают осенью, моют и сушат на небольшом жаре.

Любисток, или любиш-трава, в диком виде встречается на Кавказе, а как пряновкусовое и лекарственное растение выращивается в огородах и на промышленных плантациях. Многолетний куст любистока растет на одном месте лет 8–10, ежегодно отмирая осенью, а ранней весной вновь выбрасывая мощные перисто-рассеченные листья на длинных черешках. На хороших почвах растение достигает роста 1 м, но умудряется цвести и совсем без ухода, в полутени. В августе появляется крупный зонтик, состоящий из желтоватых цветочков, а затем образуются семена — крупные, крепко сидящие на лучиках. Любисток легко размножается делением куста и семенами. Семена предварительно замачивают на 3 дня, меняя воду. Высевают в рассадочные ящики или в тепличку, а на постоянное место — после прогрева почвы. Уход почти не требуется, зелень можно срезать все лето.

Применение

Листья содержат эфирные масла, их используют как пряность при приготовлении блюд, консервировании. Молодая зелень — ценный источник витаминов А и С. Отвар и настой из всех частей растения — листьев, корней и семян — прекрасное мочегонное средство. Водными вытяжками лечат болезни сердца, ревматизм, колиты, анорексию. Листья и корни измельчают, заливают кипятком в соотношении 1:10 и держат на медленном огне 10 минут под крышкой. Остужают и пьют по полстакана 3–4 раза в день. Семена перетирают и заваривают кипятком из расчета 0,5 ч. ложки на стакан воды, настаивают 30 минут под плотной крышкой, процеживают и пьют по 2 стакана в сутки.

Внимание

Известно, что препараты из растения обладают некоторым abortивным действием и не должны применяться беременными.

МАК-САМОСЕЙКА

МАК СНОТВОРНЫЙ

М

Papaver rhoeas L.

Papaver somniferum L.

Совсем исчезли маки с наших клумб и огородов за последние годы. Люди не разводят эти красивые и неприхотливые цветы из-за опасности набегов любителей «маковой соломки». Но самосейка стойко держится на огородах и в цветниках, ежегодно рассыпая свои мелкие черные семена из коробочек, которые не успели сорвать зелеными. Мак — однолетнее, реже двулетнее растение высотой до 60 см, стебель прямостоячий, густо опушенный, с дважды рассеченными или перистыми листьями. Лепестки пурпурные, с черными основаниями. В середине цветка виден крупный пестик с кольцом тычинок. Мак снотворный имеет окраску лепестков белую или сиреневую. Цветет мак 2 дня, затем опадает и образует коробочки, при надламывании которых выделяется млечный белый сок. В образуемой коробочке сидят семена, при вызревании коробочка открывается и семена раскидываются при каждом порыве ветра. Эти же семена сеют весной в хорошо прогретую почву, разбрасывая их по поверхности и не заделывая. «Сею порохом, взойдет городом».



Применение

Лепестки применяют в терапии многих заболеваний органов дыхания, поскольку мак имеет способность усиливать выделения мокроты, облегчает ее отхаркивание, успокаивает в некоторых случаях тяжелый спастический кашель. Отвар из цветков — 5 г на 1 стакан кипятка — применять каждые 2 часа по 1 ст. ложке — для лечения поносов, дизентерии, ночного недержания мочи и спастических колитов. Измельченные незрелые коробочки мака заготавливают в народе для достижения успокоительного эффекта, при сердцебиениях и неврозах. В гомеопатии препараты опия применяются для лечения спазмов и боли, неврозов, истерии, эпилепсии и т.п. Вытяжки из мака дикого входят в состав микстур и таблеток от кашля. Фармакологические препараты из мака — морфий, кодеин, папаверин и т.п. — широко используются в современной медицине.

Внимание

Иметь более 5 растений мака в огороде сейчас запрещено законом!

Сбор и заготовка сырья

Созревшие семена подсушивают и используют в кулинарии или запаривают и жуют для снятия болей и спазмов. Собирают лепестки мака и сушат в один слой на бумаге в тени, чтобы они не потемнели.

Bellis perennis L.

Сбор и заготовка сырья

Все лето цветут милые растения, их заготавливают, целиком вырывая из земли, и сушат с корнями.

Хорошо известное даже дилетанту садовое растение. Маргаритки сажают повсюду — на пышных клумбах, в бордюрах, подвесных кашпо и традиционно на могилах. Размножаясь самосевом, мелкие одичавшие цветочки появляются по всем уголкам неухоженного сада. Из розетки прикорневых лопатковидных листьев появляются многочисленные голые цветоносы с белыми и розовыми ромашками. Краевые цветочки у растений языковые, а срединные — желтые, трубчатые, обоеполые. Корневая система мочковатая, хорошо развита, что помогает растению существовать в самых некомфортных условиях. Махровые формы маргариток очень нарядны и цветут почти все лето, но они гораздо требовательнее к почве и подкормке, без надлежащего ухода быстро вырождаются. Размножают растение делением куста все лето — маргаритки легко переносят любые экзекуции. Оставленные на семена, материнские растения дадут обильный приплод мелких деток, вылезających по всему цветнику.

Применение

Из травы готовят холодный настой 1:5 и пьют его при бронхитах, кашле, простуде. Этот же настой используют при запорах и как желчегонное и слабое мочегонное средство. Напар и настой применяют наружно в клизмах и спринцеваниях при геморрое и белях у женщин. Свежие листья, горячий напар местно применяют при гематомах, фурункулах кожи, маститах у кормящих матерей в виде рассасывающих компрессов. В народной медицине трава с корнями применялась для лечения легочных и костных форм туберкулеза — такова сила этого маленького растения.

МОНАРДА

М

Monarda didima

Не зная иногда настоящего названия растения, цветоводы-любители окрестили эту траву «петухи» из-за ее сходства с ярким оперением голосистого пернатого. Многоярусные соцветия горят почти 2 месяца, раскрываясь ярус за ярусом, и только сильные дожди способны приглушить это великолепие. Рост растения на солнечном месте достигает 1,2 м, на грубых опушенных толстых стеблях сидят супротивные сердцевидно-ланцетные листья с зубчатым краем. Куст отличается сильным характерным ароматом, который становится слабее при высушивании растения. Монарду разводят в садах Европы и Америки как пряно-ароматическое, лекарственное и декоративное растение. Растение нетребовательно к уходу — посадив один раз часть куста в плодородную почву на солнечном месте, будете ежегодно иметь расползающийся по клумбе многолетник. Корни с вылезшими побегами весной следует пересадить на новое место и хорошенько поливать.

Применение

Чай с листьями и цветками монарды пьют при простуде, болезнях горла и болях в желудке, метеоризме, запорах. Свежие или сухие листья заваривают сами по себе в соотношении 1:10 кипятком, настаивают 10 минут и пьют по стакану 2–3 раза в день. Можно добавить листья и соцветия при чаепитии в заварочный чайник — вкус и настроение от этого только выиграют. Монарда входит в состав успокоительных сборов, напар из нее применяют для ванн, мытья головы, полосканий.



Сбор и заготовка сырья

Срезают кусты в конце лета, сушат в букетах или обрывают только листья.



Сбор и заготовка сырья

Лекарственным сырьем служат семена и корни растения, используемые по мере созревания.

Морковь — двулетняя культура. В первый год выпускает султанчик многократнорасчлененных листьев и образует толстый стержневой корень оранжевого или желтого цвета. Перезимовавшие в подвале корни на следующий год дают многочисленные зонтики соцветий, состоящие из мелких белых цветочков. Семена вызревают к осени, их обмолачивают и хорошо просушивают. Семена моркови замачивают на 2–3 дня и выдерживают в холодильнике. Сеют в еще холодную землю, два-три раза прореживают и подкармливают, весь сезон обильно поливая. Корнеплод хорошо удается только при наличии органических удобрений и полного солнца. Для получения семян корнеплоды весной высаживают на солнечное место и срезают цветонос с семенами при их побурении.

Применение

Огородные сорта моркови выращивают прежде всего как пищевую культуру, но для некоторых регионов России это единственный естественный источник каротина — провитамина А. Без этого витамина человек или животное слепнет, теряет мышечную массу, заболевает диатезом и т.п. В медицинской практике из семян моркови получают экстракт «Даукарин», назначаемый для лечения коронарной болезни. Для лечения авитаминозов, глистных инвазий, отеков и болезней почек, печени пьют морковный сок и едят большое количество тертой моркови. Семена растирают в порошок и принимают на кончике ножа три раза в день при коронарной недостаточности, спазмах мочевыводящих путей при отхождении камней, желтухе и недостатке молока у кормящих матерей. Птице дают склевывать целые семена, а отвар удобно давать животным и больным людям. 1 ст. ложку семян запаривают в термосе на ночь и пьют по 2 ст. ложки три раза в день. Экстракт семян дикой моркови входит в состав готовых мочегонных и желчегонных сборов (препарат «Уролесан»). Морковным соком и жмыхом лечат раны, диатез, воспаление рта и языка.

МОРОЗНИКИ

М

род *Helleborus*

Название растению дал академик П.С. Паллас в XVIII в., заметив вылезшие среди снега необычные цветы. Сейчас морозники выращивают в цветниках, они являются самыми ранними радостными предвестниками весны. Многолетние невысокие растения с толстым корневищем относятся к семейству лютиковых. В марте из-под снега появляются толстые кожистые темно-зеленые листья на длинных черешках, среди которых выглядывают цветоносы с 1–4 цветочками. Лепестки венчика превращены в вытянутые в губу трубочки числом 5–12. Вокруг них располагаются яркоокрашенные чашелистики, а в центре сидят многочисленные тычинки и пестики. Морозник красноватый (*Helleborus purpurascens* W.K.) имеет грязно-фиолетовые чашелистики, зеленовато-фиолетово-пурпуровые внутри. Морозник кавказский (*Helleborus caucasicus* W.K.) несет зеленовато-желто-коричневые, иногда красноватые цветочки. Размножают морозники семенами, вначале держат их во влажной среде при комнатной температуре три месяца, а затем высевают (в октябре). Всходы появляются весной, их рассаживают на постоянное место и хорошо поливают. Зацветает морозник только на 4–5 год, взрослые кусты можно делить.



Применение

Все морозники издавна использовали в народной медицине, учитывая их сильную ядовитость. Травой морозника древнегреческий пастух Мелампус вылечил дочь царя Протея от умопомешательства — это одно из самых древних упоминаний целебного действия цветка. В Европе морозник называли «Розой Христа» и ставили на окно от злых духов.

В настоящее время из растения выделены гликозиды, создан аптечный препарат «Корельборин», оказывающий выраженный кардиотонический эффект. Существуют гомеопатические спецификаты, а вот в натуральном виде траву лучше не применять из-за ее сильной ядовитости. Используют препараты морозника для лечения сердечных заболеваний, как мочегонное средство и в психиатрии.

Сбор и заготовка сырья

Так как вещества этого растения ядовиты, лучше использовать готовые лекарственные средства, выпускаемые в таблетках, каплях, порошках и т.д.

Ваш целебный сад

НАПЕРСТЯНКА ПУРПУРОВАЯ

Digitalis purpurea L.



Дикие виды наперстянок встречаются в горах Кавказа и Карпат, а также изредка на Валдайской возвышенности. Но для лекарственных целей культивируется только пурпуровая разновидность, из листьев которой выделена сумма сердечных гликозидов. В наших климатических условиях наперстянка имеет двухлетний цикл развития. В первый год растение образует розетку из крупных яйцевидных черешковых листьев, заметно опущенных снизу, на второй год выпускает длинный (до 1,5 м) цветонос с пурпуровыми в крапинку цветками-наперстками. Созревающие мелкие многочисленные семена разбрасываются по почве и дают дружные всходы на следующий год. Наперстянку легко «занести» в сад — достаточно один раз оставить маточный цветонос для вызревания семян. Растение самопроизвольно рассеивается по сыроватым вскопанным участкам, но не выносит пересадку. Выросшую рассаду можно пересаживать в крайнем случае весной при условии хорошего увлажнения и притенения в первое время.

Применение

Растение еще с XIX в. используется для лечения сердечной недостаточности, нарушении ритма и до сих пор применяются препараты, приготовленные из растения — «Дигоксин» и др. Количество активных веществ в траве может меняться в зависимости от условий культивирования, погоды, сушки и т.д.

Внимание

Самолечение совершенно недопустимо, т.к. гликозиды имеют свойство быстро накапливаться в крови и вызывать токсические эффекты при передозировке. Лучше просто любоваться этим нарядным растением, не разрешая детям и животным его рвать.

Сбор и заготовка сырья

Так как это растение обладает сильной фармакологической активностью, лучше использовать готовые лекарственные средства, выпускаемые в таблетках, каплях, порошках и т.д.

НАСТУРЦИЯ

Tropaeolum majus L.

Разноцветные огоньки настурций самых разных видов — от карликовой до вьющейся — украшают цветники, сады и садики, скверы и парки по всему миру. Растение крайне неприхотливо, у него короткий период вегетации и даже в наше дождливое лето капуцин успевает отцвести и дать семена. Настурция — типичный однолетник с ползучим, цепляющимся (кроме гибридов карликовых форм) стеблем, требующим опоры, чтобы предстать во всей красе к середине лета. Среди очередных округлых листьев на длинных черешках вылезут яркие капюшоны желтых, оранжевых, красных цветов со шпорцем. Цветок живет 2–3 дня и увядает, а на его месте образуется кулачок тройного плодика. Вырастить настурцию может даже ребенок. В мае–июне, когда почва прогреется выше 10 градусов, следует посеять прошлогодние невесомые семена в рыхлую землю на глубину 3–5 см и обильно поливать все лето. Единственная напасть — бабочки-белянки, которые любят откладывать яйца под листьями. Из них быстро выводятся армады мелких гусениц, сжирающих все растение целиком. Метод борьбы — обирать или смывать яйца (как и тлю) струей воды.



Применение

В листьях содержатся гликозид, антибиотик и алкалоид, что обуславливает многообразие действия травы на организм. Листья в виде настоя 1:10 пьют по 3 ст. ложки 3 раза в день при анемии, бронхитах и заболеваниях почек и мочевого пузыря, нарушении обмена веществ. Длительный прием настоя способствует выведению камней из мочевого пузыря. Семена в виде порошка принимают на кончике ножа 3–4 раза в день в тех же случаях, их удобно давать детям и животным. Свежий сок из листьев разжижает мокроту и способствует ее эвакуации из бронхов. Листья молодого растения очень богаты витамином С и их можно употреблять в салатах, как это принято в Европе. Наружно применяют настойку, приготовленную из листьев настурции на 70%-ном спирте. Выстаивают целиком залитые листья в стеклянной таре в течение недели в темном месте, затем процеживают и полощут рот при стоматитах, гингивитах, молочнице в разведении 1:10 с водой.

Сбор и заготовка сырья

Все растение целебно, стебель можно срезать и сушить в течение всего лета, а плоды по мере их созревания.

ОБЛЕПИХА КРУШИНОВИДНАЯ

Hippophae rhamnoides L.



Сбор и заготовка сырья

Собранные осенью плоды заготавливают впрок, консервируют с сахаром или замораживают. В домашних условиях сложно получить высококачественное масло из ягод растения, лучше воспользоваться готовым аптечным препаратом.

Выходец из приморских районов Азии, облепиха прекрасно адаптировалась к условиям суровых зим России. Кустарник высотой 4–5 м образован множеством побегов, отходящих под углом от скелетных ветвей. Ветки густо утыканы ржаво-бурыми чешуйками и шипами. Листья узкие, короткочерешковые, сизоватые от волосков. Цветет кустарник в апреле–мае, а к августу покрывается плодами желто-оранжевого или красноватого цвета, «облепляющими» ветки. Растения двудомные, с хорошо развитой корневой системой, отходящей в стороны по радиусу до 10 м и вглубь до 2 м. Облепиха — светолюбивое растение, достаточно засухоустойчивое, но не выносящее застойных грунтовых вод. Размножают растение черенками, но необходимо высаживать черенки сразу женского и мужского растений (или 5–8 женских и 1 мужское). Уход почти не требуется, достаточно один раз в 3–4 года вносить удобрения, а также правильно формировать куст обрезкой.

Применение

Облепиховый «бум», пришедшийся на вторую половину прошлого века, был связан с исследованиями биологической ценности ягод и масла растения. Оказалось, что в мякоти плодов содержится множество микроэлементов и витаминов, составляющих уникальную фармакологическую гамму. Свежие ягоды и заготовки из них являются мощными стимуляторами обмена веществ в организме, источником сил и долголетия. Плоды или масло облепихи принимают внутрь при язвах желудка, кишечника. Маслом лечат трофические язвы на коже, эрозии матки и прямой кишки, обморожения и катаракту глаза и т.д.

ОГУРЕЧНАЯ ОВЕС ПОСЕВНОЙ

O

Avena sativa L.

Английский поридж на завтрак — это та самая овсянка, известная у нас как крупа «Геркулес». Овес — однолетняя культура, выращивается и убирается на зерно в течение лета. Полый тонкий круглый стебель с длинными ланцетными листьями несет метелку двхцветковых колосков, особенно привлекательных при вызревании семян в августе. Овес высеивают рано весной, в апреле–мае: «Сей овес в грязь — будешь князь» — говорит народная мудрость. Уход заключается лишь в выполке сорняков и хорошей основной заправке почвы коровяком. Убирают злак в августе после вызревания семян.

Применение

Ненави́стная диетическая каша-«размазня» отлично закрепляет и обволакивает раздраженную слизистую, лечит расстройства желудка и кишечника, и, что особенно ценно, овес используется в детской практике в виде толокна и киселей. Чай и отвары из 30 г резаной соломы на 1 л воды пьют при бессоннице, простуде и болезнях почек, мочевого пузыря, ревматизме и подагре. Из пучка запаренной соломы делают компрессы на суставы при артритах и подагре, обморожении конечностей для облегчения болей. Этим же средством лечат маститы и отеки вымени у лактирующих животных. Овсяные настои — мягкое мочегонное средство, не раздражающее почек, может использоваться для лечения мелких домашних любимцев.

Сбор и заготовка сырья

Колоски срезают для просушки и обмолота зерна, а солому сушат и режут. Семена вызревшего овса очищают от чешуек, плющат и используют для питания и в лечебных целях. Солома также не идет в отход — это старинное средство для лечения людей и домашней скотины.





Сбор и заготовка сырья

В лечебных и профилактических целях употребляются плоды по мере созревания. После уборки урожая увядающие плети стоит собрать, промыть от земли и изрезать.

Огурец — нежное теплолюбивое однолетнее растение. Из высаженных в теплую землю пророщенных семян через 3–4 дня проклевывается росточек, который быстро вырастает в плеть с пятиугольноокруглыми листьями, в пазухах которых образуются усики, цветки и боковые побеги. Существует множество одно- и двудомных сортов, само- и пчелоопыляемых, разнообразных по форме, вкусу и скорости роста плодов. Современная селекция создала неслыханное разнообразие видов этого биологически пластичного растения, и сейчас даже новичок в состоянии вырастить ведро-два полезного овоща. Вырастить огурцы удастся из семян, посеянных в теплую землю в конце мая — начале июня или в теплую грядку под пленку на месяц раньше. Растение любит солнце, обильный каждодневный полив, не выносит сквозняков и перегрева под пленкой. Растет быстро, но требует каждодневного пригляда.

Применение

Обычный огурец в XVIII в. выращивался на огородах как целебное растение. Тонкие и гладкие горькие молодые зеленцы прописывали для изгнания камней и песка из почек, мочевого пузыря, очищения крови, снятия водянки и жажды. Свежий сок огурца с медом рекомендовали пить при желудочно-кишечных коликах, катаре верхних дыхательных путей, запоре и метеоризме кишечника.

$\frac{1}{2}$ стакана нарезанной зеленой массы огуречных плетей кипятят в 0,5 л воды 5 минут и остужают. Пьют по полстакана три раза в день при маточных и кишечных кровотечениях, геморроидальных узлах, слабости десен. В косметологии используется как средство, очищающее кожу от угрей, пигментных пятен, для снятия отеков век, мешочков под глазами и т.д. Хорошо известны огуречные лосьоны, маски и шампуни, в домашних условиях можно использовать кусочки зеленца или его сок.

ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА (БУРАЧНИК)

О

Borago officinalis L.

Бурачник — однолетнее травянистое растение ростом 30–50 см. Сочные ярко-зеленые стебли и листья густо покрыты седыми щетинками, отчего растение кажется пушистым. Листья черешковые, продолговато-эллиптические, верхние стеблеобъемлющие. Цветки в верхушечных кистях ярко-голубого цвета, имеют 5 лепестков и выдающийся пестик, окруженный пятью тычинками. Цветет бурачник все лето, отрастая вновь после срезки. Сеют семена огуречной травы рано в мае, лучше в теплички, и срезают зелень все лето по мере ее отрастания. При вызревании семян трава возобновляется самосевом и всегда радует свежим ароматом в первых зеленых салатах.

Применение

Огуречную траву знают и любят гурманы и ценители вегетарианских салатов — мелко нарезанная зелень ранней весной может вполне заменить еще не поспевший огурец. Растение богато витаминами, сапонинами, слизью, его высаживают не только как раннее пряновкусовое, но и приятное в употреблении лекарственное растение. 1 ст. ложку измельченной травы заливают 100 г кипятка, настаивают под крышкой не менее 5 часов и пьют глотками в течение дня. Применяют настой как мягкое мочегонное, потогонное и слабительное средство — т.е. очищающий от шлаков препарат. Бурачнику приписывают также и противовоспалительное действие и применяют при ревматизме, болезнях почек, застойных явлениях, простуде и расстройстве кишечника. Во всяком случае, нежное целебное питье вряд ли кому-нибудь навредит, даже маленьким детям.



Сбор и заготовка сырья

С лечебной целью используют всю траву целиком в свежем виде.

ПЕТРУШКА ОГОРОДНАЯ

Petroselinum sativum Hoffm.



Сбор и заготовка сырья

Лечебным действием обладают все части растения.

Зелень срезают в течение всего лета, а осенью выкапывают корни. Их моют, режут и сушат до состояния ломкости. Также собирают семена, которые хорошо просушивают на бумаге.

Из всего многообразия известных пряных трав русский огородник предпочитает петрушку, которая зачастую является единственной приправой (не считая укропа) в меню наших соотечественников. Помимо употребления зелени и корней растения для улучшения вкуса блюд, стоит заготовить петрушку как лечебную траву на зиму: заморозить, засушить, засолить. А вот первую зелень, отрастающую от благоразумно оставленного в зиму корня, полезно есть свежей — она богата витаминами С и А, В₂, РР, К, солями кальция, магния, железа. В петрушке много калия, что делает ее незаменимой добавкой в диете больных почечными и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Петрушка — двухлетнее растение, в первый год отрастает множество кудрявых листьев и стержневой белый корень, а цветоносы появляются из перезимовавших растений на следующий год. Петрушку сеют прямо в грунт, пока земля не просохла, предварительно подержав намоченные в тряпочке семена 3–4 дня в холодильнике. Уход заключается в своевременном поливе растения и подкормках в течение вегетационного сезона. Часть корней оставляют в земле для получения ранней зелени и семян на следующий год.

Применение

Из сушеного корня и семян готовят отвар, свежую зелень едят в больших количествах при болезнях мочеполовых органов, камнях в почках и мочевом пузыре, водянке, застойных явлениях кровообращения. Семена в чистом виде заваривают в пропорции 0,5 ч. ложки на 1 стакан кипятка и кипятят 5–7 минут, пьют по 2 ст. ложки 5 раз в день. Корень заваривают с зеленью из расчета 2 ст. ложки измельченного сырья на 2 стакана воды, кипятят 10 минут или парят в термосе. Домашним животным можно добавлять пучок петрушки в конце варки корма и лечить таким образом без лишних усилий.

Внимание

Семена и корень растения являются абортивными средствами и концентрированные отвары из них нельзя давать беременным.

ПИОН

род *Paeonia*

Великолепные пышноцветущие садовые пионы являются, как правило, прямыми потомками пиона лекарственного (*Paeonia officinalis*) и пиона молочноцветкового (*Paeonia lactiflora*) — китайского дикорастущего вида с белыми цветками. Дикие родичи современных сортов использовались в китайской и тибетской медицинах как болеутоляющее и успокаивающее средство, их применяли в гинекологии, для лечения нервных болезней.

Современные махровые формы, так популярные в наших садах, представлены многолетними растениями с крупным, розоватым толстым корнем, от которого отходит множество плотных стеблей с крупными дважды-тройчатыми блестящими темно-зелеными листьями. На верхушке стеблей раскрываются яркоокрашенные цветы всевозможных тонов и размеров, радующих своим пышным цветением в июне–июле. При употреблении препаратов необходимо помнить об их abortивном действии.

Размножают пионы в августе частями корневища с 3–4 хорошо развитыми глазками. В заранее подготовленную яму прикапывают деланку и мульчируют на зиму опилками, хвоей и т.д. Пионы хорошо растут на солнечном месте и при обильном поливе. Делят растение раз в 5–6 лет, иначе корни не успевают нарасти и цветов не будет

Применение

Настойку успешно применяют при сердечных неврозах, беспокойстве, эпилепсии: 1 часть свежего корня на 10 частей водки, настаивают месяц в темноте. Применяют горячий настой измельченного корня — 1 ч. ложка на 2 стакана кипятка — пьют глотками в течение суток — или 30 капель настойки в 1 ст. ложке воды 2–3 раза в день. Такие вытяжки обладают свойством успокаивать нервную систему, снимать спазмы мочевых органов и в то же время усиливать тонус матки, кишечника, вызывать менструации и изгонять камни из мочевого пузыря.

Внимание

При употреблении препаратов необходимо помнить об их abortивном действии.



Сбор и заготовка сырья

Лекарственным сырьем пиона является его корень, выкапываемый из земли осенью. Корни моют, режут и сушат или готовят настойку.

ПОДСОЛНЕЧНИК

Helianthus annuus L.**Сбор и заготовка сырья**

Подсолнечное масло известно своими ценными лечебными свойствами. Краевые лепестки, как лекарственное сырье, собирают и осторожно сушат при хорошей вентиляции. Также используют молодые нецветущие побеги растения, заготавливая их в начале лета.

Нарядные подсолнухи выращивают в культуре в первую очередь для получения ценного масла, используемого в пищевых и технических целях. Масло является основным кулинарным жиром во многих странах. За один сезон этот мощный однолетник способен вырасти на 2 метра, вознеся гордую нарядную главу на прямостоячем стебле прямо под солнышко. Листья яйцевидной формы на длинных черешках, как и стебель, покрыты жесткими волосками, отчего растение кажется седоватым. Большая плоская корзинка соцветия состоит из трубчатых желто-коричневых обоеполых цветков в центре и краевых бесполовых желтых лепестков по краю. Подсолнечник легко вырастить из семечки, посаженной прямо в землю в июне, или через рассаду в торфяных горшочках. При обильном поливе и полном солнце корзинки появятся уже в конце июля, а в августе начнут вызревать плодики — вот тут-то спасайте свое добро от пронырливых пернатых, которые лихо выклюют все до последней семечки!

Применение

Подсолнечное масло обладает свойством снижать уровень холестерина в крови, является источником ценных для организма ненасыщенных жирных кислот, действует послабляюще. Но помимо масла, добываемого из плодов, подсолнечник можно использовать как лекарственное растение. Напар из краевых лепестков издавна применяют в народе для лечения малярии, лихорадки, желтухи. Настой и напар из сухих лепестков пьют также при спазмах желудка и кишечника, как жаропонижающее и облегчающее сухой кашель средство. Лепестки или головки побегов заливают холодной водой в соотношении 1:5 и выстаивают 12 часов или готовят горячий напар, заваривая сырье кипятком, настаивают 2 часа и процеживают.

ПОСКОННИК

Eupatorium cannabinum L.



По преданию, еще в I в. до н.э. посконник использовался в качестве противоядия царем Митридатом из рода Евпаторов, за что он и удостоился такого звучного названия. Посконники — характерные для флоры Америки и Евразии сорняки. Высокий рост — до 1,5 м — и пышное цветение по влажным местам делает их привлекательными для садоводов. Мощный опушенный серый стебель, разветвленный от середины, несет супротивные короткочерешковые грубые листья и шапки цветов, собранных в корзинки. У дикой формы цветки серо-розовые, но есть культурные сорта с белыми, лилово-розовыми, ярко-пурпурными окрасками. Посконник размножается делением 3–4-летнего куста или зелеными черенками, срезанными весной. Любит влажную почву и полутень. Неприязательность и непрерывное цветение всю вторую половину лета позволяет разводить посконники даже в самых малоухаженных садах.



Применение

Это неприхотливое растение является лекарственным — в зелени содержится гликозид эупаторин и эфирные масла, а в корнях — инулин. Из сухой травы готовят напар: 1 ст. ложку травы заливают 1 стаканом кипятка и выдерживают не менее 12 часов. Пьют порциями при заболеваниях печени и желчного пузыря, селезенки, отеках, бронхитах с отделением мокроты, гриппе. Из свежего сырья можно приготовить настойку и употреблять по 15–20 капель 3–4 раза в день в тех же случаях. Корень посконника может успешно применяться больными диабетом: сушеное сырье заваривают в термосе из расчета 1:10, настаивают 5–6 часов и пьют по полстакана 3–4 раза в день при небольших значениях сахара в крови. Наружно горячий напар из травы применяется для разрешения фурункулов и абсцессов на коже, ушибах и гематомах в виде компрессов и примочек.

Сбор и заготовка сырья

С лечебной целью используют всю траву целиком в свежем и высушенном виде.



Сбор и заготовка сырья

Все сорта примул можно использовать как лекарственные, целебными являются корни, листья и цветы растения.

В каждом саду можно высадить удивительно неприхотливые растения, радующие нас яркими красками на фоне еще голой земли. Умело расположив многочисленные сорта из этого рода, можно получить непрерывное цветение растений с апреля по июль. Самыми ранними цветами порадует примула Юлии (*Primula Juliae*) и примула бесстебельная (*Primula vulgaris*), отцветающие к концу мая. Им на смену радугой красок подарят гибридные сорта, которые можно вырастить на окне из семян или купить цветущими в контейнерах. Примула мелкозубчатая (*Primula denticulara*) отличается неторопливым цветением собранных в шарики мелких лиловых или белых цветочков, качающихся на длинных цветоносах вдоль садовой дорожки. Чуть позже зацветут примулы Зибольда (*Primula auricula*), плохо зимующие без укрытия. Примулы легко размножаются делением куста и семенами, вызревающими к концу июля. Наросший за 2–3 года куст делят на отдельные, хорошо различимые дочерние растения в августе. Уход сводится к обильной поливке и притенению до полной приживаемости. Семена сеют весной в парничок и держат землю во влажном состоянии. Примулы не выносят жаркого летнего солнцепека и очень чувствительны к недостатку влаги, лучше всего удаются в притененных участках сада.

Применение

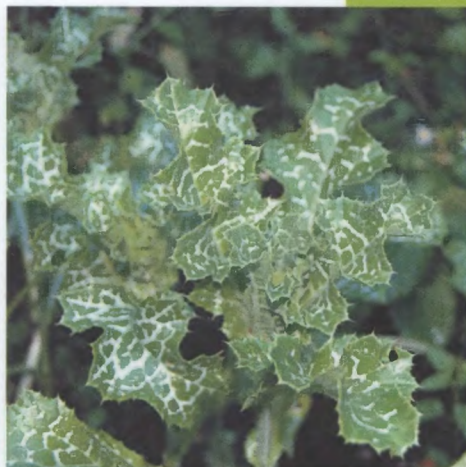
В свежем виде листья очень богаты витамином С, который не разрушается при быстрой сушке. Сок и листья растения применяют при весеннем авитаминозе, упадке сил, цинге, настоей и напар листьев (сухих и свежих) пьют как мягкое отхаркивающее и разжижающее мокроту средство, при бронхитах, простуде, болях в груди, мигрени. Напары и отвары корней в смеси с зелеными частями растения обладают мочегонным и болеутоляющим действием, их пьют длительно при ревматизме, болях почках, отеках и болезнях сердца. Растение совершенно нетоксично и может применяться в детской практике.

РАСТОРОПША

P

Silybum marianum Gaerth.

Навязчивый сорняк, заселяющий свободные вспаханные участки полей, свалки, пустыри в странах Средиземноморья. Километры зарослей расторопши тянутся вдоль трасс по всей Южной Европе. Трава представляет из себя пестрое смешение цветов белого с зеленым — эдакая мозаика, из-за чего ее образно прозвали «остро-пестро». На голом малоразветвленном стебле сидят очередные пестрые голые листья с колючками по краю, соцветие представляет собой корзинку, высоко поднимающуюся на цветоносе. Цветы трубчатые, пурпурно-красные, цветут летом и образуют великое множество семян с хохолком. В условиях Подмосковья расторопша хорошо удаётся только в подогреваемых теплицах с посевом в начале мая. Почва должна быть плодородной, температура — не ниже 20 °С. На юге России может выращиваться в открытом грунте посевом семян, которые распространяются через сеть «Аптека на грядках».



Применение

Растение широко используется в народной и официальной медицине, в первую очередь для лечения заболеваний печени. Из семян добывают масло и делают препараты — такие как «Силимарин», «Карсил», «Легалон» и т.п. В домашних условиях сухой порошок из семян заваривают из расчета 30 г на 0,5 л воды; варят до уменьшения объема жидкости вдвое (примерно 30 минут). Пьют по 1 ст. ложке каждый час или принимают в сухом виде 4–5 раз в день по чайной ложке. Расторопша лечит практически все заболевания печени, желчного пузыря и селезенки. Длительный прием препаратов из семян позволяет избавиться от камней желчного пузыря, очистить кишечник, восстановить печень после тяжелых инфекционных или токсических состояний. Гомеопаты также прописывают препараты расторопши для лечения печени и органов пищеварения, нервных болезней.

Сбор и заготовка сырья

Вызревшие корзинки срезают, подсушивают и обмолачивают, затем растирают в порошок, используемый при заваривании или в сухом виде.



Сбор и заготовка сырья

Корневища растений осенью выкапывают, моют и сушат, а затем истирают в порошок. Существуют готовые аптечные формы из ревеня — таблетки и сиропы, применяют также домашние заготовки и сухой порошок.

Одно из ранних любимых лакомств деревенских ребятишек, незаслуженно забытый ревень попадает кое-где на огородах сельчан. А между тем это прекрасный источник витамина С, так необходимого организму весной, когда до урожая ягод еще далеко, а листья с толстыми сочными черешками уже начали отрастать от прошлогоднего корня — тут и пируйте, отгрызайте брызжущую соком мякоть и нарежьте листья в салаты, борщи, компоты или начинки для пирогов.

Ревень — многолетнее растение с коротким бурым красноватым на срезе толстым корневищем. От него отходят огромные пяти-семилопастные блестящие листья на толстых черешках с красноватой окраской у основания. В июле ревень цветет, выпуская высокое метельчатое соцветие, на котором вызревают многочисленные бурые семена, неравномерно осыпающиеся на землю. Ревень можно вырастить из вызревших семян или поделить старое растение весной кусками корневища. Ревень особенно хорошо удается на солнце с достаточно обильным поливом. Зимует без укрытия, рано пускаясь в рост при прогреве почвы.

Применение

Лечебным действием обладает корневище — его еще в Древнем Китае использовали как слабительное, эффективное при хронических запорах. Само название «Rheum» — течь (*греч.*) указывает на способность растения разжижать «густые материи» (из кн. «Сокровищница лекарств» Махзан-ул-Адвии), укреплять желудок и кишечник, тонизировать матку. Листья и витаминные черешки также обладают мягким послабляющим действием, кисели и варенье из них полезны при атонии кишечника и запорах у взрослых и маленьких детей. Сухой порошок используется как слабительное средство по 1 ч. ложке один раз в день. В виде киселя из расчета 1 ч. ложку порошка на 2 стакана воды заварить крахмалом, корневище используется как обволакивающее антибактериальное и противогнилостное средство.

Родовое название растение получило, по-видимому, от греческого «vraseo» — варить, а латинское слово «rapa» обозначало собственно репу у древних римлян. И в Древнем мире, и на Руси репа была одной из основных пищевых культур. В настоящее время о полезных свойствах растения почти забыли и выращивают репку на забаву детям и как диетический продукт питания.

Сортов репы не так уж и много, все они двухлетние растения с достаточно коротким периодом вегетации — около двух месяцев. Из посаженных семян отрастает розетка нежно-зеленых черешковых лировидных листьев, позже образуется корнеплод — репка с зелено-желтой, желтой или даже малиновой окраской шкурки. Цветонос формируется на следующий год после посадки репы в землю, несет золотисто-желтые цветки и завязавшиеся стручки с мелкими семенами. Сеют репу пропаренными (при температуре 50 °С в течение 30 минут) семенами дважды за лето: первый раз рано весной, второй — в середине июля. Рыхлят и поливают растение, опыляют золой от вредителей, выборочно прореживают.



Применение

В листьях репы витаминов содержится больше, чем в корнеплоде, и их полезно есть в салатах как раннюю зелень. Корнеплод богат витаминами и минеральными веществами, которые хорошо сохраняются при хранении. Нежная мякоть — прекрасный диетический продукт, это первый прикорм грудным младенцам. Репа стимулирует секрецию желудка, поджелудочной железы, кишечника. Благодаря наличию витаминов и микроэлементов репа пригодна для лечения нарушений обмена веществ, анемии и общего истощения. Сок репы поддерживает силы организма, улучшает сердечную деятельность, обладает мочегонным и успокоительным действием. Для лечения бронхитов, кашля пьют сок репы по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день с медом. Отвар корнеплода пьют по 2–3 стакана в день — на 2 ст. ложки репы необходим 1 стакан кипятка, варить 15 минут, остудить. Мочегонное и отхаркивающее действие отваров и сока слабое, используется в педиатрии и геронтологии.

Сбор и заготовка сырья

В лечебных и профилактических целях употребляют свежие листья, срезая их постепенно по мере роста. Осенью корневища «тянут-потянут» и складывают в погреб.



Сбор и заготовка сырья

Лепестки венчика собирают рано утром при распускании и быстро сушат при невысокой температуре и хорошей вентиляции. Лучше всего удается просушка на чердаке тонким слоем на толстой бумаге.

Роза — королева сада, аромат и совершенная красота ее цветов вот уже много веков волнует души человечества. На сегодняшний день количество декоративных видов поражает воображение, на создание такого великолепия положена не одна жизнь. Розы также культивируются для получения весьма ценного розового масла, применяющегося в фармацевтической и парфюмерной промышленности. В Болгарии, Франции и других странах существуют целые розовые плантации, ведь для получения 1 кг розового масла необходимо переработать 4 тонны сырья! Масло обладает противовоспалительным, противогнилостным, спазмолитическим действием и используется в медицине и косметологии.

Промышленно выращиваемые сорта роз — это невысокие кустарнички с плотными стеблями, утыканными шипами и темно-зелеными сложноперистыми листьями. Число лепестков в цветке варьирует от 5 до 30, окраска обычно белая или красная. Количество биологически активных веществ в лепестках розы, несомненно, сильно колеблется, но тем не менее можно заготавливать и применять цветки, выращенные в наших условиях.

Применение

Цветки белой окраски являются нежным слабительным и применяются в педиатрии в виде сухого порошка. Красный цвет лепестков свидетельствует об их насыщенности кверцетином и танином, которые оказывают вяжущее и кровоостанавливающее действие. Настой красных лепестков пьют при поносах, кишечных и желудочных кровотечениях, им полощут горло, лечат воспаления в области рта. 2–3 ст. ложки измельченных лепестков заливают 0,5 л кипятка и настаивают под крышкой до остывания. Готовое розовое масло добавляют в успокоительные ванны, в смеси для ингаляций, с ним делают компрессы и вводят внутримышечно в практике лечения туберкулеза и т.д.

Салат латук широко культивируется по всему миру как пищевая культура в силу своей скороспелости и неприязательности. Салаты листовых, кочанных, удлиненных и спаржевых сортов удивляют разнообразием форм и расцветок. Зелень латука содержит много кальция, железа, фосфора, калия, каротина и витамина С, что делает ее употребление необходимой в зимний период для профилактики нарушений обмена веществ, авитаминоза и малокровия.

Салат — однолетнее растение из семейства сложноцветных и за короткий вегетационный период (45–90 дней) быстро наращивает зеленую массу и формирует цветочную стрелку. Салат легко вырастить на грядке или в ящичке на окне при температуре не ниже 20 °С и обильном поливе. Сеять можно несколько раз за сезон, прореживая растения и оставляя самые сильные для получения семян.

Применение

С лечебной целью используют сок или свежие листья, съедая их (или выпивая сок по 1 ч. ложке) за 30 минут до еды с целью повышения секреции всех органов пищеварения. Концентрированный холодный настой свежих листьев 1:5 пьют по 2–3 ст. ложки три раза в день при бессоннице, нарушениях сердечного ритма (тахикардии), неврозах и беспокойстве. Напар из семян растения повышает лактацию: 1 ч. ложку семян заливают стаканом кипятка и держат под крышкой 2 часа. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана за 30 минут до кормления. Употреблять листья салата следует с растительными маслами — это способствует лучшему усвоению жирорастворимых витаминов.

Сбор и заготовка сырья

Создание условий для хранения срезанного салата до 3–4 недель, а также продажа растений в пластиковых кюветах дает возможность употреблять свежие листья практически круглогодично.





Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используется корнеплод в сыром и вареном виде, а также свекольный сок и настойки.

Корнеплод появился в Европе еще в I в. н.э., а на территорию Руси попал предположительно в X в. Привычной огородной культурой свекла стала в XIV в., а как источник сахара ее подвид начал использоваться лишь к концу XVIII в. В настоящее время свеклу делят на листовую и обыкновенную, а также сахарную и кормовую. С лечебной целью используют хорошо известный всем корнеплод и витаминные листья.

Свекла столовая — двухлетнее растение семейства маревых. В первый год после посева формирует розетку блестящих темно-зеленых листьев на длинных сочных бордовых черешках. К осени вырастает корнеплод, который в зависимости от сорта бывает бордовый, фиолетовый и т.д., обычно массой от 200 до 500 г. Семена свеклы высеивают в начале мая под пленку, предварительно замочив их на 2–3 суток в теплой воде. В фазе 2–3 настоящих листьев прореживают и подкармливают 2–3 раза за сезон. Осенью обрезают листья и хранят корнеплоды в подвале, используя целебное сырье всю долгую русскую зиму.

Применение

Корнеплод требует длительного отваривания и в таком виде используется как слабительное и мочегонное средство. Отвар из-под буряка также обладает послабляющим действием. Сок вареной свеклы закапывают в нос при простудных заболеваниях, им полощут горло при тонзиллитах и ангине (смешивают с раствором прополиса). Сырую свеклу, натертую в кашу, прикладывают к трофическим язвам и незаживающим ранам для их очистки и рубцевания. Свежевыжатый сок пьют при диабете, анемии, хронических заболеваниях кишечника, воспалениях легких, гипертонии. Готовят настойку на корнеплоде — 300 г сырой тертой свеклы заливают 400 мл 40%-ного спирта, выстаивают 12 дней и пьют по 1 ст. ложке 3–4 раза в день в тех же случаях.

Apium graveolens L.

Хорошо знакомую всем овощную культуру выращивают как двухлетнее растение, но уже в первый год посадки сельдерей способен дать большое количество зеленой массы. Современная селекция предлагает три типа сортов растения: листовые, черешковые и корневые. Вегетация у сельдерея длинная — 6 месяцев, в первый год отрастает розетка крупных черешковых листьев и сильно разветвленный буро-желтый корень. На второй год появляется цветонос с зонтиком белых цветков, семена вызревают к осени. Выращивают сельдерей в условиях нашего климата только через рассаду. В феврале — начале марта высевают мелкие семена прямо по поверхности почвы, прикрывают пленкой и изредка проветривают. После появления всходов — опрыскивают, досвечивают. Пикируют на стадии двух настоящих листиков, а в конце мая высаживают на солнечное место. Подкармливают 2–3 раза за сезон и активно поливают. За зиму сельдерей, оставленный в грядках, практически весь пропадает, и для получения ранней зелени весной его корни хранят в подвалах в песке до мая следующего года.

Применение

Зелень содержит эфирные масла, витамин E, C, микроэлементы. Корень и семена — лекарственные средства, регулирующие водно-солевой баланс организма, изгоняющие соли и нормализующие сердечный ритм. Отвар и напар из сухих корней и толченых семян пьют при подагре, ревматизме, отеках, запорах, атониях кишечника. Измельченный корень растения (или толченые семена) заваривают кипятком в соотношении 1:10 (семена 1:20) и пьют по 1,5–2 стакана такого напара в сутки. Отмечено стимулирующее действие растения на работоспособность и потенцию. Сельдерей можно просто добавлять в блюда перед концом приготовления пищи, а зелень есть сырой.



Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях используют все растение: корень, стебель с листьями и семена.



Сбор и заготовка сырья

Все растение целебно: почки, цветы, листья, корни.

По греческой мифологии, первая дудка, которую сделал бог Пан и на которой он играл, называлась свирель и была сделана из ветки сирени, получившей в связи с этим свое имя. Этот всем известный кустарник появился в России только три века назад, но прочно занял свое место в наших садах и парках. Сирень — ближайший родственник оливкового дерева, или маслины, которую так почитали древние греки. Но, хотя этот красивый кустарник и относится к семейству масличных, получить масло из него еще никому не удавалось, а разводят эту культуру из-за ее необыкновенно душистых и красивых цветов, собранных в густые кисти всевозможных оттенков. Сирень — прекрасный медонос: своим тяжелым, густым запахом она привлекает насекомых со всей округи, щедро одаривая их нектаром уже к концу мая. Однако цветы этого растения лечат не только нашу душу, заставляя ее страдать и радоваться, слагать романсы и стихи. Сирень легко размножается отводками и очень неприхотлива, но без должного ухода быстро дичает и плохо цветет.

Применение

Все части этого кустарника имеют горьковатый привкус из-за наличия в них сирингина, обладающего противовоспалительным и болеутоляющим действием, снимающего лихорадку и действующего, подобно хинину, на малярийные плазмодии в клетках крови больных людей.

Почки сирени сушат весной, как только они набухнут, или настаивают свежими на водке в соотношении 1:3 в течение 1 месяца и пьют по 50 капель 3 раза в день при малярии, болях в суставах, отложениях солей, подагре, шпоре. Готовят настойку из распустившихся цветов и листьев из расчета 1:3 (измельченного сырья к водке). Эту же заготовку применяют наружно для растирания, добавляя в нее измельченные тонкие корни сирени. Сухие листья, цветы и почки заваривают как чай и пьют 3–4 раза в день или готовят из них холодный настой на ночь и принимают его на следующий день (суточная доза — 1–2 ст. ложки 3 раза в день). В гомеопатических разведениях препараты сирени используют при невралгиях и ревматизме, при эпилепсии, при белях у женщин.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ/КРАСНАЯ

Ribes nigrum L./rubrum L.

Все сорта смородины, произрастающие в наших садах, произошли от дикорастущих видов, встречающихся в лесах средней полосы России. Уже в XV веке красная смородина в качестве культурного растения выращивалась в садах бояр, а упоминание о сортах черной смородины относится к XVII веку. В настоящее время выведено множество крупноплодных и обильно плодоносящих сортов, радующих сердца садоводов-любителей. Смородину размножают отводками или черенками, но лучше периодически обновлять сорта и приобретать незараженные болезнями и вредителями кусты в специализированных хозяйствах.



Применение

Из почек черной смородины готовят настойку: заливают 70%-ным спиртом, настаивают 1 месяц и пьют по 30–40 капель в 1 ст. ложке воды 3 раза в день при болезнях почек и мочевого пузыря. Смородиновые почки используют также в приготовлении пирогов, вин и ликеров — в качестве отдушки. Свежие листья черной смородины заваривают как чай и пьют все лето при заболеваниях обмена веществ, ревматизме, подагре и диабете. Молодые листья растения — сильное противовоспалительное средство (содержание в них витамина С — 350 мг%). Благодаря эфирным маслам они употребляются при засолке овощей. Листья смородины можно засушить и применять зимой как хорошую витаминную добавку к чаю. Однако наиболее ценным сырьем являются ягоды смородины, из которых готовят варенья, компоты, желе, перетирают с сахаром в соотношении 1:1,5, а также замораживают и сушат. Употребление их в любом виде поможет вам перенести грипп и простуду, сохранить бодрость и здоровье долгой зимой, когда организм ослабевает и нуждается в витаминном подкреплении. Прием внутрь напара из плодов смородины, рябины, шиповника и боярышника, заваренного в термосе, по образному выражению народной мудрости, «мертвого поднимет». Сухие ягоды смородины полезно заваривать как чай и выпаивать домашних животных, а растертые в порошок — подсыпать в корм птицам, добавлять в кормушки грызунам.



Сбор и заготовка сырья

У смородины полезны как почки с листьями, так и ягоды. Почки черной смородины заготавливают ранней весной, до того как они лопнут.

Asparagus officinalis L.

Сбор и заготовка сырья

Лекарственным сырьем являются корневище и веточки растения.

Спаржа как овощная культура возделывается уже 2000 лет — т.е. всю новую историю человечества. Ее нежные отбеленные ранние побеги считаются деликатесом в кухне народов Средиземноморья и весьма ценятся гурманами. В России в пищу практически не употребляется, разводится как декоративный вид.

Очень интересное по своему строению растение. То, что кажется нам листьями, является на самом деле видоизмененным стеблем, а настоящие листья у спаржи почти незаметны, они очень мелкие, чешуйчатые. От подземного корневища отходят многочисленные побеги, распускающиеся, как молодая елочка. Цветы появляются на второй год, они мелкие, зеленовато-желтые, расположены в пазухах при основании ветвей. Красные ягоды плодов вызревают в августе, они весьма декоративно висят на веточках и содержат от 1 до 8 семян-костянок. Спаржу размножают семенами, предварительно пророщенными при температуре 25 °С в течение недели. Уход заключается в периодических подкормках органическими удобрениями, рыхлении, окучивании и поливах. Рассаду высаживают на грядки как овощную культуру весной следующего года. Для лечебных целей дают разрастись кусту в течение нескольких лет, растение легко зимует в условиях нашего климата. «Елочка» с красными бусинками часто служит для аранжировки букетов.

Применение

Действие зеленых частей спаржи слабое, напары из них пьют как легкое диуретическое средство. Корень обладает более выраженным мочегонным действием, разрушает камни в почках и мочевом пузыре. В официальной медицине корень в виде отвара 1:10 или горячего напара прописывают при гипертонии, тахикардии, водянке. Комплексное действие корня позволяет лечить даже декомпенсированное сердце.

ТИСС ЯГОДНЫЙ

Taxis baccata L.

Предки современного тисса существовали на Земле десятки миллионов лет назад, растение умудрилось выжить на протяжении истории человечества, несмотря на интенсивное уничтожение в хозяйственных целях. Тисс — очень прочное и упругое дерево, его сводили ради древесины, из которой делали множество предметов обихода и даже оружие. Все части растения ядовиты, а зеленое дерево выделяет огромное количество фитонцидов, обладающих бактерицидным действием. Домашние животные, наевшись веток дерева, погибают, а человек получает раздражение кожи и глаз при контакте с соком растения. Люди давно знали о смертельном яде тисса и использовали его в тайных целях. Но в то же время ветки в период массовых эпидемий подвешивали в домах, больницах, изготавливали гомеопатические вытяжки из всех частей растения.

Тисс ягодный растет в Западной Европе в виде деревьев до 30 м в высоту и до 2 м в поперечнике ствола. Имеет отслаивающуюся красновато-коричневую кору и характерную плоскую хвою с ярко-красными плодиками (шишкоягодами). Тисс ягодный поступает в продажу в виде карликовых и средних кустарников, мода на которые пришла к нам из Европы. Зимостойкие сорта хорошо приживаются в затененных, безветренных участках сада и практически не требуют ухода, радуя глаз вечнозеленой хвоей с пуговками декоративных ягод.

Применение

Все растение ядовито, только из плодов можно варить варенье по специальной технологии. Тисс сажают возле домов для красоты и бактерицидной очистки воздуха, которым полезно дышать в саду. А вот гомеопатическими готовыми средствами лечат многие болезни горла, мочевых путей, онкологию и неврологические нарушения. В настоящее время производится онкостатический препарат из хвои дерева, который апробирован в США.

Внимание

Растение ядовито! Не допускайте детей и животных до контакта с тиссом!



Сбор и заготовка сырья

Домашние вытяжки из тисса не применяются, велика вероятность отравления такими «лекарствами».



Сбор и заготовка сырья

Целебными являются листья и клубни растения.

Научное название растения отражает его ботанические особенности. «Helianthus» — солнечный цветок, а «tuberosus» — клубневидный (форма подземных корневищ растения). Разводимое индейцами Северной Америки как кормовое растение, в Европу оно было завезено с той же целью. О питательных свойствах клубней люди знали давно, но изучение их сахароснижающего и восстанавливающего обмен веществ действия начато недавно. Выпущен препарат «Долголет» и другие, не менее ценные.

Топинамбур называют земляной грушей из-за характерной формы клубней, больше напоминающих мелкий картофель. Обладая нетребовательностью к условиям произрастания, топинамбур за лето вымахивает до 2 м ростом, неся на концах верхних ветвей корзинки желтых цветков. Листья очередные, ланцетные, шершавые, как и стебель растения. Мясистые клубни нарастают к осени, их выкапывают и хранят до весны. Размножают растение перезимовавшими в почве или подвале клубеньками, сажая их на расстоянии 15–20 см друг от друга. Топинамбур нетребователен к почве, но нуждается в полном солнце и окучивании дважды за лето.

Применение

Листья сушат и заваривают из расчета 1:10 кипятком, варят 15 минут и используют наружно для компрессов и ванн при полиартритах, радикулитах, как согревающее и обезболивающее средство.

Клубни при длительном приеме внутрь улучшают обмен веществ, выводят соли из суставов при подагре и полиартритах, снижают слегка повышенный сахар в крови, успокаивают раздраженный желудок и кишечник. Сок из сырых земляных груш пьют при туберкулезе легких в разведении 1:1 с водой по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Напар из 4 ст. ложек измельченного клубня в 1 л кипятка пьют вместо чая длительно для улучшения обмена веществ, при легкой форме сахарного диабета и гипертонии.

ТУЯ ЗАПАДНАЯ

род *Thuja*

T

Туя, одна из любимейших парковых культур наших старинных усадеб, появилась в Европе лишь в конце XVI века и с тех пор успешно акклиматизировалась в средней полосе России. Множество разнообразных форм туи используется в качестве необходимого атрибута при устройстве «ландшафтного дизайна» в садах и парках. Вид туи и ее хвоя настолько характерны, что нет нужды в ее ботаническом описании. Множество форм туи продается в настоящее время в специализированных магазинах, так что проблем с приобретением этого полезного дерева не будет. Туя не любит излишней сухости и хорошо растет в полутени.

Применение

Из молодых побегов туи готовят напар или отвар, в гомеопатии применяют настойку и масло туи. Водные напары и отвары из сухих веточек растения заваривают в соотношении 1:50 (!), так как растение отчасти ядовито, и изгоняют ими глистов. В смеси с другими травами туя помогает избавиться от камней в почках и желчном пузыре, «очищает кровь» при подагре, снимает отеки. Масло и гомеопатические препараты из туи прописывают при лор-, гинекологических и урологических заболеваниях, а также лечат ими новообразования, аденомы и папилломы различных органов. Закапывание масла туи в носовые ходы ребенка через день в течение 2-х месяцев при хроническом аденоидите помогает снять воспаление и восстанавливает свободное носовое дыхание. Концентрированными вытяжками из туи еще в XIX веке успешно лечили доброкачественные опухоли кожи, сводили папилломы и бородавки. В настоящее время эти методики используются для лечения предраковых заболеваний кожи, так как вещества, содержащиеся в растении и извлекаемые из него спиртом, оказывают угнетающее действие на рост клеток. С этой целью готовят спиртовую настойку туи или мазь с добавлением 10% этой настойки и прикладывают к пораженным зонам. Курс лечения продолжается около 3 месяцев и приводит к очевидному очищению кожи.

Внимание

Вытяжки из туи нельзя давать беременным женщинам и животным.



Сбор и заготовка сырья

Собирают с лечебными целями побеги молодых ветвей дерева весной, когда они трогаются в рост и светлеют.

ТЫКВА ОБЫКНОВЕННАЯ

Cucurbita pepo L.



Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используются плоды и семена тыквы.

Неприглядную компостную кучу легко скрыть, посадив всего одну тыкву, которая своим мощным стеблем оплетет горку и к осени одарит крупными яркими плодами. Тыква — привычная бахчевая культура в южных регионах России, в средней же полосе удастся только в хорошее лето. Однако стоит высаживать столь полезный овощ, обладающий целым рядом лечебных свойств.

Тыква — однолетник, за сезон ее стебель способен отрасти на 10 м. Грубые шершавые пятилопастные листья растут вместе со стеблем, в их пазухах появляются красивые крупные желтые однодомные цветки («лилии распустились» — заметил один неискушенный натуралист). Завязь — шаровидная или овальная ягода, иногда с «шпалочками» или пестрой окраски — в зависимости от сорта. Мякоть (73% от массы плода) ярко-желтого, оранжевого цвета с многочисленными беловатыми семенами. На солнечном месте и достаточном поливе карета для Золушки вырастет за три месяца.

Применение

Тыквенная мякоть содержит много витаминов и каротин. Тыква — необходимый диетический продукт при лечении заболеваний толстого кишечника, поджелудочной железы, атеросклероза. Отварная мякоть тыквы обладает слабым мочегонным действием, снимает отеки, снижает уровень сахара в крови, повышает лактацию. Более выраженное действие имеет тыквенный сок — при циститах, пиелонефритах, водянке и запорах необходимо натощак пить по 1–1,5 стакана сока тыквы с мякотью.

Старинным глистогонным средством считается порошок из семян тыквы. Сухие семена очищают от кожуры и растирают в кашу, постепенно добавляя воду. На 300 г очищенных семян — 50 г воды, можно добавить 20 г меда или варенья. Эту порцию (для взрослого) необходимо съесть в течение часа, через 3 часа принять солевое слабительное (обычно 15–30 г сульфата магния) и еще через 30 минут сделать клизму. Этим способом освобождаются от круглых глистов. Лечение абсолютно нетоксично и может быть назначено маленьким детям, беременным и кормящим матерям. Смесь промолотых семян тыквы с медом также лечат (или тормозят развитие) аденомы простаты.

Огородное растение, занимающее в России по популярности первое место среди прочих пряноароматических трав. Разводится практически повсюду и используется как ранняя душистая зелень в кулинарии многих народов, а также как неперенный компонент всевозможных заготовок овощей на зиму. Зелень и семена растения также применяются в народной и официальной медицине многих стран.

Укроп — растение однолетнее, из плоских широко-эллиптических семян вырастает одиночный ветвистый стебель с перисто-рассеченными узкими листьями на черешках. Стебель быстро растет и грубеет, на концах его разветвлений образуются сложные зонтики, состоящие из мелких желтых цветков на длинных лучиках. У салатных сортов зелень долгое время сохраняется нежной и сочной, у известного сорта «Грибовский» — быстро бурет, и вся жизненная сила растения уходит в образование семян. В них найдено жирное масло — до 20%, эфирное масло карвон и другие летучие соединения. Укроп сеют в теплую землю, слегка присыпают землей и хорошо поливают. Выросшую зелень выдергивают, оставляя для вызревания семян самые сильные растения. На следующий год в результате самосева душистые зонтики для домашнего квашения и засола обязательно появятся по всему огороду.



Применение

В свежей зелени найдено высокое содержание витамина С, Р и каротина, она является прекрасным витаминным средством, а холодный водный настой из нее обладает мочегонным и спазмолитическим действием. Укропное семя заваривают как чай из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан кипятка и настаивают под плотной крышкой 10 минут. Это мягкое ветрогонное и антиспастическое средство при вздутии кишечника, колитах и отеках. Разведенный вдвое напар выпаивают грудным детям при задержке газов, детском крике. Толченое семя в виде порошка хорошо давать в кусочке фарша нашим домашним зверям, подсыпать в кормушки птице при расстройстве кишечника, болезнях мочевого выделения.

Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используется свежая и сухая зелень, а также семена укропа.



Фасоль огородная — низкорослое растение, в отличие от декоративных вьющихся лиан с разнообразной окраской цветов. Это кустик 30–60 см в высоту с трехлопастными листьями и невысокими цветоносами с белыми мотыльковыми, как у всех бобовых, цветками. Растение цветет всю вторую половину лета, образуя многочисленные поникшие стручки обычно темно-зеленого цвета, шершавые на ощупь. Фасоль — теплолюбивое растение, ее высаживают по одному зернышку в лунки на глубину 5–6 см и хорошенько поливают. Семена предварительно замачивают на сутки в теплой воде — они здорово разбухают и морщатся. Ухода практически не требует, растение любит солнце и хорошую почву, к тому же обогащает почву азотом. Лопатки собирают в пищу зелеными или дают им вызреть полностью.

Применение

Сухие пожелтевшие оболочки семян используют в народной медицине как мягкое мочегонное и антидиабетическое средство, наиболее эффективное при незначительном повышении уровня сахара в крови. Сухие створки фасоли заваривают из расчета 2 ст. ложки измельченного сырья на 2 стакана воды, кипятят 5 минут и пьют в течение дня при ревматизме, болезнях почек и мочевого пузыря, диабете, водянке, заболеваниях поджелудочной железы. Хорошо вводить это легко заготавливаемое сырье в состав мочегонных сборов и почечных чаев. Антидиабетические свойства стручков фасоли выражены слабо, но водные вытяжки из них особенно эффективны при лечении диабета у пожилых людей.

Сбор и заготовка сырья

При созревании семян стручки желтеют, их раскрывают, бобы используют в пищу, а створки сушат.

ФИЗАЛИС ОБЫКНОВЕННЫЙ



Physalis alkekengi L.

Яркие «китайские фонарики», как называют в народе побеги физалиса, с огненно-красно-оранжевыми чашечками плода — любимое домашнее украшение. Высушенные огоньки стоят всю зиму, практически не теряя своей окраски, если только любимый кот не снимет их для игры. Размножить растение чрезвычайно просто — стоит только посадить кусочек подземного побега на клумбу — и растение через некоторое время «прошьет» своими корнями всю перекопанную землю в саду. Для ограничения этого красивого, но назойливого целителя можно использовать ограждения, вкопанные вглубь не менее чем на 20 см.



Применение

Внутри каждого фонарика сидит ягодка, которая является лечебной. Она вызревает в августе — тогда, когда зеленоватый цвет чашелистиков начинает меняться на красный. Употребление 10–15 ягод ежедневно излечивает желтуху, ревматизм, болезни мочевого пузыря и почек. Существуют готовые гомеопатические препараты, помогающие при заболевании печени, почек, отложениях солей в суставах и органах мочевой системы. В домашней практике используют настой плодов — 1 ст. ложку заливают стаканом кипятка, настаивают и пьют порциями по 2 стакана в день. Чашелистики от ягод отделяют! Плоды можно высушить и продолжить лечение зимой.

Внимание

Яркоокрашенные чашелистики обязательно тщательно удаляют — они ядовиты!



Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используют гомеопатические препараты, настои и сушеные плоды физалиса.

Chaenomeles maulei C.K.Schmid.



Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используют свежие, сухие или в виде варенья плоды растения.

Японской айвой прозвали наши садоводы известный декоративный кустарник, и неспроста: родина его — Япония. Но оказалось растение на удивление зимостойким и прижилось в средней полосе России. Во многих садах растет сейчас хеномелес, особенно декоративный весной, весь усыпанный яркими красными цветами на еще голых ветвях. К июню кустарник покрывается кожистыми мелкими блестящими листьями, а среди густых ветвей к осени вызревают мелкие плодики, сначала зеленые, затем желтые, крепко сидящие на ветвях до морозов. Размножают хеномелес прикорневыми побегами — тоненькие веточки в изобилии появляются каждый год вокруг старого куста. Посадку производят преимущественно весной, в удобренную и рыхлую грядку, в защищенном от ветров месте, т.к. в сильные морозы куст подмерзает. Для защиты ветки в конце октября пригибают к земле и следят, чтобы куст находился под снежным покровом до весны. Куст хорошо переносит скользкую полутьгу, отзывчив к органическим удобрениям и любит хороший полив.

Применение

Плоды — кладезь витаминов, а их запах удивляет тонким лимонным ароматом, особенно насыщенным в закрытом помещении. Но, к сожалению, они не долго хранятся и уже через месяц сморщиваются и гнивают. Свежие плоды можно резать в чай вместо лимона, но лучше высушить или сварить варенье — на 1 кг целых плодов 1,3 кг сахара, варить в 3 приема. При эпидемии гриппа, простудах, весенних авитаминозах полезно подпитать ослабленный организм таким вкусным лекарством. Сухие плоды заваривают в термосе или прямо в чайнике в качестве зимней витаминной добавки, а многочисленные семена собирают и понемножку дают домашней птице.

ХРЕН ДЕРЕВЕНСКИЙ

X

Armoracia rusticana P.Gaerth.

Хрен разводят ради его толстых желтоватых корней с белой жгучей мякотью. Весной от корня появляются крупные темно-зеленые черешковые листья, которые непременно используют во всех соленьях и моченьях по старорусским рецептам. Цветет хрен в июне, выбрасывает семена далеко вокруг и расплзается по всему огороду. Выращивают хрен из кусочка корня — за три-четыре года куст нарастает, и его смело можно делить. При благоприятных условиях хрен может стать назойливым сорняком — лучше сразу ограничить его рост каркасом, глубоко вкопанным в землю. Цветущие побеги растения лучше вырезать — тогда усиливается рост корней и семена не рассыпаются вокруг.

Применение

Лечебное действие хрена каждый может проверить на себе: достаточно пропустить отмоченный от грязи корень через мясорубку или соковыжималку — и простуды как не бывало! Способ, пожалуй, резковат, но зато эффективен, и польза для домашнего стола несомненная — семья еще долго будет лакомиться приготовленной приправой. Используют напар корней 1:20 для стимуляции аппетита, повышения секреции желудочно-кишечного тракта, улучшения отделения желчи и т.д. Настойка корня (1 корешок на бутылку водки) применяется для лечения инфекционных заболеваний, гриппа, простуды, с целью повышения тонуса организма. Наружно тертый хрен используют вместо горчичника, водным холодным раствором полощут горло, рот, промывают нос.



Сбор и заготовка сырья

Корни хрена обладают лечебным действием, их выкапывают осенью, вымачивают несколько дней в воде, очищая от грязи — но не скоблят!

ХРИЗАНТЕМА ДЕВИЧЬЯ

Chrysanthemum parthenium**Сбор и заготовка сырья**

Растение срезают, слегка подвяливают и затем сушат при температуре 80–100 °С.

Этот вид с равным успехом относят и к роду *Matricaria* (ромашка), и к роду *Tanacetum* (пижма). Одно ясно — растение принадлежит к семейству сложноцветных, обладает характерным строением цветка и очень сильно пахнет. Запах чувствуется даже на расстоянии, и особенно если помять листок в руках — от навязчивого аромата долго не избавишься.

Очень неприхотливый и легко размножающийся семенами вид хризантемы на юге Европы возделывают как лекарственный, но в наших садах он прижился как декоративный. На плотном разветвленном стебле в мае-июне появляются многочисленные «ромашки» с желтой серединкой и белыми краевыми лепестками. Листья у растения дважды перисто-рассеченные, светло-зеленые, многочисленные. Один кустик представляет из себя целую клумбу цветов, появляющихся непрерывно в течение всего лета, до самых заморозков. Вызревшие семена обильно всходят, заполняя все свободные участки плодородной земли. Девичью хризантему размножать незачем — посаженная один раз, она заполнит весь неухоженный цветник своими назойливо-многочисленными, но такими милыми отпрысками.

Применение

Готовят холодный настой или напар из расчета 1:20 и пьют по 1 ст. ложке 2–3 раза в день при спазмах, мигрени, болезненных и обильных менструациях, климактерических симптомах. Сухие букеты в марлевых мешочках раскладывают в шкафах от моли и других назойливых посетителей (к сожалению, только мелких).

Внимание

Нельзя применять вытяжки из растения длительно, скажется токсический эффект. Не следует пить эти напары беременным женщинам — возможно abortивное действие. Также вероятны аллергические реакции!

ЦИМИЦИФУГА ВЕТВИСТАЯ

Cimicifuga racemosa Maxim.

4

Растение с весьма поэтическим названием «клопогон» из семейства лютиковых совсем не похоже на привычную для нас «куриную слепоту». Высокое — до 1,5 м — многолетнее травянистое растение, обычное для лесов Северной Америки, у нас прижилось благодаря своим броским высоким соцветиям с приятным запахом. От толстого, ползучего корневища отходят прямые маловетвистые стебли с дважды-триждытройчатыми листьями на длинных черешках. Верхние листочки мелкие, короткочерешковые, зубчатые. В августе куст выбрасывает высокие змеевидные соцветия, состоящие из мелких белых цветочков. Размножается клопогон совсем несложно — делением взрослого куста, весьма нетребователен к почве и хорошо растет даже в полутени. Цветущий клопогон весьма декоративен и может высаживаться в высоко-рослые куртины как растение заднего плана, а целебные корни растения можно выкапывать один раз в 2–3 года при пересаживании растения.

Применение

Настойка способна снижать кровяное давление, успокаивать и снимать головные боли. Отвар из сухих корней 1:10 применяют для лечения послеродовых проблем, а также в климактерический период. Цимицифуга снимает вегетативные расстройства, головные боли, менструальные нарушения, связанные с гормональной перестройкой организма в этот период. Вытяжки из нее входят в состав препаратов «Климадинон», «Ременс», а также другие средства, преимущественно гомеопатические.



Сбор и заготовка сырья

Лекарственным сырьем являются корни, которые выкапывают осенью, сушат и готовят отвар или настойку на спирту.

ЧАБЕР САДОВЫЙ

Satureja hortensis L.



Сбор и заготовка сырья

Траву выдергивают и сушат в пучках, затем режут и используют в кулинарии, целые веточки добавляют в маринады, соленья, настойки. В лечебных целях изготавливаются настои и напары.

Растение как очень популярная приправа в странах Средиземноморья у нас практически не используется и мало выращивается. А зря — в сухом виде, в отличие от многих пряных трав, чабер особенно ароматен и сохраняет свой экзотический дух 2 года. Чабер — однолетнее растение высотой всего 15–30 см с ветвистым буровато-фиолетовым стеблем и линейно-ланцетными мелкими листьями с характерным запахом и жгучим вкусом. Мелкие белые цветочки, появляющиеся в августе, сигнализируют о том, что пора убирать и сушить траву. Семена в средней полосе вызревают только в жаркое лето. Вырастить симпатичный кустик просто — следует в хорошо перекопанную и заправленную с осени почву посеять семена чабера и прикрыть пленкой. После появления всходов проредить растеньица и оставить самые сильные. Прореживание повторяют 1–2 раза, т.к. растение светолюбивое и не терпит запущения. Можно вырастить рассаду в ящичках и в мае перенести растения на нужное место. Хорошо вызревшие семена чабера можно приобрести в специализированных магазинах.

Применение

Травяные вытяжки — обычно применяют холодный настой из 1 ст. ложки измельченной травы на 1 стакан воды — пьют при рвоте, болях в желудке и кишечнике, как потогонное и мочегонное средство. Горячий напар обладает бактерицидным и инсектицидным действием — его пьют при воспалении желудка, моют голову и кожу при зуде и лишаях. В свежем виде чабер возбуждает аппетит, обладает желчегонным и противоглистным действием.

ЧИСТЯК ВЕСЕННИЙ

4

Ficaria verna Pers.

Веселые желтые «ромашки», появляющиеся сразу после стаивания снега, радуют глаз своим ярким чистым цветом, контрастирующим с темной зеленью листьев. В диком виде чистяк растет в Европе, по горам Кавказа и Урала, а у нас встречается только в садах как ранний неприхотливый цветок альпийских гор.

Небольшое влаголюбивое растение образует мелкие клубеньки, находящиеся под тонким слоем почвы. В природных условиях при весеннем паводке клубеньки разносятся водой и дают начало новым растениям. От каждого такого комочка размером 1–1,5 см отрастают блестящие полуприподнимающиеся округло-сердцевидные листья. Среди них сидят нарядные цветки с трехлистной чашечкой и блестящими ярко-желтыми многочисленными лепестками венчика. Чистяк любит солнечное местоположение ранней весной и влажную плодородную почву, а летом нуждается в прикрытии от прямых солнечных лучей. Достаточно слегка присыпать клубеньки растения землей и поливать — и расцветет маленькими солнышками рокарий к концу апреля.



Применение

Молодые свежие листья режут в салаты как раннюю витаминную зелень; измельченные листья, смешанные с салом, — оттягивающая мазь на нарывы, карбункулы и гнойные свищи. Отвар из расчета 1 ст. ложка измельченных листьев на 1 стакан кипятка пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день при диатезах, желтухе, нарушениях обмена веществ, токсикозах и авитаминозах.

Сок обладает мочегонным и кровоочистительным действием. При сушке из протоанемонина в сырье образуется анемонин, который ядовит. В больших разведениях вытяжки из растения используются гомеопатами для лечения нарушений обмена веществ, нервных болезней и др.

Внимание

Используют только свежие молодые листья растения!

Сбор и заготовка сырья

Сырьем является вся трава, но только в самом молодом возрасте. Со временем в ней накапливаются ядовитые вещества, и она становится непригодной ни в пищу, ни для лечения.

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Salvia officinalis L.



Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используют листья и цветы растения, собранные в период цветения и подсушенные в сухом, проветриваемом помещении.

Нет более нарядного лекарственного растения в моем саду, чем шалфей! Яркое душистое облако сиреневых тонов привлекает такое множество пчел к цветущему чародею, что их трудолюбивый гул слышен за несколько метров. Выходец из Средиземноморья, шалфей успешно растет как многолетнее растение в садах Нечерноземья. Куст за несколько лет нарастает пышной ветвистой куртиной с одревесневающими внизу стеблями. Листочки у тривального вида зелено-серые, волосатые, мягкие, продолговатые и очень ароматные. Цветки сине-фиолетовые, собраны в ложные мутовки на концах стеблей. Шалфей можно посеять семенами и вырастить через рассаду или сделать отводки от материнского куста. Растение любит солнечное, сухое местоположение и нуждается в обязательном укрытии на зиму — тогда перезимовывает благополучно и рано зацветает. Листочки, привезенные с юга, намного ароматнее наших, выращенных в России, — но красота цветущего кустика заставляет выращивать именно «свой» шалфей.

Применение

Высокое содержание душистых веществ позволяет широко применять шалфей для лечения заболеваний верхних дыхательных путей (полоскания, ингаляции), желудка (внутри), укрепления десен (полоскания). Масло шалфея, добываемое промышленным способом, также можно использовать как лечебный препарат для ингаляции и в бане. В домашней практике применяют водный настой листьев и цветов растения. 1 ч. ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка и плотно прикрывают, настаивают 10–15 минут, стоит в течение дня, для большего эффекта заваривают каждый раз новую порцию.

ШТОК-РОЗА



Alcea rosea (Althaea rosea)

На сходство с лечебным алтеем указывает родовое название этой так называемой розы, в просторечье — мальвы. Мальвы украшают сады, клумбы и палисадники по всей России, особенно много их сажают на юге страны. Эти высокие декоративные растения обычно выращивают как яркий цветок, забывая про их весьма полезные свойства.

Высаженное на солнечное место подрощенной рассадой растение выпускает двухметрового роста цветонос с крупными граммофонами цветов, постепенно распускающихся снизу вверх. Современные сорта отличаются крайне разнообразной окраской лепестков венчика и их количеством — есть «простые» светлые сорта, есть и махровые бордовые, почти черные. Листья у мальвы крупные, 5–7-лопастные, шершавые на ощупь. Выращивают шток-розу из семян, в первый год получают кустики рассады, которую осенью или ранней весной пересаживают на положенное место. Если не срезать цветонос, проблем с семенами не будет, возможен самосев.



Применение

Заваривают мальву как чай из расчета 1 ст. ложка лепестков на 1 стакан кипятка, настаивают 10 минут и пьют как мягкое отхаркивающее средство. Можно приготовить сироп, для этого заваривают 1 стакан свежих лепестков в 0,5 л воды, парят их в течение 30 минут и процеживают. Жидкость смешивают с 1 кг сахара, добавляют щепотку лимонной кислоты и держат в темном месте. Пьют при гриппе, бронхитах, неудобстве в горле. Отвар корня 1:10 также является отхаркивающим и обволакивающим средством. Сухой корень заваривают и пьют при болях в желудке, поносах и вздутии кишечника, бронхитах. Эти вытяжки хорошо переносят и дети, и мелкие домашние животные.

Сбор и заготовка сырья

Летом по мере распускания собирают цветки, отрывая их с чашечкой или без нее. Лепестки быстро сушат в тени и держат в плоских картонных коробках. К осени развивается толстый корень, который также является лечебным.



ЭЛЕУТЕРОКОКК КОЛЮЧИЙ

Eleutherococcus senticosus Maxim.



Сбор и заготовка сырья

Лекарственным сырьем являются корни, хорошо развитые и мощные даже у молодых кустов.

Второй ярус приморского дальневосточного леса занят преимущественно кустами элеутерококка, который также встречается в Хабаровском крае, Китае и на Сахалине. Китайцы хорошо знали о лекарственных свойствах растения и применяли все его части для врачевания. Элеутерококк способен расти и в средней полосе России, его кусты украсят любой тенистый сад.

Тонкие густые ветки кустарника несут многочисленные ломкие шипы и пятипальчатые сложные листья на длинных черешках. Снизу листочки покрыты рыжеватым пушком, края листовых пластинок с зубчиками. Цветки бывают мужские — фиолетовые и женские — желтовато-белые. Завязавшиеся плоды напоминают шарик, состоящий из сизо-черных овальных сочных костянок. Плодоносит кустарник в сентябре, но ягоды висят долго, т.к. птицы их не склевывают. Посаженное в тенистом участке сада растение быстро разрастается в пышный куст ростом 2–3 м с хорошо развитой корневой системой. Требуется всегда влажной почвы и не выносит прямых солнечных лучей.

Применение

Из корней элеутерококка выделены активные вещества, названные элеутерозидами. Все они являются стимуляторами центральной нервной системы, повышают работоспособность, тонизируют и увеличивают потенцию. Выпускают жидкий 30%-ный экстракт элеутерококка и тонизирующие напитки, в состав которых входит вытяжка из растения.

В домашних условиях хорошо вымытые корни настаивают на 40%-ном спирте в течение 2 недель в темноте в соотношении 1:10. Экстракт принимают по 15–20 капель, а настойку по 1 десертной ложке перед едой курсом 15–30 дней при тяжелых заболеваниях, перегрузках, импотенции и легкой степени сахарного диабета.

Курсы лечения можно повторять несколько раз за год.

ЭСТРАГОН

Artemisia draculoides

Более известное под именем «тархун», это пряноароматическое растение — неперенный компонент в кухне народов Закавказья и Средиземноморья. Сорта растения несколько отличаются друг от друга запахом и зимостойкостью, но выходец с гор Кавказа легко зимует даже без укрытия в условиях нашего среднерусского климата. Эстрагон культивируют как пряноароматическое растение, используемое для консервирования, приготовления напитков (зеленая газировка «Тархун») и пряных смесей, соусов. Помимо этого, растение может применяться с лечебной целью в домашних условиях.

Эстрагон — многолетнее зимостойкое травянистое растение из рода полыней. Его побеги при хорошем уходе достигают 1,5 м высоты, они густо одеты ланцетовидными листочками длиной 8–9 см с характерным запахом. Имеет нетолстое переплетенное корневище, на котором ежегодно развиваются молодые почки, прорастающие весной сразу после таяния снега. Соцветия — маленькие корзиночки на верхушке стеблей — собраны в кисть. Куст легко размножить кусочком корня или зелеными черенками. Уход включает полив и рыхление почвы. Срезку зеленых побегов можно производить несколько раз за лето. Осенние побеги идут в заготовки при домашнем консервировании. Куст растет на одном месте до 10 лет, не требуя пересадки.

Применение

Зелень содержит много витамина С, рутин и провитамин А, минеральные вещества. Хорошо употреблять свежую зелень растений при авитаминозах и нарушениях обмена веществ. Благодаря высокому содержанию эфирных масел эстрагон действует асептически и ветрогонно при энтеритах, повышает аппетит и способствует пищеварению. Вытяжки из растения пьют для изгнания глистов.



Сбор и заготовка сырья

Целебным свойством обладает зелень, которую можно употреблять в пищу очень рано, в мае, в качестве приправы в супы, салаты, вторые блюда и т.д.



Сбор и заготовка сырья

Лекарственным сырьем являются все части — корни, трава, цветочные корзинки и семена.

Выходцы из прерий Северной Америки, мощные травянистые кусты эхинацеи прекрасно прижились в Европе и зимуют даже на широте Санкт-Петербурга. Индейцы использовали растение от всех болезней, включая такую неприятность, как укус гремучей змеи. Научные исследования травы показали ее действительно уникальные иммунологические свойства, и вытяжки из растения в настоящее время применяются в научной медицине, налажен выпуск готовых препаратов, продающихся в аптеках.

Высокий — до 1–1,2 м многолетник развивает за несколько лет мощный куст, состоящий из множества стеблей, несущих корзинки пурпурных нарядных цветов. Весь стебель опушен грубыми ворсинками, ланцетовидные сидячие листья также шершавые на ощупь. После отцветания образуется «шишка» с семенами, которые собирают в лечебных целях и для развода растения. Растение прекрасно смотрится в группе на втором плане, оттеняя массой своих прямостоящих цветоносов более низкорослые летники. Сеют эхинацею весной или размножают делением корней, сажают на солнечное место и изредка поливают. Это растение должно иметь свое место в каждом целебном саду!

Применение

Свежий сок консервируют 96°-ным спиртом в соотношении 1:10. Траву и соцветия сушат и заваривают из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан воды, кипятят 20 минут и пьют по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день при любых воспалительных заболеваниях как иммуномодулирующее средство. Кроме того, вытяжки из травы обладают болеутоляющим, асептическим и спазмолитическим действием, что облегчает течение любой болезни во всех ее проявлениях. Местно отвар травы или сок очищает раны, обеззараживает их, обезболивает и способствует рубцеванию. Корни жуют при упадке сил, во время эпидемии гриппа, зубной боли.

ЯБЛОНЯ

Я

род *Malus domestica* Borkn.

Бесчисленное количество сортов яблони, выведенных селекционерами на протяжении ряда веков, позволяет получать и хранить эти полезные плоды в течение полугодя. Яблоки — основная культура, разводимая в садах средней полосы России как в промышленных масштабах, так и в частных хозяйствах. Нужный сорт яблони получают путем прививки веточки от взрослого растения на подвой, выращенный из семечки. Соответствующие сорта привитых 2–3-летних саженцев продаются в садоводческих институтах и центрах продаж весной и осенью.

Применение

Для человека употребление свежих или сухих плодов яблони служит источником силы и долголетия, помогает очищать организм и дарит легкий сон.

Яблоки, засушенные на зиму кружочками, употребляют в виде отваров (варить 5 минут после закипания, а затем настаивать под крышкой) — именно так в них лучше всего сохраняется витамин С. Пьют эти отвары при простуде, кашле, нарушениях пищеварения, кровотечениях десен, при подагре и оксалатных камнях в почках. Для больных ревматическими заболеваниями суставов полезно принимать отвар из порошка сушеной кожуры плодов — 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка, пить длительно. Содержание в яблоках такого микроэлемента, как железо, делает необходимым их применение в любом виде при анемии, при беременности, после лучевой терапии и просто зимой при недостатке света, особенно в районах Крайнего Севера. При болезнях пищеварительной системы хорошо использовать яблоки в печеном виде — они не раздражают желудок и действуют послабляюще. Кислый сок диких яблок применяется для сведения бородавок: следует ежедневно натирать образование срезом ломтика плода.

Повесьте мешочек сухих ломтиков плодов в шкаф — и тонкий аромат лета будет радовать вас долгой зимой, а ведь хорошее настроение, пусть даже от запаха, — это тоже здоровье!



Сбор и заготовка сырья

В лечебных целях используются плоды в свежем, сушеном и консервированном видах.

Указатель русских названий лекарственных растений



Аир болотный	15
Аквилегия обыкновенная	211
Аконит	16
Актинидия	212
Амарант хвостатый	213
Анютины глазки	17
Аралия маньчжурская	214
Аризема амурская	215
Аризема трехлистная	215
Арония	216
Артишок	217
Астильбе	218
Астранция	219
Багульник болотный	171
Бадан толстолистный	220
Базилик	221
Баранчики	18
Барбарис обыкновенный	172
Барвинок малый	222
Бархатцы	223
Бедренец камнеломка	19
Безвременник осенний	224
Белокрыльник	20
Береза	173
Бересклет бородавчатый	174
Бессмертник	21
Бодяк полевой	22
Болиголов крапчатый	23
Борщевик обыкновенный	24

Боярышник	175
Брусника	176
Будра плющевидная	25
Бузина красная	177
Бузина черная	177
Буквица лекарственная	26
Бурачник	261
Валериана лекарственная	27
Василек луговой	29
Василек синий	28
Василек шероховатый	29
Василистник простой	30
Василистник узколистный	30
Вахта трехлистная	31
Вербейник монетчатый	32
Вербейник обыкновенный	32
Вербена лекарственная	225
Вереск обыкновенный	178
Вероника длиннолистная	34
Вероника дубравная	33
Вероника лекарственная	33
Ветреница	35
Вех (цикута)	36
Вечерница	226
Волчье лыко	179
Воронец колосистый	37
Вороний глаз четырехлистный	38
Вьюнок полевой	39
Герань болотная	40
Герань луговая	40
Голубика	180
Горец земноводный	43
Горец змеиный	41
Горец перечный	42
Горец почечуйный	42
Горец птичий	41
Горечавка желтая	227
Горичник болотный	44
Горчица	228
Гравилат городской	45
Гравилат речной	45
Грушанка круглолистная	46
Гулявник лекарственный	47
Дельфиниум	229
Дербенник иволистный	48
Донник белый	49
Донник лекарственный	49
Дуб обыкновенный	181

Дудник лесной	50	Коровяк черный	72
Дурман обыкновенный	52	Короставник полевой	73
Душица обыкновенная	51	Костяника	74
Дымянка лекарственная	53	Котовник	241
Дягиль	50	Кошачья лапка	75
Ежевика	182	Крапива глухая	76
Ель обыкновенная	183	Крапива двудомная	77
Живокость полевая	54	Крапива жгучая	77
Живучка ползучая	55	Кресс-салат	242
Жимолость съедобная	230	Кровохлебка лекарственная	78
Жимолость вьющаяся	230	Крушина ломкая	192
Жимолость обыкновенная	185	Кубышка желтая	79
Заячья капуста	101	Кувшинка белая	80
Зверобой продырявленный	56	Кукуруза	243
Зверобой четырехгранный	56	Купальница европейская	81
Зеленчук желтый	57	Купена лекарственная	82
Земляника лесная	58	Купырь лесной	83
Змееголовник молдавский	231	Курильский чай кустарниковый	244
Золотарник обыкновенный	59	Лабазник вязолистный	84
Зорька горицвет	60	Лаконос американский	245
Зорька клейкая	60	Ландыш майский	85
Зюзник европейский	61	Лапчатка гусиная	87
Ива	186	Лапчатка серебристая	87
Иван-да-марья	95	Лапчатка узик	86
Иван-чай	62	Лебеда	88
Ирис	65	Лещина	193
Ирис германский	232	Лимонник	246
Истод обыкновенный	63	Липа	194
Калган	86	Лиственница	195
Календула	233	Лопух	89
Калина обыкновенная	188	Лофант анисовый	247
Калужница болотная	64	Лук	248
Калуфер	234	Львиный зев	90
Капуста белокочанная	235	Льянка обыкновенная	90
Картофель	236	Любисток лекарственный	250
Касатик болотный	65	Любка двулистная	91
Каштан конский	189	Лютик	92
Кедр сибирский	190	Майник двулистный	93
Кервель	237	Мак-самосейка	251
Кизильник блестящий	238		
Кизильник горизонтальный	238		
Кипрей	62		
Кислица обыкновенная	66		
Клевер луговой	67		
Клевер ползучий	67		
Клещевина	239		
Клюква болотная	191		
Козлобородник луговой	68		
Колокольчик персиколистный	69		
Колокольчик репчатовидный	69		
Колокольчик раскидистый	69		
Колокольчик скученный	70		
Копытень европейский	71		
Кориандр	240		





Мак снотворный	251
Малина	196
Манжетка обыкновенная	94
Маргаритка многолетняя	252
Марьянник дубравный	95
Марьянник луговой	95
Мать-и-мачеха	96
Медуница лекарственная	97
Мелколепестник канадский	98
Мелколепестник острый	98
Можжевельник	197
Мокрица	99
Молодило	100
Монарда	253
Морковь	254
Морозник кавказский	255
Морозник красноватый	255
Морошка приземистая	101
Мыльнянка лекарственная	102
Мытник	103
Мята полевая	104
Наперстянка пурпуровая	256
Настурция	257
Недотрога	105
Незабудка полевая	106
Нивянка	107
Ноготки	233
Норичник узловатый	108
Облепиха крушиновидная	258
Овес посевной	259
Огурец	260
Огуречная трава	261
Одуванчик лекарственный	109
Окопник лекарственный	110
Ольха клейкая	198
Ольха серая	198
Омежник	111
Осина	199
Осот огородный	112

Очанка лекарственная	113
Папоротник мужской	114
Паслен сладко-горький	115
Паслен черный	115
Пастушья сумка	116
Пахучка	117
Первоцвет лекарственный	18
Петрушка огородная	262
Печеночница	35
Пижма обыкновенная	118
Пикульник красивый	119
Пикульник пятнистый	119
Пион	263
Пихта сибирская	200
Плаун булавовидный	120
Плаун годичный	120
Погремок	121
Подмаренник истинный	122
Подмаренник цепкий	122
Подорожник большой	123
Подорожник ланцетолистный	124
Подорожник средний	124
Подснежник	125
Подсолнечник	264
Полынь горькая	126
Полынь обыкновенная	127
Поповник	107
Посконник	265
Примулы	266
Просвирник обыкновенный	128
Прострел	129
Прыгун	105
Пулавка красильная	130
Пустирник сердечный	131
Пушица влагалищная	132
Пырей ползучий	133
Раковые шейки	41
Расторопша	267
Ревень	268
Редька дикая	134
Репа	269
Роза	270
Ромашка аптечная	135
Ромашка душистая	136
Ромашка непахучая	136
Рябина обыкновенная	201
Ряска маленькая	137
Сабельник	138
Салат	271
Свекла	272
Сельдерей	273
Сивец	139
Синюха лазурная	140
Синяк обыкновенный	141

Сирень.....	274	Чемерица белая.....	157
Ситник блестящий.....	142	Черёда трехраздельная.....	158
Ситник развесистый.....	142	Черемуха.....	206
Смородина красная.....	275	Черника.....	207
Смородина черная.....	275	Черноголовка.....	159
Сныть.....	143	Чеснок.....	248
Сон-трава.....	129	Чина луговая.....	160
Сосна.....	202	Чистец болотный.....	161
Сочевник.....	144	Чистец лесной.....	161
Спаржа лекарственная.....	276	Чистотел большой.....	162
Спорыш.....	41	Чистяк весенний.....	289
Сурепка обыкновенная.....	145	Чихотная трава.....	163
Сушеница болотная.....	146	Шалфей лекарственный	290
Таволга	84	Шиповник.....	208
Татарник колючий.....	147	Шток-роза.....	291
Терн.....	203	Щавель обыкновенный	165
Тимьян ползучий.....	148	Щавель густой.....	164
Тисс ягодный.....	277	Щитовник.....	114
Тмин обыкновенный.....	149	Элеутерококк колючий	292
Топинамбур.....	278	Эстрагон.....	293
Тополь черный.....	204	Эхинацея.....	294
Трясунка средняя.....	150	Яблоня	295
Туя западная.....	279	Ярутка полевая.....	166
Тыква обыкновенная.....	280	Ясменник пахучий.....	167
Тысячелистник.....	151	Яснотка белая.....	76
Укроп	281	Ястребинка волосистая.....	168
Фасоль	282	Ятрышник пестрый.....	91
Фиалка душистая.....	152		
Фиалка полевая.....	17		
Фиалка трехцветная.....	17		
Физалис обыкновенный.....	283		
Хвощ полевой	153		
Хеномелес маулея.....	284		
Хмель обыкновенный.....	154		
Хрен деревенский.....	285		
Хризантема девичья.....	286		
Цикорий обыкновенный	155		
Цикута.....	36		
Цмин песчаный.....	21		
Цимицифуга ветвистая.....	287		
Чабер садовый	288		
Чабрец.....	148		
Чага.....	205		
Частуха.....	156		



Указатель латинских названий лекарственных растений



<i>Abies sibirica</i> Ldb.	200	<i>Asarum europaeum</i> L.	71
<i>Achillea millefolium</i> L.	151	<i>Asparagus officinalis</i> L.	276
<i>Achillea ptarmica</i> L.	163	<i>Asperula odorata</i> L.	167
<i>Aconitum napellus</i> Jacq.	16	<i>Aspidium filix mas</i> Sw.	114
<i>Acorus calamus</i> L.	15	<i>Astilbe</i> P.	218
<i>Actaea spicata</i> L.	37	<i>Astrantia</i> P.	219
<i>Actinidia</i>	212	<i>Atriplex patula</i> L.	88
<i>Aegopodium podagraria</i> L.	143	<i>Avena sativa</i> L.	259
<i>Aesculus hippocastanum</i> L.	189	<i>Barbarea vulgaris</i> R. Br.	145
<i>Ajuga reptans</i> L.	55	<i>Bellis perennis</i> L.	252
<i>Alcea rosea</i>	291	<i>Berberis vulgaris</i> L.	172
<i>Alchemilla vulgaris</i> L.	94	<i>Bergenia crassifolia</i> Fritsch.	220
<i>Alisma plantago aquatica</i> L.	156	<i>Beta vulgaris</i> L.	272
<i>Allium</i>	248	<i>Betonica officinalis</i> L.	26
<i>Alnus glutinosa</i> Gaerth.	198	<i>Betula</i> L.	173
<i>Alnus incana</i> Moench.	198	<i>Bidens tripartita</i> L.	158
<i>Althaea rosea</i>	291	<i>Borago officinalis</i> L.	261
<i>Amaranthus caudatus</i>	213	<i>Brassica nigra</i> Koch.	228
<i>Anemone hepatica</i> L.	35	<i>Brassica oleracea</i> L.	235
<i>Anethum graveolens</i> L.	281	<i>Brassica rapa</i> L.	269
<i>Angelica silvestris</i> L.	50	<i>Brisa media</i> L.	150
<i>Antennaria dioica</i> (L.) Gaerth.	75	<i>Brunella vulgaris</i> L.	159
<i>Anthemis tinctoria</i> L.	130	<i>Calendula officinalis</i> L.	233
<i>Anthriscus cerefolium</i>	237	<i>Calla palustris</i> L.	20
<i>Anthriscus silvestris</i> Hoffm.	83	<i>Calluna vulgaris</i> L.	178
<i>Apium graveolens</i> L.	273	<i>Caltha palustris</i> L.	64
<i>Aquilegia vulgaris</i> L.	211	<i>Campanula glomerata</i> L.	70
<i>Aralia mandchurica</i> Rupr. et Maxim.	214	<i>Campanula patula</i> L.	69
<i>Arctium tomentosum</i> Mill.	89	<i>Campanula persicifolia</i> L.	69
<i>Arisaema amurense</i>	215	<i>Campanula rapunculoides</i> L.	69
<i>Arisaema triphyllum</i>	215	<i>Capella bursa pastoris</i> (L) Medic.	116
<i>Armoracia rusticana</i> P.Gaerth.	285	<i>Carum carvi</i> L.	149
<i>Aronia melanocarpa</i>	216	<i>Centaurea cyanus</i> L.	28
<i>Artemisia absintium</i> L.	126	<i>Centaurea jacea</i> L.	29
<i>Artemisia draculoides</i>	293	<i>Centaurea scabioza</i> L.	29
<i>Artemisia vulgaris</i> L.	127	<i>Chaenomeles maulei</i> C.K.Schmid.	284
		<i>Chamenerium angustifolium</i> L.	62
		<i>Chelidonium majus</i> L.	162
		<i>Chrysanthemum parthenium</i>	286
		<i>Cichorium intybus</i> L.	155
		<i>Cicuta virosa</i> L.	36
		<i>Cimicifuga racemosa</i> Maxim.	287
		<i>Cirsium arvense</i> Scop.	22
		<i>Clinopodium vulgare</i> L.	117
		<i>Colchicum autumnale</i> L.	224
		<i>Comarum palustre</i> L.	138
		<i>Conium maculatum</i> L.	23
		<i>Convallaria majalis</i> L.	85
		<i>Convolvulus arvensis</i> L.	39

Coriandrum sativum L.....	240	Impatiens noli tangere L.....	105
Corylus avellana L.....	193	Inonotus obliquus P.....	205
Cotoneaster horizontalis.....	238	Iris germanica L.....	232
Cotoneaster lucidus.....	238	Iris palustris L.....	65
Crataegus L.....	175	Juncus effusus L.....	142
Cucumis sativus L.....	260	Juncus lamprocarpus Ehrh.....	142
Cucurbita pepo L.....	280	Juniperus communis L.....	197
Cynara scolymus L.....	217	K nautia arvensis Coult.....	73
D aphne mezereum L.....	179	L actuca sativa L.....	271
Datura stramonium L.....	52	Lamium album L.....	76
Daucus carota L. var sativus Hoffm.....	254	Larix Mill.....	195
Delphinium consolida L.....	54	Lathyrus pratensis L.....	160
Delphinium elatum.....	229	Ledum palustre L.....	171
Digitalis purpurea L.....	256	Lemna minor L.....	137
Dracocephalum moldavica.....	231	Leonurus cardiaca L.....	131
E chinacea purpurea.....	294	Lepidium sativum.....	242
Echium vulgare L.....	141	Leucanthemum vulgare Lam.....	107
Eleutherococcus senticosus Maxim.....	292	Levisticum officinale Koch.....	250
Equisetum arvense L.....	153	Linaria vulgaris Mill.....	90
Erigeron acer L.....	98	Lonicera edulis Turcz.....	230
Erigeron canadensis L.....	98	Lonicera caprifolium L.....	230
Eriophorum vaginatum L.....	132	Lonicera xylosteum L.....	185
Euonymus verrucosa Scop.....	174	Lophanthus anisatus Benth.....	247
Eupatorium cannabinum L.....	265	Lychnis flos cuculi L.....	60
Euphrasia officinalis L.....	113	Lychnis viscaria L.....	60
F icaria verna Pers.....	289	Lycopodium annotium L.....	120
Filipendula ulmaria L.....	84	Lycopodium clavatum L.....	120
Fragaria vesca L.....	58	Lycopus europaeus L.....	61
Frangula alnus Mill.....	192	Lysimachia nummularia L.....	32
Fumaria officinalis L.....	53	Lysimachia vulgaris L.....	32
G alanthus nivalis L.....	125	Lythrum salicaria L.....	48
Galeobdolon luteum Huds.....	57	M ajanthemum bifolium Schmidt.....	93
Galeopsis speciosa L.....	119	Malus domestica Borkn.....	295
Galeopsis tetrahit L.....	119	Malva neglecta Wallr.....	128
Galium aparine L.....	122	Matricaria chamomilla L.....	135
Galium verum L.....	122	Matricaria discoidea Dc.....	136
Gentiana lutea L.....	227	Matricaria inodora L.....	136
Geranium palustre L.....	40	Melampyrum nemorosum L.....	95
Geranium pratense L.....	40	Melampyrum pratense L.....	95
Geum rivale L.....	45		
Geum urbanum L.....	45		
Glechoma hederacea L.....	25		
Gnaphalium uliginosum L.....	146		
H elianthus tuberosus L.....	278		
Helianthus annuus L.....	264		
Helichrysum arenarium L.....	21		
Helleborus caucasicus W.K.....	255		
Helleborus purpuraescens W.K.....	255		
Heracleum sibiricum L.....	24		
Hesperis matronalis.....	226		
Hieracium pilosella L.....	168		
Hippophae rhamnoides L.....	258		
Humulus lupulus L.....	154		
Hypericum perforatum L.....	56		
Hypericum quadrangulum L.....	56		



Melilotus albus Desr.	49	Polygonum aviculare L.	41
Melilotus officinalis L.	49	Polygonum bistorta L.	42
Mentha arvensis L.	104	Polygonum hydropiper L.	42
Menyanthes trifoliata L.	31	Polygonum persicaria L.	42
Monarda didima	253	Populus nigra L.	204
Myosotis arvensis Willd.	106	Populus tremula L.	199
Nepeta cataria L.	241	Potentilla anserina L.	87
Nuphar luteum L.	79	Potentilla argentea L.	87
Nymphaea candida Presl.	80	Potentilla tormentilla Neck. P.	86
Ocimum basilicum L.	221	Primula officinalis Jacq.	18
Oenanthe aquatica Lam.	111	Primula	266
Onopordon acanthium L.	147	Prunus spinosa L.	203
Orchis bifolia L.	91	Pulmonaria officinalis L.	97
Orhis maculata L.	91	Pulsatilla vulgaris Mill.	129
Origanum vulgare L.	51	Pyrethrum balsamita	234
Orobus vernus L.	144	Pyrola rotundifolia L.	46
Oxalis acetosella L.	66	Quercus robur L.	181
Oxycoccus palustris Pers.	191	Ranunculus L.	92
Paeonia	263	Raphanus raphanistrum L.	134
Padus racemosa Cilib.	206	Rheum palmatum L.	268
Papaver rhoeas L.	251	Rhinanthus major Ehrh.	121
Papaver somniferum L.	251	Ribes nigrum L.	275
Paris quadrifolia L.	38	Ribes rubrum L.	275
Pedicularis palustris L.	103	Ricinus communis L.	239
Pentaphylloides cluham Muxim.	244	Rosa canina L.	208
Petroselinum sativum Hoffm.	262	Rosa	270
Peucedanum palustre Moench.	44	Rubus caesius L.	182
Phaseolus vulgaris L.	282	Rubus chamaemorus L.	101
Physalis alkekengi L.	283	Rubus idaeus L.	196
Phytolacca americana	245	Rubus saxatilis L.	74
Picea abies Karst.	183	Rumex acetosa L.	165
Pimpinella saxifraga L.	19	Rumex confertus L.	164
Pinus sibirica Du Tour.	190	Salix L.	186
Pinus silvestris L.	202	Salvia officinalis L.	290
Plantago lanceolata L.	124	Sambucus nigra L.	177
Plantago major L.	123	Sambucus racemosa L.	177
Plantago media L.	124	Sanguisorba officinalis L.	78
Polemonium coeruleum L.	140	Saponaria officinalis L.	102
Poligonum aviculare L.	41	Satureja hortensis L.	288
Polygala vulgaris L.	63	Schizandra chinensis Baill.	246
Polygonatum officinale All.	82	Scrophularia nodosa L.	108
Polygonum amphibium L.	43	Sempervivum soboliferum Sims.	100
		Silybum marianum Gaerth.	267
		Sinapis alba L.	228
		Sisymbrium officinale Scop.	47
		Solanum dulcamara L.	115
		Solanum nigrum L.	115
		Solanum tuberosum L.	236
		Solidago virgaurea L.	59
		Sonchus oleraceus L.	112
		Sorbus aucuparia L.	201
		Stachys palustris L.	161
		Stachys sylvatica L.	161



Stellaria media Vill.....	99
Succisa praemorsa Aschers.....	139
Symphytum officinale L.....	110
Syringa vulgaris L.....	274
Tagetes	223
Tanacetum balsamita.....	234
Tanacetum vulgare L.....	118
Taraxacum officinale Wigg.....	109
Taxus baccata L.....	277
Thalictrum angustifolium Jacq.....	30
Thalictrum simplex L.....	30
Thlaspi arvense L.....	166
Thuja	279
Thymus serpyllum L.....	148
Tilia L.....	194
Tonacetum balsamita.....	234
Tragopogon pratense L.....	68
Trifolium pratense L.....	67
Trifolium repens L.....	67
Triticum repens L.....	133
Trollius europaeus L.....	81
Tropaeolum majus L.....	257
Tussilago farfara L.....	96
Urtica dioica L.....	77
Urtica urens L.....	77
Vaccinium myrtillus L.....	207
Vaccinium uliginosum L.....	180
Vaccinium vitis idaea L.....	176
Valeriana officinalis L.....	27



Veratrum album L.....	157
Verbascum nigrum L.....	72
Verbena L.....	225
Veronica chamaedrys L.....	33
Veronica longifolia L.....	34
Veronica officinalis L.....	33
Viburnum opulus L.....	188
Vinca minor L.....	222
Viola arvensis Misr.....	17
Viola odorata L.....	152
Viola tricolor L.....	17
Zea mays L.....	243

Справочное издание

ПОДАРОЧНЫЕ ИЗДАНИЯ. КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Ильина Татьяна Александровна

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Большая иллюстрированная энциклопедия

Директор редакции *Е. Капъёв*
Ответственный редактор *Т. Решетник*
Младший редактор *Ю. Демиденко*
Художественный редактор *Е. Анисина*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *В. Шиббаев*
Корректор *В. Соловьева*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»**
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел. +7(495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.**
E-mail: vipkazak@eksmo.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса
«Канц-Эксмо»:** Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д.46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru/

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно
законодательству РФ о техническом регулировании можно получить
по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 7.07.2014.
Формат 84×108^{1/16}. Гарнитура «Франклин Готик».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 31,92.
Доп. тираж 4000 экз. Заказ № 1684/14.

Отпечатано в соответствии с предоставленными
материалами в ООО «ИПК Парето-Принт», 170546,
Тверская область, Промышленная зона Боровлево-1,
комплекс №3А, www.pareto-print.ru



ISBN 978-5-699-64039-3



9 785699 640393 >



Электронный вариант книги:

Скан, обработка, формат: manjak1961







Каждое лекарственное растение обладает уникальными лечебными свойствами, которые легко можно как сохранить и употребить при умелом обращении, так и разрушить из-за неправильного сбора или приготовления. Чтобы не потерять, а, наоборот, усилить эффективность целебных видов, растущих в лесах, лугах и полях, вам необходима эта энциклопедия. Ее автор Т. Ильина, кандидат биологических наук, подробно расскажет:

каким набором целебных свойств обладают разные части растений (корни, корневища, стебли, листья, цветы и семена, кора и плоды) и при каких болезнях помогают

какие растения наиболее полезны в свежем виде, а из каких следует приготовить отвар, настойку, мазь, водную вытяжку или сироп

как заготовить полноценную домашнюю аптечку на любой случай

Подробные иллюстрации позволят каждому легко разобраться в многообразии трав, цветов, кустарников и деревьев и применять их полезные свойства в повседневной жизни.

С ПОМОЩЬЮ ЭТОЙ ЭНЦИКЛОПЕДИИ ВЫ НАУЧИТЕСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛУ ОКРУЖАЮЩИХ ВАС ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ И СПРАВИТЕСЬ С РАЗЛИЧНЫМИ НЕДУГАМИ



ISBN 978-5-699-64039-3



9 785699 640393 >

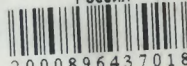
Амитель №8

БОЛЬШ ИЛЛ ЭНЦ ЛЕКАРСТВ РАСТ
ИЛЬИНА А-4 2В ЭКСМО 032-4/039-3

Россия

120 240914 67817

477-00



2000896437018

Подпись

Т.А.ИЛЬИНА

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ



Большая иллюстрированная энциклопедия



Уникальные
авторские
фотографии для
самостоятельного
и безошибочного
определения
растений



Т.А.ИЛЬИНА,

кандидат биологических наук,
автор множества популярных книг
о лекарственных растениях и грибах

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ
Большая иллюстрированная энциклопедия

alge
ema t
ia dn
um fi
Br. I
Betu
Briso
eris C
psella
Aconi
hipp
m Al
hepa
An
Anthemis
Aralia manch
triphylum Armoro
Artemi
So An