

Т. А. Горбунова

**АТЛАС
ЛЕКАРСТВЕННЫХ
РАСТЕНИЙ**



**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ**

ББК 52.874

Г 676

Т.А. Горбунова

Г 676 Атлас лекарственных растений. М.: Аргументы и факты, 1995.— 352 с.

ISBN 5-85272-014-3

Безошибочно распознать, своевременно собрать и эффективно применить лекарственные растения поможет вам "Атлас лекарственных растений".

Атлас продолжает и дополняет изданную в 1994 г. книгу Т.А. Горбуновой "Лечение растениями. Рецептурный справочник". Иллюстрированный цветными рисунками настоящий атлас — не обычный справочник-определитель. В нем (кроме описания более 160 лекарственных растений, их ботанических свойств) автор подробно рассказывает о способах заготовки и особенностях хранения лекарственного сырья, химическом составе отдельных частей растения, его лечебных и профилактических свойствах. Кроме того, указаны заболевания, при которых следует использовать то или иное растение.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

Г 3704030200-014
X72(03)-95

ББК

ISBN 5-85272-014-3

© Горбунова Т.А.

© "Аргументы и факты",
оформление, 1995

Содержание

Общие методы заготовки лекарственных растений	6		
А		Г	
Аир болотный	10	Галега лекарственная, или козлятник лекарственный	66
Алоэ древовидное, или столетник	12	Герань луговая	68
Алтей лекарственный	14	Горец змеиный, или змеевик, или раковые шейки	70
Анис обыкновенный	16	Горец перечный, или водяной перец	72
Арника горная	18	Горец почечуйный, или почечуйная трава	74
Арония черноплодная, или черноплодная рябина	20	Горец птичий, или спорыш	76
Б		Гравилат городской	78
Багульник болотный	22	Грыжник гладкий	80
Бадан толстолистный	24	Д	
Барбарис обыкновенный	26	Девясил высокий	82
Барвинок малый	28	Донник лекарственный	84
Бедренец-камнеломка	30	Дуб обыкновенный	86
Береза повислая	32	Душица обыкновенная	88
Бессмертник песчаный	34	Дымянка лекарственная	90
Бешеный огурец	36	Дягиль лекарственный, или дудник обыкновенный	92
Боярышник кроваво-красный	38	Е	
Брусника обыкновенная	40	Ежевика сизая	94
Будра плющевидная	42	Ж	
Бузина травянистая	44	Жеруха лекарственная, или водяной кресс	96
Бузина черная	46	Жостер слабительный, или крушина слабительная	98
Буквица лекарственная	48	З	
Бурачник лекарственный, или огуречная трава	50	Звездчатка, или мокрица	100
В		Зверобой продырявленный	102
Валериана лекарственная	52	Земляника лесная	104
Василек синий	54	Золотарник обыкновенный, или золотая розга	106
Вахта трехлистная, или трилистник водяной	56	Золототысячник обыкновенный	108
Вербена лекарственная	58		
Вереск обыкновенный	60		
Вероника лекарственная	62		
Вьюнок полевой	64		

И

Ива белая, или ветла	110
Иссоп лекарственный	112

К

Каланхоэ перистое	114
Календула лекарственная, или ноготки	116
Калина обыкновенная	118
Калужница болотная	120
Касатик германский	122
Каштан конский обыкновенный	124
Кипрей узколистый, или иван-чай	126
Кислица обыкновенная	128
Клевер луговой	130
Клюква четырехлепестная, или болотная	132
Копытень европейский	134
Кориандр посевной, или кинза	136
Коровяк скипетровидный	138
Кошачья лапка двудомная	140
Крапива двудомная	142
Кровохлебка лекарственная	144
Крушина ольховидная, или ломкая	146
Кубышка желтая	148
Кукуруза обыкновенная	150

Л

Лабазник вязолистный, или таволга	152
Лапчатка гусиная	154
Лапчатка прямостоячая, или калган	156
Лебеда раскидистая	158
Лен посевной	160
Лещина обыкновенная, или лесной орех	162
Лимонник китайский	164
Липа сердцевидная	166
Лопух большой	168
Льнянка обыкновенная	170
Любисток лекарственный	172

М

Малина обыкновенная	174
Манжетка обыкновенная	176
Маргаритка обыкновенная	178
Мать-и-мачеха обыкновенная	180
Медуница лекарственная	182
Мелисса лекарственная, или мята лимонная	184
Можжевельник обыкновенный	186
Мыльнянка лекарственная	188
Мята перечная	190

Н

Настурция большая, или капуцин	192
--------------------------------	-----

О

Облепиха крушиновидная	194
Одуванчик лекарственный	196
Окопник лекарственный	198
Ольха клейкая, или черная	200
Омела белая	202
Орех грецкий	204
Очиток едкий	206

П

Пастушья сумка	208
Первоцвет весенний	210
Петрушка огородная	212
Пижма обыкновенная	214
Пион уклоняющийся, или марьин корень	216
Плющ обыкновенный	218
Подмаренник настоящий, или медовая трава	220
Подмаренник цепкий	222
Подорожник большой	224
Подсолнечник однолетний	226
Полынь горькая	228
Полынь обыкновенная, или чернобыльник	230
Пустырник сердечный	232
Пырей ползучий	234

Р		Ф	
Ревень тангутский	236	Фасоль обыкновенная	294
Репешок обыкновенный	238	Фенхель обыкновенный	296
Рогоз узколистный	240	Фиалка душистая	298
Родиола розовая, или золотой корень	242	Фиалка трехцветная, или анютины глазки	300
Ромашка аптечная, или лекарственная	244	Физалис обыкновенный	302
Ромашка душистая, или зеле- ная, или безъязычковая	246	Х	
Росянка круглолистная	248	Хвощ полевой	304
Рута душистая	250	Хмель обыкновенный	306
Рябина обыкновенная	252	Хрен обыкновенный	308
С		Ц	
Сабельник болотный	254	Цетрария исландская, или исландский мох	310
Сельдерей пахучий	256	Цикорий обыкновенный	312
Синюха голубая	258	Ч	
Сирень обыкновенная	260	Чага, или березовый гриб	314
Смородина черная	262	Черёда трехраздельная	316
Солодка голая	264	Черемша, или лук медвежий, или победный	318
Сосна обыкновенная	266	Черника обыкновенная	320
Софора японская	268	Чистотел большой	322
Спаржа лекарственная	270	Ш	
Стальник полевой	272	Шалфей лекарственный	324
Сурепка обыкновенная	274	Шиповник майский, или коричный	326
Сушеница топяная	276	Щ	
Т		Щавель конский	328
Татарник колючий, или бодяк-чертополох	278	Э	
Тимьян обыкновенный	280	Эвкалипт шаровидный	330
Тимьян ползучий, или чабрец, или богородская трава	282	Я	
Тмин обыкновенный	284	Яснотка белая, или глухая крапива	332
Толокнянка обыкновенная	286	Алфавитный указатель лекарственных растений на русском и латинском языках	334
Тополь черный, или осо- карь	288	Список использованной литературы	339
Тысячелистник обыкновен- ный	290		
У			
Укроп пахучий, или огород- ный	292		

Общие методы заготовки лекарственных растений

В разное время года растение содержит разное количество тех биологически активных веществ, которые определяют его ценность как лекарства. Как правило, надземные зеленые части растения – листья и травянистые стебли – накапливают целебные вещества в наибольшем количестве в период цветения и начала плодоношения; плоды – в период полного созревания; корни и корневища – поздней осенью, после увядания надземной части растений.

Почки деревьев и кустарников рекомендуется собирать ранней весной, когда они набухли, но еще не начали распускаться. Березовые и сосновые почки можно собирать и в конце зимы.

Кору заготавливают только весной, в период усиленного движения соков. В это время ее очень легко снять с дерева, сделав на ветке или тонком стволе несколько продольных надрезов длиной до полуметра и соединив их поперечными надрезами. Если кора покрыта наростами кустистых лишайников, то их тщательно счищают ножом, в противном случае вы не получите из сырья полноценного лекарственного средства. Нельзя также вкладывать снятые трубочки коры одну в другую – они при этом плесневеют, покрываются темными пятнами, теряют лечебные свойства.

Листья, траву и цветки можно заготавливать только в сухую погоду, лучше всего с утра, после того как подсохнет роса. Растения, собранные после дождя или покрытые росой, очень быстро чернеют и портятся. В корзинки их нужно укладывать рыхло, без трамбовки.

Если с растения надо собрать только листья, их обрывают с цветущих экземпляров вручную с

черешком или без него в зависимости от вида растения. Листья должны быть полностью развившимися и обязательно свежими. Поблекшие и тем более увядающие, обьеденные насекомыми или пораженные грибами листья использовать в качестве лекарственного сырья нельзя. Иногда при сборе листьев срезают или скашивают всю надземную часть растения, а после высушивания обрывают листья руками и обмолачивают их.

Все надземные части растений собирают только в сухую погоду, срезая серпом на уровне нижних листьев. У некоторых высоких растений – полыни, пустырника, зверобоя – полагаются срезать только цветущие верхушки (длиной 20–40 см) или обламывать вручную боковые цветущие веточки. Толстые стебли, почти лишенные листьев, собирать при этом не следует – в них содержится очень мало целебных веществ. Если у растения много стеблей, его после высушивания обмолачивают, а безлистные стебли выбрасывают.

У некоторых растений заготавливают только цветки. Их надо собирать в начале цветения, пока еще нет никаких признаков увядания. В этот период цветки содержат больше действующих веществ, они меньше осыпаются при хранении, лучше выдерживают сушку и сохраняют свою окраску. Цветки собирают вручную, обципывая их и обрывая цветоножки.

Плоды непременно собирают в сухую погоду, как листья и цветки, в период их полного созревания. Обрывают вручную без плодоножки.

Корни и корневища выкапывают осенью или в конце лета, когда растение уже отцвело. К этому моменту корни и корневища содержат наибольшее количество действующих веществ, так как обычно после плодоношения накопленные за лето вещества переходят в под-

земные части растения. Их можно собирать и ранней весной, до начала отрастания надземных частей, но весной период заготовки очень короткий (несколько дней). Корни и корневища в большинстве случаев нельзя выдергивать руками. Лучше всего их выкапывать огородной мотыгой или обыкновенной садовой лопатой.

Выкапывая корень или корневище лекарственного растения, лопату втыкают в землю на расстоянии 10–12 см от стебля под некоторым углом к поверхности почвы. Затем делают вращательное движение, чтобы несколько расширить разрез в почве, и одним движением поднимают на поверхность ком земли вместе с корнем или корневищем. Корневища и корни сначала отряхивают от земли, затем промывают (но ни в коем случае — горячей водой, чтобы не вымывались полезные вещества), раскладывают на рогоже, чистой траве или газетах. Подсушив, очищают от остатков стеблей, мелких корешков, поврежденных или сгнивших частей, сортируют, крупные корни и корневища разрезают вдоль и поперек и доставляют к месту окончательной сушки.

Обычно лекарственные растения сушат в теплом, сухом, хорошо проветриваемом помещении. В иных условиях сушка может губительно отразиться на качестве сырья. В только что сорванном или срезанном растении все клетки еще живы и насыщены водой. Если вода будет удаляться слишком медленно (например, в сыром помещении), то клетки в течение долгого времени будут оставаться живыми, в них продолжится работа ферментов, способных разложить биологически активные вещества и даже превратить их в ядовитые. С другой стороны, длительное сохранение растительной массы во влажном состоянии благоприятствует заражению ее микроорганизмами —

плесневыми грибами и бактериями, которые могут полностью испортить сырье.

К сушке надо относиться очень серьезно, чтобы не испортить сырье и уберечь его от ветра, росы и дождя. Прежде всего следует помнить, что листья, траву и цветки на солнце сушить нельзя. Под влиянием прямых солнечных лучей они теряют свою окраску, а главное – количество активно действующих веществ в них уменьшается. На солнце сушат только корни и корневища, содержащие дубильные вещества или алкалоиды (например, корневища и корни лапчатки, змеевика, кровохлебки). Сочные плоды растений можно сушить в протопленной русской печке или в духовке при температуре 70–80 °С. Сушку можно считать законченной, если корни и корневища при сгибании с треском ломаются, а не гнутся; листья и цветки перетираются пальцами, сочные плоды при сжимании в руке не слипаются в комок.

Аир болотный

Acorus calamus

Это многолетнее травянистое растение семейства ароидных, достигающее в высоту 60–120 см, с горизонтальным ползучим извилистым корневищем (длиной до 1,5 м и толщиной до 3 см) с многочисленными белыми шнуровидными корнями. Корневище покрыто остатками листовых влагалищ, желтовато-зеленое, почти бурое, внутри белое с розовым оттенком. Листья очередные, двурядные, ярко-зеленые, собранные пучками на концах разветвлений корневища. Листья и особенно корневище обладают сильным приятным запахом. Соцветие – мясистый верхушечный цилиндрическо-конический, отклоненный в сторону початок длиной 4–12 см. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, обоеполые. Плод – продолговатая многосемянная ягода. Цветет довольно редко, с конца мая до июля.

Лекарственным сырьем служат корневища без мелких корней. Заготовку их проводят летом и осенью (с июля по сентябрь), когда подсыхают болота и понижается уровень грунтовых вод. Корневище аира выкапывают, на сырых местах выдергивают граблями. Собранное и очищенное сырье подвяливают на открытом воздухе, затем разрезают на куски длиной 20–30 см и сушат в хорошо проветриваемом помещении при температуре не выше 30–33 °С. При заготовке корней аира необходимо для восстановления сырьевой базы оставлять половину побегов растения. Повторные заготовки в этом месте можно вести не раньше чем через 10 лет. Срок хранения сырья – до 3 лет.

Сырье содержит душистое каламусовое масло, витамин С, гликозид акорин, алкалоид каламен, холин, смолу и крахмал.

Препараты аира оказывают болеутоляющее, отхаркивающее, дезинфицирующее действие, повышают тонус центральной нервной системы, незначительно снижают артериальное давление.

Применяют внутрь при язвенной болезни желудка, рвоте, желтухе, малярии, воспалении мочевого пузыря, наружно для полоскания при неприятном запахе изо рта, зубной боли, в виде примочек на гноящиеся раны.



Аир болотный

Acorus calamus

В тихих заводях, ближе к берегу, на более мелких местах можно увидеть пучки узких длинных мечевидных листьев. Это аир, или татарское зелье. Распространен в европейской части, Средней Азии, Сибири, на Дальнем Востоке. Вода, где растет аир, пригодна для питья

Алоэ древовидное, или столетник

Aloe arborescens

Целебные свойства алоэ были известны более 3000 лет назад. Лекарственным сырьем служат листья длиной не менее 15 см. Их срезают в зимне-весенний период.

В свежих листьях и соке содержатся антрагликозиды, смолистые вещества и следы эфирных масел, найдено небольшое количество ферментов, витаминов и фитонцидов.

Препараты алоэ обладают противовоспалительным, антибактериальным, желчегонным, противоожоговым и ранозаживляющим свойствами, усиливают секрецию пищеварительных желез, улучшают аппетит и пищеварение. Весьма ценным свойством является способность алоэ повышать иммунореактивные возможности и защитные функции организма, усиливать восстановительные процессы в поврежденных тканях.

Сок алоэ принимают внутрь при хронических гастритах, сопровождающихся запорами, язвенной болезни желудка, после перенесенной дизентерии, а также для повышения сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям. Сок входит в состав питательных смесей, применяемых при истощении и туберкулезе легких. Упаренный сок алоэ – сабур – с давних времен применяют при хронических запорах. Компрессы с соком алоэ назначают при дерматите головы лучевого происхождения для снятия боли, восстановления тканей и роста волос. В виде орошений и примочек сок свежих листьев применяют для лечения гнойных ран, трофических язв, ожогов, нарывов и фурункулов. Используют для полоскания при заболеваниях ротовой полости и десен. В гинекологической практике тампон, смоченный свежим соком алоэ, вводят во влагалище при эрозии шейки матки. Трехкратное вливание сока в ноздри по 5–8 капель с промежутками 3–5 часов приостанавливает развитие острого ринита (насморка).



Алоэ древовидное, или столетник

Aloe arborescens

Многолетнее вечнозеленое растение семейства лилейных высотой до 4 м. Родина алоэ – Южная и Восточная Африка. В народе его называют столетником и разводят как комнатный цветок. Корневая система алоэ мочковатая, корни цилиндрические, сильноразветвленные. Стебли прямостоячие, ветвящиеся. Листья очередные, мечевидные, с хрящевыми шипами по краям, в вершине изогнутые. Поверхность листьев сверху плоская, снизу выпуклая.

Цветки оранжевые, колокольчатые, трубчатые, на тонких цветоножках

Алтей лекарственный

Althaea officinalis

Многолетнее серовато-зеленое травянистое растение семейства мальвовых высотой 60–150 см с коротким толстым многоглавым корневищем и толстыми корнями. Стебли слабоветвистые, в нижней части одревесневшие, цилиндрические. Листья очередные, длиной 5–15 см, черешковые, бархатисто-войлочные из-за густого короткого опушения.

Растение имеет защитные приспособления от чрезмерного испарения в виде слизистых клеток (удерживающих влагу), находящихся во всех органах, и густого опушения из звездчатых волосков.

Цветки скучены в пазухах верхних и средних листьев и на верхушке стебля. Венчик розовый, пятилепестной. Цветет с июня до сентября.

Лекарственным сырьем служат корни с корневищами. Собирают их осенью или ранней весной у 2–3-летних растений, подкапывая на глубину 25–30 см. Очистив от земли, быстро обмывают, разрезают на куски длиной 20–25 см и освобождают от одревесневших и подгнивших частей. Толстые корневища разрезают вдоль и сушат при температуре не выше 40 °С. Хранят в закрытой таре 3 года.

Растение содержит до 35 % целительной слизи, эфирное масло, сахар, крахмал, жирное масло, пектины, витамины, каротин, минеральные соли.

Препараты алтея оказывают противовоспалительное, отхаркивающее, болеутоляющее действие. Слизь растения обволакивает слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, предохраняя их от раздражения при воспалительных процессах, кроме того, она впитывает, абсорбирует микробные, вирусные и токсические продукты, выделяемые пораженными клетками эпителия, не допускает контакта токсинов со слизистой оболочкой.

Применяют внутрь при воспалении дыхательных путей, бронхиальной астме, остром гастрите с повышенной кислотностью, энтероколите, поносе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, камнях в мочевом пузыре, затрудненном мочеиспускании.



Алтей лекарственный

Althaea officinalis

Это лекарственное растение произрастает на сырых лугах, в оврагах, по берегам рек и озер, на морских побережьях. Распространено на Украине, в Беларуси, Поволжье, Сибири, Средней Азии. Для лекарственных целей его рекомендуется разводить семенами или делением кустов

Анис обыкновенный

Anisum vulgare

Это однолетнее растение семейства зонтичных высотой до 60 см. Корень тонкий, веретенообразный. Стебель прямостоячий, круглый, бороздчатый, слабоветвящийся в верхней части, высотой 25–60 см, с короткими мягкими волосками. Листья блестящие, простоперистые, прикорневые черешковые, яйцевидные или продолговатые, лопастные, заостренные на конце. Цветки белые, пятичленные, мелкие, собраны в крупные сложные зонтики диаметром до 6 см.

Лекарственным сырьем служат плоды. Заготавливают их в августе – сентябре, когда побуреют первые зонтики. Сушат на открытом воздухе или в сушилке при температуре 50–60 °С. Хранят в закрытой таре 3 года.

Плоды содержат эфирное масло, основной частью которого является анетол, имеющий специфический аромат, а также много жирного масла.

Препараты аниса оказывают противовоспалительное, умеренно мочегонное, отхаркивающее, бактерицидное действие, способны расслаблять гладкую мускулатуру внутренних органов.

Анис – бактерицидное растение, убивает вшей, шмелей, моль, клопов, чесоточных клещей и тараканов.

Применяют внутрь при воспалении слизистой оболочки верхних дыхательных путей (ларингитах, трахеитах, бронхитах), кашле с трудноотделяемой мокротой, воспалении легких, при воспалительных заболеваниях и спазмах кишечника, воспалении почек и мочевого пузыря, песке в мочевыводящих путях, при вздутии живота, для стимуляции секреторной функции печени и поджелудочной железы, а также усиления выделения молока у кормящих матерей.



Анис обыкновенный

Anisum vulgare

Анис культивируют издавна, в диком виде он не известен. Из-за длительного периода всходов, медленного роста в первую половину вегетации, низкорослости и полегаемости анис часто угнетается сорняками, поэтому его следует размещать на сравнительно чистых участках после озимых, а также ранних пропашных культур: зернобобовых и кукурузы на силос. Не следует высевать анис после подсолнечника, проса, кориандра

Арника горная

Arnika montana

Это многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой 20–60 см. Корневище короткое, коричневое, проникает в почву на глубину не более 3 см. Стебель прямостоячий, высотой 25–70 см, со стеблевыми и розеточными листьями. Стеблевые листья супротивные, продолговатые или ланцетные. Прикорневые листья овальные, темно-зеленые, образуют розетку. Стебель и боковые побеги заканчиваются оранжево-желтыми корзинками. Каждое растение несет от 1 до 5 корзинок. Цветет в июне – июле.

Лекарственным сырьем служат соцветия, иногда трава и корни. Цветочные корзинки собирают в период полного цветения в сухую солнечную погоду, когда обсохнет роса. Их срезают ножницами или срывают у самого основания, чтобы остаток цветоноса был не более 1 см. Сушат на открытом воздухе в тени 7–10 дней, в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 55–60 °С. Во время сушки переворачивать сырье не рекомендуется, так как корзинки крошатся. Хранят сырье 2 года.

В соцветиях арники обнаружены арнинин, эфирное масло, дубильные вещества, аскорбиновая кислота, каротиноиды, цинарин, холин, бетаин, алкалоиды, фитостерины, жирное масло, сахара, органические кислоты, камедь, инулин. Корневище содержит эфирное масло, смолы, воск, камедь, горькое вещество.

Препараты арники снижают артериальное давление, усиливают отделение желчи, понижают содержание холестерина в крови.

Применяют внутрь при сердечной слабости, атеросклерозе, гипертонии, стенокардии, внутренних кровотечениях, как желчегонное средство, наружно для примочек при ушибах, ссадинах, синяках, мелких ранах, фурункулах, трофических язвах, ожогах, отморожениях.



Арника горная

Arnica montana

Арника распространена преимущественно на высокогорных лугах Карпат, суходольных лугах Прибалтики и в Украинском Полесье. В культуре размножается семенами и отрезками корневищ

Арония черноплодная, или черноплодная рябина

Aronia melanocarpa

Это кустарник из семейства розоцветных высотой до 2 м, с эллиптическими, яйцевидными или продолговато-ланцетными листьями длиной до 8 см, летом ярко-зеленого, осенью красного цвета. Цветки белые или розоватые, пятичленные, диаметром более 1 см, собраны по 10–35 штук в щитковидные соцветия. Плоды сочные, шарообразные, диаметром до 1,5 см, черно-пурпуровые, с сизым налетом. Цветет в мае – июне, плоды созревают в сентябре.

Лекарственным сырьем служат плоды. Их собирают по мере созревания, подвяливают на воздухе и досушивают в сушилке при температуре 40–50 °С.

Плоды аронии содержат сахара, органические кислоты, йод, пектиновые и дубильные вещества, соли молибдена, бора, марганца, меди, витамины С, В₁, В₂, Е, РР и каротин. Витамины хорошо сохраняются в плодах и соке аронии, которые возбуждают аппетит, увеличивают кислотность и переваривающую способность желудочного сока.

Сок и плоды аронии полезны людям, страдающим гастритом с пониженной кислотностью. Кроме того, установлено, что в свежем виде они вызывают снижение артериального давления при гипертонической болезни. У людей с нормальным давлением крови такого действия обычно не наблюдают.



*Арония черноплодная,
или черноплодная рябина*

Aronia melanocarpa

*Происходит из Северной Америки. У нас разводится как
декоративное растение для украшения улиц, садов и парков*

Багульник болотный

Zedum palustre

Это вечнозеленый кустарник семейства вересковых высотой 30–120 см. Листья кожистые, на коротких черешках, на зиму не опадают. Листовая пластинка продолговатая, с закрученными книзу краями. Листья сверху темно-зеленые, снизу покрыты буровато-ржавым войлоком волосков и желтыми точками-железками. Цветет в мае – июле. Снежно-белые, пятичленные цветки собраны зонтиками на концах ветвей. Плод – поникающая коробочка с многочисленными мелкими семенами – созревает в августе.

Лекарственным сырьем служат облиственные побеги текущего года длиной до 10 см. Собирают их во время цветения. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем и систематически переворачивая, или в сушилке при температуре не выше 40 °С. Хранят в прохладном месте 2 года. Растение ядовито, поэтому при заготовке, сушке и хранении следует соблюдать осторожность. Предпочтительнее вести заготовку травы багульника в августе и сентябре, когда полностью разовьются его побеги текущего года. Причем заготавливать багульник можно в любое время суток.

Важнейший компонент травы багульника - эфирное масло. Оно содержится во всех частях растения, кроме корней. Содержание эфирного масла в сырье багульника зависит от района произрастания. Наибольшее количество основы действующего вещества – ледола – находится в эфирном масле багульника, произрастающего в европейской части и собранного в фазе зацветания. В растении найдены также флавоноиды, органические кислоты, витамины, дубильные вещества, гликозид арбутин.

Препараты растения обладают отхаркивающим, противокашлевым, бактерицидным свойствами.

Применяют внутрь при остром и хроническом бронхите, трахеите, коклюше, воспалении легких, бронхиальной астме, воспалении мочевого пузыря, воспалении слизистой оболочки желудка, наружно используют при ревматизме, подагре, мокнущей экземе.



Багульник болотный

Zedum palustre

В начале лета, когда случается подходить к заросшему мхом болоту или заболоченному хвойному лесу, еще издали можно заметить снежно-белые густые щитковидные соцветия, выделяющиеся своей яркой белизной даже ночью. При приближении чувствуется приятный, но одурманивающий навязчивый аромат - это цветет багульник болотный.

Багульник широко распространен в тундровой и лесной зонах европейской части, Сибири, на Дальнем Востоке. Обычно растет на верховых болотах, торфяниках, в заболоченных хвойных лесах

Бадан толстолистный

Bergenia grassifolia

Это многолетнее травянистое растение семейства камнеломковых высотой 0,5 м. Корневище толстое, с многочисленными придаточными корнями, достигает в длину нескольких метров. Стебель безлистный, высотой 6–20 см. Соцветие крупное, раскидистое, метельчатое. Его веточки заканчиваются завитками. Листья черешковые, округлые, крупные, голые, кожистые, темно-зеленые, диаметром до 30 см, собраны в прикорневую розетку. На их нижней стороне отчетливо видны точечные железки. Цветет в мае – июне. Цветки пятичленные, колокольчатые, лилово-розовые, с зеленой чашечкой. Семена созревают в августе.

Лекарственным сырьем служат листья и корневища. Листья собирают в летне-осенний период. Сушат обычным способом. Корневища заготавливают осенью или ранней весной, очищают от земли и мелких корешков, промывают, режут на куски, подвяливают на солнце и досушивают в сушилке. Продолжительность сушки корневищ составляет около 3 недель, медленная сушка способствует сохранению дубильных веществ. Хранят в закрытой таре 3 года.

Растение содержит полифенолы, дубильные вещества, аскорбиновую и галловую кислоты, флобафены, арбутин, изокумарин, глюкозу, сахарозу, крахмал, декстрин, щавелевокислый кальций, смолистые вещества, фитонциды, эфирное масло, гликозид бергенин. Основными биологически активными веществами являются дубильные вещества смешанной группы и арбутин.

Препараты растения оказывают противовоспалительное, вяжущее, кровоостанавливающее, антисептическое, бактерицидное действие, укрепляют стенки сосудов, умеренно понижают артериальное давление.

Применяют внутрь при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, поносах, дизентерии, обильных менструациях, кровотечениях после аборт, наружно для спринцеваний при эрозиях шейки матки, кольпитах, промываний при ранах, а также для полосканий при хронических воспалениях ротовой полости.



Бадан толстолистный

Bergenia grassifolia

Бадан толстолистный распространен в Сибири, на Алтае, в Саянах. Растет на каменистых и щебнистых россыпях по берегам рек и ручьев. Это исключительно морозостойкое и теневыносливое растение, обладает большой биологической приспособляемостью и хорошо разводится на огородах и цветниках

Барбарис обыкновенный

Berberis vulgaris

Это кустарник семейства барбарисовых высотой 1,5–2,5 м, ветки которого унизаны шипами. Листья небольшие, вытянутые, с зазубренными краями, растут из основания шипов. Цветет в мае – июне. Цветки светло-желтые, со своеобразным запахом, собраны в кисть. Плоды ярко-красные, овальные, с бурыми семенами, на вкус кислые, в незрелом виде ядовиты. Созревает в августе – сентябре. На изломе ветки и корни этого растения имеют яркий лимонно-желтый цвет.

Лекарственным сырьем служат листья, корни и ягоды. Листья собирают в фазе бутонизации и цветения растения. Сушат в тени или под навесом. Сырье имеет своеобразный запах, кислый вкус. Хранят в мешочках в проветриваемом помещении 3 года.

Корни заготавливают весной или осенью, вырубая или окапывая куст. Корневую систему полностью использовать не следует, необходимо оставлять черенок корня длиной 10–15 см. На каждые 10 квадратных метров зарослей барбариса положено сохранять один нетронутый куст. Заготовленное сырье рубят на куски длиной 10–20 см, тщательно отряхивают от почвы и удаляют загнившие и почерневшие части. Кора очень легко отслаивается, поэтому необходимо подстилать брезент, чтобы уменьшить потери. Берберин, содержащийся в сырье, хорошо растворяется в воде, по этой причине корни не моют, а сушат в проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 40–45 °С, периодически переворачивая. Хранят в мешках, оберегая от сырости, 3 года.

Корни барбариса содержат 11 алкалоидов. Листья богаты берберином, витаминами С и Е, каротиноидами, яблочной, лимонной и другими органическими кислотами.

Препараты барбариса обладают противовоспалительным, жаропонижающим, мочегонным, желчегонным, противомикробным, вяжущим, кровоостанавливающим, антисептическим, успокаивающим свойствами, способны понижать тонус желчного пузыря.

Применяют внутрь при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря, желчнокаменной болезни, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении дыхательных путей, туберкулезе, маточных кровотечениях в послеродовом периоде, наружно для полосканий при воспалении десен. Плоды барбариса применяют как мочегонное и желчегонное средство.



Барбарис обыкновенный

Berberis vulgaris

Распространен в европейской части от Прибалтики до Крыма и Кавказа. Растет по долинам рек, опушкам лесов, на песчаных холмах и каменистых склонах гор, широко культивируется

Барвинок малый

Vinca minor

Это многолетнее травянистое растение семейства кутровых с тонким горизонтальным корневищем. Vegetативные стебли лежащие, длиной до 100–150 см, укореняющиеся, генеративные стебли стоячие, высотой до 30–35 см. Листья супротивные, эллиптические, с острыми кончиками, редко тупыми, кожистые, блестящие, сверху зеленые, снизу серо-зеленые. Цветки немногочисленные, по одному в пазухах листьев, на длинных цветоносах. Венчик синего цвета, пятираздельный. Цветет в апреле – мае.

Для медицинских целей заготавливают листья растения. Во время цветения собирают надземную часть, срезая ножницами. Сушат в тени. Хранят 2 года.

Растение содержит алкалоиды с резерпиноподобным действием, флавоноиды, горькие вещества, гликозид винкозид, дубильные вещества.

Препараты барвинка обладают успокаивающим, гипотензивным, сосудорасширяющим, кровоостанавливающим, противомикробным и вяжущим свойствами.

Применяют внутрь при мигрени, начальных стадиях гипертонии, поносах, лихорадке, малярии, кровотечениях из носа, легких, матки, наружно для полоскания при зубной боли и воспалительных процессах в полости рта, примочек при мокнущих экземах, сыпях, кожном зуде.



Барвинок малый

Vinca minor

Растет в тенистых широколиственных лесах горных поясов, в Прибалтике и на Украине, часто разводится как декоративное растение в садах, альпинариях

Бедренец–камнеломка

Pimpinella saxifraga

Это многолетнее травянистое растение семейства сельдерейных высотой до 50 см. Корневище многоглавое, ветвистое, бурое. Корень морщинистый, бугристый. Стебель внутри полый, снаружи покрыт пушком, имеет нитевидные бороздки. Нижние листья простые, перистые, а отдельные листочки яйцевидные и пильчатые. Верхние листья чаще трехлопастные, слаборазвитые. Цветет с июня по октябрь. Цветки белые, собраны в зонтик. Плод – яйцевидная двусемянка.

Лекарственным сырьем служат корневища с корнями. Заготавливают их в сентябре – октябре или рано весной, очищают от земли, промывают холодной водой и сушат в тени или в сушилке при температуре не выше 45 °С. После сушки сырье имеет резкий запах и горьковатый вкус. Хранят его в плотно закрытой таре, оберегая от сырости, 2 года.

В бедренце содержатся сапонины, смолы, дубильные вещества, эфирное масло, кислоты и горькое вещество.

Препараты растения обладают противовоспалительными, мочегонными, отхаркивающими, успокаивающими свойствами.

Их применяют внутрь при воспалительных заболеваниях дыхательных путей, бронхиальной астме, гастритах, запорах, скоплении газов и нарушении пищеварения, заболеваниях почек и мочевыводящих путей, мочекаменной болезни, отеках застойного характера, а также как средство, успокаивающее нервную систему. Наружно используют для полосканий при заболеваниях глотки.



Бедренец–камнеломка

Pimpinella saxifraga

Бедренец-камнеломка распространен в европейской части, Сибири, Казахстане, на Кавказе. Растет на сухих лугах, полянах, пастбищах, по краям полей, вдоль дорог, на насыпях, пустырях, опушках и в светлых лесах

Береза повислая

Betula pendula

Это крупное дерево семейства березовых высотой до 20 м. Маленькие березки имеют коричневую кору. Ствол взрослой березы гладкий, белый, с черными чечевичками на коре. Ветви тонкие, повислые, со смолистыми бородавочками. Листья длинночерешковые, очередные, ромбически-яйцевидные, тонкокожистые, гладкие, темно-зеленые, молодые – клейкие, усеяны смолистыми железками. Почки яйцевидно-конусовидные, длиной 3–5 мм и толщиной 2–5 мм, слегка заостренные, прямые, блестящие, с восковым, обычно клейким, налетом. Мужские сережки длиной 5–6 см повисающие. Плод – продолговато-эллиптический орешек с двумя перепончатыми крыльями. В сережке содержится около 500 орешков. Цветет в мае – июне. Плоды созревают в августе – сентябре. Живет 100–120 лет.

В медицине используют почки, листья, кору, древесину, березовый сок и фитопатогенный паразитический гриб чагу, образующий наросты на стволах березы.

Березовые почки заготавливают во время рубок зимой или ранней весной, в начале набухания. Ветви, на которых имеются почки, срезают, связывают в пучки (метлы) и в таком виде сушат на открытом воздухе или в сушилке при температуре 25–30 °С. После сушки почки обмолачивают. В высушенном состоянии они должны быть темно-коричневого цвета, с приятным запахом, горьковатым вкусом и блестящей поверхностью. Молодые листья обрывают весной (в мае – июне) в сухую погоду, когда они еще не огрубели. Сушат обычным способом в тени. Почки и листья хранят в матерчатых или бумажных мешках 2 года. Березовый сок добывают ранней весной, до распускания листьев, путем подсечки дерева.

Почки березы содержат эфирное масло, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества, сапонины, горечь, смолу, виноградный сахар и желтое красящее вещество. В листьях имеются эфирное масло, аскорбиновая и никотиновая кислоты, гликозиды, сапонины, тритерпеновые спирты и горечь инозит.

Препараты почек оказывают сильный мочегонный, потогонный и желчегонный эффект. Они применяются при гастритах, язвенной болезни желудка, ревматизме, подагре, как кровоочистительное средство при различных кожных заболеваниях.

Листья обладают противовоспалительным, дезинфицирующим, желчегонным свойствами. Мочегонное действие препаратов листьев уступает действию почек, но листья не содержат смолистых веществ и не раздражают почечную ткань. Препараты листьев применяют внутрь при мочекишечной диатезе, воспалениях желчного пузыря, наружно при гнойничковых заболеваниях кожи, экземе, отеках, болях в суставах, пораженных ревматическим процессом.



Береза повислая

Betula pendula

Береза повислая широко распространена в лесной зоне европейской части. Произрастает на сухих, влажных, песчаных, глинистых, черноземных и каменисто-щебнистых почвах

Бессмертник песчаный

Helichrysum arenarium

Это многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой 15–60 см. Побеги войлочно-шерстистые, прямостоячие, у основания нередко древеснеющие. Листья очередные, простые, узкие, беловато-войлочные, цельнокрайние, на верхушке с маленьким буроватым острием. Цветочные корзинки желтые или оранжевые, шаровидные, собраны в компактный или рыхлый щиток, окруженный несколькими верхушечными листьями. Цветки трубчатые, с хохолком. Цветет в июне – августе. Растение содержит мало влаги, соцветия его сухие, пленчатые и, даже срезанные после цветения, сохраняют свой прежний вид. Его издавна собирают в неувядающие букеты.

Лекарственным сырьем служат цветки. Корзинки собирают в самом начале цветения, когда они еще не совсем распустились. При позднем сборе цветки легко осыпаются и сырье теряет биологическую активность. Срывают их со стеблями длиной не более 1 см. При сборе нельзя вырывать растение с корнем. Цветки складывают рыхло и не позднее чем через 3–4 часа сушат в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем 2–3 см на бумаге или ткани. При сушке без вентиляции корзинки распадаются. Хранят сырье в закрытой таре в темном прохладном, хорошо проветриваемом помещении 3 года.

Соцветия содержат эфирные масла, органические кислоты, флавоноиды, сапонины, красители, слизи, каротин, витамины С и К, дубильные вещества, жирные кислоты, сахара, минеральные соли и микроэлементы (калий, кальций, натрий, железо, марганец).

Препараты бессмертника улучшают желчеотделение, уменьшают содержание кислот в отделяемом секрете печени, повышают тонус желчного пузыря, усиливают секрецию желудочного сока, активизируют деятельность поджелудочной железы, увеличивают отделение мочи, являются дезинфицирующим, кровоостанавливающим и вяжущим средством. Их используют для изгнания аскарид.

Применяют внутрь при холециститах, желчнокаменной болезни и гепатитах, гастритах с пониженной кислотностью, хроническом воспалении почек с задержкой жидкости.



Бессмертник песчаный

Helichrysum arenarium

Распространен по всей степной зоне и в южных районах лесной зоны европейской части. Произрастает в основном в сосняках лишайниковых и вересковых, на открыт̃х местах, полянах, опушках, по обочинам дорог, предпочитая песчаную почву. В культуре размножается семенами

Бешеный огурец

Esballium elaterium

Это однолетнее растение семейства тыквенных. Стебель лежачий или восходящий, длиной 50–150 см. Листья сердцевидно-яйцевидные или слегка лопастные, городчатые по краю, снизу серовато-войлочные. Цветет в июне – июле. Цветки желтоватые, собраны в кисти на длинных цветоносах. Плод – сочная тыква, при созревании отделяется от плодоножки.

Лекарственным сырьем служат надземная часть и корни. Надземную часть заготавливают во время цветения. Стебли нарезают на куски и сушат в солнечную погоду в тени. Сырье считается готовым, если стебли при сгибании не гнутся, а ломаются. Корни собирают осенью, отряхивают от земли, промывают холодной водой, подвяливают на солнце или в помещении с хорошей вентиляцией и сушат в сушилке или протопленной печи. Хранят в закрытой таре 1 год.

Сырье содержит тритерпеноиды, каротиноиды, стероиды, алкалоиды, органические кислоты, азотсодержащие соединения, витамин С, высшие жирные кислоты и другие вещества.

Препараты растения оказывают слабительное, мочегонное, противомаларийное, антигельминтное, антибактериальное и противоопухолевое действие.

Назначают внутрь при отеках, малярии, желтухе новорожденных, воспалительных заболеваниях печени и почек, аменорее, геморрое, злокачественных новообразованиях матки, поносе, подагре, ревматизме, ишиасе, невралгиях, при коликах в кишечнике, наружно при грибковом поражении кожи, трофических язвах, абсцессах, воспалении слизистой оболочки носа и гайморите. Лечение проводится только по рекомендации и под наблюдением врача.



Бешеный огурец

Echallium elaterium

Бешеный огурец распространен почти по всей территории бывшего СССР, но чаще встречается на Кавказе и в Средней Азии. Растет по мусорным местам, залежам, у изгородей по обочинам дорог и на огородах. Растение ядовито

Боярышник кроваво–красный

Crataegus sanguinea

Это куст или небольшое дерево семейства розоцветных высотой до 5 м. Побеги пурпурно-коричневые, блестящие, усаженные твердыми колючками. Листья очередные, черешковые, обратнояйцевидные, заостренные, лопасти пильчатые, с обеих сторон короткоопушенные. Цветет в мае – июне. Цветки мелкие, белые, с 5 лепестками в густых щитовидных соцветиях, со слабым специфическим запахом. Плод яблокообразный, диаметром до 1 см, кроваво-красный, реже буроватый, кисло-сладкий, с мучнистой мякотью. Созревает в конце августа.

Лекарственным сырьем служат цветки, плоды и листья. Отцветает боярышник за 3–4 дня. Цветки заготавливают в начале цветения, пока они не все раскрылись. Не следует собирать их после росы и дождя, так как при сушке они потемнеют. Сушат не позже чем через 1–2 часа после сбора на чердаке, под навесом или в помещении с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем. Сушильные помещения на ночь следует закрывать, так как сырье гигроскопично. Хранят его в закрытых ящиках или стеклянной таре 1 год. Плоды заготавливают при полном созревании, сушат в печи, на солнце или в сушилке при температуре 40–50 °С. Готовое сырье провеивают, отделяя плодоножки, неполноценные ягоды и другие примеси. Хранят в стеклянной таре или плотных мешках 2 года.

Плоды боярышника содержат сахара, органические и тритерпеновые кислоты, дубильные вещества, фитостерины, сапонины, гликозиды и каротин. В цветках найдены кофейная и хлорогеновая кислоты, гиперозид, кверцетин, эфирное масло, ацетилхолин, холин и триметиламин.

Препараты боярышника избирательно расширяют коронарные сосуды и сосуды головного мозга, снижают возбудимость нервной системы, усиливают снабжение сердца и мозга кислородом, улучшают обмен веществ, нормализуют ритм сердца, сон и общее состояние, устраняют неприятные ощущения в области сердца, способствуют ускорению выздоровления после тяжелых болезней и снижению уровня холестерина в крови.

Их применяют внутрь при начальной стадии гипертонической болезни, головокружении, одышке, бессоннице, неврозах в климактерическом периоде, стенокардии, атеросклерозе, сужении мозговых сосудов, нарушении ритма сердца, при повышенной функции щитовидной железы.



Боярышник кроваво-красный

Crataegus sanguinea

Распространен в европейской части, Западной Сибири, Казахстане. Чаще встречается в редких сухих лесах, на опушках, полянах и по поймам рек. Может культивироваться в парках и скверах. Размножается семенами и порослью

Брусника обыкновенная

Vaccinium vitis-idaea

Это небольшой вечнозеленый кустарник семейства брусничных высотой 5–30 см. Стебель прямостоячий, ветвистый. Корневище ползучее. Листья зимующие, эллиптические, кожистые, по краю завернутые, сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые, слегка матовые, с рассеянными бурыми точками. Цветет в мае – июне. Цветки белые с розовым оттенком, собраны в короткие поникающие верхушечные кисти. Плод – многосемянная шаровидная красная ягода с красновато-бурными семенами полулунной формы. Созревает в августе – сентябре.

Лекарственным сырьем служат листья и ягоды. Обычно ранней весной собирают перезимовавшие листья, так как листья текущего года, собранные летом, при сушке чернеют. Заготовку листьев брусники начинают сразу же после таяния снега и заканчивают перед началом ее цветения. Вторичная заготовка проводится осенью после сбора урожая ягод. Листья собирают вручную, отделяя их от стеблей движением руки снизу вверх. Почерневшие и побуревшие листья выбрасывают. Сушат сырье на чердаке с хорошей вентиляцией или под навесом, куда не попадают прямые солнечные лучи. Для сушки листья расстилают тонким слоем на бумаге или ткани, часто перемешивая.

В листьях найдены арбутин, гидрохинон, фенолкарбоновые кислоты и танин. В ягодах содержатся большое количество сахара, витамин С, каротин и органические кислоты. Ягоды лучше мочить. Хранят их круглый год, так как они содержат естественный консервант – бензойную кислоту.

Брусника обладает мочегонным, вяжущим, противовоспалительным, седативным, противогнилостным и антисептическим свойствами.

Свежие и высушенные ягоды – хорошее противопоносное средство. Их используют для лечения артритов ревматоидного, инфекционного и неспецифического происхождения в начальных стадиях заболевания.

Препараты из листьев применяют внутрь при ночном недержании мочи у детей, пиелитах, циститах, мочекаменной болезни, воспалении мочевого пузыря и слизистой оболочки желудка с пониженной кислотностью, артрите ревматоидного происхождения, подагре, суставном ревматизме, остеохондрозе, поносе.



Брусника обыкновенная

Vaccinium vitis-idaea

Брусника распространена повсеместно. Растет в хвойных и смешанных лесах, в горных и равнинных тундрах. Особенно характерна для сосновых и сосново-еловых лесов. Любит бедные кислые почвы

Будра плющевидная

Glechoma hederacea

Это многолетнее травянистое растение семейства губоцветных длиной до 60 см. Стебель четырехгранный, укореняющийся. Цветоносные побеги приподнимающиеся, высотой до 50 см. Листья черешковые, супротивные, почковидные или сердцевидные, по краю городчатые, усажены редкими волосками. Цветет с апреля до августа. Цветки голубые или светло-фиолетовые, двугубые, неправильной формы, собраны по несколько штук, сидят в пазухах листьев. Плод сухой, распадающийся на 4 орешка. Созревает в июне.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Собирают ее в период цветения, срезая стебли на высоте 5–10 см от земли, подвяливают на солнце и сушат в тени, часто переворачивая. Готовое сырье на вкус горькое, жгучее. Хранят его в закрытой стеклянной или картонной таре 1 год.

Будра содержит эфирное масло, сапонины, смолы, холин, витамин С, дубильные и горькие вещества.

Препараты растения обладают противосклеротическим, желчегонным, противовоспалительным, противодиабетическим, отхаркивающим, антисептическим, ранозаживляющим, противопростудным свойствами, возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, тонизируют гладкую мускулатуру кишечника.

Применяют внутрь при бронхитах, бронхиальной астме, пневмонии, воспалительных процессах слизистых оболочек желудка и тонкой кишки, почек, желчного пузыря, печени и мочевого пузыря, при туберкулезе, желчнокаменной и мочекаменной болезнях, наружно при воспалении суставов, переломах костей, кожных заболеваниях.



Будра плющевидная

Glechoma hederacea

Широко распространена в европейской части, на Кавказе, в Казахстане, Средней Азии. Растет в полях среди кустарников, на опушках, полянах, заливных лугах, в садах и огородах. Неприхотлива, легко поддается культивированию

Бузина травянистая

Sambucus ebulus

Это многолетнее травянистое растение семейства жимолостных высотой до 2 м. Стебель разветвленный, желобоватый, с рыхлой древесиной. Листья непарноперистые. Цветки бело-розовые, собранные в зонтичные соцветия. Цветет в июне – июле. Плод – темно-фиолетовая ягода-костянка сферической формы, с тремя твердыми семенами и неприятным запахом.

Лекарственным сырьем служат плоды, надземная часть, корни и цветки. Цветки собирают в период цветения, обрезая зонтичные соцветия при полном раскрытии. Сушат в хорошо проветриваемом помещении или под навесом. На солнце сушить бузину не следует. По окончании сушки сырье обмолачивают для отделения цветоножек. Траву заготавливают в первой половине лета в сухую ясную погоду. Сушат в день сбора в тени или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем 2–3 см и часто переворачивая. Плоды собирают при полной спелости. Сушат в сушилке при температуре 30–35 °С.

Плоды содержат эфирное масло, красящее вещество, дубильные вещества, горечь, органические кислоты, пектины и токсический алкалоид амигдалин (в процессе сушки он полностью разрушается). В корнях найдены сапонины, дубильные вещества и горечь, в соцветии – сахара, эфирные масла, амигдалин.

Препараты бузины оказывают мочегонное, антисептическое, отхаркивающее, потогонное и слабительное действие.

Внутри применяют при кашле, катаре верхних дыхательных путей, невралгии и в качестве слабительного средства, наружно при крапивнице, подагре, воспалении толстой кишки.



Бузина травянистая

Sambucus ebulus

Бузина травянистая распространена в Центральной и Южной Европе, Молдове, на юге Украины и Северном Кавказе. Растет рядом с жильем, вдоль дорог, на сорных местах и вырубках по берегам рек, лесным опушкам и склонам гор до высоты 2000 м. В Древней Греции и Древнем Риме бузина травянистая считалась священным растением. Ее можно культивировать как декоративное растение

Бузина черная

Sambucus nigra

Это кустарник или небольшое дерево семейства жимолостных высотой до 10 м. Кора светло-бурая. Молодые побеги зеленые, в дальнейшем буровато-серые. Листья супротивные, сложные. Цветет в мае – июле. Цветки мелкие, душистые, кремовато-белые, собраны в густые плоские метелки, имеющие, как правило, 5 основных веточек. Плод – черно-фиолетовая костянка. Созревает в августе – сентябре и остается на растении после опадания листьев. Незрелые ягоды растения ядовиты.

Лекарственным сырьем служат цветки и ягоды, иногда кора. Цветки собирают во время цветения, ягоды – осенью, кору – летом. Цветки срезают ножом или секатором, рыхло укладывают в корзинки и быстро сушат на чердаке или под навесом, раскладывая тонким слоем. Хранят в плотно закрытых стеклянных банках или жестяных коробках 3 года. Ягоды заготавливают в период полной зрелости. Гроздья срывают или срезают секатором и складывают в корзинки. Сырье провяливают на открытом воздухе и сушат в сушилке при температуре до 60 °С. Хранят в мешочках в проветриваемом помещении.

Цветки содержат гликозид самбунигрин, слизистые вещества, рутин, аскорбиновую кислоту, следы эфирного масла, холин, яблочную, валериановую и другие кислоты. В ягодах обнаружены аскорбиновая кислота, аминокислоты, каротин, дубильные вещества.

Различные части бузины черной обладают потогонным, мочегонным, вяжущим, слабительным, противовоспалительным и дезинфицирующим свойствами.

Препараты бузины черной применяют внутрь при воспалении суставов различного происхождения, заболеваниях дыхательных путей, почек, кашле, гриппе, ангине, подагре, ревматизме, цветки бузины – в виде припарок и примочек при воспалении тройничного и седалищного нервов, миозитах, ожогах, фурункулах, опрелостях, при воспалении геморроидальных узлов, отвар – для полосканий при воспалении полости рта и горла.



Бузина черная

Sambucus nigra

Распространена в европейской части, на Украине, в Беларуси, на Кавказе. Местами образует заросли. Может культивироваться как декоративное растение

Буквица лекарственная

Betonica officinalis

Это многолетнее травянистое растение семейства губоцветных высотой до 1 м. Стебель прямостоячий, четырехгранный, покрыт волосками, загнутыми книзу, несет только 2 пары супротивных листьев, прикорневые собраны в розетку. Листья продолговато-сердцевидные, городчатые. Стебель заканчивается шишковидным колоском. Запах растения довольно сильный, своеобразный, вкус солоновато-горький. Цветет в июле – августе. Цветки красновато-пурпурные, собраны в полумутовки. Плод состоит из 4 орешков. Созревает в августе – сентябре.

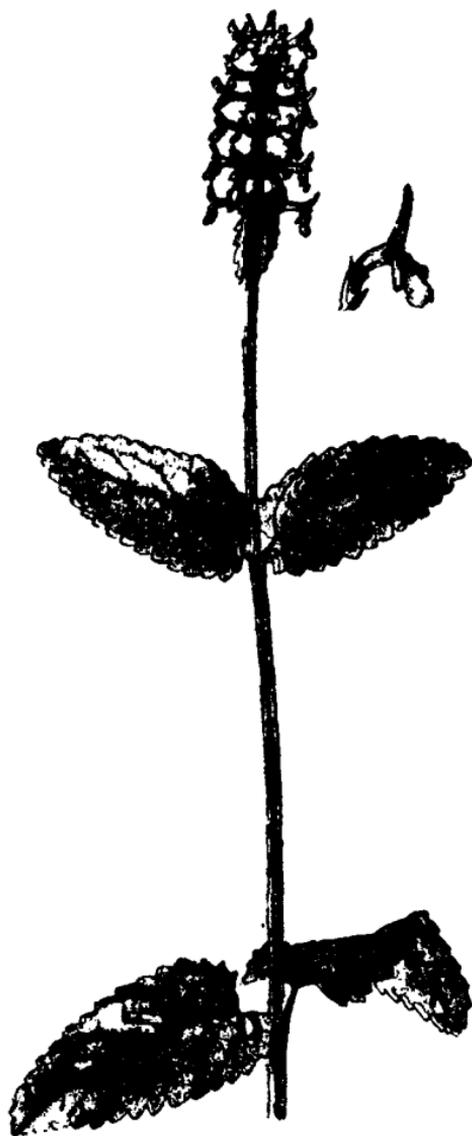
В качестве лекарственного сырья используют надземную часть растения. Заготавливают ее в период цветения в сухую ясную погоду, оставляя 10 % растений для обсеменения почвы. Траву неплотно укладывают в мешки. Перед сушкой удаляют пожелтевшие листья и растения, испорченные насекомыми. Сушат сырье в хорошо проветриваемом, затемненном помещении, на воздухе в тени или в сушилке при температуре 40–50 °С, рассыпав тонким слоем. Стебли после сушки должны ломаться. Хранят в коробках 2 года.

Надземные части буквицы содержат эфирное масло, алкалоиды, бетоницин и стахидрин, холин, флавоноиды, смолы, дубильные вещества, горечи, витамины С и К, соли кальция.

Препараты растения оказывают противовоспалительное, желчегонное, отхаркивающее, противоастматическое, ранозаживляющее, успокаивающее, антисептическое, кровоостанавливающее, болеутоляющее, усиливающее обмен веществ действие, снижают давление крови, усиливают кровообращение и регулируют пищеварение.

В средние века буквица была известным лекарственным растением, поэтому в Италии была популярна поговорка: "Продай пальто, купи буквицу".

Применяют внутрь при заболеваниях печени, легких, бронхов, трахеите, туберкулезе, астме, при упорном кашле, легочном кровотечении, воспалении почек, мочевого пузыря, повышенной нервной возбудимости, эпилепсии, мигрени, головокружении, болях в суставах, ревматоидных артритах, подагре, гастрите с пониженной кислотностью, при запорах, нарушении пищеварения, желтухе, гипертонии, наружно для промывания ран и язв, при гайморите и хроническом насморке.



Буквица лекарственная

Betonica officinalis

Распространена в европейской части, на Кавказе, в Западной Сибири. Растет на лугах, возле дорог, по зарослям, на вырубках среди кустарников

Бурачник лекарственный, или огуречная трава

Borago officinalis

Это двулетнее растение семейства бурачниковых высотой 20–60 см. Стебель ветвистый, толстый, щетинисто-волосистоопушенный. Листья мясистые, жестковолосистые, цельные, очередные, по краю мелкозубчатые. Нижние листья крупные, черешковые, яйцевидные, верхние гораздо меньше, сидячие, овальные. Цветет в июне – июле. Цветки голубые, пониклые, расположены на концах стеблей и собраны в раскидистое щитовидно-метельчатое соцветие. Плод – продолговатый орешек темно-коричневого цвета.

Лекарственным сырьем служит трава. Срезают ее во время цветения у самой земли, очищают от недоброкачественных нижних листьев. Сушат на солнце, раскладывая тонким слоем, или в проветриваемом помещении.

Листья содержат аскорбиновую, яблочную и лимонную кислоты, каротин, слизистые и дубильные вещества, значительное количество калия, сапонины. В цветках найдены слизь и эфирное масло.

Препараты бурачника обладают успокаивающим, мочегонным, потогонным, слабительным, обволакивающим, регулирующим обмен веществ свойствами.

Применяют внутрь при суставном ревматизме и других болях в суставах и мышцах, при подагре, отеках, при воспалении почек и мочевыводящих путей, желчно- и мочекаменной болезнях, повышенной нервной возбудимости, неврозах сердца, страхах, бессоннице, наружно при кожных заболеваниях.



***Бурачник лекарственный,
или огуречная трава***

Borago officinalis

Часто встречается как сорняк на пустырях и полях. Его также культивируют на огородах, разводят как раннюю зелень с огуречным запахом (откуда и название)

Валериана лекарственная

Valeriana officinalis

Это многолетнее травянистое растение семейства валериановых высотой до 2 м. Корневище вертикальное, короткое, толстое, внутри полое, снаружи густо усажено длинными корнями. Стебель прямостоячий, простой, внутри полый, в верхней части ветвистый. Листья супротивные, непарноперистые, цельные или крупнозубчатые. Цветет в мае – августе. Цветки мелкие, душистые, белые или розовые, собраны в метельчатые соцветия. Плоды созревают в июне – сентябре.

Лекарственным сырьем служат двухлетние корневища с корнями. Выкапывают их острой лопатой или мотыгой в августе – сентябре, когда плоды уже облетели, но стебли со щитками еще сохранились, так как без щитков трудно найти и узнать растение. Корневище и корни отряхивают от земли, промывают в корзинках и раскладывают 15-сантиметровым слоем на 2–3 дня. Затем его толщину уменьшают до 2–3 см. Сушат в тени при температуре не выше 35 °С. Пересушивать корни не следует, так как они сильно крошатся. Медленная сушка дает возможность получить более душистое и активное лекарственное сырье. Сушить валериану следует в местах, не доступных для кошек, которые грызут и растаскивают сырье. Срок хранения 3 года.

В корневище и корнях валерианы содержатся эфирное масло, гликозиды, следы алкалоидов, дубильные, смолистые вещества, сапонины и органические кислоты.

Валериана усиливает тормозные процессы, уменьшает рефлекторную возбудимость центральной нервной системы, расслабляет спазм гладких мышц внутренних органов, способствует расширению сосудов сердца и понижению артериального давления.

Ее препараты применяют при бессоннице, нервном возбуждении, неврозах, эпилепсии, судорогах, нервном потрясении и тяжелом переживании, при вегетососудистой дистонии, спазмах коронарных сосудов, мигрени, запорах, спазмах желудка и кишечника, в климактерическом периоде, при повышенной возбудимости и учащенном сердцебиении в связи с повышенной функцией щитовидной железы.



Валериана лекарственная

Valeriana officinalis

Распространена почти повсеместно, кроме Крайнего Севера, Сибири и пустынных районов Средней Азии. Растение приспособлено к самым различным местам обитания, влаголюбиво, растет на лесных полянах, опушках, предпочитает влажную почву. Хорошо культивируется, размножается семенами

Василек синий

Centaurea cyanus

Это однолетнее растение семейства астровых высотой 30–70 см. Стебель прямостоячий, в верхней части ветвистый. Корень стержневой, хорошо развитый. Листья очередные, паутинно-шерстистые, серо-зеленые, нижние перистолопастные, отмирающие ко времени цветения растения, средние и верхние сидячие, линейные. Цветет с июня до поздней осени. Цветки голубые или синие, реже лазоревые или белые. Соцветия – одиночные корзинки, расположенные на безлистных частях стеблей. Плоды созревают в августе.

Лекарственным сырьем служат вполне распутившиеся цветочные корзинки. Их срезают, перебирают, удаляют примеси и сушат в затененном помещении или под навесом, раскладывая тонким слоем на чистой бумаге, так как на солнце сырье теряет ценные качества. Хранят в закрытых коробках или стеклянных банках 2 года.

Цветки растения содержат антоцианы, кумарины, флавоновые гликозиды, сапонины, стерины, смолистые, пектиновые и дубильные вещества, каротин и аскорбиновую кислоту.

Препараты василька оказывают мочегонное, потогонное, жаропонижающее, желчегонное, противовоспалительное, антимикробное, легкое слабительное, противолихорадочное, обезболивающее, ранозаживляющее действие. Они снимают спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, возбуждают аппетит и улучшают пищеварение.

Применяют внутрь при простудных заболеваниях, кашле, отеках почечного и сердечного происхождения, воспалении мочевого пузыря и почек, для улучшения пищеварения, при запорах, болях в желудке, сердцебиении, для лечения куриной слепоты, конъюнктивита, блефарита, а также как противолихорадочное средство.



Василек синий

Centaurea cyanus

Распространен преимущественно в средней и северной части Европы, Западной Сибири. Встречается на сорных местах, вдоль дорог, по обочинам полей, у лесополос. Растет как сорняк в посевах озимых культур, чаще во ржи и пшенице. Размножается семенами

Вахта трехлистная, или трилистник водяной

Menyanthes trifoliata

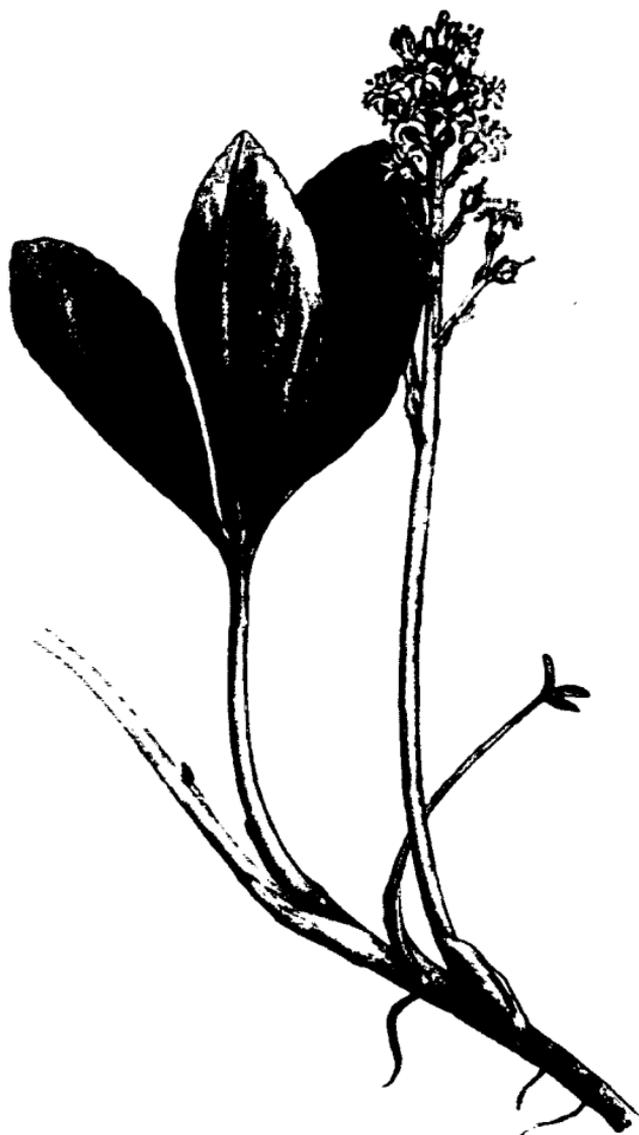
Это многолетнее травянистое растение семейства вахтовых высотой до 30 см. Корневище длинное, ползучее. Листья простые, тройчатые, длинночерешковые, с эллиптическими сегментами, выходят непосредственно из корневища. Цветет в мае – июне. Цветки белые или бледно-розовые. Соцветия – продолговатая кисть, расположенная на безлистной стрелке. Плод – коробочка, раскрывающаяся двумя створками и созревающая в июле – августе.

Лекарственным сырьем служат листья. Собирают их в период цветения и плодоношения без черешков. Чтобы листья остались зелеными, их сушат на воздухе в тени, затем в сушилке. Хранят в закрытой таре 2 года.

Листья вахты трехлистной содержат горькие гликозиды, алкалоид генцианин, флавоновые гликозиды, витамин С, а также холин, жирное масло, линолевую и пальмитиновую жирные кислоты, дубильные вещества, йод и другие соединения.

Препараты растения оказывают противовоспалительное, умеренно слабительное, желчегонное, антисептическое, жаропонижающее, глистогонное, общетонизирующее действие.

Применяют внутрь при гастритах с пониженной кислотностью, запорах, метеоризме, ревматизме, отеках, малокровии, для возбуждения аппетита, наружно для промывания застарелых язв, ран, при золотухе у детей.



***Вахта трехлистная,
или трилистник водяной***

Menyanthes trifoliata

Распространена почти по всей европейской части, Западной и Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Предпочитает болота, водоемы с мелководьями и заболоченными берегами, болотистые луга. Образует большие заросли

Вербена лекарственная

Verbena officinalis

Это многолетнее растение семейства вербеновых высотой до 80 см. Стебель четырехгранный, прямостоячий. Листья продолговатые, расположены на коротких черешках. Цветки бледно-фиолетовые, разделенные на 5 лепестков, многочисленные, собраны в метелку. Цветет в мае – октябре.

Лекарственным сырьем служит вся надземная часть растения с цветками. Траву собирают в период цветения. Сушат в сушилке при температуре 50–60 °С.

Сырье содержит гликозид вербелин, каротин, дубильные вещества и горечь.

Препараты вербены обладают потогонным, жаропонижающим, противовоспалительным, успокаивающим свойствами.

Назначают внутрь при остром бронхите, трахеите, ревматизме, зубной и головной боли, воспалении легких, гипотонии, наружно применяют при труднозаживающих ранах, воспалениях кожи, слизистой оболочки рта, сыпях, фурункулах, для удаления неприятного запаха изо рта.



Вербена лекарственная

Verbena officinalis

Распространена повсеместно. Растет на полях, по обочинам дорог и на полях по посевам

Вереск обыкновенный

Calluna vulgaris

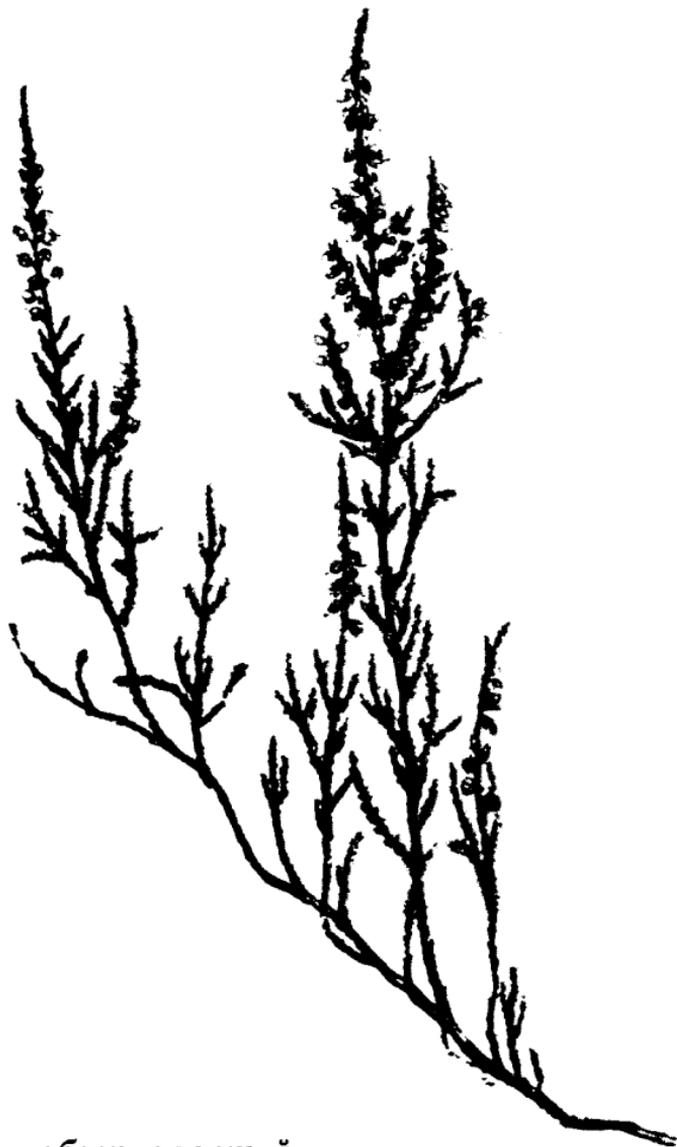
Это вечнозеленый сильногольчатый кустарник семейства вересковых высотой 40–80 см. Листья мелкие, супротивные, цельные. Цветет обильно с июня до поздней осени. Цветки мелкие, розовые, иногда белые, на коротких цветоножках, собраны в однобокую кисть. Плод – кожистая коробочка. Семена мелкие, созревают в августе.

Лекарственным сырьем служат листья и цветки. Собирают их во время цветения, срывая верхушки побегов с цветками. Сушат сырье в тени или под навесом, раскладывая на бумаге или мешковине тонким слоем и часто переворачивая. Хранят в закрытой картонной или стеклянной таре 1 год.

Различные части растения содержат органические кислоты, алкалоиды, фенолы и их производные, дубильные вещества, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, катехины, тритерпеноиды, сапонины и лейкоантоцианиды, минеральные соли, камедь, смолы.

Препараты вереска используются как успокаивающие, снотворные, мочегонные, отхаркивающие, кровоостанавливающие, противовоспалительные, антимикробные, вяжущие, ранозаживляющие и противокислотные средства.

Применяют внутрь при воспалении стенки мочевого пузыря, гнойных процессах в мочевыводящих путях, высокой температуре, диабете, атеросклерозе, туберкулезе, сухом кашле с трудноотделяемой мокротой, воспалении почечных лоханок, болезнях печени, желчных путей и селезенки, при гастрите с повышенной кислотностью, колитах, энтероколитах, радикулите, повышенной нервной возбудимости, бессоннице, особенно эффективен при почечнокаменной болезни, наружно при экземе, стоматитах, ангине, аллергических проявлениях, для промывания ран, язв, ожогов, в виде припарок и ванн при радикулите, ревматизме, подагре, ушибах и переломах костей.



Вереск обыкновенный

Calluna vulgaris

Распространен в европейской части, Западной и Восточной Сибири. Растет преимущественно в сосновых лесах, сухих и более влажных, на моховых и торфяных болотах, часто образует заросли. Является хорошим медоносом, может применяться как пищевое растение для заварки чая

Вероника лекарственная

Veronica officinalis

Это многолетнее травянистое растение семейства норичниковых. Стебель стелющийся, ветвистый, длиной до 50 см. Листья супротивные, продолговатые, зубчатые, нежно-пушистые, с короткими черешками. Цветет с июня по август. Цветки вырастают в пазухах листьев и образуют кисть. У них четырехраздельная чашечка, четырехзубчатый голубой, иногда фиолетовый и даже белый венчик и лишь 2 тычинки.

Лекарственным сырьем служат облиственные верхушки растения. Собирают их в начале цветения, срезая ножом у самой земли. Сушат быстро и осторожно, чтобы избежать осыпания цветков и потери естественной окраски.

Сырье содержит дубильные вещества, горечь, гликозиды, эфирное масло, витамины, сапонины, каротин, органические кислоты, танины, жирные масла.

Немецкие врачи называют это растение европейским чаем и считают его лучшим средством при лечении бронхиальных и легочных заболеваний.

Препараты вероники обладают кровоостанавливающим, успокаивающим, антисептическим, противозудным, фунгицидным, ранозаживляющим, противовоспалительным, мочегонным, бронхолитическим, противокашлевым, возбуждающим аппетит свойствами.

Принимают внутрь при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, атонии желудка, коликах в кишечнике, при бронхите, туберкулезе легких, сухом кашле, бронхиальной астме, подагре, желчно- и почечнокаменной болезнях, головной боли, повышенной нервной возбудимости и бессоннице, особенно в период климакса, при заболеваниях почек, наружно при лечении гнойных ран, грибковых поражений кожи, солнечных ожогах, фурункулах и зуде половых органов на почве диабета и гинекологических заболеваний.



Вероника лекарственная

Veronica officinalis

Распространена в европейской части, Крыму, на Кавказе. Предпочитает лиственные и хвойные леса, овраги, поляны и луга

Вьюнок полевой

Convolvulus arvensis

Это многолетнее травянистое растение семейства вьюнковых длиной 1–1,5 м. Стебли многочисленные, тонкие, вьющиеся, скрученные спиралью, оплетают соседние растения. Корень стержневой, ветвящийся, уходит в почву на глубину до 2 м. Листья очередные, яйцевидно-эллиптические или продолговатые, расположены на черешках. Цветки белые или розовые, на длинных цветоносах, воронковидной формы, с 5 продольными темными полосками, со слабым, но приятным ароматом, расположены по 1–3 в пазухах листьев. Цветет с апреля по октябрь.

Лекарственным сырьем служат стебли и корни, реже цветки и семена.

Собирают во время цветения, чаще всего во время прополки. Сушат под навесом или в сушилке при температуре 45 °С. Готовое сырье имеет характерный горький вкус. Срок хранения 1 год.

Все части растения содержат флавоноиды, витамины С и Е, горечь, а также токсичные алкалоиды (по этой причине препараты растения используют с большой осторожностью).

Препараты вьюнка оказывают гипотензивное, спазмолитическое, противовоспалительное, кровоостанавливающее, местно-анестезирующее, слабительное, диуретическое, ранозаживляющее, раздражающее слизистые оболочки действие.

Издавна применяют при гипертонической болезни, бронхиальной астме, бронхите, бессоннице, простуде, заболеваниях печени, селезенки, легких, отеках различного происхождения, кровотечениях.



Вьюнок полевой

Convolvulus arvensis

Распространен повсеместно. Растет среди кустарников, вдоль дорог, как сорняк на полях и огородах

Галега лекарственная, или козлятник лекарственный

Galega officinalis

Это многолетнее травянистое растение семейства бобовых высотой до 1 м. Стебель мощный, у основания одревесневший, полый, с непарноперистыми сложными листьями, которые снизу поддерживают стрелчатые прилистники. Цветет с июня по сентябрь. Цветки неправильной формы, мотыльковые, собраны в длинные гроздевидные соцветия, расположенные в пазухах листьев на протяжении стебля. Флаг у цветка фиолетово-синий, крылья и лодочки белые. Плод – многосемянный стоячий боб с зеленовато-желтыми семенами.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Заготавливают верхушки длиной до 20 см во время цветения. Сушат под навесом или на хорошо проветриваемом чердаке. Сырье считается готовым, если стебли при сгибании не гнутся, а ломаются. Хранят в закрытой таре 1 год.

Надземная часть галеги содержит углеводы, алкалоиды, дубильные вещества, флавоноиды, витамины, сапонины, фенолкарбоновые кислоты и их производные, азотсодержащие вещества, жирное масло, высшие жирные кислоты.

Препараты растения обладают мочегонным, антибактериальным, противоглистным действием, уменьшают содержание сахара в крови, а также усиливают выработку молока молочной железой.

Применяют при легких формах диабета, гипертонической болезни, отеках, для стимуляции отделения молока у кормящих женщин.



***Галега лекарственная,
или козлятник лекарственный***

Galega officinalis

Распространена в европейской части. Растет по берегам рек, каналов, ручьев, по сырым тенистым местам, возле дорог, среди кустарников, на опушках лесов. Широко применяется как корм для скота

Герань луговая

Geranium pratense

Это многолетнее растение семейства гераниевых высотой до 80 см. Стебель вырастает из корневища. Листья пальчатораздельные. Стебель и листья покрыты волосками с железками. Цветет с июня по сентябрь. Цветки одиночные, крупные, лилово-красные, с 5 лепестками, расположены на длинных цветоножках.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения, иногда корни. Траву собирают во время цветения, сушат под навесом или в сушилке при температуре 40–45 °С. Хранят в деревянной или стеклянной таре 1 год.

Корни растения содержат крахмал и другие углеводы, тритерпеновые сапонины, дубильные вещества, фенолкарбоновые кислоты, катехины, флавоноиды, витамин С и каротин. В надземной части найдены углеводы, глюкоза, фруктоза, раффиноза, сапонины, алкалоиды, витамины С и К, каротин, дубильные вещества, флавоноиды, антоцианы и лейкоантоцианы.

Препараты герани обладают вяжущим, дезинфицирующим, противовоспалительным, антибактериальным, антитоксическим, ранозаживляющим, кровоостанавливающим, успокаивающим, обезболивающим свойствами, а также способностью растворять отложения солей при почечнокаменной болезни, ревматизме и подагре.

Применяют внутрь при лечении злокачественных новообразований, при переломах костей, эпилепсии, заболеваниях верхних дыхательных путей, лихорадке, гастритах, энтеритах, пищевых отравлениях, дизентерии, обильных и длительно продолжающихся менструациях и геморроидальных кровотечениях, мочекаменной болезни, ревматизме, подагре, болезнях сердца, наружно при лечении гнойных ран, язв, нарывов, ревматических болях в суставах, анальных и генитальных свищах, ангине, воспалении слизистой оболочки полости рта и горла, при белях, выпадении волос.



Герань луговая

Geranium pratense

Распространена в европейской части, Сибири, Средней Азии. Растет на лугах, лесных опушках, полянах, в лиственных и хвойных лесах, на влажных лесных полянах, среди развалин, около заборов

Горец змеиный, или змеевик, или раковые шейки

Polygonum bistorta

Это многолетнее травянистое растение семейства гречишных высотой до 80 см, с толстым змеевидным корневищем, от которого отходят тонкие корни. Корневище темно-красное с бурым оттенком, на свежем изломе буро-розовое, в верхней части с многочисленными рубцами, представляющими собой остатки листьев и стеблей. Стебель прямостоячий, голый, узловатый, неветвистый. Листья очередные, продолговатые, со слегка волнистым краем, снизу сизые, короткоопушенные, сверху голые. Соцветие – густой плотный цилиндрический колос. Цветки правильные, бледно-розовые, мелкие, собраны в верхушечные кисти.

Лекарственным сырьем служат корневища более старых растений. Вместе с корнями их выкапывают осенью, после отмирания надземной части, или ранней весной, очищают от земли, промывают в холодной воде, нарезают на куски длиной 10–15 см, провяливают на воздухе и сушат в проветриваемом помещении, под навесом, в сушилке или печи при температуре 45–50 °С. Сырье должно быть на изломе розовым, на вкус вяжущим. Хранят в закрытой таре 2 года.

В корневище содержатся дубильные вещества, катехины, антрахиноны, галловая кислота, крахмал, витамин С и каротин.

Препараты горца оказывают вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее и мочегонное действие. Основным достоинством растения является способность регулировать функцию желудочно-кишечного тракта при острых и хронических заболеваниях кишечника, сопровождающихся поносами недизентерийного происхождения.

Применяют внутрь при воспалении мочевого пузыря и влагалища, обильных менструациях, желудочно-кишечных кровотечениях, желчно- и мочекаменной болезнях, дизентерии, поносах, наружно при язвах, гнойных ранах, фурункулах, стоматите.



***Горец змеиный, или змеевик,
или раковые шейки***

Polygonum bistorta

*Распространен от Крайнего Севера до юга европейской части и в Сибири.
Растет на влажных кислых почвах, заболоченных травянистых лугах, по
лесным опушкам, среди кустарников*

Горец перечный, или водяной перец

Polygonum hydropiper

Это однолетнее травянистое растение семейства гречишных с прямостоячим, обычно красноватым ветвистым стеблем высотой до 30–60 см. Листья очередные, продолговато-яйцевидные, заостренные, с узкоклиновидным основанием, длиной 3–8 см, нижние короткочерешковые, верхние почти сидячие, по краю короткожесткореснитчатые и слегка волнистые, свежие листья имеют жгучий вкус. Другие виды горцев, близкие к водяному перцу, не имеют этого острожгучего вкуса. Перечный вкус является одним из наиболее характерных признаков водяного перца. Цветки сидят на концах побегов по 1–3 в пазухах раструбов, образуя негустые длинные тонкие полоски. Околоцветник зеленоватый или розовый, снаружи густо усеянный золотисто-желтыми точечными железками. Плоды – яйцевидные орешки, немного короче околоцветника. Цветет и плодоносит с июля по октябрь.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения, ее заготавливают во время цветения, срезая стебли ножами или серпами на высоте 10–20 см от поверхности почвы. Собранное сырье быстро сушат на открытом воздухе или под навесом, разложив тонким слоем, часто переворачивая. При медленной сушке трава чернеет. Лучше сушить в сушилках при температуре 40–50 °С. Хранится 2 года.

В траве водяного перца содержатся флавоновый гликозид, рутин, гликозид полигопиперин, определяющий действие на матку, витамины К, Е, С, дубильные вещества, эфирные масла и органические кислоты, соли марганца, магния, титана.

Препараты водяного перца обладают противовоспалительным, болеутоляющим, раздражающим, кровоостанавливающим свойствами, способны уменьшать проницаемость сосудов.

Применяют внутрь при маточных кровотечениях, во время обильных и болезненных менструаций, кровотечениях из мочевого пузыря, при желудочных и геморроидальных кровотечениях, поносе, энтероколитах, колитах, геморрое, кровохарканьи, водянке, камнях в почках и мочевом пузыре.



Горец перечный, или водяной перец

Polygonum hydropiper

Произрастает по топким берегам рек, озер, прудов, по заболоченным местам, сырým лугам и роцам, часто как сорное растение. Распространен в европейской части, кроме Крайнего Севера, по всей Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке. Обильно растет в лесной зоне

Горец почечуйный, или почечуйная трава

Polygonum persicaria

Это однолетнее травянистое растение семейства гречишных высотой 20–80 см. Стебель прямостоячий, разветвленный. Листья ланцетные, длиннозаостренные, почти сидячие, без точечных железок на нижней поверхности. Цветет с июля по сентябрь. Цветки мелкие, розовые, реже беловатые с зеленоватым оттенком, собраны в густую короткую плотную кисть. Плод – широкояйцевидный выпуклый черный лоснящийся орешек. Созревает с июля до осени.

Лекарственным сырьем служит трава. Собирают ее во время цветения, срезая верхушки длиной 10–25 см. Сырье очищают от примесей, раскладывают тонким слоем и сушат в хорошо проветриваемом помещении, на открытом воздухе, в тени или в сушилке при температуре 40–50 °С, часто помешивая. При сушке толстым слоем трава чернеет. Сухое сырье имеет слабый запах и горьковатый вкус. Хранят в закрытой таре 2 года.

Трава горца почечуйного содержит витамин К, дубильные вещества, эфирное масло, уксусную, масляную и аскорбиновую кислоты, флавоноиды, слизи, сахара и пектиновые вещества.

Препараты растения повышают вязкость и свертываемость крови, способствуют сокращению мышц матки и кишечника, сужают сосуды, оказывают слабительное, мочегонное и легкое противовоспалительное действие.

Принимают внутрь при геморроидальных и маточных кровотечениях, для лечения атонических и спастических запоров, наружно для обработки ран, язв и сыпей. При ангинах и воспалении гортани, а также для укрепления десен настоем полощут рот и горло. При остром воспалении почек препараты горца почечуйного противопоказаны.



*Горец почечуйный,
или почечуйная трава*

Polygonum persicaria

*Растет по берегам рек, канавам, на влажных местах, в садах и огородах,
повсеместно как сорняк*

Горец птичий, или спорыш

Polygonum aviculare

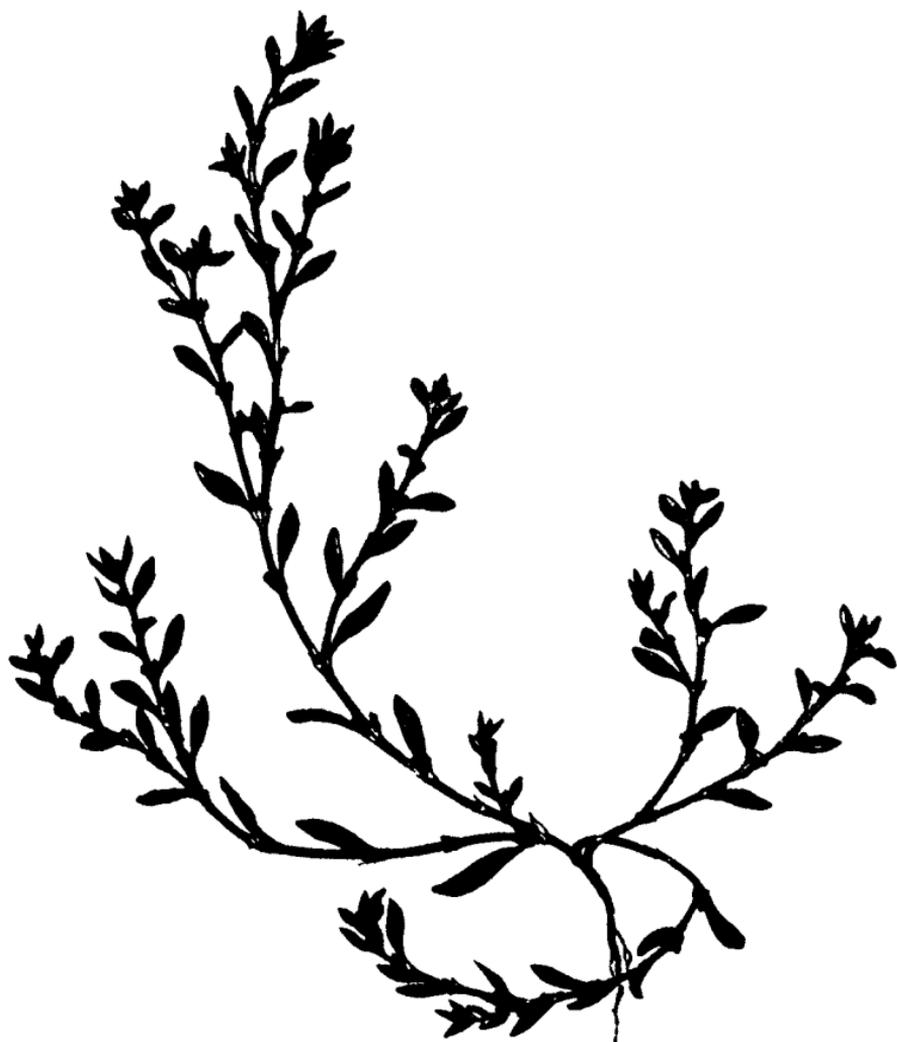
Это однолетнее растение семейства гречишных с лежачим или слегка приподнимающимся ветвистым стеблем длиной до 60 см. Корень вертикальный, малоразветвленный. Листья эллиптические или линейноланцетные, сероватого или сине-зеленого цвета, длиной до 2 см. Цветет с июня по сентябрь. Цветки розовые или белые, мелкие, пятичленные, сидят по 1–5 в пазухах листьев. Плод – темно-бурый орешек.

Лекарственным сырьем служит вся надземная часть растения. Траву собирают в сухую погоду в период цветения почти все лето, срезая на длину 40 см. Не рекомендуется заготавливать растение в сильно загрязненных местах и в местах выпаса скота. Траву отделяют от примесей и укладывают в мешки. Сушат в проветриваемом помещении, на чердаке с хорошей вентиляцией, на открытом воздухе в тени или в сушилке при температуре 50–60 °С, переворачивая 2–3 раза. Сырье считается сухим, когда стебли становятся ломкими. Хранят в матерчатых или бумажных мешочках 3 года.

Трава горца птичьего содержит флавоноид авикулярин, аскорбиновую кислоту, витамины К и Е, каротин, кремниевую кислоту и много ее растворимых соединений, смолы, горечь, слизь, дубильные вещества и следы эфирного масла.

Препараты растения обладают вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, антимикробным, противоглистным и мочегонным свойствами, уменьшают кровоточивость слизистых оболочек, умеренно снижают кровяное давление, ускоряют заживление ран, повышают иммунитет, увеличивают выведение из организма натрия и хлора, уменьшают кристаллизацию минеральных солей в мочевыводящих путях.

Применяют внутрь при хронических заболеваниях мочевыводящих путей, особенно при сопутствующем нарушении минерального обмена, при воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, в начальном периоде мочекаменной болезни, а также после удалений камней, при заболеваниях печени, в комплексном лечении туберкулеза, малярии, при маточных и геморроидальных кровотечениях, наружно при различных кожных заболеваниях, а также для лечения ран, язв и ушибов. Из-за большого содержания кремниевой кислоты растение не рекомендуется при острых заболеваниях почек и мочевого пузыря.



Горец птичий, или спорыш

Polygonum aviculare

Распространен повсеместно как сорняк. Растет близ жилья, дорог, на выгонах, пастбищах, стадионах, не боится вытаптывания

Гравилат городской

Geum urbanum

Это многолетнее растение семейства розоцветных высотой до 80 см. Стебель мощный, прямостоячий, в верхней части ветвистый, покрыт волосками. Прикорневые листья образуют розетку. Верхние листья простые, остальные тройные. Цветет с мая по июнь. Цветки светло-желтые, одиночные, крупные, диаметром до 1,5 см, с пятью лепестками, расположены на верхушках стеблей. Плод сборный, состоит из многочисленных односемянных орешков.

Вместе с гравилатом городским заготавливают и используют и столь же широко распространенный вид – гравилат речной, имеющий красновато-бурые поникающие цветки.

Лекарственным сырьем служит корень с корневищем, реже надземная часть. Траву собирают в мае – июне, сушат в тени. Корневища с корнями выкапывают поздней осенью, хорошо проветривают и быстро сушат в сушилке при температуре не выше 45 °С, чтобы сырье не потеряло аромат гвоздики.

Растение содержит много дубильных веществ, гвоздичное масло, витамин С, горькое вещество, каротин и смолы.

Препараты гравилата городского обладают отхаркивающим, противовоспалительным, вяжущим, успокаивающим, противокислотным, кровоостанавливающим эффектом.

Применяют внутрь при болезнях печени и почек, воспалении верхних дыхательных путей и кашле с трудноотделяемой мокротой, воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника, особенно при повышенной кислотности, рахите, наружно в виде примочек и полосканий при кровоточивости десен, воспалительных заболеваниях ротовой полости и глотки, кожных заболеваниях.



Гравилат городской

Geum urbanum

Широко распространен в европейской части, Средней Азии, Западной Сибири. Предпочитает редколесья, луга, берега рек. Растет около стен, по мусорным местам и в садах

Грыжник гладкий

Herniaria glabra

Это многолетнее травянистое растение из семейства гвоздичных со стержневым корнем и многочисленными ветвистыми лежащими, прижатыми к почве побегами длиной 5–15 см. Листья супротивные, яйцевидные или эллиптические, мелкие, длиной 2–10 мм, с короткими черешками. Цветки мелкие, зеленые, невзрачные, с двойным пятичленным околоцветником. Плоды – односемянные нераскрывающиеся коробочки. Цветет в мае – августе. Плоды созревают в июле – сентябре.

Лекарственным сырьем служит трава, эффективность которой зависит от чистоты сбора, правильной сушки и хранения. Собирают ее в течение всего лета, но лучше – в период цветения, тщательно очищая от песка и других примесей. Сушат в тени на открытом воздухе или на проветриваемом чердаке. Готовое сырье должно иметь желтовато-зеленый цвет с запахом кумарина. Хранят в хорошо закрытой деревянной таре 2 года. Растение ядовито, использовать его надо осторожно.

Трава грыжника гладкого содержит кумарин, тритерпеновые сапонины, флавоноиды, эфирное масло, гликозид герниарин, метиловый эфир умбеллиферона.

Препараты растения оказывают противовоспалительное, мочегонное, спазматическое действие.

Применяют внутрь при острых воспалительных процессах и спазмах мочевого пузыря, заболеваниях почек и мочевыводящих путей, воспалении простаты, суставов, как профилактическое средство против образования камней в почках, при подагре, водянке, ревматизме, при ночном недержании мочи, для снятия мышечных болей после физической нагрузки у нетренированных людей.



Грыжник гладкий

Herniaria glabra

Распространен по всей европейской части, на Кавказе, в Средней Азии и Западной Сибири. Растет по сухим песчаным местам, пустырям, лугам, вдоль дорог, на прибрежных песках

Девясил высокий

Inula helenium

Это многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с толстым корневищем и отходящими от него многочисленными мясистыми корнями. Стебель прямой, достигает высоты 2,5 м. Листья очередные, нижние с черешками, крупные, эллиптические, длиной до 50 см и шириной до 25 см, верхние стеблеобъемлющие, ланцетные, менее крупные. Цветки золотисто-желтые, в крупных корзинках, расположены на толстых цветоносах на концах побегов в виде кисти или щитка. Плод – четырехгранная бурая семянка длиной 4–5 мм. Цветет в июле – сентябре. Плоды созревают в августе – октябре.

Лекарственным сырьем служат корни и корневища. При заготовке их выкапывают, отряхивают от земли, обрезают надземную часть и тонкие корешки, промывают в холодной воде, разрезают на куски длиной 10–20 см и на несколько частей вдоль. Почерневшие, отмершие и поврежденные вредителями корни отбрасывают. Сырье провяливают 2–3 дня на открытом воздухе и сушат в теплом, хорошо проветриваемом помещении или в сушилке при температуре не выше 40 °С, раскладывая слоем не более 5 см. Хранят в мешках, деревянной или стеклянной таре 3 года.

Корни и корневища содержат инулин, сапонины, смолы, камедь, слизь, пигмент, уксусную и бензойную кислоты, алкалоиды, витамин Е и эфирное масло.

Препараты девясила высокого оказывают противоглистное, противовоспалительное, антимикробное, желчегонное, отхаркивающее и слабое мочегонное действие, замедляют перистальтику кишечника и его секреторную активность и в то же время повышают выведение желчи в двенадцатиперстную кишку, что в сочетании с антисептическим эффектом положительно сказывается при лечении органов пищеварения.

Применяют внутрь при заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхитах с густой вязкой мокротой, кашле, коклюше, гастритах, заболеваниях печени и желчного пузыря, аскаридозе, геморрое, нерегулярных менструациях, ревматизме и сахарном диабете, сердечбиениях, головной боли, эпилепсии, наружно при экземе, зуде кожи и как средство, предупреждающее преждевременные роды.



Девясил высокий

Inula helenium

Распространен в диком виде на Кавказе, в Средней Азии, лесной и лесостепной зонах европейской части и Западной Сибири. Растет по опушкам лиственных и сосновых лесов, на лугах, полянах, по берегам рек и озер, в местах выхода грунтовых вод. Может культивироваться на огородах. Размножается семенами и обрезками корневищ

Донник лекарственный

Melilotus officinalis

Это двулетнее травянистое растение семейства бобовых высотой 50–100 см. Стебель чаще одиночный, ветвистый, в верхней части опушенный. Листья очередные, черешковые, тройчатые, сверху сизовато-зеленые, снизу более бледные, мелкозубчато-пильчатые. Прилистники шиловидные. Корень стержневой, разветвленный. Цветет в июне – октябре, то есть практически все лето. Цветки пониклые, желтые, на длинных цветоносах, собраны в пазушные кисти. Плод – яйцевидный боб с шиловидным носиком. Созревает в августе.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Верхушки травы собирают в начале цветения. Сушат при хорошей погоде в тени, под навесом или на чердаке, связывая в пучки или раскладывая тонким слоем. Сухое сырье обмолачивают, отбирают цветки и измельченные листья, а толстые стебли выбрасывают. Хранят в плотно закрытой таре 2 года.

В траве найдены кумаровая и мелилотовая кислоты, мелилотин, дикумарол, кумарин, мелилотовид, производные пурина, жироподобные вещества, белок и эфирное масло.

Препараты донника лекарственного обладают противосудорожным, болеутоляющим, мягчительным, отхаркивающим, успокаивающим, ранозаживляющим, раздражающим и отвлекающим свойствами, повышают количество лейкоцитов в крови у больных лучевой болезнью. В больших дозах растение ядовито.

Применяют внутрь при стенокардии, закупорке коронарных сосудов, гипертонической болезни, атеросклерозе, заболеваниях верхних дыхательных путей, болях в мочевом пузыре и почках, метеоризме, мигрени, невралгии, бессоннице, эпилепсии, климаксе, гнойном воспалении среднего уха, головной боли, воспалении яичников, ревматизме, хроническом тромбозе и болезнях печени, наружно при фурункулах, гнойных ранах, воспалении молочных желез.



Донник лекарственный

Melilotus officinalis

Распространен повсеместно, нередко образует сплошные заросли на лугах, вдоль дорог, на пустырях

Дуб обыкновенный

Quercus robur

Это крупное листопадное дерево семейства буковых высотой до 40 м. Корень мощный, ветвистый. Крона раскидистая. Кора у молодых побегов гладкая, оливково-бурая, у старых буро-серая, покрытая трещинами. Листья очередные, простые, продолговатояйцевидные, голые, блестящие, с выступающими жилками. Цветет в мае. Цветки однополые. Мужские собраны в повислые кисти (сережки), женские расположены в многочисленных чешуйчатых обертках. Плод – желудь, созревающий в сентябре.

Лекарственным сырьем служит кора, реже желуди. Сбор коры разрешен только на участках, намеченных для вырубki. Ее заготовку ведут во время сокодвижения с апреля до июня. Кора не должна содержать примесей древесины и пробкового слоя. Для удобства заготовки на тонких стволах и молодых деревьях делают кольцевые разрезы на расстоянии 30 см друг от друга и соединяют их продольным разрезом. В месте соединения кольцевого и продольного разрезов край коры поднимают ножом и снимают весь надрезанный участок. Сушат под навесом или в хорошо проветриваемом помещении. Готовое сырье представляет собой полоски коры длиной 25–30 см и толщиной 2–6 мм, поверхность которых слегка морщинистая, серо-бурая. Хранят в деревянной таре или мешочках до 5 лет.

Кора содержит дубильные вещества, галловую и эллагалловую кислоты, пентозаны, пектины, флавоноиды, кверцетин, крахмал, слизь и флорафен. С увеличением возраста дерева содержание дубильных веществ в его коре снижается.

Препараты дуба оказывают вяжущее, противовоспалительное, противогнилостное действие. Танин (основная действующая часть дубильных веществ коры) при нанесении на рану соединяется с белками, образуя защитную пленку, которая предохраняет ткань от местного раздражения, в результате чего уменьшаются воспаление и боль. Танин взаимодействует с белками микроорганизмов, приостанавливает их рост или приводит к гибели.

Принимают внутрь при поносах, хронических воспалениях кишечника, мочевыводящих путей и мочевого пузыря, при длительных менструациях, отравлениях грибами, солями меди и свинца, при заболеваниях печени и селезенки, наружно для полосканий при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки рта, зева, глотки, при стоматитах и кровоточивости десен, для промывания гнойных и незаживающих ран и язв, мокнущих экзем, геморроя, ожогов, при обильных белях, потливости ног.



Дуб обыкновенный

Quercus robur

Произрастает в лесной и степной зонах европейской части, на Кавказе, Урале, в Крыму, Закавказье. Дуб – одна из главных древесных пород в зоне лиственных лесов и лесостепной области

Душица обыкновенная

Origanum vulgare

Это многолетнее травянистое растение семейства яснотковых высотой до 80 см, с сильным ароматическим запахом. Корневище косоое, ползучее, ветвистое. Четырехгранные прямостоячие ветвистые стебли покрыты мягкими волосками. Листья супротивные, продолговато-яйцевидные, по краю мелкозубчатые. Цветет в июле – сентябре. Цветки мелкие, бледно-пурпуровые, многочисленные, собраны в колоски. Плоды созревают в августе – октябре.

Лекарственным сырьем служат цветущие и облиственные части растения. Срезав на длину до 20 см, их раскладывают слоем 5–7 см на бумаге или ткани. Сушат в помещении с хорошей вентиляцией или под навесом, периодически переворачивая. Затем траву обмолачивают, отделяя от стеблей. Сырье имеет сильный аромат и горьковато-пряный, слегка вяжущий вкус. Хранят в хорошо закрытых стеклянных банках 3 года.

Сырье содержит эфирное масло, фенолы, тимол, геранилацетат и другие пахучие соединения, благодаря чему растение обладает сильным ароматом, а также аскорбиновую кислоту, жирные масла, дубильные вещества, флавоноиды.

Препараты душицы обладают успокаивающим, противовоспалительным, антимикробным, болеутоляющим, желчегонным, мочегонным, отхаркивающим свойствами. Усиливают секрецию пищеварительных и бронхиальных желез, перистальтику кишечника, повышают тонус гладкой мускулатуры матки.

Применяют внутрь при атонии кишечника, гастритах с пониженной кислотностью, воспалении кишечника, запорах, избыточном скоплении газов, бронхитах, простуде, гипертонической болезни, нервном возбуждении, бессоннице, наружно при гнойничковых заболеваниях кожи, диатезах и как средство для заживления ран.



Душица обыкновенная

Origanum vulgare

Широко распространена в европейской части, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, Средней Азии, Казахстане. Растет на суходольных лугах, по опушкам лесов, в зарослях кустарников, на склонах оврагов, залежах и вырубках, в дубовых и сосновых лесах, а также в березняках. Введена в культуру. Размножается как семенами, так и делением куста

Дымянка лекарственная

Fumaria officinalis

Это однолетнее растение семейства дымянковых высотой 8–40 см. Стебель ветвистый, стелющийся. Восковой налет придает растению серовато-зеленый оттенок. Листья очередные, триждыперисторассеченные, с узкими дольками. Цветет почти все лето. Цветки неправильной формы, на коротких цветоножках, грязно-малинового цвета, собраны в кисть. Плод растения – буроватый круглый орешек, сверху вдавленный. Созревает в июле – октябре.

В качестве лекарственного сырья используют все растение. Собирают его во время цветения. Стебли очень хрупкие, поэтому растение легко ломается. Сушат любым способом, раскладывая тонким слоем, но недолго, чтобы сырье не почернело. В печах температура не должна превышать 40–50 °С. Хранят в деревянной или стеклянной таре 2 года.

В сырье содержатся органические кислоты, витамины С и К, алкалоиды, фенолкарбоновые кислоты, дубильные и горькие вещества, флавоноиды. Растение имеет неприятный запах и острый солено-горький вкус.

Препараты дымянки оказывают противоаритмическое, противовоспалительное, кровоостанавливающее, мочегонное, противочесоточное, противомаларийное и тонизирующее действие, усиливают выделение желчи и желудочного сока, улучшают пищеварение, снижают бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, ликвидируют запоры.

Применяют внутрь при кровотечениях (геморроидальных, кишечных, маточных и из внутренних органов), истощении, воспалении слизистой оболочки желудка, сопровождающемся снижением кислотности и переваривающей способности, а также для улучшения аппетита, при язвенной болезни, заболеваниях печени и желчного пузыря, желчно- и почечнокаменной болезни, отеках сердечного происхождения, воспалении мочевого пузыря, туберкулезе легких, бронхите, болях в животе, наружно при чесотке, сыпях, экземе, лишаях, аллергии, для спринцеваний при белях. Растение ядовито, при использовании необходимо соблюдать осторожность.



Дымянка лекарственная

Fumaria officinalis

Распространена по всей европейской части, на Кавказе и юге Западной Сибири. Растет на пустырях, свалках, мусорных местах, как сорняк на полях, огородах

Дягиль лекарственный, или дудник обыкновенный

Archangelica officinalis

Это крупное двулетнее растение семейства сельдерейных высотой до 2 м. Корневище короткое, толстое, с многочисленными корнями и ароматным запахом. Стебель прямостоячий, ветвистый, внутри полый, с сизым налетом. Листья крупные, очередные, голые, дважды- и триждыперистые, с цилиндрическими черешками и вздутыми перепончатыми влагалищами. Цветет на второй год жизни в июне – августе. Цветки белые, мелкие, собраны в шаровидный зонтик. Плод – двусемянка соломенно-желтого цвета.

Лекарственным сырьем служат корневища с корнями, обладающие приятным освежающим запахом. В первый год растения собирают осенью, на второй – ранней весной. Выкапывают их лопатами, отряхивают от земли, моют в холодной воде и разрезают поперек. Сушат под навесом, на чердаке или в сушилке при температуре 35–40 °С, раскладывая тонким слоем. Хранят в хорошо закрытой деревянной таре 3 года.

В корневище и корнях содержатся эфирное масло, фурукумарины, органические кислоты, фитостерины, дубильные вещества и смолы.

Препараты дягиля обладают противовоспалительным, мочегонным, потогонным и ранозаживляющим свойствами. Они способствуют расслаблению гладкой мускулатуры внутренних органов, усиливают секрецию желудочных и бронхиальных желез, оказывают бактерицидное действие, подавляют процессы брожения в кишечнике. Дягиль оказывает тонизирующее влияние на сердечно-сосудистую и центральную нервную системы, повышает желчеотделение и секрецию панкреатического сока.

Применяют внутрь при панкреатите, спазмах гладкой мускулатуры внутренних органов, снижении секреции желчи, брожении в кишечнике. Настойку используют для растирания при подагре, ревматизме, болях в пояснице.



*Дягиль лекарственный,
или дудник обыкновенный*

Archangelica officinalis

Распространен в европейской части, Западной Сибири. Растет по сырым местам, на полях, по берегам рек, озер, ручьев и на лесных опушках

Ежевика сизая

Rubus caesius

Это кустарник семейства розоцветных высотой до 1,5 м. Корневище многолетнее. Двухлетние стебли покрыты многочисленными шипами. Листья тройчатые, с шипами, расположены на черешках. Среди них имеются пальчатые листочки, поросшие волосками. Цветки собраны в редкие кисти. Цветет в июне – июле. Плод – сложная сочная костянка, созревает в июле – августе.

Лекарственным сырьем служат молодые листья и зрелые плоды. Собирают их все лето. Сушат в тени, под навесом, на чердаке или в печи при температуре 50 °С. Сухие листья должны сохранять естественный цвет.

В листьях содержатся дубильные вещества, органические кислоты, флавоноиды и инозит, в плодах – глюкоза, фруктоза, сахароза, аскорбиновая кислота, каротин, витамин Е, дубильные и ароматические вещества, органические кислоты, соли калия, медь и марганец.

Препараты ежевики обладают противовоспалительным, ранозаживляющим, отхаркивающим, противогнилостным, противокашлевым, бактерицидным, потогонным, мочегонным и успокаивающим свойствами.

Внутрь принимают для лечения неврозов у женщин, находящихся в климактерическом периоде, при поносах, гастритах, желудочных и кишечных кровотечениях, как дополнительное средство при лечении дизентерии и пищевых отравлений, иногда при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях верхних дыхательных путей, наружно для полоскания рта и горла при кровоточивости десен, ангинах, воспалении глотки, для спринцеваний при обильных менструациях, для примочек при хронических язвах, свежих и гнойных ранах, экземах, лишаях.



Ежевика сизая

Rubus caesius

Распространена по всей европейской части, в Сибири, Средней Азии, в Крыму, на Кавказе. Растет в лесных кустарниках, на просеках, опушках и каменистых откосах. На приусадебных участках выращивают культурную ежевику

Жеруха лекарственная, или водяной кресс

Nasturtium officinalis

Это многолетнее пищевое и лекарственное травянистое растение семейства капустных. Стебель приподнимающийся, полый, бороздчатый. Листья черешковые, выемчато-городчатые, перисторассеченные, супротивные, расположены попарно. Верхний лист стебля несколько овальный. Цветет с мая по сентябрь. Цветки белые, из четырех лепестков, расположены на верху стебля. Плод – слегка вздутый стручок.

Лекарственным сырьем является трава. В культуре ее срезают через 40–45 дней после высадки рассады, когда растение достигнет в высоту 40–45 см. Сырье вяжут в пучки, укладывают в корзины, затем сушат.

Свежую зелень, заправленную майонезом или растительным маслом, подают к столу в виде приправы к мясным и рыбным блюдам, так как она имеет острый горчичный вкус и улучшает аппетит. Растение богато витаминами и микроэлементами, не содержит сахара. Витамин С и каротин в жерухе значительно больше, чем в листьях репчатого лука.

В траве найдены эфирное масло, йод, кальций, магний, железо, цинк, медь, марганец, фосфор, калий, натрий, витамины Е, В₁, провитамины А и D. Главное достоинство этого растения в том, что витамины и микроэлементы в нем сбалансированы.

Препараты жерухи обладают мочегонным, отхаркивающим, противовоспалительным, слабительным, тонизирующим, регулирующим обмен веществ свойствами.

Применяют внутрь при авитаминозе, малокровии, ревматизме, подагре, заболеваниях желчного и мочевого пузыря, печени, верхних дыхательных путей, щитовидной железы, при сахарном диабете, желчно- и почечнокаменной болезнях, наружно при кожных сыпях, зуде кожи, ожогах. Свежий сок употребляют внутрь с целью похудения и для профилактики атеросклероза, при анемии, заболеваниях печени, камнях в почках и мочевом пузыре, при воспалении почек и желудочно-кишечного тракта, наружно в виде мази при лечении ожогов, для удаления бородавок и жировиков.



**Жеруха лекарственная,
или водяной кресс**

Nasturtium officinalis

Распространена почти по всей территории Европы, на Кавказе и в Средней Азии. В естественных условиях изредка встречается на болотах и у родников, на каменистой и щебенистой почве. Размножают семенами и черенками. Хорошо растет и дает много зелени при обилии влаги и температуре воды 10–12 °С

Жостер слабительный, или крушина слабительная

Rhamnus cathartica

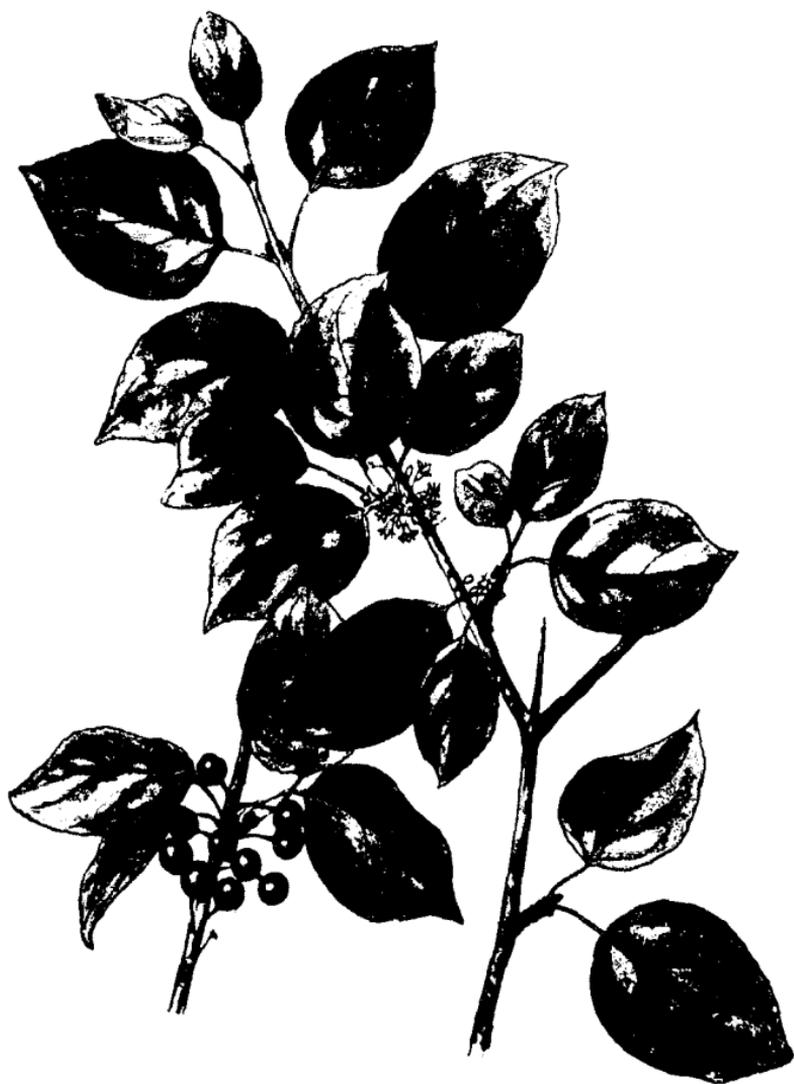
Это сильноветвистый раскидистый кустарник или небольшое дерево семейства крушиновых высотой до 8 м с искривленным стволом, покрытым почти черной шероховатой, растрескивающейся и отслаивающейся корой. Ветви супротивные, почти всегда заканчиваются колючками стеблевого происхождения. Колючки расположены и в развилках ветвей. Кора старых ветвей такая же, как и на стволах, на молодых ветвях она красно-коричневая, блестящая. Однолетние побеги оканчиваются колючкой, покрыты желтовато-серой корой. Листья супротивные, сверху ярко-зеленые или сероватые, снизу более светлые, голые или с обеих сторон тонкоопушенные, различные по форме – от эллиптических до округлых с заостренной или тупой верхушкой. Цветки мелкие, с белыми лепестками, собраны пучками по 10–15 в пазухах листьев. Плоды – сочные черные костянки диаметром 6–8 мм. Цветет в мае – июне. Плоды созревают в августе – сентябре.

В качестве лекарственного сырья используют плоды жостера слабительного. Их собирают без плодоножек в период их полной зрелости в сентябре – октябре, реже в конце августа, когда они приобретают черную окраску, предварительно их провяливают на воздухе. Сушат плоды в сушилках или печах при температуре 50–60 °С, рассыпав тонким слоем на сетках или листах бумаги. Хранят в мешках или ящиках 4 года.

Растение содержит антрагликозиды, флавоноиды, сахар, пектин, камедь.

Препараты жостера оказывают слабительное действие с длительным латентным периодом. Эффект наступает через 8–10 часов после приема препаратов.

Принимают внутрь при атонических и спастических запорах, для размягчения стула при геморрое, трещинах прямой кишки.



***Жостер слабительный,
или крушина слабительная***

Rhamnus cathartica

Широко распространен в европейской части, на Кавказе, в Западной Сибири, Средней Азии. Растет на открытых местах, в зарослях кустарников, в подлеске лесов. Легко размножается семенами, черенками и делением кустов. Иногда разводится для живых изгородей, однако вблизи полей сажать крушину не следует, так как на ее листьях развивается ржавчинный грибок пукция, переходящий затем на зерновые культуры

Звездчатка, или мокрица

Stellaria media

Это однолетнее травянистое растение семейства гвоздичных длиной 10–40 см. Стебель лежачий или выпрямляющийся, сильно-разветвленный, ломкий. Листья мелкие, супротивные, яйцевидные, нижние черешковые, верхние сидячие. Цветет с мая по сентябрь. Цветки мелкие, белые, двухраздельные, имеют вид звездочки, на длинных цветоносах, расположены в пазухах верхних листьев. Плод – многосемянная продолговатая яйцевидная коробочка, растрескивающаяся в верхней половине на шесть долек. Семена шероховатые. Созревают в августе – сентябре.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Собирают ее во время цветения. Сушат при температуре не выше 40 °С. Хранят в мешках, стеклянной или деревянной таре 1–2 года. Лучше использовать свежее растение или его сок.

В траве содержатся тритерпеновые сапонины, витамины С и К, флавоноиды и высшие алифатические спирты.

Препараты звездчатки оказывают противовоспалительное, гипонтезивное, диуретическое, успокаивающее действие, размягчают и рассасывают опухоли, останавливают кровотечения и способствуют заживлению гнойных ран.

Используют внутреннее средство при лечении хронических заболеваний печени, желчно- и мочекаменной болезнью, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и при опухолях различной локализации, воспалительных заболеваниях бронхов и легких, геморрое, зобе, наружно для ванн при отеках ног, в виде примочек при экссудативном диатезе.



Звездчатка, или мокрица

Stellaria media

Распространена в европейской части, на Кавказе, Дальнем Востоке, в Западной и Восточной Сибири. Растет возле жилья, на огородах, в сорных местах, иногда на сырых лесных дорогах и полянах. Является злостным сорняком огородных культур. По растению в старину предсказывали погоду, венчик цветка играл роль барометра: если до 9 часов утра он не поднимался и не раскрывался – ждали дождя. Растение влажно на ощупь в сухую погоду, потому и называется мокрицей. Живет оно недолго – 3–4 недели, потом засыхает, но созревшие семена дают новые ростки, кроме того, веточки, соприкасаясь с почвой, укореняются и пускают новые побеги

Зверобой продырявленный

Hypericum perforatum

Это многолетнее травянистое растение семейства зверобойных высотой 30–100 см. Стебли гладкие, круглые, с двумя боковыми ребрами, наверху ветвистые. Корневище тонкое, сильноветвистое. Листья супротивные, продолговато-яйцевидные, цельнокрайние, гладкие, с многочисленными просвечивающими светлыми и черными железками. При осмотре они кажутся проколотыми. Цветет с июня до августа. Цветки многочисленные, собраны в широкометельчатое, почти щитовидное соцветие. Лепестки ярко-желтые, продолговато-эллиптические. Плод – трехгнездная коробочка. Семена мелкие, продолговатые, бурые.

В медицине используют надземную часть зверобоя продырявленного. Заготавливают траву во время цветения до появления незрелых плодов, срезая ножом верхушки растений длиной 25–30 см, без грубых оснований стеблей. Траву имеет бальзамический запах и горький вкус. Сушат в пучках или раскладывая на чистой подстилке на чердаке, в сараях и других проветриваемых, закрытых от солнца местах, в сушилке при температуре 50–60 °С. Хранят в мешках, стеклянной или деревянной таре 2 года.

В надземной части содержатся флавоноиды, эфирное масло, дубильные, смолистые вещества, гиперцин, аскорбиновая и никотиновая кислоты, витамины Р и РР, каротин, сапонины, небольшое количество холина и другие вещества, оказывающие бактерицидное действие.

Препараты зверобоя расслабляют гладкую мускулатуру желчных протоков, кровеносных сосудов кишечника и мочеточников, что облегчает выделение желчи и уменьшает ее застой в желчном пузыре; способствуют снятию спазма толстой и тонкой кишки; облегчают мочеотделение и увеличивают фильтрацию мочи в почках; укрепляют стенки капилляров; улучшают венозное кровообращение и кровоснабжение некоторых внутренних органов. Кроме того, зверобой оказывает противомикробное действие за счет дубильных веществ, усиливает секрецию желудка, регулирует обменные процессы в организме и повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам.

Принимают внутрь при ревматизме, язвенной болезни, поносе, гастроэнтерите, колите, заболеваниях мочевого, желчного пузыря и печени, при геморрое, подагре, туберкулезе, катарах верхних дыхательных путей, маточных кровотечениях, головных болях, в гинекологической практике, наружно для обработки ран, язв, трещин, для полосканий при стоматитах, гингивитах, дурном запахе изо рта.



Зверобой продырявленный

Hypericum perforatum

Растет почти повсеместно, за исключением северных и северо-восточных районов. Предпочитает сухие и освещенные луга, холмы, редкие кустарники, поляны и опушки леса, разреженные сосновые, березовые, дубовые рощи. Встречается как сорняк возле дорог и по окраинам полей. Зверобой с успехом можно разводить в садах

Земляника лесная

Fragaria vesca

Это многолетнее травянистое растение семейства розоцветных высотой до 20 см. Корневище короткое, косое, с многочисленными придаточными коричневато-бурыми тонкими корнями. Стебель прямостоячий, облиственный, покрыт волосками. Листья на длинных черешках, тройчатые, сверху темно-зеленые, снизу сизовато-зеленые, мягкоопушенные. Из пазух прикорневых листьев развиваются укореняющиеся побеги. Цветет с мая по июнь. Цветки белые, расположены на длинных цветоножках. Плод (ложный), неправильно называемый ягодой, представляет собой разросшееся мясистое душистое ярко-красное цветоложе. Созревает в июле – сентябре.

Лекарственным сырьем являются зрелые плоды и листья. Ягоды заготавливают рано утром, когда сойдет роса, или в конце дня без чашечек и плодоножек. Сушат в печи или сушилке при температуре 60–65 °С до приобретения ими сыпучести. Листья собирают во время цветения растения с черешком длиной не более 1 см. Сушат сразу на открытом воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении, рассыпав тонким слоем и периодически перемешивая. Листья хранят в мешочках не более 1 года, ягоды – 2 года.

Плоды земляники содержат витамины С и В₁, каротин, яблочную и салициловую кислоты, дубильные и пектиновые вещества, антоциановые соединения. Листья содержат витамин С, дубильные вещества, флавоноиды, алкалоиды. Во всех частях растения присутствует рутин.

Свежие плоды и отвар сушеных ягод оказывают благоприятное действие на пищеварение, утоляют жажду, возбуждают аппетит, устраняют воспалительные и язвенные процессы в желудочно-кишечном тракте, желче- и мочевыводящих путях, повышают регенерирующие свойства тканей. Земляника полезна при гастритах, колитах и дизентерии, усиливает сокращение мускулатуры матки. Свежие плоды – хорошее средство для лечения малокровия. Наружно их используют для лечения экзем, угрей, пигментных пятен и веснушек, мелких ран. Листья земляники улучшают обмен веществ, способствуют выведению солей из организма, проявляют противовоспалительное, успокаивающее действие.

Препараты листьев земляники применяют внутрь при атеросклерозе, поносе, внутренних кровотечениях, заболеваниях почек, мочевого пузыря и селезенки, бронхиальной астме, геморроидальных и маточных кровотечениях, камнях и песке в почках, подагре, артритах, деформирующем спондилезе, желчно- и мочекаменной болезнях, наружно при геморрое, гнойных ранах, язвах, кожном зуде.



Земляника лесная

Fragaria vesca

Широко распространена в европейской части, Западной и Восточной Сибири, на Кавказе и в Средней Азии. Растет на солнечных склонах, холмах, лесных полянах, вырубках, опушках и в светлых лесах. Часто встречается в виде зарослей. Размножается вегетативно

Золотарник обыкновенный, или золотая розга

Solidago virgaurea

Красивое многолетнее растение семейства сложноцветных высотой до 90 см с продолговатыми эллиптическими листьями и желтыми метельчатыми соцветиями на конце стебля. Зацветает в конце лета и цветет часто до глубокой осени. Стебель прямостоячий, простой, вверху иногда ветвистый. Листья продолговато-эллиптические, зубчатые, нижние листья сужены в крылатый черешок, верхние – более мелкие и узкие, сидячие. Цветки собраны в многочисленные корзинки, заканчивающиеся на верхушке стебля удлинённой узкой метелкой. Обертка корзинки шириной 4–5 мм, наружные листочки ее слегка пушистые, женские язычковые цветки с отгибом, желтой окраски.

Лекарственным сырьем служит трава. Заготавливают ее в период цветения. Сушат под навесом или в сушилке при температуре 40–50 °С. Хранят в сухом помещении в закрытой таре 2 года.

В надземной части растения содержатся сапонины и флавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, алкалоидоподобное вещество, горечи, аскорбиновая и никотиновая кислоты.

Препараты золотарника оказывают противовоспалительное, мочегонное и регулирующее обмен веществ действие.

Применяют внутрь при заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, камнях и песке в почках и желчном пузыре, желтухе, отеках, водянке, ревматизме, подагре, туберкулезе легких, бронхиальной астме, золотухе, поносе, цинге, наружно для полосканий при ангине, воспалительных процессах в полости рта, как ранозаживляющее средство для примочек при переломах, ранах, язвах, фурункулах.



*Золотарник обыкновенный,
или золотая розга*

Solidago virgaurea

Встречается в европейской части, Азии, Сибири, за исключением пустынь и полупустынь. Растет на опушках и полянах лиственных лесов, по лугам, оврагам, берегам рек

Золототысячник обыкновенный

Centaurium erythraea

Это двулетнее или однолетнее растение семейства горечавковых высотой до 20 см. Корень тонкий, стержневой. Стебель простой, вверху ветвистый. Прикорневые листья ланцетовидные, стеблевые – эллиптически-продолговатые, цельнокрайние, с пятью жилками. Цветет с июня по август. Цветок – длинный трубчатый венчик с красивым ярко-розовым отгибом. Плод – двустворчатая коробочка. Семена созревают в августе – сентябре.

Как лекарственное сырье используется вся надземная часть растения. Траву заготавливают во время цветения, когда розетка прикорневых листьев еще не пожелтела, и складывают цветками в одну сторону. Сушат в хорошо проветриваемом помещении или на открытом воздухе в тени, так как на солнце растение теряет окраску. В пучках траву сушить не рекомендуется, чтобы избежать загнивания. Хранят сырье в матерчатых мешочках в сухом месте 2 года.

В золототысячнике содержатся гликозиды, алкалоид генцианин, аскорбиновая и олеоновая кислоты, эфирное масло, слизи и другие вещества.

Препараты травы возбуждают аппетит, усиливают секрецию пищеварительных желез, перистальтику кишечника, оказывают послабляющее действие. Алкалоид генцианин проявляет противоглистный эффект.

Применяют внутрь при гастрите с пониженной кислотностью, вздутии живота, заболеваниях печени, желчного пузыря и почек, а также при изжоге и рвоте. Наиболее выраженный эффект оказывают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и анемии. Имеются данные об использовании золототысячника в лечении алкоголизма.



Золототысячник обыкновенный

Centaurium erythraea

Распространен в южной и средней полосах европейской части, в Средней Азии, на Алтае. Растет на заливных лугах и лесных опушках, по полям, залежам, придорожным канavam и между кустарниками, иногда образуя плотные куртины

Ива белая, или ветла

Salix alba

Это крупное дерево семейства ивовых с большой шатровидной кроной. Кора темно-серая, потрескавшаяся. Старые ветви голые, прямые, молодые – опушенные. Листья ланцетовидные, с одной стороны серебристо-шелковистые, с другой – гладкие. Цветет в апреле – мае. Цветки мелкие, собраны в сережки. Плод имеет вид коробочки. Семена мелкие, летучие. Созревают в мае – июне.

Лекарственным сырьем служит кора. Заготавливают ее ранней весной во время сокодвижения с деревьев 6–7-летнего возраста. Снятую кору нарезают на куски, хорошо подвяливают на солнце и досушивают в сушилке при температуре 50–60 °С. Готовое сырье должно хорошо ломаться, а не гнуться. Хранят в картонной таре 4 года.

Кора содержит углеводы, целлюлозу, лигнин, фенолгликозиды, катехины, дубильные вещества, антоцианы, флавоны, витамин С.

Препараты ивы обладают вяжущим, кровоостанавливающим, дезинфицирующим, жаропонижающим, диуретическим и противовоспалительным свойствами.

Применяют внутрь при дизентерии, воспалении слизистой оболочки желудка и толстой кишки, кровотечениях из внутренних органов, туберкулезе, гинекологических болезнях, тифе, ревматизме, наружно для полоскания рта и горла, ножных ванн при варикозном расширении вен, потливости ног и кожных заболеваниях.



Ива белая, или ветла

Salix alba

Распространена повсеместно, за исключением Крайнего Севера. Растет по берегам рек, на переувлажненных, илистых или песчаных почвах, на вырубках, образуя заросли, хорошо переносит обрезку. Благодаря разветвленной корневой системе служит для закрепления берегов рек и оврагов

Иссоп лекарственный

Hyssopus officinalis

Это полукустарник семейства яснотковых высотой до 80 см. Корень стержневой. Стебель четырехгранный, ветвистый, одревесневший у основания. Листья супротивные, цельнокрайние, края слегка завернуты. Цветет в июле – августе. Цветки синие, преимущественно однобокие, расположены в пазухах верхних листьев и собраны в мутовки. Плод состоит из четырех орешков. Созревает в августе – сентябре.

Лекарственным сырьем служат облиственные побеги. Собирают их в начале цветения, срезая только верхние части растения. Сушат пучками в тени или в сушилке при температуре не более 40 °С. Запах сырья пряный, вкус горьковатый. Хранят в деревянной или стеклянной таре не более 2 лет.

Трава содержит эфирное масло, дубильные вещества, гликозиды, олеоноловую и урсоловую кислоты, горькие вещества, пигменты.

Применение: Препараты иссопа обладают антисептическим, противопотогонным, противокашлевым эффектом. Стимулируют пищеварение и снимают спазм гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта.

Применяют внутрь как отхаркивающее средство при бронхитах, бронхиальной астме, болях в груди, туберкулезе, а также при обильном потоотделении, климаксе у женщин, хронических воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте и плохом пищеварении. Наружно используют для промывания ран, язв, слизистых оболочек глаз при конъюнктивитах, для полоскания полости рта, глотки, гортани, а также в виде примочек для рассасывания синяков.



Иссоп лекарственный

Hyssopus officinalis

Встречается как одичавшее растение в европейской части, на Кавказе, в Сибири, Средней Азии. Размножается посевом семян или делением куста. Широко культивируется на огородах как пряность

Каланхое перистое

Kalanchoe pinnata

Это многолетнее вечнозеленое растение семейства толстяковых высотой 60–120 см. Корень короткий, разветвленный. Стебель прямостоячий, в нижней части одревесневший. Листья мясистые, на коротких черешках, эллиптические или яйцевидные, тупозубчатые по краю. По мере роста они меняют очертания: первоначально простые, затем становятся сложными и непарноперистыми. Цветки зеленовато-бело-розовые, собраны в метельчатое соцветие.

Лекарственным сырьем служат листья. Срезают их со стеблями, хорошо промывают и помещают в темное прохладное место с температурой 5–10 °С на 5–7 дней. Затем сырье измельчают и отжимают сок. Хранят его при температуре 4–10 °С. Наружно листья можно применять после выдерживания их в темном месте.

Сок содержит флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты, полисахариды, ферменты, а также микро- и макроэлементы: алюминий, магний, железо, кальций, медь, кремний и марганец.

Препараты каланхое оказывают противовоспалительное, бактерицидное, ранозаживляющее и кровоостанавливающее действие.

Сок растения в виде примочек или мазь на его основе используют для лечения трофических, долго не заживающих язв различной локализации, пролежней и гнойных процессов с омертвлением тканей, при пересадке кожи. Сок свежих листьев назначают для остановки кровотечений из ран, при фурункулах, кожных сыпях, экземе, для лечения ожогов, в гинекологии при разрывах после родов, эрозии шейки матки и трещинах сосков. При насморке и для профилактики гриппа его закапывают в нос, при туберкулезе применяют внутрь. В зубоврачебной практике сок назначают при гингивитах, пародонтозе, стоматитах.



Каланхое перистое

Kalanchoe pinnata

Родина его – тропическая Африка, Мадагаскар, Канарские острова. В комнатных условиях разводят 2 вида каланхое: каланхое перистое и каланхое Дегремона. Последнее образует по зубцам листьев большое количество "деток" с маленькими листьями и корешками. У каланхое перистого "детки" растут только на листьях, помещенных в воду. Перед посадкой с маточного растения срезают лист каланхое, переворачивают его нижней стороной вверх, укладывают на поверхность грунта, сверху насыпают почву слоем 2–2,5 см, слегка прижимают и умеренно поливают

Календула лекарственная, или ноготки

Calendula officinalis

Это однолетнее травянистое растение семейства астровых высотой 40–60 см. Стебель ветвистый, мягкоопушенный, ребристый. Листья очередные, одевающие стебель, нижние широколапчатые, верхние продолговатые. Цветет все лето, начиная с июня. Цветки золотисто-желтые или оранжевые, на верхушке стеблей собраны в корзинчатые соцветия диаметром 4–5 см, обладают приятным запахом. Плод – согнутая семянка. Созревать начинает по мере отцветания растения.

Лекарственным сырьем служат соцветия. Собирают их все лето по мере раскрытия не менее половины язычковых цветков у немахровых сортов. Перерыв между сборами корзинок может составлять 2–5 дней. Сушат сразу же на чердаке или под навесом, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая. В сушилке температура не должна превышать 40–45 °С. Сушку заканчивают, когда корзинки распадаются при легком нажатии пальцев. Хранят в жестяной таре 1 год.

Сырье содержит каротиноиды, эфирное масло, смолы, слизи, органические кислоты, горькие вещества.

Препараты календулы обладают противомикробным, противовоспалительным, ранозаживляющим, вяжущим, кровоочистительным, успокаивающим, гипотензивным, спазмолитическим, желчегонным, болеутоляющим и противозудным свойствами.

Применяют внутрь при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, энтероколитах, заболеваниях печени и желчного пузыря, начальных стадиях гипертонии, особенно в период климакса, при сердечных заболеваниях с нарушением ритма сердца, наружно при порезах, ушибах, гнойных и длительно не заживающих ранах, ожогах, себорее, пролежнях, свищах, отморожениях, эрозии шейки матки, кольпитах, проктитах, парапроктитах, ангине, пародонтозе, кровоточивости десен, молочнице у детей, а также при различных кожных заболеваниях.



***Календула лекарственная,
или ноготки***

Calendula officinalis

В дикорастущем виде встречается в средиземноморских странах, в средних широтах только как культурное растение. Выращивать ее можно почти повсеместно. Растет на влажных открытых солнечных местах

Калина обыкновенная

Viburnum opulus

Это многолетний кустарник семейства жимолостных высотой 4–5 м. Кора зеленовато-серая, ветви голые, листья супротивные, трехпятилопастные, цельные, собранные в щитковидные полусонтики. Цветет в мае – июле. Цветки белые. Плод – ярко-красная костянка. Созревает в августе – сентябре. Незрелые ягоды растения ядовиты, после мороза безопасны.

Ягоды употребляют в свежем виде. Из них готовят кисели, компоты, желе и мармелад. Используют в качестве начинки для пирогов, консервируют в сахаре и замораживают. Из сушеных ягод делают суррогат кофе, который способен регулировать процесс пищеварения. Сок служит для подкраски некоторых пищевых продуктов.

Лекарственным сырьем служат кора, цветки и ягоды. Кору заготавливают ранней весной в период сокодвижения со срубленных кустов, измельчают на куски и сушат на открытом воздухе или чердаке. Сухая кора ломается, недосушенная – гнется. Цветки сушат в сушилке при температуре 40–50 °С. Плоды собирают зрелыми в сентябре – октябре в сухую погоду, хорошо подвяливают на воздухе и сушат в печи или духовке до твердого состояния. Кору хранят 4 года, цветки – 2 года, у плодов срок годности не ограничен. Кора содержит гликозид вибурнин, дубильные вещества, смолы, органические кислоты, флавоноиды, витамины С и К. Плоды богаты пектином, органическими кислотами, дубильными веществами, каротином и витаминами С, К, Р. Витамина С в ягодах калины больше, чем в цитрусовых.

Препараты калины оказывают вяжущее, кровоостанавливающее, антисептическое, мочегонное, противовоспалительное действие, а также повышают тонус маточной мускулатуры, уменьшают болевые ощущения, возбудимость нервной системы, при длительном приеме снижают содержание холестерина в крови, активизируют жировой обмен.

Применяют внутрь при маточных кровотечениях, болезненных менструациях и угрожающем аборте, геморрое, гастритах, колитах и заболеваниях печени, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, как укрепляющее средство для выздоравливающих больных, при отеках сердечного и почечного происхождения, гипертонической болезни, как потогонное при простуде, кашле, при судорогах, истерии, бессоннице, излишней раздражительности, наружно в виде примочек и компрессов при кожных заболеваниях (фурункулезе, кожных сыпях и лишаях), для тампонады при носовых кровотечениях. Отвар цветков и ягод служит хорошим полосканием при ангине и катаре верхних дыхательных путей.



Калина обыкновенная

Viburnum opulus

Широко распространена в европейской части, встречается в Сибири, Казахстане и на Кавказе. Растет на мокрых лугах, по берегам рек, болот, в зарослях кустарников, под пологом леса отдельными кустами. Калину разводят в садах. Она отличается устойчивым, стабильным плодоношением с редкими неурожаями

Калужница болотная

Caltha palustris

Это многолетнее травянистое растение семейства лютиковых высотой до 70 см. Корневая система мочковатая. Стебли простые или ветвистые, приподнимающиеся. Прикорневые листья черешковые, прицветные – преимущественно сидячие, с крупными кожистыми блестящими городчато-зубчатыми или цельнокрайними пластинками. Цветет ранней весной. Цветки золотисто-желтые, диаметром до 5 см. Семена черные, блестящие, многочисленные. Бутоны и молодые побеги калужницы употребляют в пищу. Для устранения ядовитости их отваривают в соленой воде или маринуют, после чего добавляют в щи, салаты и как приправу к рыбным и мясным блюдам.

Лекарственным сырьем служат листья, цветки и корни. Цветки и листья собирают во время цветения растения, подвяливают и сушат на солнце, в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 50–60 °С. Корни заготавливают осенью, хорошо промывают в проточной воде, очищают от ила и земли, нарезают на части, подвяливают и сушат в сушилке. Хранят в мешочках или деревянной таре 1–2 года.

Растение ядовито. Надземная часть содержит сапонины, алкалоиды, дубильные вещества, флавоноиды, лактоны, витамин С. В цветках обнаружены алкалоиды и каротиноиды. В корнях и корневищах найдены тритерпеновые сапонины, гликозиды, алкалоиды. В семенах – алкалоиды, витамин С и жирное масло.

Препараты калужницы обладают противовоспалительным, обезболивающим, противосудорожным, противомикробным, противокашлевым, слабым противоопухолевым и мочегонным свойствами.

Применяют наружно как местно-раздражающее и отвлекающее средство при ревматизме и простудных заболеваниях, для лечения ожогов, ран, ушибов, выведения бородавок и при некоторых кожных заболеваниях. Прием препаратов внутрь при болезнях органов мочеотделения, нарушениях обмена веществ, малокровии, коклюше, бронхите, бронхиальной астме должен сопровождаться большой осторожностью, точным соблюдением дозировки. При наружном применении также следует соблюдать осторожность, так как на коже могут образоваться нарывы.



Калужница болотная

Caltha palustris

Распространена практически везде, очень известна в народе. Растет по болотам, заливным лугам, топким берегам рек и водоемов. Встречается единично или группами

Касатик германский

Iris germanica

Это многолетнее сизовато-зеленое травянистое растение семейства касатиковых высотой 30–90 см. Корневище горизонтальное, ветвистое, светло-бурое, толстое, плотное, клубневидно-утолщенное. Стебли прямостоячие, гладкие, голые, в верхней части коленчато-изогнутые, с немногими короткими веточками, выходящими из пазух прицветных листьев. Листья длиной 30–60 см, прикорневые обычно собраны у основания в розетку. Прицветные листья сухие, пленчатые, короткие, серебристо-белые. Стебель и его разветвление несут по одному крупному цветку. Цветки почти сидячие, с простым венчиковидным околоцветником. Трубка околоцветника длиной около 1–2 см, примерно одной длины со столбиком, долей околоцветника около шести, расположены в два круга, у типичной формы они сине-пурпурные. Пластинки наружных долей отогнутые, внутренние прямостоячие, почти округлые, несколько светлее наружных. Плод – продолговатая трехгранная коробочка. Цветет в июне, семена созревают в августе. В медицине используются и другие близкие виды касатиков – бледный и флорентийский. Флорентийский (*Iris florentica*) имеет желтоватую окраску цветков, бледный (*Iris pallida*) – бледно-голубые цветки.

В качестве лекарственного сырья заготавливают корневища. Их собирают после отцветания растения осенью или ранней весной. Промывают холодной водой и сушат обычным способом. Готовое сырье в народе называют фиалковым корнем.

Корневища содержат эфирное масло, гликозид иридин, крахмал, жирное масло, дубильные вещества, органические кислоты. Эфирное масло касатика обладает отхаркивающим действием, способствует удалению слизи из бронхов, оказывает раздражающее действие на слизистые оболочки носа и глаз, вызывает их гиперемия.

Препараты касатиков применяют при бронхитах, а также в зубоврачебной практике с целью ускорения прорезывания зубов. В народной медицине фиалковый корень, кроме того, использовался при воспалении легких, ангинах, водянке, для уменьшения поллюций, а также для лечения инфицированных ран, язв, свищей, для удаления веснушек.



Касатик германский

Iris germanica

Происходит родом из Центральной Европы. В диком виде не известен. Широко распространен как декоративное растение. Культивируется как эфирномасличное растение в Крыму, на Кавказе и в Молдове

Каштан конский обыкновенный

Aesculus hippocastanum

Это многолетнее дерево с правильной кроной семейства конскокаштановых высотой до 30 м. Кора серо-бурая, трещиноватая. Листья супротивные, пальчато-сложные, слегка зубчатые, с длинными желобовидными черешками. После опадания листьев на коре остается рубец, похожий на лошадиную подкову. Цветки собраны в прямостоячие крупные конусовидные метелки, достигающие в длину 20–30 см. Венчик цветков белый, с желтоватым, позднее красноватым пятном. Цветет в мае – июне. Плод – шаровидная трехсемянная коробочка с шипами и створками. Семена коричневые, сплюснутые, с рубцом на основании. Созревают в августе – октябре.

Лекарственным сырьем служат кора, листья, цветки и плоды. Кору заготавливают во время сокодвижения с 3–5-летних ветвей, цветки – во время цветения, листья – в конце июня или в начале июля. Плоды собирают зрелыми. Кору, листья и цветки сушат в тени, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая, плоды – на солнце или в сушилке при температуре 50–60 °С. Хранят в закрытой таре 1 год.

Кора, листья, цветки и плоды содержат тритерпеноиды, сапонины, фенолы, фенолкарбоновые кислоты, катехины, дубильные вещества, кумарины, флавоноиды, альдегиды, витамины Е, С, К, В₁ и В₂, каротиноиды и жирное масло.

Препараты различных частей конского каштана уменьшают проницаемость кровеносных капилляров, снижают вязкость крови, увеличивают кровенаполнение вен и их тонус, особенно если нарушена венозная проходимость.

Применяют внутрь при варикозном расширении вен, геморрое, язвах голени, возникающих на почве спазма вен, а также для профилактики их тромбирования при родах и в послеоперационный период. Отвары плодов и коры каштана рекомендуют при нарушении отделения желчи, хронических расстройствах пищеварения, кашле различного происхождения и заболеваниях верхних дыхательных путей. Ванны с препаратами из коры уменьшают воспалительные процессы в мышцах, полезны при невралгиях. Сок из свежих цветков каштана принимают при расширении вен на ногах и при опухании геморроидальных шишек. Спиртовой настой сушеных цветков употребляют для растирания при ревматических и артрических болях.



Каштан конский обыкновенный

Aesculus hippocastanum

В культуре распространен на юге, в средней полосе европейской части, на Кавказе и в Средней Азии. Благодаря декоративности его широко используют для озеленения улиц, садов и парков

Кипрей узколистный, или иван-чай

Chamaenerium angustifolium

Это многолетнее корнеотпрысковое травянистое растение семейства кипрейных, достигающее высоты до 150 см. Листья очередные, многочисленные, ланцетовидные, цветки крупные, лилово-пурпурные, с четырехраздельной чашечкой, с короткой трубкой и неправильным венчиком. Соцветие – конечная редкая длинная кисть. Цветет с конца июня до середины августа. Плод – коробочка в виде узкого длинного стручка с многочисленными семенами.

Лекарственным сырьем служат надземная часть и листья, иногда корни. Собирают траву во время цветения в июле – сентябре в сухую погоду. Сушат на чердаке или под навесом. Корни собирают осенью. Сушат обычным способом.

Молодые корни сладкие, их можно есть, поджаренные используют для приготовления кофе. Из листьев делают "копорский чай". Различные части растения содержат большое количество танина, дубильные вещества, много слизи, алкалоиды, витамины С и А, сахар, пектин, микро- и макроэлементы.

Препараты кипрея обладают противовоспалительным, обволакивающим, успокаивающим, спазмолитическим, противосудорожным, противоопухолевым свойствами.

Применяют внутрь при энтероколитах, сопровождающихся поносами, хронических гастритах, колитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, бессоннице, головной боли, наружно для полосканий и примочек при ангине, стоматите, золотухе, фурункулах, ранах.



Купрей узколистный, или иван-чай

Chamaenerium angustifolium

Распространен повсеместно на лесных полянах, просеках, пустолях, высохших торфяных болотах

Кислица обыкновенная

Oxalis acetosella

Это многолетнее травянистое растение семейства кисличных длиной 5–10 см. Корневище тонкое, ползучее, расположено на поверхности почвы, покрыто мясистыми остатками прикорневых листьев красноватого цвета. Листья, стебель и цветки на вкус кислые. Листья тройчатые, на длинных черешках, отходящих от корневища. Цветет с апреля по август. Цветки одиночные, на длинных цветоножках, белые или розовые. Плод – яйцевидная или продолговатая пятигнездная коробочка. Созревает в июне – июле. Растение широко используется в быту для приготовления салатов, щей и как приправа.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Заготавливают ее в период цветения. Сушат под навесом или в сушилке при температуре 40–50 °С. Хранят в сухом помещении в закрытой таре 1 год.

Надземная часть содержит большое количество витамина С, каротина и органических кислот, а также немного флавоноидов.

Препараты растения нормализуют кислотность желудочного сока, улучшают аппетит, снижают артериальное давление и обладают противовоспалительным, противочинготным и ранозаживляющим свойствами.

В сыром виде кислицу применяют для лечения цинги и других проявлений авитаминоза и гиповитаминоза витамина С, заболеваний печени и различных гельминтозов, а также при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока и плохом аппетите. Отвар травы кислицы применяют при лечении диатезов, сердечно-сосудистых заболеваний функционального происхождения и для профилактики атеросклероза.

Отвар растения на молоке показан при простуде как жаропонижающее средство и при воспалительных заболеваниях почек. Сок и настойку используют при длительно не заживающих ранах и стоматитах. Использование больших доз препаратов кислицы может привести к раздражению почек. При наличии оксалатного диатеза, нарушениях свертываемости крови и при склонности к судорогам это растение следует употреблять с осторожностью, под наблюдением врача.



Кислица обыкновенная

Oxalis acetosella

Широко распространена в европейской части, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке. Растет в сырых хвойных и смешанных лесах с примесью ели, на приствольных кочках в ольшаниках. В поймах ручьев и вокруг болот часто образует широкие ковровые заросли

Клевер луговой

Trifolium pratense

Это многолетнее травянистое растение семейства бобовых высотой 20–50 см. Корень стержневой, ветвистый, часто с клубеньками азотусваивающих бактерий. Из пазух прикорневых листьев выходят цветущие стебли с тройчатыми листьями, складывающимися на ночь. Цветет с мая по сентябрь. Цветки неправильной формы, розовые или красные, расположены в головчатых соцветиях, у основания два последних листа сближены.

Лекарственным сырьем служат соцветия с верхушечными листьями. Собирают их во время цветения, рыхло укладывая в корзины, и быстро сушат в тени, под навесом или в сушилке при температуре 60–70 °С, следя, чтобы сырье не пересохло, так как при этом оно теряет свою ценность. Хранят в закрытой таре 1 год. Иногда в качестве лекарственного сырья заготавливают корни. Сушат обычным способом.

Надземная часть клевера содержит углеводы, стероиды, сапонины, витамины С, В, Е и К, каротин, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, жирное масло, дубильные вещества, флавоноиды, хиноны, эфирное масло, высшие жирные кислоты, микроэлементы.

Препараты различных частей растения обладают отхаркивающим, мочегонным, желчегонным, противовоспалительным, противоиатеросклеротическим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, болеутоляющим и противоопухолевым свойствами.

Применяют внутрь при малокровии, болезненных менструациях, воспалении мочевого пузыря, обильных маточных кровотечениях, бронхитах, бронхиальной астме и одышке, для профилактики атеросклероза, наружно для ванн при рахите у детей. Отвар корней показан при воспалении яичников и как противоопухолевое средство. Свежие толченые листья применяют наружно для остановки кровотечений, заживления ран, при ожогах, абсцессах и ревматических болях. Свежий сок растения эффективен при нагноении ногтевого ложа и пальцев, кожном туберкулезе, воспалительных заболеваниях ушей и глаз.



Клевер луговой

Trifolium pratense

Встречается почти повсеместно. Растет на лугах, полянах, опушках, в зарослях кустарников, по окраинам полей. Возделывается как кормовая культура

Клюква четырехлепестная, или болотная

Oxycoccus palustris

Это вечнозеленый полегающий кустарник семейства брусничных высотой до 80 см. Придаточные корни тонкие. Стебли нитевидные, сильноветвящиеся, местами укореняющиеся. Листья мелкие, кожистые, продолговато-яйцевидные, сверху зеленые, снизу серебристые, покрыты восковым налетом. Цветет в мае – июне. Цветки мелкие, беловато-розовые, поникшие, расположены на длинных цветоножках на концах побегов. Плод – темно-красная шаровидно-продолговатая ягода с сочной мякотью. Созревает в сентябре – начале октября. Сохраняется на растении до весны.

Лекарственным сырьем служат плоды. Собирают их в сентябре – октябре и даже позже до выпадения снега. Клюква, собранная весной, вкуснее осенней, но почти лишена витаминов. Хранят клюкву в воде или в протертом виде с сахаром.

Ягоды содержат углеводы, глюкозу, фруктозу, сахарозу, сорбит, органические кислоты, эфирное масло, витамин С, каротин, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, антоцианы, йод и соли калия.

Свежие ягоды, сок, морс, сироп, кисель, варенье усиливают выделение желудочного, панкреатического сока, предупреждают образование камней в почках, положительно действуют при заболеваниях мочевыводящих путей и печени, оказывают жаропонижающий, потогонный и мочегонный эффект.

Применяют для лечения гастритов с пониженной кислотностью, при воспалении поджелудочной железы, ревматизме, малярии, лихорадке различного происхождения, гинекологических воспалительных заболеваниях, малокровии, туберкулезе легких, атеросклерозе и головной боли. Сок с медом принимают при ангине и бронхите. Мазь из клюквы обладает противовоспалительным и антисептическим свойствами при кожных заболеваниях. Ягоды в виде кашицы применяют при пролежнях и в косметике для удаления пигментных пятен.



**Клюква четырехлепестная,
или болотная**

Oxycoccus palustris

Распространена в тундровой и лесостепной зонах европейской части, в Сибири, на Дальнем Востоке. Растет на сфагновых болотах и в заболоченных местах

Копытень европейский

Asarum europaeum

Это многолетнее травянистое растение семейства кирказоновых. Стебель ползучий. Листья широкопочковидные, длинночерешковые, цельнокрайние, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу матовые, более бледные, обычно сохраняются всю зиму. Цветки снаружи буроватые, внутри темно-пурпурные, одиночные, верхушечные, с двумя листьями. Плод – коробочка. Растение обладает особым запахом, напоминающим камфору.

Лекарственным сырьем служат надземная часть и корни. Листья заготавливают во время цветения растения с конца апреля до июня, корни – осенью или ранней весной. Сушат в тени, под навесом или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем 5–7 см на бумаге или ткани и периодически перемешивая, либо в сушилке при температуре 40–50 °С. Хранят в деревянной или стеклянной таре 1 год.

Корни и надземная часть копытня содержат эфирное масло, алкалоиды, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, дубильные вещества, крахмал, таниновые вещества, а также смолы и гликозиды.

Препараты растения оказывают рвотное, мочегонное, жаропонижающее, противовоспалительное, антигельминтное, кровоостанавливающее, успокаивающее, бронхорасширяющее и противосклеротическое действие.

Применяют для лечения водянки, простудных заболеваний, воспаления легких, острых и хронических бронхитов, эпилепсии, при невротических состояниях и головной боли, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, острых и хронических гастритах, воспалительных заболеваниях печени, желчевыводящих путей и кишечника. Отвар корня используется при лечении алкоголизма.



Копытень европейский

Asarum europaeum

Относится к первым весенним растениям. Распространен в европейской части, Западной и Восточной Сибири. Растет в широколиственных и смешанных, реже в хвойных тенистых лесах и мелколесье небольшими зарослями, обычно на богатых глинистых и суглинистых почвах

Кориандр посевной, или кинза

Coriandrum sativum

Это однолетнее травянистое растение из семейства зонтичных высотой до 70 см. Стебли прямостоячие, тонкобороздчатые, от основания ветвистые. Нижние листья черешковые, перистые или дваждыперисторассеченные на яйцевидные или ланцетные доли; верхние – сидячие, триждыперисторассеченные на линейные или нитевидные доли. Цветки мелкие, белые или розовые, пятичленные, собраны в многочисленные сложные зонтики. Плоды – бурые шаровидные двусемянки диаметром до 0,5 см, с сильным запахом. Цветет в мае – июле, плоды созревают в июле – августе.

Лекарственным сырьем служат плоды. Их собирают по мере созревания в сухую погоду. Сушат обычным способом.

Плоды кориандра содержат эфирное и жирное масла, витамины С и А. Свежие листья растения употребляют в пищу.

Препараты кориандра известны как ранозаживляющие, желчегонные, противогеморройные, болеутоляющие, антисептические и усиливающие деятельность пищеварительных желез средства.

Применяют внутрь для улучшения пищеварения, как ветрогонное средство. Настой или настойку из плодов на водке дают как успокаивающее средство при повышенной нервной возбудимости и истерии.



Кориандр посевной, или кинза

Coriandrum sativum

В одичавшем состоянии встречается на юге европейской части, на Кавказе, в Средней Азии. Культивировать кориандр начали еще наши предки. Среди эфирномасличных растений кориандр занимает ведущее место. Возделывают кориандр ради плодов

Коровяк скипетровидный

Verbascum thapsiforme

Это двулетнее травянистое растение семейства норичниковых высотой до 2 м. Корень стержневой. В 1-й год жизни образуется розетка прикорневых листьев, на 2-й год появляется прямостоячий войлочноопушенный стебель с очередными короткочерешковыми продолговатыми, уменьшающимися к верхушке стебля листьями. Цветет в июле – августе. Цветки крупные, золотисто-желтые, собраны в колосовидную кисть. Плод – обратнойцевидная коробочка. Созревает в августе – сентябре.

Лекарственным сырьем служат венчики цветков с тычинками. Собирают сырье в июле – августе, когда цветет основная масса растений. Каждый цветок живет один день. Собирают их в первой половине дня, после того как высохнет роса. Сушат в тени или на чердаке с хорошей вентиляцией, раскладывая тонким слоем и периодически переворачивая, или в сушилке при температуре до 40 °С, рассыпав на решето. Сушку заканчивают, когда венчики становятся хрупкими. Сырье гигроскопично. При увлажнении буреет, теряет эффективность и ароматный медовый запах. Хранят его в жестяных банках 2 года, оберегая от влаги.

Венчики цветков содержат слизистые вещества, флавоноиды, каротиноиды, следы эфирного масла, красящие вещества и сапонины.

Препараты коровяка обладают отхаркивающим, противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами, способствуют снятию спазма гладкой мускулатуры внутренних органов, оказывают болеутоляющее действие.

Применяют внутрь при воспалении легких, бронхите, бронхиальной астме, коклюше, хрипоте, туберкулезе легких и других заболеваниях, сопровождающихся образованием трудноотделяемой мокроты, воспалении желудочно-кишечного тракта, заболеваниях печени и селезенки, мочекаменной болезни и подагре, наружно для полосканий при ангине, воспалительных процессах в глотке и гортани, для растираний при радикулите, ревматизме и других заболеваниях суставов, а также для примочек при ожогах, панариции, геморрое. Порошок из цветков применяют для заживления ран и трещин в уголках рта и на сосках (у кормящих женщин). Мазь из порошка растения используется при гнойных ранах и язвах.



Коровяк скипетровидный

Verbascum thapsiforme

Распространен в европейской части, на Кавказе, встречается в Средней Азии и Восточной Сибири. Растет на солнечных склонах, по каменистым берегам, на пастбищах и железнодорожных насытях

Кошачья лапка двудомная

Antennaria dioica

Это многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных высотой 10–35 см. Стебель простой. Все растение опушено волосками. Побеги стелющиеся, укореняющиеся. Листья очередные, цельные, прикорневые широкие, у основания сердцевидные или почковидные. Щитовидно-головчатое соцветие состоит из нескольких мелких корзинок. Цветет в мае – июне. Цветки двудомные: на одних растениях находятся лишь красные, пестичные, на других – только белые, пыльниковые. Плоды – семянки, снабжены хохолком из утолщенных щетинок. Созревают в августе.

Лекарственным сырьем служат трава и цветки. Траву собирают в период цветения в сухую ясную погоду после схода росы. Сушат в тени или на чердаке с хорошей вентиляцией. Цветочные корзинки заготавливают полураспустившимися. Сушат осторожно, раскладывая на мягкой подстилке тонким слоем, при температуре 40–45 °С. Хранят в закрытой деревянной или стеклянной таре 1 год. Сырье обладает характерным запахом и горьким вкусом. Кошачья лапка – очень популярное растение, часто применяемое в лечебных целях наравне с бессмертником (цмином песчаным).

Растение содержит дубильные вещества, смолу, сапонины, витамин К и фитостерин, эфирное масло, горечи.

Препараты из кошачьей лапки оказывают сильное кровоостанавливающее, противовоспалительное, успокаивающее, желчегонное действие.

Применяют внутрь при послеродовых маточных, носовых, кишечных, желудочных и легочных кровотечениях, обильных менструациях, кровавой рвоте, воспалении желчного пузыря и печени, катарах верхних дыхательных путей, нервно-психических заболеваниях (при эпилепсии), туберкулезе легких и туберкулезе кожи, гипертонической болезни. При геморроидальных кровотечениях, диатезе, экземе делают примочки из настоя, при ангине используют его для полоскания.



Кошачья лапка двудомная

Antennaria dioica

Распространена повсеместно. Растет на полянах, опушках, вырубках, сухих лугах, по обочинам дорог и в светлых лесах. Предпочитает песчаные почвы

Крапива двудомная

Urtica dioica

Это многолетнее сорное растение семейства крапивных высотой 35–40 см. Стебель прямостоячий, четырехгранный, вверху ветвящийся. Растение покрыто жгучими волосками, в которых содержится муравьиная кислота. Листья супротивные, черешковые, яйцевидно-ланцетовидной формы, по краю крупнозубчатые, со свободными прилистниками, длиной 8–17 см, шириной 2–8 см. Цветет с июня по август. Цветки мелкие, собраны в колосовидные поникающие соцветия, выходящие из пазух верхних листьев.

Лекарственным сырьем служат листья. Собирают их во время цветения. Сушат под навесом или на чердаке с хорошей вентиляцией, расстилая слоем не более 3–4 см. На солнце сырье сушить не следует, так как оно обесцвечивается, а витамины разрушаются. Хранят в сухом, хорошо проветриваемом помещении 2 года.

По питательной ценности крапива не уступает бобовым культурам. В ее листьях содержатся хлорофилл, флавоноиды, дубильные вещества, кремниевая и муравьиная кислоты, витамины С, В₁, К, пантотеновая кислота, гликозид уртецин, ситостерин, протеин, калий, кальций, железо, жиры и каротин. В зеленых листьях крапивы витамина С вдвое больше, чем в плодах черной смородины, а каротина (провитамина А) больше, чем в моркови.

Препараты крапивы оказывают кровоостанавливающее действие, их используют для лечения маточных, геморроидальных, легочных и носовых кровотечений. Железо в комплексе с протеином, витаминами, хлорофиллом и кремниевой кислотой стимулирует углеводный и белковый обмен, что сопровождается повышением тонуса сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Настой крапивы используют при всех вялотекущих хронических заболеваниях, при которых снижается сопротивляемость организма к воздействию различных факторов внешней и внутренней среды. Крапива полезна при анемии. Она увеличивает количество гемоглобина и эритроцитов в крови. Кроме того, она применяется при заболеваниях печени, желчного пузыря и желудочно-кишечного тракта, как дополнительное средство при лечении туберкулеза легких, бронхита, малярии и заболеваний селезенки, острых и хронических болезнях тонкой кишки. Наружно крапиву используют при зуде кожи, молочнице, болях в суставах, перхоти и выпадении волос.



Крапива двудомная

Urtica dioica

Распространена по всей территории страны. Растет на плодородных влажных почвах в затененных местах, оврагах, у дорог, вблизи ферм и жилья. Размножается семенами, корневищами, отводками

Кровохлебка лекарственная

Sanguisorba officinalis

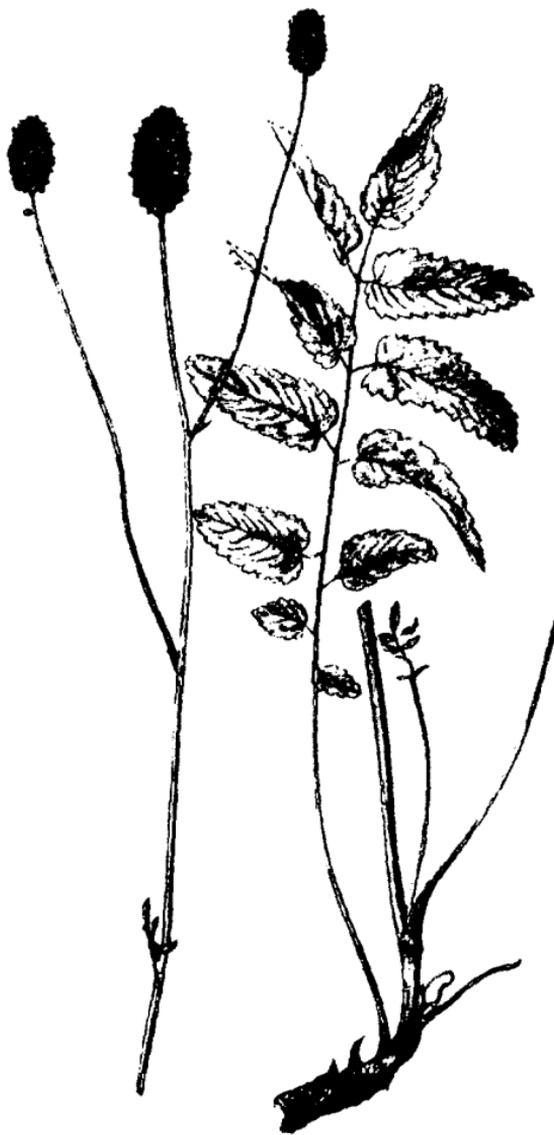
Это многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с толстым деревянистым корневищем. Стебли прямые, в верхней части ветвистые, высотой до 1 м. Листья очередные, непарноперистые, с 4–9 парами эллиптических пильчато-зубчатых листочков. Соцветия сложные, состоят из мелких темно-красных цветков, собранных в овально-цилиндрические головки на длинных цветоносах. Цветет в июне – августе. Плод – односемянный четырехгранный коричневый орешек. Созревает в августе – сентябре.

Лекарственным сырьем служат корневища и корни, иногда трава. Заготавливают их в период плодоношения. Растение легко найти в травостое по темно-красным соцветиям. Выкапывают его совком с прочным лезвием или твердыми деревянными палочками. Сырье отряхивают от земли, отрезают стебель, моют его в холодной воде, подсушивают на подстилке и режут на куски длиной до 20 см. Провяливают на открытом воздухе и сушат на солнце, чердаке или в сушилке при температуре 40–50 °С. Хранят в деревянной таре в сухом месте 5 лет.

Сырье содержит дубильные вещества, галловую, эллаговую и щавелевую кислоты, пигменты, крахмал, эфирное масло, витамин С, каротин, сапонин, сангвисорбин и стерины.

Кровохлебка обладает вяжущим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, болеутоляющим свойствами, оказывает бактерицидное действие на микробы дизентерийной и тифопаразитарной групп. Способствует сужению сосудов, тормозит перистальтику кишечника, сокращает мускулатуру матки.

Ее препараты применяют внутрь при воспалении слизистой оболочки тонкой и толстой кишки, холецистите, при избыточном скоплении газов в желудочно-кишечном тракте, а также при поносах, вызванных приемом недоброкачественной пищи, наружно для обработки ран, ссадин, порезов, при ушибах, кровоподтеках и воспалительных заболеваниях кожи. В гинекологии при трихомонадном воспалении влагалища и обильных белях назначают спринцевания.



Кровохлебка лекарственная

Sanguisorba officinalis

Встречается почти повсеместно, за исключением Крайнего Севера и пустынь Средней Азии. Растет на заливных лугах, в разнотравных степях, разреженных лесах, на опушках и полянах, среди кустарников. В культуре размножается семенами и отрезками корневищ

Крушина ольховидная, или ломкая

Frangula alnus

Это крупный неколючий кустарник или небольшое дерево семейства крушиновых высотой до 7 м. Ветви крупные, покрыты фиолетово-бурой или темно-серой корой с белыми пятнами. Листья очередные, цельнокрайние, эллиптические или обратнояйцевидные. Цветет в мае – июне. Цветки зеленовато-желтые, собраны в кисть, расположенную в пазухах листьев. Плод – вначале красная, после созревания черная шарообразная ягода с двумя-тремя косточками. Созревает в августе – сентябре.

Лекарственным сырьем служит кора. Заготавливают ее ранней весной до появления листьев, во время сокодвижения, с деревьев, подлежащих вырубке. В этот период она хорошо отходит от древесины. Для этого на стволах и толстых ветвях делают продольные надрезы до древесины, затем полукольцевыми разрезами снимают куски коры величиной 40–50 см. Сырье сушат под навесом, на чердаке или в сушилке при температуре не более 70 °С. Хранят в деревянных или фанерных ящиках 5 лет. Незрелые плоды растения ядовиты. Для детей смертельна доза 10–12 ягод.

Кора богата антранолами, антрахинонами, органическими кислотами, кумаринами, витамином С, пектинами, алкалоидами. В ней также содержатся эфирное масло, сапонины, нафтахиноны, флавоноиды и дубильные вещества.

Препараты крушины обладают слабительным, ранозаживляющим, умеренным противовоспалительным, вяжущим и бактерицидными свойствами, расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов, устраняют спазмы.

Применяют внутрь при спастических колитах и атонических запорах, часто развивающихся у людей со слаборазвитой брюшной стенкой, а также для регулирования деятельности кишечника при геморрое и трещинах прямой кишки. Положительный эффект от применения препаратов крушины отмечен при малярии, климактерических расстройствах, учащенном сердцебиении, головокружении, нервных болезнях, ожирении, сахарном диабете и кожных болезнях, связанных с нарушением обмена веществ. Местно применяют настойку коры крушины при стрептодермиях, пиодермиях, фурункулах и других заболеваниях кожи и подкожной жировой клетчатки, где имеется смешанная микрофлора, включающая стрептококки, стафилококки, синегнойную и кишечную палочки.



Крушина ольховидная, или ломкая

Frangula alnus

Распространена в европейской части, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири. Растет по опушкам, берегам рек, ручьев, окраинам болот, в подлеске пойменных лесов, на заливных лугах единично или группами, иногда образует заросли. Культивируют как декоративное и лекарственное растение

Кубышка желтая

Nuphar lutea

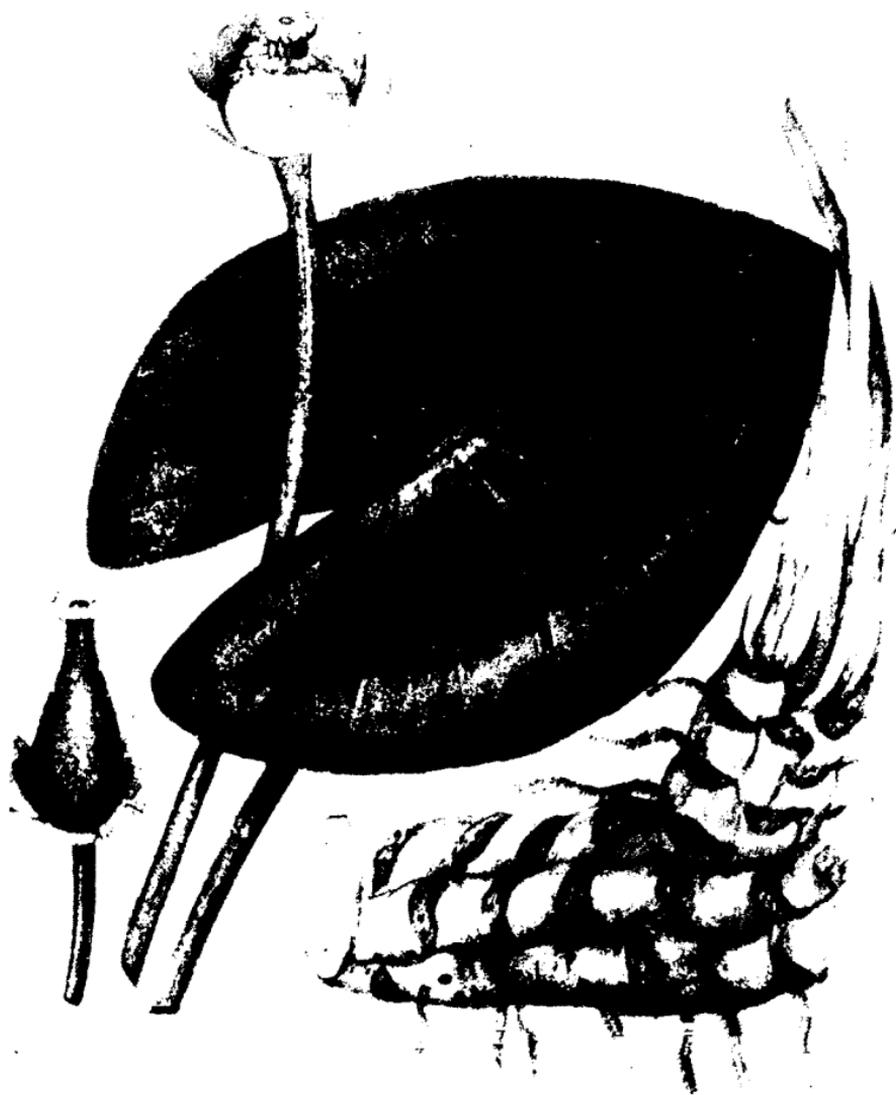
Это многолетнее травянистое растение семейства кувшинковых. Корневище толстое, мясистое, длиной 3–4 м, покрыто рубцами (следы ежегодно опадающих листьев). Листья отходят непосредственно от корневища, нижние листья полупрозрачные, с сердцевидным основанием. В пересыхающих водоемах листовая пластина меньше. Корни отходят непосредственно от корневища и укореняются на дне водоема. Цветет с июня по сентябрь. Цветки желтые, одиночные, шаровидные, плавающие. Семена эллипсовидной формы. Созревают в июле – сентябре.

Лекарственным сырьем служат корневища, листья и цветки. Корневища заготавливают в конце августа – начале сентября или весной, отрывая сильным рывком или предварительно отрезая корни. Сырье очищают от ила, остатков корней и черешков листьев, разрезают вдоль и поперек на куски толщиной 1–2 см, провяливают на солнце и сушат в тени, на чердаке, в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке, раскладывая тонким слоем, при температуре 60 °С. Хорошо высушенные корневища должны ломаться с треском. Хранят сырье в матерчатых мешках 2 года. Цветки собирают во время цветения. Сушат в день сбора в духовке или сушилке при температуре 50–60 °С, раскладывая на проволочных сетках тонким слоем и периодически помешивая. Хранят в матерчатых мешочках 1 год. Листья сушат обычным способом. Растение слабоядовито.

Корневища содержат алкалоиды, витамин С, каротин, фенолкарбоновые кислоты, высшие жирные кислоты, дубильные вещества, стероиды, кумарины и высшие алифатические углеводы. Цветки содержат сердечный гликозид.

Препараты кубышки обладают мягчительным, противовоспалительным, обезболивающим, вяжущим, мочегонным, желчегонным, молокогонным, контрацептивным, бактериостатическим свойствами, расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов, снижают артериальное давление и вызывают гибель простейших.

Применяют при туберкулезе, воспалении мочевыводящих путей и почек, при спазмах желудка и ночном недержании мочи у детей, подагре, ревматизме, кашле, головной, зубной и ушной боли. Отвар семян назначают при импотенции и воспалении слизистой оболочки желудка с пониженной кислотностью. Наружно настойку листьев используют как ранозаживляющее средство при рожистом воспалении, кожных заболеваниях, суставных болях, ушибах, воспалении мышц, невритах, для спринцеваний при трихомонадном кольпите, осложненном бактериальной или грибковой микрофлорой. Свежие измельченные листья прикладывают к гноящимся, долго не заживающим ранам, незрелым фурункулам и воспаленным местам.



Кубышка желтая

Nuphar lutea

Распространена в европейской части, Западной и Восточной Сибири и Средней Азии. Растет в озерах, тихих речных заводях и других водоемах с чистой стоячей или медленнотекущей проточной водой. Не переносит загрязненных сточных вод

Кукуруза обыкновенная

Zea mays

Это однолетнее травянистое растение семейства злаковых высотой до 1–3 м. Стебель толстый, полый. Листья широкие, линейно-ланцетные. Цветет в июле – августе. Соцветия раздельнополюе. Мужские цветки собраны в крупную метелку на концах стеблей, женские – в початок, развивающийся в пазухах тех же особей. Плод – желтая или зелено-желтая сжатая зерновка округлой или почковидной формы. Созревает в сентябре – октябре.

Лекарственным сырьем служат кукурузные столбики с рыльцами. Собирают их в фазе молочно-восковой спелости початков или при их очистке, сушат в тени или в сушилке при температуре 25–30 °С, раскладывая тонким слоем на бумаге или марле. Хранят в матерчатых мешочках 1 год. При более длительном хранении сырье теряет лечебные свойства.

В сырье содержатся ситостерол, жирное масло, алкалоиды, флавоноиды, сапонины, витамины С и К, камедь, смолистые вещества, микроэлементы (железо, марганец, медь, хром, алюминий), горечи.

Препараты кукурузных рылец оказывают мочегонное, противовоспалительное, кровоостанавливающее, умеренно успокаивающее действие, а также способны уменьшать аппетит.

Назначают внутрь при воспалительных заболеваниях почек, печени, желчных протоков, желчного пузыря, мочевыводящих путей, отеках сердечного происхождения, камнях в почках, а также как средство для похудения.



Кукуруза обыкновенная

Zea mays

В диком виде не встречается. Культивируется на Украине, Кавказе, в Средней Азии и Западной Сибири

Лабазник вязолистный, или таволга

Filipendula ulmaria

Это многолетнее травянистое растение семейства розоцветных высотой 80–120 см. Корневище ползучее. Стебель прямой, ребристый, густооблиственный. Листья перистые, сверху гладкие, снизу бело-войлочные. Цветет в июне – июле. Цветки многочисленные, белые, собраны в крупное метельчатое соцветие. Семена созревают в августе – сентябре.

Лекарственным сырьем служат корневища с корнями, надземная часть и цветки. Корневище с корнями выкапывают осенью или ранней весной, отряхивают от земли, отрезают надземную часть и моют в холодной воде. Сушат под навесом или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая тонким слоем. Хранят в мешках или закрытой таре в сухом помещении 3 года. Листья и цветки заготавливают в период цветения растения, сушат в тени. Хранят в закрытой стеклянной или деревянной таре 1 год. Свежие молодые листья и корни используют в пищу, для заправки супов, салатов и борщей. Цветки употребляют как суррогат чая.

Корни содержат витамин С, следы кумаринов, фенольные соединения, фенолгликозиды, дубильные вещества, флавоноиды и халконы. В надземной части растения найдены витамин С, фенольные соединения, фенолгликозиды, дубильные вещества, халконы, фенолкарбоновые кислоты, катехины, флавоноиды, эфирное масло, ароматические соединения, стероиды и высшие жирные кислоты.

Препараты лабазника обладают общеукрепляющим, бактерицидным, диуретическим, успокаивающим, противовоспалительным, вяжущим, ранозаживляющим, кровоостанавливающим, желчегонным и антигельминтным свойствами, усиливают способность печени обезвреживать токсические продукты обмена.

Применяют внутрь при дизентерии, эпилепсии, нервных расстройствах, ревматизме, подагре, воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей, гипертонической болезни, простуде, заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхиальной астме, хроническом холецистите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, для снятия спазма внутренних органов, наружно для примочек, компрессов при трофических язвах нижних конечностей, ранах и ожогах, ревматизме, подагре, экземе и в виде спринцеваний при белях.



Лабазник вязолистный, или таволга

Filipendula ulmaria

Распространен повсеместно в европейской части, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири. Растет на влажных местах, болотах, среди кустарников, в разреженных лесах, по берегам рек, озер. Растение имеет декоративный вид

Лапчатка гусиная

Potentilla anserina

Это многолетнее травянистое растение семейства розоцветных. Стебель ползучий, длиной 10–15 см. Корневище способно укореняться в нескольких точках и давать новые поросли. Листья прикорневые, непарноперистые, прерывистые, снизу серебристо-бело-войлочные. Цветет в мае – сентябре. Цветки мелкие, желтые, на длинных цветоножках.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растений. Собирают лапчатку вдали от дорог и выпаса скота. Сушат под навесом, расстилая слоем 3–5 см, осторожно и часто переворачивают и следят, чтобы не опали цветки. Хранят в коробках 2 года. Молодые листья используют для приготовления салатов и супов. Клубневидные корни, богатые крахмалом, варят и едят, как овощи. Пюре из листьев – хорошая приправа к рыбным, мясным и другим блюдам.

В листьях лапчатки гусиной содержатся дубильные вещества, аскорбиновая кислота, эфирные масла и горькие вещества, в корнях – крахмал, пигменты и хинная кислота.

Препараты растения оказывают умеренно противосудорожное, вяжущее, болеутоляющее, мочегонное действие, способны снимать спазм гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта и вызывать послабляющий эффект.

Назначают внутрь при болезненных менструациях, хроническом воспалении желчного пузыря, запорах, спазматических желудочных болях, хронических болезнях печени, желчнокаменной болезни, наружно для промывания свежих и гнойных ран, полосканий при язвах в полости рта, кровоточивости десен и в виде примочек при сыпях, угрях и кровоточащих ранах.



Лапчатка гусиная

Potentilla anserina

Распространена повсеместно в европейской части. Обильно растет у домов, вдоль дорог, на лугах, по берегам рек, на пустырях, выгонах и лесных полянах

Лапчатка прямостоячая, или калган

Potentilla erecta

Это многолетнее травянистое растение семейства розоцветных высотой до 30 см. Корневище толстое, деревянистое, почти горизонтальное, красное, желтовато-белое внутри. Стебель тонкий, приподнимающийся, ветвистый. Листья тройчатые, очередные, сидячие; прикорневые – трех- и пятипальчатые, с черешком. Зацветает на 5–7-й год жизни. Цветет с конца мая по октябрь. Цветки одиночные, желтые, расположены на длинных цветоножках. Плод – многоорешек, распадающийся на отдельные орешки. Созревает в июне – октябре.

Лекарственным сырьем служат корневища. Заготавливают их осенью, после отмирания надземных частей, или весной, при появлении первых листьев. Сырье выкапывают лопатой, отряхивают от земли, обрезают корни, моют в проточной воде, немного провяливают на открытом воздухе и сушат на веранде, чердаке или в сушилке при температуре 50–60 °С, раскладывая тонким слоем. Готовое сырье должно быть темно-бурого цвета, на изломе желтоватым. Хранят его в деревянной таре или мешочках 4 года.

Корневища содержат дубильные вещества, флавоноиды, органические кислоты, смолу, гликозид, торментиллин, хинную и эллаговую кислоты, флобафены, камедь, крахмал.

Препараты лапчатки прямостоячей обладают вяжущим, кровоостанавливающим, незначительным противомикробным и дезодорирующим эффектом.

Применяют внутрь при поносах, желудочных и маточных кровотечениях, энтеритах, энтероколитах, диспепсии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, наружно для полоскания полости рта и глотки при ангине, кровоточивости десен, неприятном запахе изо рта, а также для остановки кровотечений из ран, лечения язв и различных кожных заболеваний. При трихомонадном воспалении влагалища применяют спринцевания, а при геморрое делают микроклизмы на ночь. В народной фитотерапии помимо указанных заболеваний корневища лапчатки прямостоячей применяют при гастрите и поносе, туберкулезе легких, а также при заболеваниях печени, сердца, подагре и ревматизме.



Лапчатка прямостоячая, или калган

Potentilla erecta

*Распространена в европейской части, на Кавказе и в Западной Сибири.
Растет на влажных лугах и в редких лесах по полянам, на вырубках,
пустырях и среди кустарников*

Лебеда раскидистая

Artiplex patula

Это однолетнее травянистое растение семейства маревых высотой до 30 см. Стебель прямостоячий. Нижние листья сердцевидно-продольные, слабозубчатые, средние – продолговатые, матовые, почти одинаковой окраски с обеих сторон. Цветет все лето.

В старину из лебеды делали муку и в смеси с ржаной мукой пекли хлеб. Ранней весной из свежей травы с добавлением щавеля можно готовить щи, а яичница в смеси с лебедой является деликатесным блюдом. Зрелые семена лебеды, сваренные с молоком, представляют собой вкусную питательную кашу.

Лекарственным сырьем служит трава. Ее используют в свежем виде. Гиппократ и Гален рекомендовали применять лебеду при болезнях желудочно-кишечного тракта, особенно при запорах, а также при рахите у детей. Лист лебеды можно употреблять вместо чая при трудноотделяемой густой мокроте, кашле и охриплости.

В народной медицине растение используют в виде настоя при геморрое, подагре, скудных менструациях и белях. Свежеотолченная трава вытягивает занозы, является ранозаживляющим средством при лечении загноившегося ногтевого ложа.



Лебеда раскидистая

Artiplex patula

Распространена повсеместно, за исключением Крайнего Севера, как сорняк. Предпочитает обработанные участки, огороды, сады, территории возле ферм

Лен посевной

Linum usitatissimum

Это однолетнее травянистое растение семейства льновых высотой до 120 см. Стебель одиночный, прямостоячий. Листья многочисленные, линейно-ланцетные, заостренные, сидячие, цельнокрайние, покрытые восковым налетом. Цветет в июне – августе. Цветки голубые или синие, расположены на верхушке стеблей. Плод – шаровидная коробочка. Созревает в июле – августе.

Лекарственным сырьем служат семена, которые содержат жирное масло, белок, витамин А, углеводы, слизь, ферменты и гликозид лимарин.

За счет наличия большого количества слизи семена льна обладают обволакивающим, легким слабительным и противовоспалительным свойствами, поэтому полезны при болезнях желудочно-кишечного тракта. Слизь препятствует всасыванию из кишечника ядовитых веществ, образующихся при инфекционных заболеваниях и отравлениях.

Слизь из семян, принятая внутрь, долго удерживается на слизистых оболочках, предохраняя их от раздражения вредными веществами, так как не подвержена влиянию соков желудочно-кишечного тракта.

Используют ее при воспалительных заболеваниях бронхов, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах, воспалении мочевого пузыря и почек. Льняное масло и семена используют наружно. Подогретые семена прикладывают к пояснице при радикулитах и к мышцам. При фурункулах и кожных заболеваниях из размолотых семян делают припарки и размягчающие компрессы. Льняное масло в смеси с известковой водой (1:1) назначают при поверхностных ожогах.



Лен посевной

Linum usitatissimum

Культивируется в средней полосе, на севере европейской части, в Прибалтике и Сибири как прядильное и масличное растение. Введен в культуру еще в древности

Лещина обыкновенная, или лесной орех

Corylus avellana

Это кустарник семейства березовых высотой до 7 м. Стебель ветвистый, покрыт коричневой корой. Листья очередные, крупные, по краям неравномерно-зубчато-пильчатые, черешковые. Растение однодомное. Цветет в марте – апреле. Цветки мелкие, однополые, опыляются ветром. Плод – односемянный орех. Созревает в августе – сентябре. Из зрелых плодов, растертых с небольшим количеством воды, получают "молоко" и "сливки", обладающие большой питательной ценностью. Лекарственным сырьем служат плоды, кора, листья и корни. Зрелые плоды сушат в печи или сушилке при температуре 60–70 °С. Листья срывают во время цветения лещины. Сушат под навесом или на чердаке. Кору снимают ранней весной с веток, подлежащих вырубке. Хранят в деревянной таре 2 года.

Ветви и листья содержат дубильные вещества, флавоноиды, эфирное масло, тритерпеноиды, витамин С, каротин, антоцианы и пальмитиновую кислоту. В плодах найдены углеводы, каротин, витамины В₁, В₂, С, Е, РР и жирное масло, в составе которого имеются насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты.

Препараты лещины оказывают вяжущее, противодизентерийное, сосудосуживающее, жаропонижающее и противовоспалительное действие, они увеличивают отделение молока у кормящих женщин и укрепляют стенки кровеносных сосудов.

Применяют внутрь при простудных заболеваниях, варикозном расширении вен, трофических язвах голени, кровотечении из мелких капиллярных сосудов, для лечения кишечных заболеваний, малокровия, авитаминоза, рахита, колитов, мочекаменной болезни, ревматизма. При увеличении предстательной железы готовят отвар из растертого ореха, коры и листьев лещины. Применяют на ночь в виде микроклизмы. Маслом, выжатым из орехов, в смеси с яичным белком лечат ожоги, а также смазывают голову для укрепления волос.



***Лещина обыкновенная,
или лесной орех***

Corylus avellana

Распространена в степной и лесостепной зонах европейской части и на Кавказе. Растет в смешанных и лиственных лесах, по берегам рек, озер, в зарослях кустарников. Растение пригодно для создания защитных полос, живых изгородей и закрепления склонов, введено в культуру в южных районах

Лимонник китайский

Schizandra chinensis

Это вьющийся кустарник-лиана из семейства лимонниковых с длинным темно-бурым деревянистым стеблем, достигающим длины 15 м, диаметром 1,5 см. Листья очередные, овальные, длиной до 10 см и шириной до 5 см, с красноватыми черешками. Цветки мелкие, душистые, в начале цветения розовые, затем белые, а при увядании желтые, собраны по 2–5 на длинных поникающих красноватых цветоножках в пазухах листьев. Цветки однополые, растения однодомные. Околоцветник простой, состоит из 6–9 лепестковидных листочков. Плоды состоят из 20–50 оранжево-красных сочных шаровидных ягод, содержащих по два почковидных семени, расположенных на общей оси длиной до 8 см. Все части растения содержат эфирное масло и при растирании пахнут лимоном, отчего и произошло название растения. Цветет в июне, плоды созревают в сентябре – октябре.

Лекарственным сырьем служат плоды и содержащиеся в них семена. Плоды заготавливают по мере их созревания в сентябре – октябре, срывая целыми кистями и укладывая их в корзины так, чтобы они не мялись. Затем плоды перебирают и сушат в печах или сушилках, раскладывая на решетках целыми кистями. Сушат их до твердого состояния, после чего кисти протирают на решетках и отсеивают примеси.

В плодах лимонника много органических кислот, немного сахаров, имеются минеральные соли и витамины С и группы В, в семенах – жирное масло, смолистые вещества, эфирное масло и схизандрин.

Ягоды и семена лимонника усиливают возбуждение в коре головного мозга и повышают рефлекторную деятельность центральной нервной системы, возбуждают дыхание и стимулируют сердечно-сосудистую систему, повышают остроту зрения и адаптацию глаз к темноте. Установлено, что лимонник повышает устойчивость организма к кислородному голоданию.

Препараты лимонника используют для лечения астенических, астенодепрессивных состояний, психастении, вегетососудистой дистонии, гипотонии, переутомления, хронических гастритов. Семена лимонника нормализуют секреторную функцию желудка, поэтому могут применяться при гастритах с повышенной кислотностью. Сок плодов лимонника рекомендуется при гастритах, сопровождающихся пониженной кислотностью желудочного сока.



Лимонник китайский

Schizandra chinensis

В диком виде встречается на Дальнем Востоке в смешанных лесах, на опушках, среди кустарников, по берегам рек и ручьев. Его можно разводить на садовых участках и в других регионах

Луна сердцевидная

Tilia cordata

Это крупное листопадное дерево семейства липовых высотой до 25 м. Ствол стройный, крона широкая. У молодых деревьев кора оливковая или красно-бурая, у старых более темная. Листья очередные, без прилистников, у основания сердцевидные, по краю мелкопильчатые, пластинка цельная. Цветет в июне – июле. Цветки душистые, бледно-желтые, собраны в полусонтики. Плод – орешек. Созревает в августе – сентябре.

Лекарственным сырьем служат цветки с прицветными листьями. Собирают их в фазе цветения в конце июня – начале июля. В более поздние сроки сырье теряет лечебные свойства. При хорошей погоде сбор длится 10 дней, при прохладной – 15 дней. Сырье сушат сразу после сбора под навесом, в проветриваемом помещении, на чердаке или в сушилке при температуре 40–50 °С, расстилая слоем 3–5 см. Готовность определяют по ломкости цветоносов. На солнце липу сушить нельзя. Запах готового сырья ароматный, вкус сладковатый, слегка вяжущий. Хранят его в деревянной таре 2 года.

Сырье содержит эфирное масло, флавоновый гликозид гесперидин, сапонины, слизь, каротин, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества и фитонциды.

Препараты липы оказывают успокаивающее, болеутоляющее, желчегонное, мочегонное, потогонное, отхаркивающее, противомикробное, противовоспалительное, смягчительное действие, стимулируют работу желудка, умеренно уменьшают вязкость крови.

Применяют внутрь при повышенной нервной возбудимости, судорогах, болях в груди, животе, при простуде, кашле, бессоннице, заболеваниях почек, печени, гипертонической болезни, детских инфекциях, как вспомогательное потогонное средство при гриппе и острых бронхитах, наружно для полоскания рта и зева при воспалительных заболеваниях, ангинах, для умывания лица, чтобы придать коже эластичность. Непроцеженный настой с распаренным сырьем или молодые свежие листья и почки назначают в виде компрессов при воспалении геморроидальных узлов, груднице, ревматизме, подагре, ожогах. Липовый цвет широко используют вместо чая. Свежие молодые листья липы годятся для приготовления весенних витаминных салатов.



Липа сердцевидная

Tilia cordata

Распространена в лесной и лесостепной зонах европейской части, Крыму, на Кавказе, Южном Урале и в Западной Сибири

Лопух большой

Arctium lappa

Это двулетнее травянистое растение семейства астровых высотой до 1,5 м. Корень крупный, мясистый, длиной до 60–80 см. Стебель прямостоячий, деревянистый, ребристый, красноватый. Листья черешковые, широкояйцевидные, по краю зубчатые. Окраска сверху зеленая, снизу серо-войлочная. Нижние листья крупные, верхние – мельче. Цветет в июле – августе. Цветки пурпурно-фиолетовые, собраны в шаровидные корзинки на верхушке стебля. Плод – семянка с летучкой, состоящей из коротких, мягко опадающих щетинок.

Лекарственным сырьем служат корни и листья. Корни заготавливают в сентябре – октябре с растений 1-го и 2-го годов жизни или весной, до распускания листьев, тщательно очищают от почвы, моют в холодной воде, нарезают на части и сушат в тени, на чердаке или в сушилке при температуре 50–60 °С. Хранят в деревянной таре до 5 лет. Листья сушат обычным способом. Хранят 1 год.

Корни содержат эфирное и жирное масла, инулин, белки, слизь, ситостерин, стигмастерин, дубильные и горькие вещества, минеральные соли и витамины. В листьях обнаружены эфирное масло, слизь, дубильные вещества и аскорбиновая кислота.

Препараты корней лопуха проявляют мочегонное, потогонное, умеренно болеутоляющее и желчегонное действие, несколько стимулируют образование ферментов поджелудочной железы, являются легким слабительным и тонизирующим кожу средством, улучшают состояние кожи и устраняют зуд. Они обладают противоаллергическим, антимикробным, антисептическим и дезинфицирующим свойствами.

Отвар корня назначают внутрь при подагре, воспалительных заболеваниях почек, желчнокаменной и мочекаменной болезнях, гастритах и колитах с привычными запорами, рахите, водянке, диабете, геморрое и ревматизме, наружно для лечения сыпей, зуда, экземы, фурункулеза и других заболеваний кожи. Отвар употребляют не только внутрь как кровоочищающее, но и в виде примочек. Истолченные листья и мазь из корней назначают при длительно не заживающих ранах, ожогах и экземах. Настой корня лопуха на оливковом масле (репейное масло) используют для укрепления волос и при облысении.



Лопух большой

Arctium lappa

Распространен почти повсеместно. Растет на пустырях, вблизи жилья, по обочинам дорог, окраинам полей, на сорных местах и среди кустарников. В некоторых странах, например в Японии, культивируется как огородное растение

Льнянка обыкновенная

Linaria vulgaris

Это многолетнее травянистое растение семейства норичниковых высотой 30–60 см. Стебель прямостоячий, линейно-ланцетный, свернутый. Цветки оранжево-желтые, своеобразной формы, с закрытым зевом, собраны на верхушке в густую кисть. Плод – многосемянная коробочка. Семена созревают в августе – октябре.

Лекарственным сырьем служит трава. Собирают ее в сухую погоду во время цветения, срезая верхушки длиной 10–15 см. Сушат в тени под навесом, на чердаке или в сушилке. Трава имеет неприятный запах, несколько усиливающийся при сушке. Вкус острый, солоновато-горький.

Сырье содержит лимонную, муравьиную, яблочную и уксусную кислоты, алкалоид пеганин, гликозиды, сапонины, фитостерины, каротин, витамин С, пектиновые, дубильные и другие вещества.

Препараты льнянки оказывают мочегонное, противовоспалительное, болеутоляющее, слабительное, желчегонное и потогонное действие, регулируют функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта.

Применяют внутрь при атонии кишечника, продолжительных запорах, вздутии живота, геморрое, желтухе, воспалительных заболеваниях печени и желчного пузыря, мочевыводящих путей, ночном недержании мочи, головных болях, сопровождающихся рвотой, аллергии. Широко и разнообразно препараты льнянки используют для наружного воздействия в виде ванночек, полосканий, обмываний, компрессов при геморрое, экземе, грибковых заболеваниях кожи, лишаях, конъюнктивитах, "ячменях", ангине, для ускорения роста волос.



Льянка обыкновенная

Linaria vulgaris

Распространена в европейской части и Западной Сибири. Растет вдоль дорог, по насыпям, откосам, канавам и на песчаных полях

Любисток лекарственный

Levisticum officinale

Это многолетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой до 2 м. Корневище и корни крупные, мясистые, многоглавые. Стебли многочисленные, прямостоячие, круглые, дудчатые, с сизым налетом, вверху разветвленные. Листья крупные, темно-зеленые, сверху блестящие, дважды- и триждыперисторассеченные, длинночерешковые. Средние листья более мелкие, короткочерешковые, верхние – сидячие, с расширенным влагалищем и почти неразвитой пластинкой. Цветет в июне – июле. Цветки мелкие, желто-зеленые, собраны в сложный зонтик, расположенный на конце ветви. Плод – желто-бурая двусемянка. Созревает в августе – сентябре. Растение имеет специфический запах, напоминающий запах сельдерея, и острый солоновато-горький вкус.

Лекарственным сырьем служат корни, трава и плоды. Корни заготавливают осенью, промывают в холодной воде, нарезают на куски, подвяливают в тени и сушат при температуре 25–30 °С. Листья вместе с черешками и цветоносными побегами сушат на открытом воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении. Корневища и плоды хранят в закрытой деревянной или стеклянной таре 2 года, листья – 1 год.

Химический состав любистока изучен недостаточно. Во всех частях растения содержится эфирное масло. В корнях найдены фурукумарины, лецитин, смолы и камедь.

Препараты любистока имеют мочегонное, желчегонное и отхаркивающее действие. Они повышают аппетит, улучшают пищеварение, снижают метеоризм.

Принимают внутрь при отеках сердечного и почечного происхождения, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, болях в почках, как отхаркивающее средство при бронхите. Отмечено, что длительный прием любистока снижает возбудимость нервной системы, способствует ликвидации малокровия. В народной фитотерапии свежие листья и стебли растения употребляют как глистогонное средство. Листья прикладывают к голове для снятия головной боли. Ванны, примочки, обмывания и компрессы с использованием различных частей растения дают хороший результат при гнойничковых заболеваниях кожи, долго не заживающих язвах и ранах, при пигментации кожи. Одновременно принимают настой или отвар любистока внутрь в качестве кровоочистительного средства. Препараты любистока не следует принимать беременным женщинам, так как он вызывает прилив крови к органам малого таза.



Любисток лекарственный

Levisticum officinale

Как дикорастущее растение распространен в горных районах Южной Европы. Широко культивируется на приусадебных участках. Растение холодостойкое, хорошо растет даже в северных районах

Малина обыкновенная

Rubus idaeus

Это двулетний кустарник семейства розоцветных высотой 1,5–2 м. Корневище многолетнее. Побеги первого года сизоватые, прямые, густо покрыты тонкими красновато-коричневыми шипиками, бесплодные. Стебли второго года одревесневшие, с цветочными почками в пазухах листьев. После плодоношения побеги засыхают. Листья состоят из трех, реже пяти – семи лепестков. Сверху они темно-зеленые, снизу бело-войлочные. Цветет в июне – июле. Цветки мелкие, белые, собраны в слегка поникающее соцветие. Плод сложный, желтый или красный, неправильно называемый ягодой, состоит из мелких костянок. Созревает в июле – августе. Обильное плодоношение наблюдается через 3–4 года.

Лекарственным сырьем служат плоды, листья, реже корни. Плоды собирают по мере созревания в сухую погоду, когда они легко снимаются с цветоложа, слегка подвяливают и сушат на солнце, рассыпая тонким слоем, или в печи при температуре 50–60 °С. Готовое сырье перебирают, удаляя почерневшие плоды. Листья сушат под навесом, на чердаке или в сушилке. Корни очищают от земли, промывают холодной водой и сушат так же, как и плоды. Хранят в мешочках или деревянной таре 2 года.

Ягоды содержат сахара, органические кислоты, витамины группы В, эфирное масло, пектины, дубильные и красящие вещества, каротин, соли меди, железа, калия, катехины, флавоноиды и антоцианы. В листьях имеются витамины С и Е, каротин, фенолкарбоновые кислоты, катехины, флавоноиды.

Препараты малины оказывают мочегонное, противовоспалительное, кровоостанавливающее, жаропонижающее, потогонное, вяжущее, антисклеротическое, ранозаживляющее, антибактериальное, противорвотное и болеутоляющее действие. Они снижают содержание сахара в крови.

Применяют внутрь при простуде, воспалении легких, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся рвотой, воспалением, болью, кровотечением, а также при поносах, малокровии, хроническом ревматизме, кори, сахарном диабете, неврастении, хронических инфекционных заболеваниях, наружно в виде примочек при экземе, угревой сыпи, рожистом воспалении. Плоды малины противопоказаны при подагре и нефрите.



Малина обыкновенная

Rubus idaeus

В диком виде распространена в европейской части, Западной Сибири, Казахстане, Средней Азии, на Урале и Кавказе. Растет по опушкам лесов, на вырубках, гарях, в буреломах и по сырым оврагам. Хорошо культивируется. Размножается черенками и делением куста

Манжетка обыкновенная

Alchemilla vulgaris

Это многолетнее травянистое растение семейства розоцветных высотой до 30 см. Корневище толстое, горизонтальное. Стебель прямостоячий или слегка изогнутый, опушенный. Прикорневые листья почковидные, длинночерешковые, стеблевые – сидячие, продольно-складчатые, пяти-, шестиллопастные, охватывающие стебель, как манжеты, по краю зубчатые. Каждый лист свернут воронкой, на дне которой по утрам крупной каплей собирается ночная влага. Цветет в мае – июне. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, правильной формы, собраны в метельчатое соцветие. Плод – зеленоватая семянка. Созревает в июле – сентябре.

Листья и молодые побеги растения используют в пищу. Ранней весной из них можно варить супы, щи и готовить салаты. Листья манжетки можно засолить вместе с другими овощами и травами.

Лекарственным сырьем служит вся надземная часть растения. Собирают траву во время цветения в сухую погоду и связывают в рыхлые пучки. Сушат под навесом, на чердаке или в сушилке при температуре 45–60 °С. Хранят в деревянной или стеклянной таре до 2 лет.

Сырье содержит стероиды, витамин С, фенолкарбоновые кислоты, лигнин, дубильные вещества, флавоноиды, пальмитиновую, стеариновую и другие неидентифицированные жирные кислоты, кумарины и лейкоантоцианы.

Препараты манжетки обладают вяжущим, противовоспалительным, антисептическим, успокаивающим, кровоостанавливающим, мочегонным, отхаркивающим и ранозаживляющим свойствами. Они стимулируют деятельность желудка и выработку молока у кормящих женщин.

Принимают внутрь при поносах, дизентерии, воспалении легких, тонкой кишки, почек и мочевого пузыря, вялой перистальтике кишечника, язве желудка и желудочно-кишечных коликах, отеках, при заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхитах, туберкулезе легких, болях в сердце, обильных менструациях, кровотечениях, анемии, атеросклерозе, ревматизме. Настоем манжетки промывают нос при сильном насморке и носовых кровотечениях. Рекомендуются для спринцеваний при белях, обильных менструациях и маточных кровотечениях. Кашицу из измельченных листьев накладывают на раны, фурункулы и воспаленную кожу.



Манжетка обыкновенная

Alchemilla vulgaris

Распространена на большей части европейской территории и в Сибири, за исключением самых южных областей. Растет по сухим лугам, опушкам, склонам оврагов, берегам рек, вырубкам в лиственно-еловых и осветленных лиственных лесах

Маргаритка обыкновенная

Bellis perennis

Это многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных высотой 10 см. Листья лопастные, короткочерешковые, образуют розетку вокруг одиночных безлистных цветоносов. Цветет в апреле – июне. Краевые цветки ложноязычковые, женские, белые или розовые, средние – трубчатые, обоеполые, желтые. Плод – желтая семянка, сплюснутая по краям. Созревает в июне – августе.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Заготавливают траву во время цветения, сушат в тени, часто переворачивая, или в сушилке при температуре 25–35 °С. Хранят в хорошо закрытой стеклянной таре 1 год.

Трава содержит эфирное масло, сапонины, органические кислоты, инулин, горькое вещество, небольшое количество минеральных солей и витамина С.

Препараты маргаритки оказывают отхаркивающее, противовоспалительное, мочегонное, желчегонное и кровоостанавливающее действие.

Применяют внутрь при катаре верхних дыхательных путей с трудноотделяемой мокротой, бронхиальной астме и туберкулезе легких, воспалении слизистой оболочки мочевого и желчного пузыря, желчевыводящих протоков печени, внутренних кровотечениях, полиартритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении тонкой и толстой кишки. При геморрое настой маргаритки используют внутрь, а также местно в виде тампонов. При ушибах, синяках, свежих и длительно не заживающих ранах настой применяют в виде примочек и компрессов. Он полезен при трещинах сосков у кормящих женщин и воспалении молочных желез, а также при угревой сыпи. В виде ванн его используют при гнойничковых заболеваниях кожи у детей.



Маргаритка обыкновенная

Bellis perennis

Распространена в европейской части, на Кавказе, в Средней Азии и Западной Сибири. Растет по сырым лугам, опушкам и в светлых лесах. Культивируется как декоративное растение, быстро дичает

Мать-и-мачеха обыкновенная

Tussilago farfara

Это многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой до 25 см. Корневище ползучее, ветвистое, с пучком придаточных нитевидных корней. Цветет ранней весной, до появления листьев. Цветоносные побеги прямостоячие, неветвистые, покрыты буроватыми чешуйчатыми листьями. Цветки золотисто-желтые, собраны в небольшую корзинку. Плод – слегка изогнутая семянка с хохолком. Когда растение отцветает, появляются плотные округло-сердцевидные прикорневые листья на длинном согнутом черешке. Сверху они зеленые, снизу бело-войлочные от обилия длинных перепутанных волосков. Нижняя сторона листа мягкая, теплая, верхняя – жесткая, холодная.

Лекарственным сырьем служат соцветия и листья. Листья собирают в июне – июле, когда они сравнительно невелики и с верхней стороны почти голые. Не следует брать совсем молодые листья, опущенные с обеих сторон и с бурыми пятнами. Сырье рыхло укладывают в корзины и быстро сушат, раскладывая тонким слоем, на чердаке или открытом воздухе, часто переворачивая, чтобы обе стороны подсыхали равномерно. Листья можно сушить на шнуре, леске или плотной нитке. После сушки их перебирают, удаляя побуревшие и покрытые плесенью. Цветки со стеблями сушат в сушилке при температуре 50–60 °С. Хранят в сухом помещении в закрытой таре 3 года.

В листьях содержатся гликозид туссилягин, сапонины, каротиноиды, яблочная, винная и аскорбиновая кислоты, ситостерин, инулин, большое количество слизи, немного эфирного масла, декстраны, дубильные и другие вещества. В цветках обнаружены стероидные соединения, дубильные вещества и флавоноиды.

Препараты мать-и-мачехи обладают противовоспалительным, отхаркивающим, смягчительным, противокашлевым, ранозаживляющим, спазмолитическим, противоастматическим свойствами.

Применяют внутрь при заболеваниях почек, легких, верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, при воспалении мочевого пузыря, головной боли, отеках, миозите, золотухе, болезнях сердца и селезенки. Наружно кашицу из листьев широко используют при груднице, нарывах, опухолях, фурункулах, как ранозаживляющее средство при хронических язвах и против мозолей. Сок из свежих листьев назначают при туберкулезе, затыжном насморке (вводят в ноздри) и в качестве легкого потогонного средства. Свежие листья прикладывают к ранам, язвам, фурункулам, а измельченные свежие или сухие листья – к нарывам, чтобы ускорить их созревание. Измельченные сухие листья курят при одышке и затрудненном дыхании. Отваром травы моют голову для усиления роста волос.



Мать-и-мачеха обыкновенная

Tussilago farfara

Распространена почти на всей территории европейской части, на Кавказе, в Сибири и Средней Азии. Предпочитает сырые берега рек, овраги, глинистые склоны, холмы, канавы и обочины дорог

Медуница лекарственная

Pulmonaria officinalis

Это многолетнее травянистое растение семейства бурачниковых высотой до 30 см. Стебель прямостоячий, шероховатый, шерстистый, с мелкими сидячими шерстистыми листьями. Из корневища вырастают бесплодные стебли, которые развиваются на следующий год. Прикорневые листья сердцевидно-яйцевидные, длинночерешковые. Цветет в апреле – мае. Цветки расположены на концах стеблей и собраны в завитки. До распускания они розовые, позже сине-фиолетовые. Плод – четыре орешка. Созревает в мае – июне. Из листьев готовят салаты и супы. В пищу употребляют молодые очищенные стебли и лепестки цветков.

Лекарственным сырьем служит надземная часть, иногда корни. Заготавливают траву во время бутонизации, до распускания цветков. Срезают все растение и рыхло укладывают в корзину. Сушат в тени или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая тонким слоем или подвешивая. Хранят в деревянной таре 1 год. Помимо медуницы лекарственной можно собирать медуницу неясную и мягчайшую.

В траве найдены марганец, железо, калий, кремний, йод, дубильные и слизистые вещества, рутин, каротин, аскорбиновая кислота и следы алкалоидов.

Препараты медуницы проявляют кровоостанавливающую, обволакивающую, вяжущую, противовоспалительную, мочегонную и ранозаживляющую активность. Они стимулируют функцию желез внутренней секреции, кроветворение.

Применяют внутрь при заболевании верхних дыхательных путей, легких и туберкулезе, так как соединения кремния, содержащиеся в растении, нормализуют иммунитет и повышают защитные свойства организма. Медуница эффективна как мочегонное средство, особенно при дефиците калия в организме. Препаратами растения успешно лечат поносы, воспаления желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря, используют при мочекаменной болезни. Порошком присыпают раны для остановки кровотечений. Для восстановления количественного и качественного состава крови при внутренних и носовых кровотечениях, геморрое принимают настой медуницы. Весной и летом для этих целей можно использовать свежие листья.



Медуница лекарственная

Pulmonaria officinalis

Распространена почти по всей средней полосе европейской части, в Закавказье и Сибири. Растет в тенистых лесах, среди кустарников и в оврагах

Мелисса лекарственная, или мята лимонная

Melissa officinalis

Это многолетнее травянистое растение семейства яснотковых высотой до 50–120 см. Корневище сильноветвящееся. Стебель прямостоячий, четырехгранный, мягкоопушенный, с лимонным запахом. Нижние боковые побеги ползучие. Листья супротивные, черешковые, яйцевидные, с городчато-зубчатыми краями. Цветет с июня по ноябрь. Цветки мелкие, белые, желтоватые или розоватые, расположены в пазухах верхних листьев. Плод – четыре светло-бурых орешка.

Лекарственным сырьем служат листья. Собирают их до цветения. После каждой срезки листьев растения подкармливают. Сырье сушат в тени или в сушилке при температуре 35 °С. Хранят в стеклянной или деревянной таре 2 года.

Эфирное масло добывают из свежих листьев и стеблей. Оно содержит цитраль, цитронеллаль, мирцен, гераниол, а также аскорбиновую, кофейную, олеановую и урсоловую кислоты и дубильные вещества. Эфирное масло имеет лимонный запах.

Препараты мелиссы уменьшают сердцебиение, одышку, боль в сердце, снижают артериальное давление, снимают спазм гладкой мускулатуры, возбуждают аппетит, устраняют рвоту, вздутие живота, помогают при неврозах различного происхождения и болезненных, скудных менструациях.

Назначают при различных невралгиях, головной боли, болях в желудке, как успокаивающее, противосудорожное и болеутоляющее средство при чрезмерной возбудимости, истерии, ипохондрии, бессоннице, рвоте у беременных. При заболеваниях десен и зубной боли настой или отвар мелиссы используют для полосканий. Компрессы из них накладывают при ревматических болях в суставах, мышцах, при ушибах, язвах и фурункулах. Из свежих цветков мелиссы готовят чай. В холодном виде его пьют как освежающий напиток, в горячем – как потогонное средство. Он улучшает обмен веществ и уменьшает головокружение. Сок растения используют для лечения аллергических дерматитов. Наряду с мелиссой допускается применение котовника кошачьего (кошачьей мяты).



***Мелисса лекарственная,
или мята лимонная***

Melissa officinalis

Встречается в диком виде на Кавказе, в Крыму, южных районах европейской части. Растет по лесным опушкам, во влажных тенистых ущельях и на сорных местах. В культуре мелисса известна с глубокой древности. Выращивают ее на одном месте 3–5 лет. Размножают семенами, рассадой, делением куста или старых корневищ

Можжевельник обыкновенный

Juniperus communis

Это вечнозеленый кустарник семейства кипарисовых высотой 1–3 м. Растение – долгожитель, отдельные экземпляры живут 200–300 лет. Высота можжевельника достигает 12 м. Ствол ветвистый. Хвоя линейная, шиловидная, колючая, расположена по 3 штуки в мутовке. Растение двудомное. Цветет в мае. Плод – мясистая шишкоягода со сладко-пряным вкусом и запахом. В 1-й год жизни плоды зеленые, во 2-й – иссиня-черные. Созревают в октябре – ноябре.

Лекарственным сырьем служат шишкоягоды. Заготавливают их в октябре – ноябре. При сборе под куст подкладывают ткань или плотную бумагу. Сушат на воздухе, в тени или на чердаке. Печь или сушилку использовать не следует, так как качество сырья от нагрева ухудшается. Хранят сырье в закрытой деревянной таре 3 года.

Ягоды содержат эфирное масло, сахара, смолы, красящие вещества, жирное масло, муравьиную, уксусную и яблочную кислоты, дубильные вещества и микроэлементы (марганец, железо, медь и алюминий).

Препараты можжевельника обладают мочегонным, желчегонным, жаропонижающим, противовоспалительным, обезболивающим и противомикробным свойствами, стимулируют пищеварение. Основным действующим веществом можжевельника является эфирное масло. Оно активно проникает в почки, легкие, печень и желчный пузырь.

Настой ягод применяют при сердечных отеках, заболеваниях легких, сопровождающихся обильной гнойной мокротой, вялости желудочно-кишечного тракта, вздутии живота и желчнокаменной болезни. Настой можно использовать для полоскания полости рта и глотки и для ингаляции верхних дыхательных путей, в виде ванн при ревматизме и подагре, при кожных болезнях и заболеваниях периферической нервной системы. Для улучшения качественного состава крови рекомендуется ежедневно натощак жевать ягоды, прибавляя каждый день по 1 штуке. Доведя прием до 15 штук, норму снижают также по 1 штуке. Плоды можжевельника противопоказаны при острых заболеваниях почек (нефроз, нефрит), язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых гастритах и колитах.



Можжевельник обыкновенный

Juniperus communis

Распространен в лесной зоне европейской части, на Урале и в Сибири. Растет в подлеске смешанных и лиственных лесов, в борах, на сухих холмах и горных склонах, по берегам рек. Может культивироваться как декоративное растение. Пряности из можжевельника исправляют и улучшают вкус мяса. Ягоды используют для приготовления морса и пива, ароматизации напитков и выпечных изделий

Мыльнянка лекарственная

Saponaria officinalis

Это многолетнее травянистое растение семейства гвоздичных высотой 30 см. Корневище разветвленное, ползучее, красно-бурое. Стебель прямостоячий, в верхней части ветвистый. Листья супротивные, продолговатые, овально-ланцетные, по краям шероховатые. Черешки листьев короткие. Цветет в июне – августе. Цветки розовые или белые, собраны в щитовидно-метельчатое соцветие. Плод – коробочка с многочисленными мелкими почковидными черными семенами. Созревает в августе – сентябре. Растение ядовито, обладает антивирусной активностью.

Лекарственным сырьем служат корневища с корнями. Собирают их осенью, отряхивают от земли и сушат на солнце или в сушилке. Запах сырья пряный. Хранят в деревянной таре 2 года.

Мыльнянка содержит углеводы, сапонины, пектины и слизь. Ее настой оказывает поверхностно-активное действие по отношению к грамположительным и грамотрицательным микробам, способствует разжижению и отхаркиванию мокроты.

Мыльнянка обладает желчегонным, мочегонным, слабительным, противовоспалительным, потогонным и противоревматическим действием. Снимает боль в суставах при подагре.

Ее препараты используют для лечения бронхитов и других заболеваний верхних дыхательных путей. Настой используют как желчегонное и мочегонное средство для лечения отеков различного происхождения. Установлено, что примочки из отвара корневищ оказывают регулирующее влияние на тонус и функцию кожи, поэтому эффективны при лечении чешуйчатого лишая, экземы и фурункулеза. Настоем корня предупреждают и лечат ангину, а при насморке его закапывают в нос. При зубной боли корень жуют. Прием больших доз мыльнянки может вызвать тошноту, рвоту и боли в животе. В этом случае прием препаратов следует прекратить.



Мыльнянка лекарственная

Saponaria officinalis

Распространена в европейской части, на Кавказе, юге Западной Сибири, в Казахстане и Средней Азии. Растет на заливных лугах, возле жилья, на засоренных полях. Разводят как декоративное растение

Мята перечная

Mentha piperita

Это многолетнее травянистое растение семейства яснотковых высотой до 1 м. Корни слаборазвитые, тонкие. Корневище ветвистое, почти горизонтальное. Стебель ветвистый, четырехгранный, густооблиственный. Листья простые, короткочерешковые, удлиненно-яйцевидные, заостренные, по краю остропильчатые, с обеих сторон покрыты эфирномасличными железками. Цветет с конца июня по сентябрь. Цветки мелкие, розовые или бледно-фиолетовые, собраны в колосовидное соцветие. Плод – четыре орешка. Листья и цветки мяты используют как пряную приправу к сырам, салатам, супам, мясным, рыбным и овощным блюдам. При излишней дозировке мяты изделия становятся горькими. Ее не рекомендуют класть в кипящую пищу.

Лекарственным сырьем служит надземная часть. Верхушки собирают в период бутонизации. Сушат в тени, под навесом или на чердаке. Хранят в закрытой стеклянной или деревянной таре 2 года.

Зелень мяты содержит эфирное масло, медь, марганец и другие микроэлементы, а также каротин, бетаин, флавоноиды, гесперидин, дубильные и прочие вещества.

Препараты мяты оказывают успокаивающее, болеутоляющее, желчегонное, антисептическое и антитоксическое действие. Они расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов и усиливают секрецию пищеварительных желез. Перечисленные эффекты обусловлены ментолом, который способен рефлекторно расширять сосуды сердца, головного мозга и легких. При местном применении ментол сужает периферические сосуды и снижает чувствительность (в том числе и болевую) нервных окончаний.

Мяту используют при неврозах, бессоннице, повышенной возбудимости и грудной жабе (стенокардии). Рекомендуют ее при воспалении желчного пузыря, желчнокаменной болезни, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, для улучшения пищеварения, уменьшения тошноты и рвоты. Мятную воду применяют для полоскания рта при воспалительных процессах, зубной боли и устранения неприятного запаха изо рта. Чай с мятой показан при повышенной кислотности желудочного сока и судорожных колитах, обильных и скудных менструациях. Мятное масло оказывает хорошее действие при болезненном геморрое. На кожу, пораженную грибковыми заболеваниями, накладывают свежую кашицу из листьев мяты. В диком виде распространены мята водяная, зеленая, а также блошница, или мята пулегиевая, которые могут применяться в качестве пряности в пищевой промышленности.



Мята перечная

Mentha piperita

Мята – культурное растение. Ее выращивают во многих странах. Размножают свежевыкопанными корневищами или обрезками длиной не менее 15 см. Срок возделывания мяты на одном месте 3 года

Настурция большая, или капуцин

Tropaeolum majus

Это однолетнее травянистое растение семейства настурциевых. Стебель ползучий, разветвленный. Листья щитовидные, цельнокрайние. Цветет в июле – августе. Цветки оранжевые или красные, одиночные, расположены на длинных цветоножках. Плод – коробочка, распадающаяся на три доли, каждая из которых имеет по одному семени. Созревает в сентябре.

Лекарственным сырьем служат цветущие ветви.

Заготавливают их во время цветения. Сушат на чердаке или в сушилке, периодически перемешивая. Хранят в матерчатых мешках в хорошо проветриваемом помещении 1–2 года.

Препараты настурции оказывают уросептическое, отхаркивающее, коронарорасширяющее и противокашлевое действие.

Сок растения используют для лечения воспалительных заболеваний мочевыводящих путей, острых и хронических циститов и неспецифических уретритов. Отвар ветвей применяют для лечения острых и хронических бронхитов, пневмонии, бронхиальной астмы и эмфиземы легких. Неплохой эффект отмечен при использовании отвара и сока в качестве средства, расширяющего сосуды и улучшающего кровоснабжение сердечной мышцы, а также при ишемической болезни сердца. Препараты настурции рекомендуют употреблять в интервалах между интенсивным лечением антибиотиками. В сочетании с листьями крапивы и корневищем лапчатки настурцию используют при выпадении волос, так как ее сок стимулирует деятельность волосяной луковицы.



Настурция большая, или капуцин

Tropaeolum majus

Распространена в европейской части, на Кавказе и в Средней Азии. Широко культивируется как декоративное растение

Облепиха крушиновидная

Hipporhae rhamnoides

Это крупный колючий кустарник или небольшое дерево семейства лоховых высотой до 6 м. Корни многочисленные, поверхностные, дают много отпрысков. Ветви угловатые, оканчивающиеся колючкой. Молодые побеги густо покрыты серебристыми чешуйками, взрослые – ржаво-бурыми. Листья очередные, простые, короткочерешковые, цельнокрайние, сверху темно-зеленые, снизу серебристые. Растение двудомное. Половые признаки проявляются только с момента зацветания. Цветет облепиха в апреле – мае до или во время распускания листьев. Цветки мелкие, желтоватые. Женские расположены на коротких цветоножках по 2–5 штук в пазухах веток и колючек, мужские собраны в короткие колосья. Плод – оранжевая или красная мясистая костянка шарообразной формы диаметром около 1 см. Созревает в конце августа – октябре. Облепиха плодоносит ежегодно и обильно с 4–5-летнего возраста.

Лекарственным сырьем служат плоды, листья и семена. Заготавливают ягоды зимой, когда они теряют горечь и терпкость. Свежие ягоды собирают ошмыгиванием, мороженые отряхивают при температуре не ниже -10°C . В солнечную погоду плоды не собирают, так как при оттаивании оболочка отделяется от мякоти. Хранят плоды в холодном месте. Плоды можно убирать осенью по мере созревания. Листья собирают в августе. Сушат обычным способом.

В плодах содержатся жирное масло, сахар, витамины В₁, В₂, В₆, Е, С, Р, фолиевая и другие органические кислоты, каротин, микроэлементы, пигменты, дубильные вещества и флавоноиды.

Облепиховое масло оказывает противовоспалительное, болеутоляющее, ранозаживляющее и противомикробное действие, оно стимулирует восстановительные процессы в поврежденных тканях, в том числе в печеночных клетках после алкогольной интоксикации, увеличивает содержание белка в печени, регулирует обмен жиров, препятствует развитию атеросклероза.

Назначают внутрь при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при лечении рака пищевода средствами радиотерапии его применяют в течение всего курса и две недели после его окончания. Наружно используют для лечения пролежней, трофических язв, гнойных ран, ожогов, эрозии шейки матки, трещин заднего прохода, язвенной болезни прямой кишки, хронических воспалительных процессов в тонкой и толстой кишке, воспаления пульпы зубов и десен, гайморита, тонзиллита. Настой и сок ягод облепихи употребляют при недостатке витаминов, малокровии и болях в желудке. Настой листьев используют при ревматизме и подагре. Отвар семян – хорошее слабительное средство. В косметике отвар плодов и веток используют при выпадении волос и облысении.



Облепиха крушиновидная

Hippophae rhamnoides

Распространена в Западной и Восточной Сибири, на Кавказе, в Казахстане и Средней Азии. Растет по берегам рек, озер, в поймах рек, часто образуя густые труднопроходимые заросли. Во многих регионах разводится как декоративное и лекарственное растение

Одуванчик лекарственный

Taraxacum officinale

Это многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой до 60 см. Корень вертикальный, толстый, мясистый, с придаточными почками. Стебель укороченный. Перистолопастные, голые или рассеянно-волосистые листья собраны в прикорневую розетку. Цветет в апреле – июне, иногда повторно осенью. Цветки желтые, многочисленные, собраны в соцветие – корзинку. Плод – серо-бурая семянка, несущая хохолок-летучку из белых мягких волосков. Созревает в мае – июне. Все растение содержит млечный сок.

Лекарственным сырьем служат корни и надземная часть растения. Корни выкапывают осенью или ранней весной до отрастания листьев, отряхивают от земли, обрезают надземную часть и боковые ответвления, моют в холодной воде, разрезают и подвяливают несколько дней. Сушат в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 40–50 °С. Снаружи они должны быть светло- или темно-бурые, без запаха, на вкус горькие. Корни, предназначенные для приема внутрь, пропускают через мясорубку, укладывают на противень слоем 3–5 см и сушат, чтобы не образовывались комья. Срок хранения 5 лет. Листья заготавливают во время цветения растения, очищают от примесей, подвяливают на открытом воздухе и сушат в хорошо проветриваемом помещении или сушилке. Хранят в плотно закрытой стеклянной или деревянной таре 2 года.

Надземная часть содержит тараксантин, флавоксантин, лютеин, тритерпеновые спирты, витамины С, А, В₁, железо, кальций и фосфор, корни – тараксацерол, псевдотараксацерол, β-ситостерин, стигмастерин, тараксол, много инулина, каучук, жирное масло.

Корни и листья одуванчика обладают потогонным, желчегонным, мочегонным, успокаивающим, отхаркивающим, антиаллергическим, жаропонижающим, противосклеротическим, слабительным и противоглистным свойствами. Возбуждают аппетит, улучшают общее состояние кожи, стимулируют выделение молока у кормящих женщин. В больших дозах препараты одуванчика вызывают рвоту, понос, нарушение ритма сердца.

Препараты одуванчика применяют внутрь как горечь для возбуждения аппетита, при гастрите с пониженной кислотностью, как легкое слабительное при запорах, желчегонное средство при болезнях печени и желчного пузыря, как успокаивающее и мочегонное при почечных коликах и подагре. В народной медицине настой корней (иногда вместе с листьями) принимают внутрь при фурункулезе, угрях, кожных сыпях. Влияя на обмен электролитов, сок способствует снижению болей в суставах при подагре. Млечным соком одуванчика смазывают мозоли и бородавки.



Одуванчик лекарственный

Taraxacum officinale

Распространен повсеместно. Растет вдоль жилья, дорог, на залежах, пустырях, в огородах, парках и садах. Любит богатые, хорошо увлажненные почвы. Часто образует заросли

Окопник лекарственный

Symphytum officinalis

Это многолетнее травянистое растение семейства бурачниковых высотой до 1 м. Корень крупный, сочный, черно-бурый, отходит от короткого корневища. Стебель ветвистый, покрыт жесткими волосками. Листья крупные, очередные, яйцевидные или яйцевидно-продолговатые, длиннозаостренные, верхние – ланцетовидные, сидячие. Цветки розовые или грязно-пурпурные, в завитках. Цветет в мае – июле. Плод – черный блестящий орешек. Созревает в июле – сентябре.

Лекарственным сырьем служат корни, иногда свежие листья. Корни собирают осенью или ранней весной до распускания листьев, очищают от почвы, моют в проточной воде, подвяливают, режут на куски длиной до 20 см и сушат под навесом или в сушилке при температуре 40 °С. Хранят в деревянной таре или мешочках 3 года.

Все части растения содержат ядовитые алкалоиды, которые в больших дозах парализуют центральную нервную систему. В корнях окопника найдены дубильные вещества, слизь, смолы, инулин, органические кислоты и эфирное масло.

Растение применяется в народной медицине и гомеопатии.

Препараты окопника обладают противовоспалительным, противомикробным, кровоостанавливающим, вяжущим, обволакивающим, противопоносным, умеренно выраженным слабительным, эпителизирующим и раноочистительным свойствами. При приеме окопника наблюдаются быстрое срастание переломов костей, восстановление поврежденной надкостницы, ликвидация воспалительного процесса, поражающего все элементы кости (остеомиелит).

Используют внутрь при хроническом воспалении желудка и кишечника, дизентерии и хроническом бронхите. Настой окопника снижает боли в области желудочно-кишечного тракта, улучшает пищеварение, усиливает эпителизацию пораженной слизистой оболочки. При заболеваниях верхних дыхательных путей улучшает отхаркивание мокроты. Окопник рекомендуется использовать и при туберкулезе легких. Наружно в виде промываний, примочек, компрессов окопник применяют при фурункулезе, гнойном воспалении кожи, переломах и гнойном поражении костей. Отвар корней или свежий сок растения применяют для остановки раневых и носовых кровотечений и рассасывания кровоизлияний в подкожной жировой клетчатке (синяков).



Окопник лекарственный

Symphytum officinalis

Распространен в европейской части, на юге Западной Сибири, в Казахстане и на Кавказе. Растет на влажных лугах, около канав, на торфяниках, по берегам рек, нередко в палисадниках. Культивируется в огородах

Ольха клейкая, или черная

Alnus glutinosa

Это дерево семейства березовых высотой 25–30 м. Крона яйцевидная, кора черная, гладкая. Корневая система расположена поверхностно, боковые корни утолщены. Листья очередные, овальные, остроконечные, на верхушке выямчатые. Цветки однополые, мелкие, собраны в сережки. Молодые побеги и листья клейкие. Цветет в марте – апреле. Плод – плоский односемянный орешек с узкими перепончатыми крыльями. Созревает в августе – октябре, однако шишки раскрываются только в феврале – марте. В медицине используются и соплодия ольхи серой (*Alnus incana*).

Лекарственным сырьем служат соплодия (ольховые шишки) и кора, иногда листья. Соплодия заготавливают осенью или зимой, срезая тонкие ветви и обрывая с них шишки. Сушат на чердаке, под навесом, в печи или сушилке, расстилая слоем 4–5 см. Хранят в матерчатых мешочках 4 года. Кору заготавливают весной или в первой половине лета с деревьев, подлежащих вырубке. Подвяливают ее на солнце, а досушивают под навесом или в сушилке при температуре 50–60 °С. Листья сушат обычным способом.

Кора содержит эфирное масло, тритерпеноиды, стероиды, витамин РР и дубильные вещества. В листьях обнаружены альдегиды и тритерпеноиды, стероиды, витамин С, флавоноиды, смолистые кислоты. В соплодиях имеются тритерпеноиды, стероиды, фенолкарбоновая и другие органические кислоты и дубильные вещества, кумарины, флавоноиды, жирное масло, высшие жирные кислоты и высшие алифатические спирты.

Препараты соплодий ольхи обладают вяжущим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим и потогонным свойствами.

Используют внутрь при острых воспалениях стенок тонкой и толстой кишки и как вспомогательное средство в восстановительном периоде после дизентерии. Они способствуют уменьшению бродительных и гнилостных процессов при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта (энтероколитах), ускоряют эпителизацию слизистой оболочки. Иногда их применяют для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и при кровотечениях из кишечника, как вспомогательное средство при лечении антибиотиками и сульфаниламидами для профилактики дисбактериозов. Местно отвар соплодий назначают при воспалительных процессах кожи, ожогах и для полоскания рта и глотки. Отвар листьев ольхи рекомендуют как легкое слабительное, потогонное и противокашлевое средство. Используют также при ревматизме, подагре, раке молочной железы и матки, выходной части желудка, поджелудочной железы, двенадцатиперстной кишки, пищевода, прямой кишки, горла.



Ольха клейкая, или черная

Alnus glutinosa

Распространена в европейской части, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. Растет в поймах рек, на заболоченных низинах и у подножия склонов с близким выходом грунтовых вод, образуя небольшие рощи

Омела белая

Viscum album

Это многолетнее вечнозеленое растение семейства ремнецветниковых высотой 20–120 см. Ветви деревянистые, членистые, голые, легко ломаются в узлах. Листья бледно-зеленые, супротивные, кожистые, продолговатые, к основанию сужены, с параллельным жилкованием, расположены попарно на концах ветвей. Цветет в марте – апреле. Цветки желтовато-зеленые, скученные на концах побегов. Плод – ложная шаровидная односемянная ягода, при созревании становится белой. Семя крупное, покрыто слизистой мякотью. Созревает в сентябре – октябре. Свежее растение используют как приправу к мясу и для улучшения аппетита.

Лекарственным сырьем служат молодые веточки и листья. Заготавливают их поздней осенью или зимой. Сушат в сушилке или печи. Хранят в закрытой таре 1 год.

Омела содержит углеводы, органические кислоты, тритерпеноиды, каучук, стероиды, карденолиды, сапонины тритерпеновые, полипептиды, витамины С и Е, фенолы, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, высшие жирные кислоты и циклотолы.

Препараты из веток и листьев омелы обладают вяжущим, мочегонным, кровоостанавливающим, обезболивающим, противовоспалительным, антисклеротическим и слабительным свойствами, понижают артериальное давление, усиливают деятельность сердца, расширяют сосуды, уменьшают возбудимость центральной нервной системы, увеличивают выделение молока у кормящих женщин. В древние времена их использовали для лечения злокачественных опухолей.

Препараты омелы принимают внутрь при атеросклерозе, воспалительных заболеваниях почек, хроническом воспалении матки, при белях, воспалении слизистой оболочки желудка и толстой кишки, заболеваниях поджелудочной железы, судорожных припадках, ночном недержании мочи у детей, туберкулезе легких, бронхиальной астме, ишиасе, невралгии, при варикозном расширении вен и при трофических язвах конечностей, геморрое, маточных, легочных, носовых и желудочно-кишечных кровотечениях, повышенной функции щитовидной железы, при сахарном диабете, увеличении предстательной железы, упадке сил, головокружении. Местно их применяют при воспалении лимфатических узлов, мышечных болях на почве ушибов и переломов. В виде ванн назначают при истерии. Жидкий экстракт омелы является противосудорожным, тонизирующим и усиливающим потенцию средством. Свежий сок омелы эффективен при дизентерии, выпадении прямой кишки и при отравлении ядовитыми растениями. Местно его используют при фурункулезе, ревматизме и подагре.



Омела белая

Viscum album

Распространена в южных районах европейской части. Растет как паразит на лиственных, реже на хвойных деревьях. Наибольшую биологическую активность проявляет омела, паразитирующая на иве

Орех грецкий

Juglans regia

Это дерево семейства ореховых. Крона мощная, раскидистая. Листья очередные, черешковые, непарноперистые. Листочки эллиптические или удлинённые, темно-зеленые сверху и светлые снизу. Растение однодомное. Цветет в апреле – мае. Цветки мелкие, невзрачные, однополые. Плод – крупная ложная костянка. Созревает в сентябре – октябре.

Лекарственным сырьем служат листья, околоплодники, зеленые и зрелые орехи. Листья заготавливают в июне, когда они не достигли окончательного развития, и быстро сушат на солнце, следя, чтобы не почернели, иначе они потеряют свои лечебные свойства.

Все части растения содержат биологически активные вещества: коратритерпеноиды, стероиды, алкалоиды, витамин С, дубильные вещества, хиноны. В листьях найдены альдегиды, эфирное масло, алкалоиды, витамины С, РР, каротин, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, кумарины, флавоноиды, антоцианы, хиноны и высокие ароматические углеводороды, в околоплодниках – органические кислоты, дубильные вещества, кумарины и хиноны. Зеленые орехи богаты витаминами С, В₁, В₂, РР, каротином и хинонами, зрелые – ситостеринами, витаминами С, В₁, В₂, РР, каротином, дубильными веществами, хинонами и эфирным маслом, а также клетчаткой, солями железа и кобальта. Скорлупа содержит фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества и кумарины, пеликула (тонкая бурая кожица, покрывающая плод) – стероиды, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества и кумарины.

Препараты ореха грецкого оказывают бактерицидное, общеукрепляющее, противосклеротическое, вяжущее, противопоносное, слабительное (кора корней), умеренно сахароснижающее, кровоостанавливающее, противовоспалительное, противоглистное, ранозаживляющее и эпителизирующее действие.

Зрелые орехи по калорийности в 2 раза превышают пшеничный хлеб. Их рекомендуют для профилактики и лечения атеросклероза, при недостатке витаминов, солей кобальта и железа в организме. В орехах много клетчатки и масла, которые способны усиливать деятельность кишечника. Они полезны пожилым людям, склонным к запорам. Настой листьев принимают при склерозе мозговых и сердечных сосудов, туберкулезе, рахите у детей, для улучшения обмена веществ и снижения сахара в крови, наружно в виде примочек, ванн, обмываний при гнойных сыпях, лишаях, экземе, как ранозаживляющее средство, а также для полоскания полости рта и горла при различных воспалительных заболеваниях и кровоточащих деснах. Незрелые плоды ореха в сочетании с соевым слабительным используют для борьбы с круглыми глистами.



Орех грецкий

Juglans regia

В диком виде распространен на Кавказе, в Закавказье и Средней Азии. Растет по ущельям и речным долинам отдельно или группами, реже встречается в виде небольших рощ. С глубокой древности введен в культуру

Очиток едкий

Sedum acre

Это многолетнее травянистое растение семейства толстяковых высотой 5–15 см. Корни мясистые, неутолщенные. Стебли лежачие или приподнимающиеся. Листья мелкие, продолговатые, сидячие, мясистые. Цветет в мае – августе. Цветки желтые, пятилепестковые, на прямостоячих цветоножках, собраны в раскидистое соцветие. Плоды созревают в августе – сентябре. Растение ядовито.

Лекарственным сырьем служит надземная часть. Собирают ее во время цветения. Очиток – влаголюбивое растение. При неактивной сушке оно продолжает расти и даже расцветает, отчего значительно снижается качество сырья. Поэтому после сбора его режут на мелкие части, ошпаривают кипятком, подвяливают на солнце и сушат при температуре 60–70 °С. Хранят в закрытой деревянной таре 2 года.

Трава содержит органические кислоты, сахаристые вещества, флавоны, алкалоид, гликозиды, воск, дубильные вещества.

Препараты производят местное раздражающее, противомалярийное, мочегонное и стимулирующее действие, усиливают перистальтику кишечника.

Применяют внутрь при малярии, гипотонии, водянке, для усиления перистальтики кишечника, наружно при инфицированных ранах, бородавках, мозолях (осторожно).



Очиток едкий

Sedum acre

Распространен в европейской части. Растет куртинами на сухих песчаных местах, вдоль железных дорог, на солнечных опушках, полянах и в редком сосняке

Пастушья сумка

Capsella bursa-pastoris

Это однолетнее травянистое пищевое растение из семейства крестоцветных до 60 см высотой с простым или ветвистым стеблем, с перисторазделенными продолговато-ланцетными листьями, собранными в прикорневую розетку, и мелкими невзрачными белыми цветками на верхушке стебля. Цветет с апреля до сентября. Плод – многосемянный стручок, сильно сплюснутый со стороны шва, напоминающий холщовую сумку пастуха в миниатюре. Растение используют как корм для кроликов и в кулинарии для приготовления острой приправы. В некоторых странах оно является огородной культурой.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Ее собирают во время цветения в сухую погоду, срезая секатором надземную часть вместе с прикорневыми листьями. Следует избегать заготовки растений со зрелыми (раскрывшимися) плодами. Сырье рыхло укладывают в тару и по возможности быстро сушат под навесом или на чердаке с хорошей вентиляцией. В хорошую погоду можно сушить на открытом воздухе в течение 5–7 дней. Хранят в сухом проветриваемом помещении в картонной таре 3 года.

Трава содержит дубильные вещества, холин, ацетилхолин, тирамин, инозит, органические кислоты, микро- и макроэлементы, стероиды, сапонины, алкалоиды, витамины А, В₂, С и К, кумарины, флавоноиды и фитонциды. В семенах найдены жирное и аллилгорчичное масла.

Препараты пастушьей сумки оказывают кровоостанавливающее, вяжущее, мочегонное и гипотензивное действие, повышают тонус матки и гладких мышц кишечника.

Принимают внутрь при маточных, особенно при изнуряющих климактерических кровотечениях, холецистите, почечнокаменной болезни, болезнях почек и мочевого пузыря, туберкулезе легких с кровохарканьем и кровотечением, ревматизме, заболеваниях желудка (гастритах и язвенной болезни), при дизентерии, геморрое, некоторых болезнях сердца, нарушении обмена веществ, наружно для ванн, компрессов и примочек при ушибах, воспалениях сухожилий, ранах, порезах и гнойных язвах. Неразведенный сок используют в виде компрессов при ушибах и мелких ранах.



Пастушья сумка

Capsella bursa-pastoris

Распространена повсеместно, кроме Крайнего Севера и пустынных районов Средней Азии. Растет на полях, огородах, в садах, у домов, вдоль дорог, по канавам как сорняк

Первоцвет весенний

Primula veris

Это многолетнее травянистое растение семейства первоцветных с коротким корневищем, усаженным шнуroidными белыми корнями. Листья яйцевидные или продолговато-яйцевидные, длиной до 8 см, морщинистые, с крылатыми черешками, собраны в прикорневую розетку. Цветет первоцвет в мае. Цветки крупные, ярко-желтые, с оранжевым пятном у основания долей венчика, с приятным медовым запахом, сидят на тонких цветоножках, образуя поникающее зонтиковидное соцветие, которым заканчивается безлистная цветочная стрелка высотой 15–30 см. Плод – многосемянная яйцевидная бурая коробочка.

В медицине используют корневище и корни, листья и цветочные стрелки растения.

Листья и цветки заготавливают во время цветения. Сушат обычным способом. Корни собирают осенью, после увядания растения. Отмывают от земли, подвяливают на воздухе и досушивают в сушилках при температуре 40–50 °С.

В надземных частях содержатся сапонины, витамин С и каротин, в корнях – сапонины, гликозиды и эфирное масло. Кроме того, все части растения содержат соли марганца. Цветочные стрелки впрок лучше не заготавливать, их едят свежими.

Препараты растения применяют как отхаркивающее, успокаивающее, мочегонное и потогонное средство.

Назначают внутрь при воспалении легких и бронхитах.



Первоцвет весенний

Primula veris

Широко распространен в лесной и лесостепной зонах европейской части, на Урале, в Западной Сибири, Казахстане, на Кавказе

Петрушка огородная

Petroselinum crispum

Это одно- или двулетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой 50–90 см. Корень вертикальный. Стебель прямостоячий, от середины супротивный. Листья длинночерешковые, дважды- и триждыперистые, сверху блестящие, снизу матовые. В первый год жизни развивается розетка прикорневых листьев, во второй – стебель. Цветет в июне – июле. Цветки мелкие, зеленовато-желтые. Плод – серовато-бурая двусемянка, состоящая из двух полуплодиков, с характерным запахом. Созревает в июле – августе.

Лекарственным сырьем служат семена, корни, листья и стебли. Семена собирают по мере созревания, корни – осенью, листья и траву – в период цветения растений на втором году жизни. Траву и листья сушат на открытом воздухе, защищая от прямых солнечных лучей, или в теплом проветриваемом помещении. Семена подсушивают. Траву хранят в матерчатых мешках 2–3 года, корни – не более 1 года, семена – 3–4 года.

Семена петрушки богаты эфирным и жирным маслами, содержат флавоноиды и кумарины. В листьях и корнях найдено большое количество витамина С и каротина, а также фолиевая кислота, флавоноиды, токоферол.

Препараты растения оказывают мочегонное, желчегонное, спазмолитическое, дезинтоксикационное и антисептическое действие.

Применяют внутрь при расстройстве пищеварения и мочеиспускания у детей, вздутии живота, диспепсиях, маточных кровотечениях, для регуляции менструаций, при простатите, декомпенсированных пороках сердца, астенических состояниях, при почечных и сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся отеками, почечнокаменной болезни, воспалении слизистой оболочки мочевыводящих путей, особенно на почве спазма гладкой мускулатуры внутренних органов. Свежим соком петрушки в смеси с отваром корня и лимонным соком удаляют пигментные пятна и веснушки. Отвар корня защищает кожу от загара, что позволяет использовать его при фотоаллергиях и как средство, предохраняющее от солнечных ожогов. Наружно отвар петрушки применяется при нарывах, ушибах, укусах комаров, пчел, ос. В концентрированном виде его используют при вшивости как противопаразитарное средство.

Противопоказанием к применению препаратов петрушки служат разные сроки беременности.



Петрушка огородная

Petroselinum crispum

Распространена повсеместно. Культивируется как огородная культура

Пижма обыкновенная

Tanacetum vulgare

Это многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой до 1,5 м. Корень мочковидный, с горизонтальным ползучим деревянистым корневищем. Стебли многочисленные, прямостоячие, в верхней части ветвящиеся. Листья очередные, продолговатые, дваждыперисторассеченные, зубчатые или цельнокрайние, на верхушке короткозаостренные, верхние сидячие, нижние на длинном черешке. Цветет с июня по сентябрь. Цветки желтые, мелкие, собраны в щитковидные соцветия (корзинки). Плод – продолговатая ребристая семянка. Созревает в августе – сентябре.

Лекарственным сырьем служат соцветия пижмы. Собирают их во время цветения, срезая корзинки с цветоносами на длину не более 2 см. Сушат в тени при температуре не выше 25 °С. Не следует пересушивать сырье, так как оно быстро крошится. Хранят в деревянной или стеклянной таре 1 год. Растение ядовито.

Пижма содержит эфирное масло, флавоноиды, алкалоиды, горькое вещество танацетин, органические кислоты, дубильные вещества и каротин.

Препараты растения обладают желчегонным, противовоспалительным, противомикробным, потогонным, противоглистным, вяжущим и противовирусными свойствами, улучшают пищеварение и аппетит.

Принимают внутрь при заболеваниях печени (лямблиозе, холецистите, гепатите) и желчного пузыря, пониженной кислотности желудочного сока, воспалительных процессах в тонкой и толстой кишке, мочевом пузыре, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, мигрени, головной боли, ломоте в суставах, а также при малярии, для возбуждения аппетита, изгнания аскарид и остриц. Наружно препараты растения используют для ванн и компрессов при вялотекущих язвах и ранах, чесотке, подагре и воспалении суставов.



Пижма обыкновенная

Tanacetum vulgare

Распространена повсеместно как сорняк. Растет в кустах, канавах, степях, на полях и межах, по мусорным местам, вдоль дорог, близ жилья

Пион уклоняющийся, или марьин корень

Paeonia anomala

Это многолетнее травянистое растение семейства лютиковых высотой 40–100 см. Корневище мощное, клубни веретенообразные, красно-буро-коричневые, на изломе белые, быстро темнеющие, с сильным специфическим запахом метилсалицилата. Стебли многочисленные, толстые, прямостоячие, выпукло-бугристые, с одиночным верхушечным цветком, имеющим розово-красные лепестки 8–13 см в поперечнике. Листья голые, черешковые. Листовая пластинка дважды- или триждыраздельная, с широкими ланцетовидными долями. Цветет с конца мая до конца июня, семена созревают быстро и осыпаются в конце июля – начале августа.

Лекарственным сырьем служит все растение. Надземную часть срезают во время цветения. Корни рекомендуется заготавливать с третьей декады августа. Их выкапывают лопатами повышенной прочности, отделяют надземную часть и моют. Сушат на чердаке или под навесом. Как только сырье станет ломким, его досушивают в сушилке при температуре 45–60 °С. Срок хранения 3 года.

Различные части растения содержат углеводы, органические кислоты, эфирное масло, монотерпеноиды, тритерпеноиды, стероиды, следы алкалоидов, свободные салициловую и бензойную кислоты, витамин С, ароматические соединения, фенолкарбоновые кислоты и их производные, дубильные вещества, флавоноиды и сахара.

Препараты пиона обладают успокаивающим, противосудорожным, обезболивающим, противовоспалительным, бактерицидным и тонизирующим свойствами.

Применяют как средство, стимулирующее выделение соляной кислоты слизистой оболочкой желудка, а также как противоядие при отравлениях. В китайской медицине пион является составной частью противоопухолевых сборов. Тибетская медицина рекомендует пион при нервных, желудочно-кишечных и простудных заболеваниях, болезнях почек, дыхательных путей и легких, при малярии, лихорадке, нарушении обмена веществ, для стимуляции мускулатуры матки.

В народной медицине пион принимают внутрь при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, кровавом поносе, болях в области желудка и кишечника, для лечения гастритов с пониженной кислотностью, язвенной болезни желудка, невротических состояниях, повышенной функции щитовидной железы, головной боли, для улучшения сна и повышения работоспособности при вегетососудистой дистонии различной этиологии, наружно для лечения трещин прямой кишки.



***Пион уклоняющийся,
или марьин корень***

Paeonia apotata

Это преимущественно лесное растение, более характерное для равнин. Распространен на северо-востоке, Урале, в Южной Сибири. Растет в лесах, на таежных лугах, полянах и опушках. Предпочитает богатые гумусные, хорошо дренированные почвы и места, защищенные от ветров. Его можно культивировать, размножая семенами, делением куста, отводками, кусочками корневищ с корнями и стеблевыми черенками

Плющ обыкновенный

Hedera helix

Это древовидная лиана семейства аралиевых длиной до 20 м. Стебель разветвленный, с многочисленными дополнительными корнями. Листья черешковые, очередные, кожистые, цельнокрайние. Цветет в августе – сентябре. Соцветия зонтичные, собранные в большие грозди темно-фиолетового цвета. Плодоносит в октябре, плоды полностью вызревают только в южных районах на второй год.

Лекарственным сырьем являются листья и кора. Листья заготавливают в период цветения. Сушат в тени или в сушилке при температуре 50–60 °С, раскладывая слоем 4–5 см и периодически перемешивая. Хранят в герметичной таре 1–2 года. Кору снимают весной, в начале сокодвижения, нарезают на куски, хорошо провяливают на солнце и досушивают в сушилке при температуре 50–60 °С. Хранят в картонной таре 4 года.

Листья плюща богаты углеводами, эфирными маслами, стероидами, фенолкарбоновыми кислотами, кумаринами, флавоноидами, витаминами группы В и минеральными солями.

Кора содержит камедь, тритерпеноиды, полиацетатные соединения, витамины, минеральные соли.

Препараты плюща оказывают противовоспалительное, противокашлевое, отхаркивающее, антибактериальное и противогрибковое действие.

Применяют внутрь при бронхите, пневмонии, острых гастритах, дуоденитах, заболеваниях печени и желчных ходов, острых и хронических энтеритах и колитах, как тонизирующее средство после тяжелых операций, черепно-мозговых травм и при астении, наружно для спринцеваний при воспалениях половых органов и белях, как ранозаживляющее и антибактериальное средство для лечения ожогов, мозолей, множественных фурункулов и стрептодермии, микозов волосистой части головы, педикулеза и чесотки.

При использовании препаратов плюща необходимо соблюдать меры предосторожности, так как растение содержит большое количество ядовитых веществ, особенно токсичны его плоды.



Плющ обыкновенный

Hedera helix

Распространен в европейской части, на Кавказе, в Крыму, Средней Азии. Растет в умеренно влажных, тенистых смешанных, лиственных, особенно буковых, лесах, на скалистых местах, по оврагам, балкам, ущельям и среди кустарника. Широко культивируют как декоративное растение для создания зеленых беседок

Подмаренник настоящий, или медовая трава

Galium verum

Это многолетнее травянистое растение семейства мареновых высотой 15–80 см с прямыми короткоопушенными слабыми четырехгранными стеблями, приподнимающимися из ветвистого корневища. Цветы в длинной густой пирамидальной метелке, с медовым запахом, ярко-желтые, мелкие. Листья снизу серовато-бархатисто-опушенные, сверху темно-зеленые, блестящие, узколинейные, остроконечные, по 8–12 в мутовке. Цветет с конца июня до августа. Вкус растения горький, вяжущий. Молоко при контакте с подмаренником быстро сбраживается, откуда и пошло его название – сывороточная трава.

Лекарственным сырьем считают надземную часть растения во время цветения, иногда корни. Траву сушат обычным способом под навесом или на чердаке, связывая в пучки или раскладывая тонким слоем. Корни заготавливают осенью, отряхивают от земли, промывают в холодной воде, подвяливают на солнце при ветреной погоде и сушат в тени или в сушилке при температуре 40–50 °С. Сырье хранят в плотно закрывающихся коробках, выложенных внутри бумагой, 2 года.

Трава и корни растения содержат флавоноиды, кумарины и хиноны. В траве, кроме того, имеются дубильные вещества, галлотаниновая и лимонная кислоты, эфирное масло, до 2,5 % каучука, аскорбиновая кислота и каротин.

Препараты подмаренника настоящего обладают вяжущим, эстрогенным, болеутоляющим, противосудорожным, успокаивающим, желчегонным, тонизирующим, общеукрепляющим, ранозаживляющим, антисептическим, кровоостанавливающим, потогонным, противовоспалительным, спазмолитическими и мочегонным свойствами.

В народной медицине используют отвар травы или свежий сок внутрь при поносах, дизентерии, гастралгии, эндометрите, геморрое, болезненных менструациях, коликах и других желудочно-кишечных заболеваниях, подагре, головной боли, эпилепсии, истерии, невралгии, перенапряжении, простуде, лихорадке, нефрите, мочекаменной болезни, диабете, тошноте, рвоте, атеросклерозе, пневмонии, туберкулезе, ангине, кашле, бруцеллезе. Корни возбуждают половую активность. Отвар травы или корней применяют при остановке менструаций, осложнениях после родов, для спринцеваний при эрозии шейки матки и раке матки, для компрессов при золотухе, для обмываний при кожных болезнях, сыпях, язвах, ранах, экземе. Растертую траву прикладывают к опухолям и абсцессам, а корни – к ожогам, гнойным ранам, порезам и ушибам.



***Подмаренник настоящий,
или медовая трава***

Galium verum

Растет на сухих холмах, лугах, при дорогах, на межах, склонах, по кустарникам, на полянах. Распространен повсеместно

Подмаренник цепкий

Galium aparine

Это однолетнее растение семейства мареновых. Стебли лежащие, лазающие, четырехгранные, с крючковатыми шипиками, достигающие в длину иной раз 2 м. Листья обратнойцевидные, по краям с щетинками и шипиками, собраны в узлы по 6–9 штук. Цветки белые, в пазушных полузонтиках. Цветет с мая до начала осени.

Лекарственным сырьем служит трава. Ее заготавливают во время цветения. Сушат обычным способом под навесом или на чердаке, связывая в пучки или раскладывая тонким слоем. Хранят в плотно закрывающейся деревянной или картонной таре 2 года.

Сырье содержит гликозид асперулозид, лимонную и аскорбиновую кислоты, сапонины, танины, красный краситель.

Препараты подмаренника цепкого оказывают мочегонное, слабительное, болеутоляющее, желчегонное, кровоостанавливающее, кровоочистительное действие.

Их применяют в народной медицине внутрь при заболеваниях печени, щитовидной железы, пиелонефрите, почечнокаменной болезни, аллергии, зобе, воспалении мочевого пузыря, задержке мочи, асците, образовании почечных камней и песка, остром суставном ревматизме, наружно в виде примочек при кожных болезнях (сыпях, фурункулах, лишаях), для ванн, обмываний, компрессов при ранах и язвах, уплотнениях желез и припухлостях.



Подмаренник цепкий

Galium aparine

Распространен в европейской части, Западной Сибири и на Алтае. Растет как сорняк в садах, огородах, на полях, в кустарниках

Подорожник большой

Plantago major

Это многолетнее травянистое растение семейства подорожниковых высотой до 25 см. Корень мочковатый, корневище вертикальное. Побеги укороченные. Листья широкояйцевидные или эллиптические, черешковые, цельнокрайние, с дугообразными жилками, собраны в прикорневую розетку. Цветет с весны до осени. Цветки мелкие, серовато-розовые, образуют соцветие в виде колоса. Плод – яйцевидно-коническая многосемянная коробочка. Созревает в июне.

Лекарственным сырьем служат листья. Собирают их 1–2 раза за сезон, срезая серпом или ножницами на высоте 3–5 см от уровня почвы. Рекомендуется проводить сбор листьев после дождя, когда они обсохнут. Первую уборку проводят в начале цветения, вторую – через 2 месяца. Сушат на чердаке, под навесом или в сушилке при температуре 40–50 °С. Хранят в деревянных ящиках 2 года.

Листья подорожника содержат полисахариды, слизь, гликозид аукубин, флавоноиды, витамины К и С, дубильные вещества, горечи, каротин, холин, стероидные сапонины, фитонциды и минеральные соли.

Препараты подорожника проявляют противовоспалительный, противомикробный, ранозаживляющий, отхаркивающий, кровоостанавливающий, слабительный и умеренно снижающий артериальное давление эффект. Они являются надежным противопоносным средством (особенно семена), расслабляют гладкую мускулатуру желудочно-кишечного тракта, устраняют боль, возникшую вследствие спазма гладкой мускулатуры кишечника или желудка.

Применяют внутрь при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной и нормальной кислотностью желудочного сока, при остром и хроническом воспалении тонкой и толстой кишки, кашле, наружно для лечения плохо заживающих ран, язв, фурункулов, нарывов и свищей. Свежие листья используют в виде компресса для лечения ожогов, гнойных ран и фурункулов.



Подорожник большой

Plantago major

Распространен повсеместно, за исключением Крайнего Севера. Растет по обочинам дорог, на пустырях, полях, огородах, вблизи жилья и в канавах. Введен в культуру как лекарственное растение

Подсолнечник однолетний

Helianthus annuus

Это однолетнее травянистое растение семейства сложноцветных высотой до 2,5 м. Стебель плотный, прямостоячий. Листья очередные, крупные, сердцевидные, шероховатые, расположены на длинных черешках. Цветет в июле – августе. Цветки желтые, верхушечные, собраны в крупную корзинку, которая поворачивается к солнцу. Плод – продолговатая яйцевидная семянка полосатого или черного цвета. Созревает в августе – сентябре. В Англии молодые корзинки подсолнечника употребляют для приготовления салатов.

Лекарственным сырьем служат краевые цветки, листья и зрелые семечки. Цветки ярко-желтой окраски собирают в начале цветения, осторожно обрывая без повреждения корзинок. Сушат сразу в хорошо проветриваемом темном помещении. Зеленые здоровые листья заготавливают в начале лета. Сушат в сушилке при температуре 40–50 °С. Цветки и листья хранят в матерчатых мешках 2 года.

В листьях содержатся каротин, смолистые вещества, флавоноиды, органические кислоты, в цветках – флавоновый гликозид, антоцианы, холин, бетаин, горечи, фенолкарбоновые кислоты и спирты, в семенах – жирное масло, белок, углеводы, фитин, дубильные вещества, каротиноиды, фосфолипиды, лимонная и винная кислоты.

Препараты подсолнечника расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов, понижают температуру тела, возбуждают аппетит, оказывают отхаркивающее действие.

Применяют при лечении малярии и коклюша, как жаропонижающее средство, при желудочно-кишечной колике и спазмах гладкой мускулатуры бронхов.

Подсолнечное масло рекомендуется народной медициной многих стран как профилактическое средство при атеросклерозе, что обусловлено высоким содержанием в нем ненасыщенных жирных кислот. Прокипяченное масло подсолнечника используют в качестве заживляющего средства при свежих ранах и ожогах в виде масляных повязок.



Подсолнечник однолетний

Helianthus annuus

Культурный вид, происходящий из Северной Америки. Широко распространен в южных районах как полевая культура, в более северных как силосная культура. Нуждается в интенсивном солнечном свете, влаге и наличии питательных веществ в почве. В благоприятных условиях развивает мощные корни, толстый стебель, крупные листья и дает хороший урожай семян

Полынь горькая

Artemisia absinthium

Это многолетнее травянистое серебристоопушенное растение семейства астровых высотой до 1 м. Корень стержневой, ветвистый. Листья дважды- или триждыперисторассеченные, расположены на длинных черешках. Цветет в июне – августе. Цветки желтые, мелкие, собраны в корзинку на коротких веточках и образуют метелку. Семена созревают в августе – сентябре. Полынь используют как пряное и лекарственное растение. Из цветков готовят напитки и приправу к некоторым блюдам.

Лекарственным сырьем служит трава. Заготавливают ее во время цветения, срезая верхушки длиной 20–25 см. Опоздание со сроками сбора ведет к снижению лекарственной ценности полыни. Чтобы сырье не потемнело, растение рыхло складывают в корзинки и быстро сушат на чердаке или под навесом, раскладывая слоем 3–5 см. Сухие стебли должны ломаться. Хранят сырье в плотных мешочках или деревянной таре 2 года. Растение слабоядовито.

Полынь содержит горькие гликозиды, эфирное масло, дубильные вещества, хамазулен, алкалоиды, фитонциды, органические кислоты, каротин.

Препараты полыни усиливают выделение желудочного сока, желчи и секрета поджелудочной железы, стимулируют функцию пищеварения, устраняют спазм толстой кишки, помогают печени выполнять ее барьерную функцию, обладают противовоспалительным, противоглистным, желчегонным, мочегонным и ранозаживляющим свойствами.

Применяют внутрь для возбуждения аппетита и усиления деятельности пищеварительных органов, при газах в кишечнике, заболеваниях печени, селезенки, язвенных процессах в толстой кишке, неврастении, малокровии, гриппе, воспалении верхних дыхательных путей, наружно в виде компрессов и примочек для остановки кровотечений, обезболивания и заживления ран, при хроническом воспалении глаз, для полосканий при неприятном запахе изо рта. Полынь оказывает болеутоляющее действие при ушибах, растяжении связок, вывихах, спазме и воспалении толстой кишки. Принимают препараты полыни только в течение 2 месяцев, так как увеличение срока иногда оказывает отрицательное действие.



Полынь горькая

Artemisia absinthium

Полынь считается самым горьким травянистым растением, ее горечь вошла в поговорку: "Горька как полынь".

Распространена по всей европейской части, на Кавказе, в Западной Сибири, Казахстане. *Растет* вдоль дорог и на залежах, по опушкам лесов, в садах, на выпасах, иногда на лугах и мусорных местах, образуя заросли

Полынь обыкновенная, или чернобыльник

Artemisia vulgaris

Это многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой до 70 см. Корень ветвящийся, с многоглавым корневищем. Стебель прямостоячий, грязновато-фиолетовый, ребристый. Листья очередные, перистораздельные, с загнутыми краями, сверху зеленые, снизу сероватые. Нижние листья на черешках, остальные сидячие. Цветет в июле – августе. Цветки мелкие, красноватые, образуют длинное метельчатое соцветие. Плод – семянка. Созревает в августе – сентябре. В кулинарии используют молодые листья, собранные в период бутонизации. Растертые сухие листья (на кончике ножа) добавляют в мясо за 1–2 минуты до его готовности. Листья являются хорошей приправой к жирным блюдам.

Лекарственным сырьем служат листья и корни. Листья собирают во время цветения растения, срезая мягкие облиственные верхушки высотой 15–20 см. Сушат их на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем 5–7 см и часто переворачивая. Корни выкапывают осенью. Мягкие мясистые части отделяют от главного корня, моют в холодной воде и сушат под навесом, в проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 50–60 °С. Траву хранят в мешочках, корни – в закрытой деревянной таре не более 3 лет.

Трава содержит эфирное масло, аскорбиновую кислоту, каротин, дубильные вещества. В корнях кроме эфирного масла найдены дубильные, смолистые и сахаристые вещества.

Препараты полыни обыкновенной обладают кровоостанавливающим, жаропонижающим, противосудорожным, обезболивающим, противоглистным, ранозаживляющим и общеукрепляющим свойствами.

Применяют внутрь при отравлениях, воспалении слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, почечнокаменной болезни, для повышения аппетита, при туберкулезе легких и после перенесенной дизентерии, как дополнительное средство при лечении рака желудка, прямой кишки и матки, в качестве противоглистного средства для изгнания аскарид и остриц. Наружно используют для лечения язв, долго не заживающих ран и гнойничковых заболеваний кожи, в виде примочек при насморке и головной боли, для спринцеваний при белях, болезненных менструациях, эрозии шейки матки.



***Полынь обыкновенная,
или чернобыльник***

Artemisia vulgaris

Растение сорное, настолько распространено, что его присутствие на улицах, у заборов, в огородах, на пустырях, вдоль дорог и на сорных местах воспринимается как само собой разумеющееся

Пустырник сердечный

Leonurus cardiaca

Это многолетнее травянистое растение семейства яснотковых высотой 0,5–2 м. Корень стержневой, корневище деревянистое, с боковыми корнями. Стебли четырехгранные, многочисленные, прямостоячие, покрыты длинными волосками. Листья глубоко рассечены на 3–5 остроконечных долек. Черешки различной длины. Цветет в июне – июле. Цветки розово-фиолетовые, расположены в пазухах верхних листьев и образуют колосовидное соцветие. Плод состоит из четырех орешков. Созревает в августе – сентябре.

Лекарственным сырьем служит трава. Собирают ее, когда на участке цветет не менее 2–3 цветоносов, срезая верхушки длиной по 40 см. Сушат под навесом, на чердаке или в сушилке при температуре 50–60 °С. Хранят сырье в деревянной таре 3 года.

Трава содержит алкалоиды, сапонины, дубильные вещества, флавоноиды, гликозиды, сахара, эфирное масло, горечи, каротин, аскорбиновую кислоту, красящие вещества, а также соли калия и кальция, которые участвуют в регуляции сердечной деятельности.

Препараты пустырника оказывают успокаивающее, противосудорожное и противовоспалительное действие, замедляют частоту и увеличивают силу сердечных сокращений, понижают артериальное давление, регулируют функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта, оказывают положительное влияние на течение доклимактерического и климактерического периодов у мужчин и женщин.

Пустырник применяют при начальных стадиях гипертонии, в качестве составной части при комплексном лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно в случаях возникновения болезни на почве повышенного функционального состояния нервной системы. Назначают пустырник при повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах, истерии, склерозе сердечной мышцы и ее воспалении, а также при пороках сердца.

В народной медицине пустырник рекомендуется при болезненных менструациях, маточных кровотечениях, эпилепсии, параличах, контузии головного мозга, невралгии и кашле.



Пустырник сердечный

Leonurus cardiaca

Распространен в европейской части, на Кавказе, в Западной Сибири. Растет в поймах рек, по оврагам, пустырям, в заброшенных местах, вдоль дорог и возле жилья как сорное растение. Введен в культуру. Размножается семенами

Пырей ползучий

Agropyrum repens

Это многолетнее травянистое растение семейства злаковых высотой до 1 м. Корневище ползучее, длинное, упругое, с многочисленными придаточными корнями. Стебель прямостоячий. Листья очередные, плоские, линейные, с параллельным жилкованием и влагалищем. Цветет в июне – июле. Цветки невзрачные, образуют сложный колос. Плод – зерновка. Созревает в августе – сентябре.

Лекарственным сырьем служат корневища. Заготавливают их осенью или ранней весной, но можно и летом. После выкопки их отряхивают от земли, промывают в холодной воде, подвяливают на солнце при ветреной погоде и сушат в тени или в сушилке с температурой воздуха 60–70 °С. Хранят в мешочках или деревянной таре не более 2 лет.

Корневище пырея содержит жирное и эфирное масла, белковые и слизистые вещества, углеводы, агропирен, соли яблочной кислоты, каротин и аскорбиновую кислоту.

Препараты пырея обладают противовоспалительным, обволакивающим, отхаркивающим, потогонным, мочегонным, легким слабительным, тонизирующим кожу свойствами.

В народной медицине препараты пырея применяют внутрь при желчно- и мочекаменной болезнях, воспалении желудочно-кишечного тракта, подагре, ревматизме, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, фурункулезе, наружно для ванн при различных кожных заболеваниях, для микроклизм при геморрое, хроническом воспалении толстой кишки, воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей.



Пырей ползучий

Agropyrum repens

Распространен повсеместно. Растет на пашнях, в огородах, на лугах, залежах и брошенных землях как сорняк

Ревень тангутский

Rheum palmatum

Многолетнее травянистое растение семейства гречишных высотой 2–3 м. Корневище многоглавое, с крупными мясистыми корнями, желтыми на разрезе, залегает близко к поверхности почвы. Стебли немногочисленные, полые, голые, мелкобороздчатые, покрыты красноватыми пятнышками. Прикорневые листья длинночерешковые, длиной до 1 м, собраны в розетку. Пластинка листа пяти-, семилопастная, диаметром до 75 см. Стеблевые листья очередные, с раструбами у основания. Цветет в июне на 2–3-й год жизни. Цветки мелкие, розовато-белые или красные, собраны в многоцветковые метельчатые соцветия. Плоды созревают в июле.

Овощной ревень обладает приятным кислым вкусом, его черешки употребляют в свежем и консервированном виде.

Лекарственным сырьем служат корни. Выкапывают их на 3–4-й год жизни растений в сентябре – октябре, очищают от земли, остатков стеблей, коры, тщательно моют и режут на куски. Сушат на воздухе или в сушилке при температуре не выше 60 °С. Хранят 5 лет.

Корни ревеня содержат антрагликозиды, таниногликозиды.

Препараты ревеня оказывают слабительное действие, а в меньших дозах – вяжущее, кроме этого, усиливают желчеотделение.

Применяют как слабительное при хронических привычных запорах, а в малых дозах (в 2–3 раза меньших) как закрепляющее средство при поносах. Иногда используют в качестве желчегонного средства в еще меньших дозах.



Ревень тангутский

Rheum palmatum

В диком виде встречается только в Китае. Культивируется около 30 видов этого растения

Репешок обыкновенный

Agrimonia eupatoria

Это многолетнее травянистое ароматическое растение семейства розоцветных высотой до 1 м. Стебель прямостоячий, шершаво-волосистый. Листья очередные, прерывистоперистые, с прилистниками. Цветет в июне – июле. Цветки мелкие, золотисто-желтые, собраны в колосовидные соцветия длиной до 30 см. Следом появляются семена – шиповатые орешки, цепляющиеся за одежду людей и шерсть животных.

Лекарственным сырьем служит трава, иногда корни. Траву собирают до и во время цветения. Облиственные стебли срезают на высоте 7–10 см от земли. Сушат в тени, под навесом или в сушилке при температуре 40–50 °С. Хранят в деревянной таре 2 года.

Надземные части растения содержат глюкозу, фруктозу, сахарозу, полисахариды, жирные и органические кислоты, стероиды, азотсодержащие соединения, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, катехины, флавоноиды, горькие и слизистые вещества.

Препараты репешка оказывают противомикробное, противовоспалительное, тонизирующее, мочегонное, желчегонное, обезболивающее, кровоостанавливающее, вяжущее, противоглистное, противопоносное и противоопухолевое действие.

Применяют внутрь при подагре, ревматизме, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, сердца, при ангине, фурункулезе, воспалении желчного пузыря, кровотечениях, доброкачественных и злокачественных опухолях, плохо заживающих язвах, геморрое, полипах в кишечнике, как тонизирующее средство. Народная медицина рекомендует отвар из одревесневших частей растения для изгнания камней из почек. Наружно используют для полоскания при воспалении полости рта, глотки, голосовых связок, для компрессов при лечении кожных заболеваний, ссадин, ушибов.



Репешок обыкновенный

Agrimonia eupatoria

Распространен на всей территории европейской части, за исключением самых северных районов, на Кавказе, в Средней Азии. Растет на лугах, опушках, среди кустов, по краям дорог и вдоль заборов, частый спутник лиственных и светлых хвойных лесов

Рогоз узколистный

Typha angustifolia

Это многолетнее крупное водное или болотное корневищное растение из семейства рогозовых высотой до 2,5 м с простым стеблем, плоскими двурядными линейными листьями и мелкими однополыми цветками, собранными в плотные соцветия – початки (на вершине стебля мужской, чуть пониже женский). В конце лета и начале осени мы видим уже созревшие женские початки коричневого цвета (у рогоза широколистного – черновато-бурого или даже черного). Цветет рогоз в середине лета. Корневища рогоза могут использоваться в пищу. Из них готовят салаты, приправы к рыбным и мясным блюдам, из поджаренных корневищ – напиток типа кофе.

Лекарственным сырьем служат корневища, иногда листья, початки и пыльца. Корневища заготавливают весной или осенью, сушат обычным способом. Листья собирают в течение лета, пыльцу – во время цветения, початки – по мере созревания.

В листьях рогоза содержится много витамина С, а в корневищах – дубильные вещества, сахар, щавелевокислый кальций, слизь, крахмал, белок. Пыльца цветков содержит углеводы и жирные вещества, изорамнетин и др.

Препараты рогоза обладают вяжущим, противовоспалительным, противолихорадочным, мягчительным, противочинготным, кровоостанавливающим свойствами.

В народной медицине препараты корневища рогоза применяют внутрь при гастритах, энтеритах, дизентерии, простом и кровавом поносе, гонорее, лихорадке, цинге. Пух початков с топленным маслом – хорошее средство для лечения ожогов и отморожений. В Китае и Японии пыльцу цветков применяют для остановки сильных кровотечений, в частности у рожениц, а также при костном туберкулезе, омертвлении тканей, при груднице, в качестве ранозаживляющего и болеутоляющего средства. Отвар листьев пьют при сахарном диабете. Измельченные листья, используемые наружно, – хорошее кровоостанавливающее, антисептическое и ранозаживляющее средство.



Рогоз узколистный

Typha angustifolia

Распространен почти повсеместно. Растет по мелководьям, отмелям, берегам водоемов, болотам и горелым торфяникам

Родиола розовая, или золотой корень

Rhodiola rosea

Это многолетнее травянистое растение семейства толстянковых высотой до 50 см. Корневище, переходящее в корень, толстое, покрыто буровато-серой корой. Стебель ветвистый, прямостоячий, заканчивается густым соцветием. Листья очерченные, сидячие, эллиптические, продолговато-яйцевидные. Цветет в июне – июле. Цветки желтые. Плод – красноватая или желтовато-зеленая листовка. Семена созревают в июле – августе.

Лекарственным сырьем служат корни, имеющие более двух стеблей. Заготавливают их с конца июля до середины сентября. Повторный сбор сырья на одном и том же месте разрешается через 10–15 лет. Корневище очищают от земли, удаляют бурую пробку, загнившие части и раскладывают в тени для провяливания. Затем их нарезают на куски по 10 см и сушат в сушилке при температуре 50–60 °С. Хранят в матерчатых мешочках или закрытой деревянной таре 3 года.

Сырье содержит салитрозид, антрагликозиды, дубильные вещества, органические кислоты, флавоноиды, сахара и эфирное масло.

Препараты родиолы розовой улучшают умственную и физическую работоспособность, способствуют сохранению энергетического потенциала организма, повышают устойчивость к воздействию различных экстремальных факторов (перегревание, отравление, недостаток кислорода, нервные нагрузки и др.), задерживают истощение надпочечников при стрессе, предупреждают инволюцию вилочковой железы.

Применяют после острых и хронических заболеваний, при различных формах неврозов, пониженном артериальном давлении и импотенции. Не следует пользоваться препаратами родиолы при выраженном возбуждении, лихорадочных состояниях, повышенном артериальном давлении.

В народной медицине золотой корень также используют при маточных кровотечениях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечной слабости.



***Родиола розовая,*
*или золотой корень***

Rhodiola rosea

Распространена в Западной и Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на каменных россыпях, по каменистым берегам рек, на скалах, в горной и равнинной тундре, а также на склонах гор до уровня альпийского пояса. Хорошо размножается семенами и вегетативно. Для вегетативного размножения пригодны здоровые подвяленные корни, собранные в местах естественного произрастания или заготовленные с участков культивации растения. Перед посадкой их делят на куски

Ромашка аптечная, или лекарственная

Chamomilla recutita, Matricaria recutita

Это однолетнее травянистое растение семейства астровых. Корень стержневой. Стебли одиночные, прямостоячие, сильноветвистые от основания. Листья очередные, сидячие, дваждыперисто-рассеченные. Цветет с мая до сентября. Цветки срединные трубчатые, золотисто-желтые, краевые язычковые, белые, собраны в корзинки. Ложе соцветия сильновыпуклое, коническое, внутри полое. Плод – семянка.

Лекарственным сырьем служат цветочные корзинки. Собирают их в начале цветения, пока цветоложе не приобрело коническую форму, а белые язычковые цветки еще расположены горизонтально. Распускаются цветки быстро, поэтому собирают их с промежутком 1–2 дня. Семена собирают при увядании язычковых цветков, когда корзинки приобретают конусовидную форму. Сушат под навесом, на чердаке с хорошей вентиляцией или в сушилке при температуре не выше 45 °С. Недосушенное сырье теряет окраску, буреет, портится, пересушенное – сильно измельчается и теряет лечебные свойства. Хранят в матерчатых или бумажных мешочках в сухом помещении 1 год.

Ромашка содержит эфирное масло, каприловую, изовалериановую, аскорбиновую кислоты, холин, кумарины, фитостерин, матрицин, апигенин, апиин, герниарин, горечи, каротин, камедь, белковые вещества и жирные кислоты.

Препараты ромашки обладают противовоспалительным, кровоостанавливающим, антисептическим, противоаллергическим, успокаивающим, противосудорожным, потогонным, желчегонным свойствами, усиливают процессы регенерации, расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов и устраняют спазм, уменьшают бродильные процессы и отек слизистой оболочки желудка, способствуют быстрому заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Применяют внутрь при острых и хронических гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, расстройствах пищеварения, невралгических болях, болезненных менструациях и маточных кровотечениях, переутомлении, плохом самочувствии, наружно для полосканий при воспалении слизистых оболочек полости рта, горла, глотки, для ножных ванн при подагре, суставном ревматизме и потливости ног, для спринцеваний при заболеваниях женской половой сферы, для примочек при геморрое, фурункулах, язвах, экземе, воспалении век.



***Ромашка аптечная,
или лекарственная***

Chamomilla recutita, Matricaria recutita

Растет на юге и в средней полосе европейской части, на Кавказе, в Средней Азии и в южных районах Сибири. Растет на открытых лугах и возле дорог на легких песчаных почвах. Культивируется как лекарственное растение на хорошо удобренных легких и средних суглинках. На бедных почвах дает низкий урожай и быстро заканчивает цветение

Ромашка душистая, или зеленая, или безъязычковая

Matricaria discoidea, Matricaria suaveolens

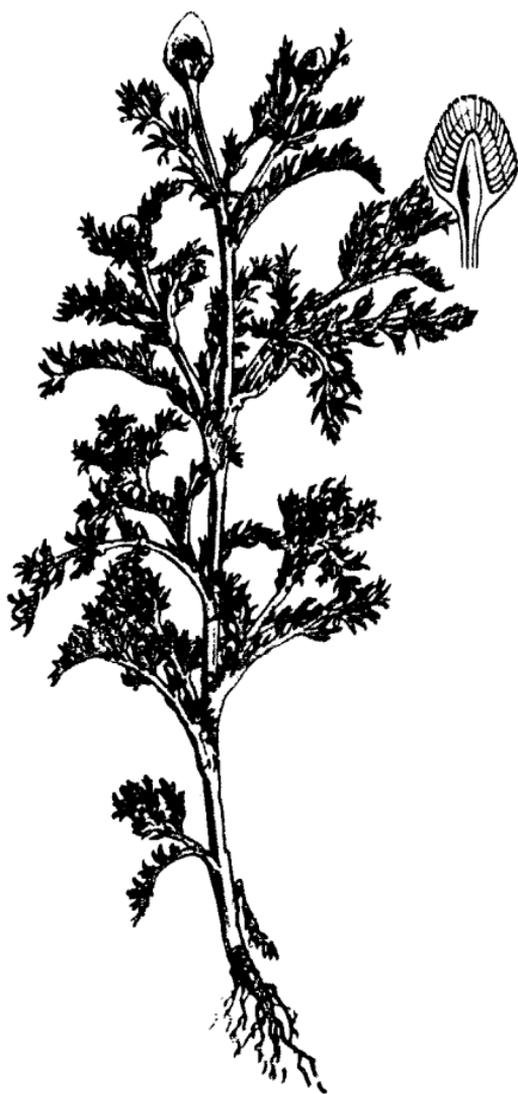
Это однолетнее растение семейства сложноцветных достигает в длину 20–30 см, имеет сильный приятный запах. Стебли сильноветвистые, особенно наверху, густооблиственные. Листья сидячие, очередные, дваждыперисторассеченные, с узколинейными заостренными дольками. Цветочные корзинки сидят на очень коротких цветоножках, прячась в листья, что сильно осложняют сбор сырья, которое не должно содержать их примеси. Все цветки в корзинке трубчатые, желто-зеленые, расположены на выпуклом цветоложе. Плоды – продолговатые буровато-зеленые семянки.

Лекарственным сырьем служат цветочные корзинки, их срезают с остатками цветоноса не длиннее 1 см в начале цветения, когда они не рассыпаются при надавливании. Собранные соцветия укладывают, не уплотняя, в корзины и без задержки отправляют на сушку. Сушат на хорошо проветриваемых чердаках или в сушилке, не допуская нагревания сырья выше 40–50 °С. Пересушивать сырье не рекомендуется, так как при этом трубчатые цветки легко осыпаются и качество сырья резко снижается. Хранят в матерчатых или бумажных мешках 1 год.

Соцветия ромашки содержат эфирное масло, содержание основного действующего вещества азулена меньше, чем в ромашке аптечной, поэтому она не является ее полноценным заменителем.

Препараты ромашки безъязычковой оказывают вяжущее, противовоспалительное, антисептическое действие.

Используют только в качестве наружного средства для полосканий при воспалении слизистых оболочек полости рта, горла, гортани, для примочек, ванн, клизм при геморрое, потливости ног, подагре, суставном ревматизме.



**Ромашка душистая, или зеленая,
или безъязычковая**

Matricaria discoidea*, *Matricaria suaveolens

Родина ромашки безъязычковой – Америка. В Россию она была завезена в XIX веке и быстро распространилась. В настоящее время растет повсюду как сорняк

Росянка круглолистная

Drosera rotundifolia

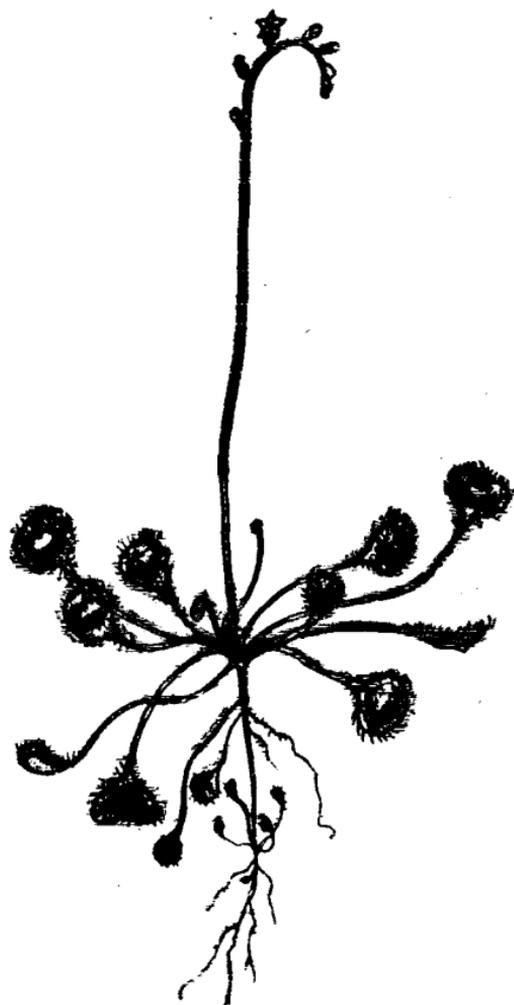
Это многолетнее травянистое насекомоядное растение семейства росянковых высотой 10–20 см. Стебель прямой, безлистный. Листья округлые, красноватые, прикорневые, длинночерешковые, собраны в розетку. Поверхность листьев покрыта многочисленными клейкими железистыми волосками, к которым прилипают насекомые и другие мелкие беспозвоночные. Под действием выделяемых ферментов они разлагаются и усваиваются растением. Цветет в июне – августе. Цветки белые, мелкие, собраны на верхушке стебля в малоцветную кисть. Плод – продолговатая трехстворчатая коробочка. Семена узкие, серо-бурые, веретеновидные. Созревают в августе – сентябре.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Собирают ее в период цветения, выдергивая с прикорневой розеткой листьев. Сушат в тени при хорошем проветривании, расстилая тонким слоем и периодически помешивая. Хранят в матерчатых мешках 2 года.

Надземная часть растения содержит дрозерин, хиноны, плумбагин, флавоноиды, танин, соли кальция и калия, витамин С, органические и фенолкарбоновые кислоты и некоторое количество дубильных веществ.

Препараты росянки обладают отхаркивающим, бактерицидным, фунгицидным, жаропонижающим и мочегонным свойствами, расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов.

Принимают внутрь при острых и хронических бронхитах, остром воспалении легких и бронхиальной астме, простудных заболеваниях, остром фарингите, коклюше, ларингите, атеросклерозе коронарных сосудов, наружно для выведения бородавок, мозолей и веснушек. Препараты росянки не следует принимать при туберкулезе и эпилепсии.



Росянка круглолистная

Drosera rotundifolia

Распространена в европейской части, кроме южных районов, на Северном Кавказе, в Западной и Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на сфанговых болотах, сырых не закрытых дерном мокрых песках, в тундровой и лесной местности

Рута душистая

Ruta graveolens

Это многолетнее травянистое растение семейства рутовых высотой 20–50 см. Корневище деревянистое. Из него вырастает прямой ветвистый стебель. Листья прерывистосложные, дважды- и триждыразделенные, мясистые, голые, на лицевой стороне желто-зеленые, покрыты душистыми железками, на обратной – синеватые. Цветки желтые, собраны в щитковидные соцветия. Плод – четырех-, пятизвездная коробочка.

Лекарственным сырьем служит трава. Заготавливают ее во время цветения, срезая верхушки. Сушат в тени или в сушилке при температуре 40 °С. Хранят в хорошо закрытой таре 1 год.

Надземная часть растения содержит эфирное масло, алкалоиды, флавоноиды, кумарины, сесквитерпены, алифатические углеводороды, спирты, гетероциклические кислородсодержащие соединения, каротиноиды, высшие жирные кислоты и витамины С и Р.

Препараты руты оказывают противовоспалительный, антибактериальный, фунгицидный, противотрихомонадный, противосудорожный, общеукрепляющий, тонизирующий, детоксикационный, ранозаживляющий, обезболивающий и антигельминтный эффект.

Используют внутрь при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (колики, гастрит с пониженной кислотностью и др.), бронхитах, воспалении легких, аритмиях и сердечной недостаточности, геморрое, головокружении, неврозах, особенно климактерических, головной боли, мочекаменной болезни, нарушении менструального цикла, глистах и как детоксикационное средство при укусе змей, наружно при хронических заболеваниях суставов, суставном ревматизме, ишиасе, невралгиях, люмбаго и при невритах инфекционного характера, поражении надкостницы, параличе лицевого нерва, пролежнях, ушибах, кровоизлияниях. При лечении руты необходима осторожность. Ее препараты противопоказаны беременным женщинам и детям.



Рута душистая

Ruta graveolens

Распространена в Крыму, Азербайджане и Прибалтике. Растет на сухих каменистых и щебнистых почвах. Введена в культуру. Размножают семенами или вегетативно. Используют для отдушки чая, коктейлей, напитков, колбас, приготовления мясных блюд и соусов

Рябина обыкновенная

Sorbus aucuparia

Это листопадное дерево, иногда кустарник семейства розоцветных высотой до 10 м. Кора гладкая, серая. Почки войлочно-пушистые. Листья очередные, почти сидячие, черешки опушенные. Листочки в верхней части по краю пильчатые, сверху матово-зеленые, снизу сероватые. Соцветие находится на концах ветвей. Цветет в мае – июне. Цветки белые. Плод ягодообразный, оранжево-желтый или красный, блестящий. Созревает в конце сентября и остается на дереве до зимы.

Лекарственным сырьем служат плоды, иногда листья, почки и кора. Плоды собирают осенью, после заморозков. Перед сушкой их перебирают, отрывают плодоножки и провяливают на воздухе. Сушат на солнце или в сушилке при температуре 60–70 °С, рассыпав тонким слоем. После сушки почерневшие плоды и примеси удаляют. Хранят в деревянной таре 2 года.

Плоды содержат сахарозу, глюкозу, фруктозу, сорбит, маннит, органические кислоты, витамины С, Р, В₁, Е, каротиноиды, катехины, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, гетероциклические кислородсодержащие соединения и фосфолипиды.

Препараты из плодов рябины оказывают противомикробное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, противозачаточное, мочегонное, слабительное и противогрибковое действие, снижают содержание холестерина в крови, повышают устойчивость сосудов к неблагоприятным воздействиям, уменьшают содержание жиров в печени, нормализуют обмен веществ, губительно действуют на простейших, ликвидируют дефицит витаминов в организме, умеренно повышают кислотность желудочного сока, помогают при малокровии и истощении организма.

Применяют внутрь при подагре, ревматизме, гипертонической болезни и заболеваниях почек (камни в почках и нефрит), воспалении желчного пузыря в качестве желчегонного и поливитаминного средства, наружно как ранозаживляющее средство. Свежие листья оказывают противогрибковое действие. Их тщательно растирают, прикладывают к пораженным участкам и прибинтовывают.



Рябина обыкновенная

Sorbus aucuparia

Распространена на всей территории европейской части, на Кавказе, Дальнем Востоке, в Сибири. Растет на лесных опушках, полянах, по берегам рек, на каменистых скалах, в подлесках, парках, придорожных насаждениях и садах

Сабельник болотный

Comarum palustre

Это красивый дикорастущий травянистый декоративный полукустарничек семейства розоцветных высотой 20–100 см. Стебель длинный, ветвистый, лежащий, укореняется в узлах. Нижние листья непарноперистые, с боковыми листочками, верхние – тройчатые. Листочки сидячие, часто волосистые, снизу сизоватые, сверху зеленые. Цветет с весны до конца лета. Соцветие немногочетковое. Цветки мелкие, темно-пурпурные, из 5 лепестков. Плоды – многочисленные голые семянки. Созревают в августе – сентябре.

Лекарственным сырьем служит все растение. Заготавливают его во второй половине лета, подвяливают и сушат в тени, под навесом или в сушилке при температуре 40–50 °С. Хранят в закрытой таре.

Сабельник содержит органические кислоты, витамин С, каротин, сапонины, дубильные вещества, катехины, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты и их производные, а также эфирное масло.

Препараты сабельника обладают потогонным, жаропонижающим, кровоостанавливающим, болеутоляющим, противовоспалительным и снижающим артериальное давление свойствами, проявляют антибактериальную активность.

Применяют внутрь при дизентерии, болях в желудке, нарушении обмена веществ, кровотечениях из матки, поносах, венерических заболеваниях, белях, новообразованиях, туберкулезе, отложении солей, наружно для ускорения заживления гнойных ран, воспалении десен, подагре, радикулите, ревматизме.



Сабельник болотный

Comarum palustre

Распространен в европейской части, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке. Растет по берегам водоемов со стоячей водой, на болотах, в тундре, на мокрых и болотистых лугах и в заболоченных лесах

Сельдерей пахучий

Apium graveolens

Это травянистое двулетнее овощное растение семейства зонтичных.

Лекарственным сырьем служат корни и плоды. Корни заготавливают осенью, в сентябре – в первой половине октября, отрывают от земли, складывают в деревянные ящики и засыпают песком. Плоды собирают в конце лета – начале сентября. Для заготовки семян надземную часть растения связывают в маленькие снопики и подвешивают на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении, подстлав бумагу или ткань. По мере созревания плоды падают на подстилку.

В корнях содержатся эфирное масло, крахмал, витамины В₁, В₂, РР и С, минеральные вещества (кальций, натрий, калий, магний, фосфор и др.), пурины, глютамин, аминокислоты, уксусная и масляная кислоты, концентрация которых увеличивается с возрастом растения.

В плодах найдены эфирное масло, линолен, флавоновые гликозиды, лактоны и соли седановой кислоты.

Препараты сельдерея стимулируют деятельность почек, возбуждают аппетит, положительно воздействуют на организм в целом, повышают кровоснабжение половых органов, оказывают противоаллергическое, болеутоляющее, противомаларийное, ранозаживляющее и легкое слабительное действие.

Свежий сок корнеплодов и настоек широко применяют внутрь при мочекаменной болезни, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, мочевыводящих путей, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах, сопровождающихся запорами, нарушениях сна, истощении нервной системы, неврозах, астенических состояниях, для стимуляции аппетита, нормализации обмена веществ, регулирования деятельности печени, в комплексном лечении некоторых форм импотенции и при болезненных менструациях. Сок используют для лечения различных аллергических заболеваний – крапивницы, аллергических дерматитов, диатеза, а также при малярии и сахарном диабете. Сок или кашицу из размельченных корней прикладывают к гнойным ранам и язвам.



Сельдерей пахучий

Apium graveolens

В диком виде встречается на Кавказе и в Средней Азии. Растет на влажных песках и болотистых местах, в долинах рек, по морскому побережью и вдоль каналов. Широко культивируется как ценная огородная культура

Синюха голубая

Polemonium ceruleum

Это многолетнее растение семейства синюховых высотой до 1 м. Корневище ползучее, толстое, усажено почками придаточных корней. Стебель прямостоячий, маловетвистый, сверху покрыт железистыми волосками. Листья очередные, непарноперистые, голые, верхние короткочерешковые или без черешков, нижние длинночерешковые. Цветет в июне – июле. Цветки синеvато-лиловые, иногда белые, собраны в метельчатое соцветие. Плод – трехгнездная многосемянная коробочка. Семена созревают в августе – сентябре.

Лекарственным сырьем служит корневище с корнями. Выкапывают их осенью, очищают от земли и остатков стеблей, разрезают вдоль, быстро моют в холодной воде, провяливают и сушат на солнце или в сушилке при температуре 50–60 °С. Хранят сырье в деревянной таре или закрытых стеклянных банках 2 года.

Корневище и корни содержат тритерпеновые сапонины, крахмал, смолистые вещества, органические кислоты, эфирные и жирные масла.

Препараты синюхи голубой обладают отхаркивающим, успокаивающим, ранозаживляющим, кровоостанавливающим, умеренно антисклеротическим и снижающим артериальное давление свойствами.

Применяют внутрь при острых и хронических заболеваниях бронхов и легких с абсцессами, туберкулезе, повышенной нервной возбудимости. По успокаивающему (седативному) действию синюха голубая превосходит валериану в 8–10 раз.



Синюха голубая

Polemonium ceruleum

Распространена в европейской части, Западной Сибири и на юго-западе Восточной Сибири. Растет одиночно или небольшими группами среди кустарников, по заболоченным лугам и берегам рек. Введена в культуру. Размножается семенами, рассадой и делением корневищ

Сирень обыкновенная

Syringa vulgaris

Это декоративный кустарник семейства маслиновых высотой 2–7 м. Корневая система мощная. Листья супротивные, яйцевидные, темно-зеленые, при опадании не желтеют. Цветет в мае – июне. Цветки ароматные, лиловато-фиолетовые, разных оттенков, иногда белые, собраны в многоцветковые густые пирамидальные метелки. Переносит загазованный и запыленный воздух. Плод – коробочка со светло-коричневыми семенами. Созревает в июле.

Лекарственным сырьем служат цветки, листья, кора и почки. Соцветия срывают во время бутонизации вместе с ветками, связывают в пучки и сушат в тени, на чердаке или под навесом. Листья собирают в сухую погоду в первой половине лета. Сушат в тени или в сушилке при температуре 40–60 °С, рассыпав тонким слоем. Кору собирают с молодых стеблей. Хранят в мешочке или закрытой деревянной таре 2 года.

Различные части сирени содержат эфирное масло, горький гликозид сирингин и другие вещества.

Препараты сирени оказывают жаропонижающее, потогонное, антимикробное, слабое отхаркивающее, противовоспалительное, мочегонное, успокаивающее, противосудорожное, обезболивающее действие.

Применяют внутрь при лечении сахарного диабета, малярии, воспалительных заболеваний почек, при камнях и песке в почечных лоханках, бронхиальной астме, поносе, язве желудка, кашле, коклюше, бронхите, пневмонии, катарах верхних дыхательных путей, туберкулезе легких, ревматизме, радикулите, гриппе, ОРЗ, нарушении менструального цикла, эпилепсии, наружно для компрессов при лечении язв, гноящихся ран, ушибов, ревматизма.



Сирень обыкновенная

Syringa vulgaris

Распространена повсеместно. Издавна культивируется на приусадебных участках, в садах, парках, часто дичает

Смородина черная

Ribes nigrum

Это кустарник семейства крыжовниковых высотой до 2 м. Побеги желтовато-серые, опушенные. Кора стеблей темно-бурая или красно-коричневая. Почки бледно-зеленые. Листья трех- или пятилопастные, длинночерешковые, по краю пильчатые или зубчатые. Цветет в мае – июне. Плод – крупная круглая душистая ягода черного, темно-лилового, темно-красного или буроватого цвета. Созревает в июле – августе.

Лекарственным сырьем служат плоды, листья и почки. Плоды собирают в сухую погоду по мере их созревания. Ягоды сортируют, очищают от примесей и сушат на чердаке, расстилая тонким слоем на подстилках или рамах, обтянутых марлей. Практикуют сушку ягод в печи или духовке в течение 4–6 часов при температуре 36–40 °С, затем 55–60 °С, следя, чтобы они не подгорели и не слиплись в комки. Листья заготавливают с начала цветения растения до листопада. Сушат на воздухе в тени. Почки снимают зимой. Ягоды и листья хранят в мешочках или деревянной таре. Почки настаивают на водке. Срок хранения сырья 1 год.

Плоды смородины содержат витамины С, Р, В₁, В₂, каротин, сахара, дубильные вещества, эфирное масло, пигменты, флавоноиды, соли калия, кальция, магния, железа, марганца, фосфора, натрия. В период листопада витамина С в листьях находится столько же, сколько в плодах.

Препараты из плодов, листьев и почек смородины оказывают мочегонное, потогонное, противовоспалительное, противомикробное, противоревматическое, противоатеросклеротическое и легкое слабительное действие.

Применяют внутрь при заболеваниях верхних дыхательных путей, коклюше, воспалении почек и мочевыводящих путей, головной боли, подагре, для профилактики атеросклероза, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении слизистой оболочки желудка, при пониженной кислотности, нарушении обмена веществ, болезнях печени, высоком содержании мочевой кислоты и пуриновых оснований в организме, наружно для ванн и примочек при дерматитах, экссудативном диатезе и глазных болезнях.



Смородина черная

Ribes nigrum

Произрастает в диком виде в лесной зоне европейской части, на Урале и в Сибири. Растет по берегам рек и ручьев, в подлеске влажных лесов, по окраинам болот. Широко культивируется в садах и на приусадебных участках во множестве сортов ради съедобных плодов. Размножается вегетативно – делением куста, укоренением ветвей и отводками

Солодка голая

Glycyrrhiza glabra

Это многолетнее травянистое растение семейства бобовых высотой 50–200 см. Корневище толстое, деревянистое, многоглавое, с надземными побегами и одним отвесным, глубоко внедрившимся корнем, светло-желтым на изломе. Стебель простой или мелколиственный. Листья очередные, непарноперистые, листочки покрыты клейкими точечными жилками. Цветет в июле – августе. Цветки беловато-фиолетовые, мотылькового типа, собраны в рыхлые цветочные кисти. Плод – гладкий или железисто-волосистый боб, сдавленный с боков. Созревает в августе – сентябре.

Лекарственным сырьем служат корни и корневища.

Выкапывают их осенью, в ноябре, или ранней весной, используя растения 3–4-летнего возраста. Корни отряхивают от земли, промывают холодной водой, очищают от коры, разрезают на куски длиной 30–35 см и сушат на солнце, в помещении или сушилке. Готовое сырье ломкое, внутри желтое, на вкус сладкое. Хранят в ящиках или стеклянных банках 10 лет.

Корневище и корни содержат углеводы, фенолкарбоновые и другие органические кислоты, эфирное масло, тритерпеноиды, смолы, стероиды, алкалоиды, кумарины, флавоноиды, пектиновые и дубильные вещества, минеральные соли, высшие жирные кислоты, сапонин и глицирризин.

Препараты солодки обладают противовоспалительным, мочегонным, слабительным, противокислотным, антигистаминным, отхаркивающим, потогонным, болеутоляющим, общеукрепляющим, антимикробным, противоаллергическим, обезвреживающим и расслабляющим гладкую мускулатуру свойствами.

Применяют внутрь при воспалении верхних дыхательных путей, бронхите, коклюше, ОРЗ, остром и хроническом воспалении легких, затрудненном дыхании, заболеваниях глотки, молочнице у детей, воспалении слизистой оболочки желудка с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, системной волчанке, тяжелом протекании климакса, ранних и поздних токсикозах беременности, запорах, многоводии и при гинекологических заболеваниях, аллергических дерматитах, наружно в виде мази при экземе, ожогах, красной волчанке, псориазе, крапивнице, дерматитах и нейродермитах. Порошок корня используют как присыпку при опрелости, жуют при сухости и спазмах в горле, изжоге, тошноте, острых и хронических заболеваниях глотки и инфекциях. По мнению китайских врачей, солодковый корень омолаживает организм.



Солодка голая

Glycyrrhiza glabra

Распространена на юге европейской части, Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. Растет в долинах рек, по берегам озер и в канавах группами или образует заросли, в горах поднимается до высоты 2000 м над уровнем моря. Размножается корневищами длиной 15–20 см с двумя-тремя почками

Сосна обыкновенная

Pinus sylvestris

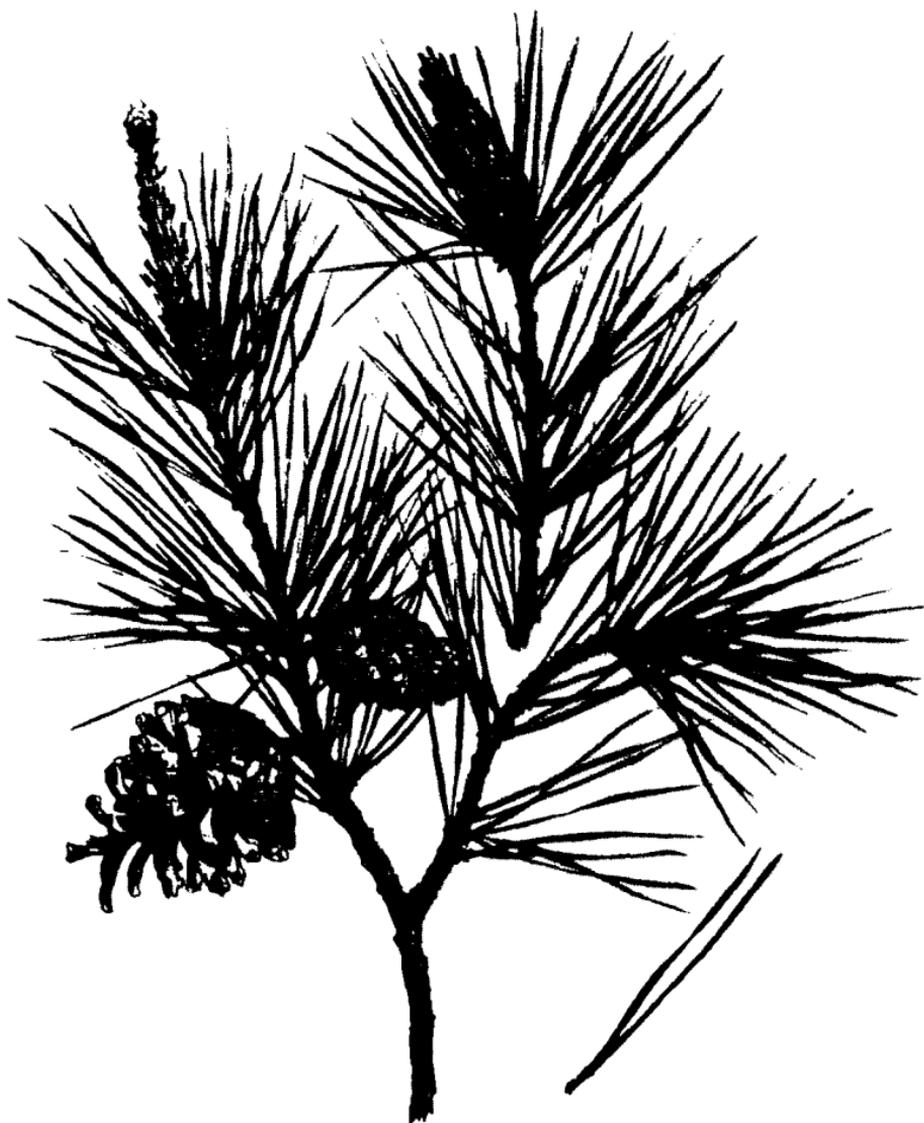
Это вечнозеленое хвойное дерево семейства сосновых высотой до 40 м. Ствол прямой, кора красноватая, отщепляется тонкими пластинками, у основания дерева она приобретает темно-бурую окраску. У молодых деревьев крона пирамидальная, у старых – широкая, рыхлая. Молодые побеги голые, зеленоватые. Почки смолистые, удлинненно-яйцевидные, густо покрыты бурыми чешуйками. Листья игловидные, жесткие, сохраняются на дереве 2–3 года. Цветет в мае – июне. Цветки голые, однодомные, собраны в шишки. Зрелые шишки желтовато-серые, матовые, при созревании семян растрескиваются.

Лекарственным сырьем служат почки, хвоя и живица. Почки заготавливают зимой или ранней весной до начала их интенсивного роста в местах рубки или прореживания участков леса. Срезают их с ветками длиной до 3 м. Сушат на чердаке с хорошей вентиляцией и под навесом. При хорошей погоде сырье высыхает за 10–15 дней. Живицу собирают подсечкой с тех деревьев, которые подлежат вырубке в ближайшие 15 лет. Почки, хвою и ветки хранят в закрытой деревянной таре 2 года.

Хвоя сосны содержит эфирное масло, аскорбиновую кислоту, каротин, дубильные и другие вещества. В ней найдены витамины С, К, В₁, В₂ и Р, минеральные соли, смола, крахмал и горькое вещество.

Препараты сосны обладают отхаркивающим, мочегонным, противовоспалительным, дезинфицирующим, отвлекающим, местно-раздражающим и болеутоляющим свойствами.

Применяют внутрь при воспалении дыхательных путей, бронхов, простудных заболеваниях, ревматизме, как поливитаминное, желчегонное средство. Наружно скипидар, полученный из древесины, используют для растираний при невралгиях и подагре, для ингаляций при воспалении верхних дыхательных путей. Сосновый деготь назначают при экземе, чешуйчатом лишае и чесотке.



Сосна обыкновенная

Pinus sylvestris

Распространена почти повсеместно в лесной зоне. Растет на песчаных, каменистых, реже на черноземных почвах, известняковых и меловых отложениях. Светолюбива. Является одной из основных лесообразующих пород

Софора японская

Sophora japonica

Это крупное дерево из семейства бобовых высотой до 20 м с округлой широкой кроной. Листья очередные, непарноперистые, до 25 см длиной, с короткими черешками, состоят из 5–7 пар продолговато-эллиптических листочков. Цветки бело-желтые, неправильные, типичного мотылькового строения, собраны в многоцветковые метелки. Плоды – четковидно перетянутые бобы длиной 3–7 см с мясистыми стенками и 2–8 семенами. Незрелые бобы зеленые, зрелые красноватые. Цветет в июне – июле. Плоды созревают в августе – сентябре и держатся на дереве всю зиму. От других деревьев семейства бобовых софора отличается четко-видными невздутыми бобами и отсутствием колючек.

Медицинское значение имеют плоды софоры и ее бутоны. Плоды заготавливают в сухую погоду. При этом секатором или вручную осторожно отламывают соцветия с еще не вполне зрелыми светло-зелеными мясистыми и сочными плодами, семена которых лишь начинают темнеть. Перед сушкой от плодов отделяют и отбрасывают веточки соцветий. Сушат на чердаках с хорошей вентиляцией или в сушилке при температуре 25–30 °С. Бутоны софоры японской собирают в сухую погоду после обсыхания росы в конце бутонизации этого растения (в июне – июле), когда часть бутонов у основания соцветия начинает распускаться. Сушат сырье на чердаке или в сушилке, периодически перемешивая, при температуре 40–45 °С. Как только веточки соцветий станут хрупкими, сушку прекращают. Лекарственное сырье хранят 1 год.

Наиболее ценным биологически активным веществом из числа найденных в софоре является рутин, максимальное его количество отмечено в бутонах. В плодах в период их созревания содержится до 8 флавоноидов в зависимости от места и времени сбора. В цветках обнаружены алкалоиды и гликозиды. Семена содержат до 10 % жирного масла.

Препараты растения обладают ранозаживляющими свойствами, ускоряют регенерацию тканей, уменьшают проницаемость и хрупкость капилляров, повышают способность организма усваивать аскорбиновую кислоту. Плоды оказывают бактерицидный эффект по отношению к золотистому стафилококку и кишечной палочке.

Настойку софоры назначают внутрь для лечения и профилактики кровоизлияний. Наружно применяют в виде примочек, орошений при экземах, острых и хронических гнойных воспалительных процессах (абсцессы, флегмоны, раны, ожоги, трофические язвы).



Софора японская

Sophora japonica

В диком виде встречается в Китае и Японии. Широко культивируется в городских насаждениях, парках, скверах, придорожных посадках. Растение теплолюбиво, поэтому разводится в южных областях и республиках

Спаржа лекарственная

Asparagus officinalis

Это многолетнее травянистое растение семейства лилейных высотой 150 см. Корневище мощное, горизонтальное, с большим количеством корней и несколькими подземными вертикальными побегами. Стебель сильноветвистый. Листья редуцированы в еле заметные чешуйки: в пазухах последних находятся побеги в виде игловидных листьев. Растение двудомное. Цветет в мае – августе. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, расположены по 2 в пазухах листьев. Плод – шаровидная мелкая шестисемянная красная ягода. Созревает в августе – сентябре. Дикорастущая спаржа имеет горький вкус, поэтому несъедобна. Побеги культивируемой спаржи имеют хорошие вкусовые качества, богаты витаминами. Из них готовят салаты, супы и другие блюда, рекомендуемые при сахарном диабете, отеках различного происхождения и для повышения аппетита. Отваренные побеги спаржи по вкусу напоминают зеленый горошек. Их можно консервировать.

Лекарственным сырьем служат корневище и молодые побеги дикорастущей спаржи. Корневище с корнями заготавливают поздней осенью или ранней весной, побеги – весной. Выкопанные корни отряхивают от земли, промывают проточной водой, нарезают на куски, подвяливают на открытом воздухе и сушат в духовке или печи при температуре 50–60 °С. Хранят в закрытой деревянной или стеклянной таре 1–2 года.

Корневище и побеги спаржи содержат аспарагиновую кислоту, сапонины, кумарины, эфирное масло, витамины С, В₁, В₂, РР, каротин, большое количество минеральных солей, особенно калия, органические кислоты и следы алкалоидов.

Препараты спаржи проявляют успокаивающее, гипотензивное, мочегонное и противоиатеросклеротическое действие, положительно влияют на обмен веществ, улучшают работу сердца, усиливают функцию печени и почек, способствуют выведению из организма хлоридов, фосфатов, мочевой кислоты, мочевины.

Применяют внутрь при воспалении мочевого и желчного пузыря, отеках сердечного происхождения, почечнокаменной болезни, для профилактики атеросклероза. Для лечения подагры рекомендуется свежий сок растения или сироп.



Спаржа лекарственная

Asparagus officinalis

Распространена на всей европейской части, Кавказе, в Средней Азии и Западной Сибири. Растет на заливных и степных лугах, песках и в зарослях кустарников. Введена в культуру как овощное и декоративное растение

Стальник полевой

Ononis arvensis

Это многолетнее растение семейства бобовых высотой 30–50 см со своеобразным неприятным запахом. Корень стержневой, длинный, внизу ветвистый. Корневище короткое, темно-бурое. Стебель прямой, ветвистый, у основания древеснеющий, фиолетово-красноватый. Листья очередные, черешковые, нижние и средние тройчатые, верхние простые. Листочки с острозубчатыми краями, железисто-опушенные, слегка клейкие. Цветет в июне – августе. Цветки розовые, мотыльковые, расположены в пазухах листьев и образуют густые колосовидные соцветия. Плод – округло-эллиптический боб. Семена созревают в июле – сентябре.

Лекарственным сырьем служат корни и корневища. Выкапывают их в сентябре – октябре, обрезая надземную часть у корневой шейки, моют и 1–2 дня подвяливают на воздухе. Сушат в сушилке при температуре не более 50 °С. Хранят в закрытой таре 2 года.

В корнях обнаружены дубильные вещества, смолы, лимонная кислота, гликозиды, ононин, крахмал, тритерпеновый спирт оноцерин, эфирное масло.

Препараты стальника оказывают мочегонное, послабляющее, противовоспалительное действие, влияют на проницаемость капилляров и свертываемость крови.

Назначают внутрь при подагре, мочекаменной болезни, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, геморрое, хроническом запоре, трещинах заднего прохода.



Стальник полевой

Ononis arvensis

Распространен в степной или лесостепной зонах европейской части, на Кавказе, Украине, в Западной и Восточной Сибири. Растет на суходольных пойменных лугах, среди кустарников, на опушках и полянах в лесу, на залежах, вдоль дорог и на сорных местах. В естественных условиях сырье добывать сложно, поэтому растение введено в культуру. Размножают семенами

Сурепка обыкновенная

Barbarea vulgaris

Это двулетнее растение из семейства капустных, имеющее прямостоячий, вверху ветвистый стебель высотой до 60 см. Нижние листья лировидно-перисторассеченные, с крупной округло-овальной конечной долей. Верхние листья сидячие, яйцевидные, надрезанно-зубчатые, цветки золотисто-желтые, душистые, четырехлепестные, собраны на верхушке стеблей в густые кисти. Плоды – четырехгранные цилиндрические прямые (или согнутые) стручки, торчащие косо вверх. Цветет в мае – июле. Плоды созревают в августе – сентябре.

Лекарственное значение имеет трава (стебли, листья, цветки и молодые стручки), которую собирают во время цветения сурепки. Сушат обычным способом.

Растение оказывает сильное мочегонное, возбуждающее и ранозаживляющее действие.

Применяют в народной медицине при водянке, параличе. Считается, что растение повышает половую активность. Листья можно употреблять в пищу как весенний витаминный салат.



Сурепка обыкновенная

Barbarea vulgaris

Встречается повсеместно как полевой и огородный сорняк. Растет на влажных лугах, у дорог и вдоль канав

Сушеница топяная

Gnaphalium uliginosum

Это однолетнее растение семейства сложноцветных высотой 5–20 см, обычно от основания простерто-ветвистое. Стебли с клочковатым шерстисто-серо-войлочным опушением. Листья мелкие, длиной 2–5 см, заостренные, очередные, опушенные, со срединной жилкой. Цветки очень мелкие, светло-желтые. Цветет в июне – августе. Плод – зеленовато-серая семянка с хохолком. Созревает в июле – сентябре.

Лекарственным сырьем служат все части растения. Выдернув с корнем, их тщательно отряхивают от земли и осевшей на листья пыли. Сушат на открытом воздухе, чердаке или в сушилке при температуре 30–40 °С, раскладывая тонким слоем. После сушки сырье просеивают через сито для удаления оставшегося песка и земли. Хранят в плотно закрытой деревянной таре или мешочках 3 года.

Трава содержит эфирное масло, дубильные вещества, смолы, флавоноиды, алкалоиды, фитостерины, каротин, витамины С, А, В₁.

Препараты сушеницы снижают артериальное давление, усиливают деятельность кишечника, повышают свертываемость крови, оказывают успокаивающее действие на нервную систему, обладают ранозаживляющим, противоожоговым и сахароснижающим свойствами.

Применяют внутрь при начальных формах гипертонии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающихся нервным возбуждением, бессонницей и страхом. В народной медицине препараты сушеницы употребляют при болях в животе, сердцебиении, туберкулезе и диабете. Наружно ее используют для лечения гнойных ран, язв, ожогов и эрозии шейки матки.



Сушенница топяная

Gnaphalium uliginosum

Широко распространенное растение. Встречается почти по всей европейской части, за исключением Арктики и пустынных районов. Чаще всего растет как сорняк на картофельных полях, огородах и залежах, а также вдоль сырых дорог, по илистым и песчаным берегам рек, озер, окраинам болот, в канавах и болотистых лугах. Предпочитает тяжелые почвы

Татарник колючий, или бодяк–чертополох

Oporordum acanthium

Это двулетнее травянистое колючее растение семейства астровых высотой 30–250 см. Стебель прямостоячий, сверху разветвленный. Листья очередные, продолговатые, колючезубчатые, нижние черешковые, верхние сидячие. Цветет в июле – сентябре. Цветки лилово-пурпурные, обоеполые, собраны в 2–3 шаровидные корзинки до 7 см в диаметре, расположены на концах ветвей. Плод – продолговатая семянка с рыжеватым хохолком. Созревает в сентябре – октябре. Это растение издавна употребляется в пищу. Из молодых побегов и листьев готовят салаты, супы и борщи, начинку для пирожков и приправу. Для этой цели собирают растения ранней весной, когда высота их не превышает 20 см.

Лекарственным сырьем служат цветочные корзинки и листья. Собирают их во время цветения. Сушат в тени. Листья перед сушкой нарезают вдоль. Хранят сырье в деревянной таре 2 года.

Листья и цветки содержат алкалоиды, лактон, арктиопикрин, сапонины, инулин, горькие вещества, углеводы, белки, аскорбиновую кислоту.

Препараты татарника оказывают мочегонный, кровоочистительный, тонизирующий, противокашлевый, противомикробный, кровоостанавливающий, ранозаживляющий эффект, усиливают деятельность сердца, повышают артериальное давление и в малых дозах функциональную активность нервной системы. В некоторых странах татарник используют при раке кожи и как профилактическое средство после удаления опухоли.

Препараты татарника применяют внутрь при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и мочевыводящей системы, бронхиальной астме, отеках различного происхождения, простуде, геморрое, как кровоочистительное средство при кожных заболеваниях. Наружно используют в виде компрессов и примочек при кожных заболеваниях, гнойных ранах, язвах, фурункулах.



***Татарник колючий,
или бодяк-чертополох***

Opopordum acanthium

Распространен в европейской части, кроме северных районов, в Западной Сибири, на Кавказе, в Средней Азии. Растет по пустырям, мусорным местам, вдоль дорог, огородов, вблизи жилья, ферм, по степным и песчаным склонам

Тимьян обыкновенный

Thymus vulgaris

Это сильноветвистый прямостоячий, приятно пахнущий полукустарник семейства губоцветных высотой до 50 см. Корень стержневой, сильноразветвленный. Стебель деревянистый, от самого основания сильноветвистый. Ветви травянистые, четырехгранные, с очень укороченными боковыми побегами. Листья мелкие, длиной 5–10 см, короткочерешковые, супротивные, продолговато-ланцетовидные, с обеих сторон покрыты точечными железками, сверху голые, снизу короткоопушенные; края листовой пластинки цельные, завернутые книзу внутрь. Цветки мелкие, собраны в супротивные ложные полумутовки, образующие на верхушке стеблей рыхлые кистевидные соцветия, прицветники небольшие, ланцетовидные, тупые. Венчик двугубый, опадающий, длиной 4–6 мм, светло-лиловый или розовый, реже белый. Плод состоит из 4 орешков.

Лекарственным сырьем служит трава, собранная в период цветения. Срезают тимьян на высоте 10–15 см от поверхности почвы, сушат на солнце или в тени слоем 4–5 см. В дождливую погоду допускается сушка в сушилках при температуре 50–60 °С. Сырье хранится не более 3 лет.

Трава содержит эфирное масло (главной составной частью которого является тимол), флавоноиды, дубильные вещества, минеральные соли, горечи, органические кислоты.

Препараты тимьяна обыкновенного используют как антисептическое, дезинфицирующее, бактерицидное, отхаркивающее, болеутоляющее, противовоспалительное средство, они усиливают отделение желудочного сока и снимают спазмы желудочно-кишечного тракта.

Применяют внутрь при бронхитах, кашле, коклюше, воспалении легких, радикулите, ишиасе, поносе, метеоризме, для облегчения отхождения газов, нормализации микрофлоры кишечника. Наружно в виде ванн траву используют при радикулите, ревматизме, зуде, пиодермиях, фурункулах, сыпях, ранах, болезнях, связанных с нарушением обмена веществ. Рекомендуются при лечении бессонницы, диатеза, кожных заболеваний, нарушений пищеварения, запоров у детей. Гингивиты лечат полосканием полости рта, при сыпи принимают ванну с настоем тимьяна.



Тимьян обыкновенный

Thymus vulgaris

Родина этого растения – Испания и юг Франции, где оно произрастает на сухих открытых склонах. Его возделывают на Украине, в Молдове, Краснодарском крае. Культивируют на плодородных водопроницаемых солнечных участках, защищенных от ветров. В районах с суровым климатом тимьян выращивают как однолетнюю культуру

Тимьян ползучий, или чабрец, или богородская трава

Thymus serpyllum

Это полукустарник семейства губоцветных. Корень стержневой, деревянистый. Стебли при основании деревянистые, расплывающиеся по почве, ветвистые, с приподнимающимися или прямостоячими ветвями, покрытыми отогнутыми вниз или прямостоячими волосками. Листья жесткие, почти кожистые, короткочерешковые, с пластинками от округлой или яйцевидной до линейно-продолговатой формы. Цветки собраны на концах ветвей в почти шаровидные головчатые соцветия. Чашечка узкоколокольчатая, снаружи волосистая. Венчик двугубый, розово-лиловый. Плоды – орешки эллипсоидальные. Цветет в июне – августе.

Лекарственным сырьем служит трава. Собирают ее во время цветения, срезая надземную часть. Нельзя выдергивать растение с корнями. Собранный сырь сушат на открытом воздухе в тени, расстилая слоем 5–7 см на бумаге или ткани, часто перемешивая. Затем обмолачивают и просеивают, чтобы удалить толстые деревянистые стебли. Хранят сырь в сухом проветриваемом помещении 2 года.

Трава тимьяна ползучего содержит свыше 1 % эфирного масла, основной компонент которого – тимол. В незначительных количествах имеются терпены. В траве найдены тритерпены, флавоноиды, дубильные вещества, горечи, минеральные соли.

Препараты тимьяна обладают дезинфицирующим, отхаркивающим, мочегонным, противоспастическим и успокаивающим свойствами.

Применяют внутрь при заболеваниях почек, сухом спастическом кашле, коклюше, бронхите, бронхиальной астме, воспалении легких, хроническом катаре желудка, нарушении пищеварения, метеоризме, отрыжке, поносах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, бессоннице, нервных заболеваниях, малокровии, родильной горячке. Траву используют для окуливания напуганных детей. При хроническом тонзиллите проводят ингаляцию настоем, а при заболеваниях полости рта и при обработке зубодесневых каналов им полощут рот. В виде ванн тимьян полезен при нервных заболеваниях, радикулите, ревматизме, кожных сыпях, заболеваниях суставов, мышц.



**Тимьян ползучий, или чабрец,
или богородская трава**

Thymus serpyllum

Распространен в европейской части, на Кавказе, в Сибири и Казахстане. Растет преимущественно в степной зоне. Обитает на южных склонах, скалах, в каменистых и песчаных степях, степных лугах, по окраинам сосновых боров, в щелнисто-лишайниковых и каменистых тундрах. С древности чабрец почитался как божественная трава, способная возвращать человеку не только здоровье, но и жизнь

Тмин обыкновенный

Carum carvi

Это двулетнее или многолетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой 30–80 см с характерным запахом. Корень мясистый, стержневой. Стебель полый, разветвленный, прямостоячий. Листья очередные, продолговатые, дважды- и трижды-перистые, прикорневые – длинночерешковые, стеблевые – короткочерешковые. Цветет в мае – июле. Соцветие – сложный зонтик. Цветки мелкие, с белым или розовым венчиком. Плод – продолговатый, слегка сплюснутый вислоплодик, при созревании распадается на два полуплодика, с сильным ароматом и своеобразным вкусом. Полуплодики голые, ребристые, с широкими ложбинками. Созревает в июле – августе. Тмин используют в кондитерской, парфюмерной и пищевой промышленности как эфирномасличное растение и приправу для квашения капусты, производства домашних сыров, колбас и др.

Лекарственным сырьем служат плоды. Заготавливают их, когда на растении созреет не менее половины зонтиков. Стебли аккуратно срезают ножницами и связывают в пучки. Сбирать сырье лучше вечером или утром, когда плоды меньше осыпаются. Сушат на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении, подстлав бумагу или ткань. По мере созревания плоды падают на подстилку. Для увеличения выхода сырья соцветия после сушки обмолачивают и провяливают. Хранят в закрытых банках 3 года.

Плоды содержат эфирное масло, стероиды, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, флавоноиды, жирные кислоты, дубильные вещества, воск, смолы и минеральные соли.

Препараты тмина обладают антисептическим, местно-обезболивающим, желчегонным, успокаивающим свойствами, стимулируют секрецию пищеварительных желез, повышают выделение молока у кормящих женщин, способствуют выделению секретов из бронхов при заболевании дыхательных путей, расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов.

Применяют внутрь для улучшения пищеварения, уменьшения процессов брожения и гниения, что имеет место при хронических гастритах с пониженной кислотностью, хроническом воспалении толстой и тонкой кишки, при диспепсии у детей, а также при атонических запорах, метеоризме, спастических болях в желудке и кишечнике, при холециститах и панкреатитах, для возбуждения аппетита, как отхаркивающее средство при острых и хронических бронхитах, пневмониях, туберкулезе и бронхиальной астме. Плоды тмина, настоянные на растительном масле, используют для растирания при простудных заболеваниях и для уничтожения кожных паразитов.



Тмин обыкновенный

Carum carvi

Распространен в европейской части, особенно в южных и юго-восточных областях. В диком виде растет в лесной и лесостепной зонах, по долинам рек, около дорог, на холмах. Культивируется на Украине и в Беларуси

Толокнянка обыкновенная

Arctostaphylos uva-ursi

Это многолетний вечнозеленый кустарник семейства вересковых со стелющимися побегами длиной 1–2 м. Листья очередные, кожистые, толстые, темно-зеленые, продолговато-обратнояцевидные, блестящие, на верхушке закруглены, без точечных железок. Цветет в мае – июне. Цветки беловато-розовые, мелкие, правильные, собраны на концах ветвей в поникающую кисть. Плод – красная ягода. Созревает в июле – августе.

Лекарственным сырьем служат листья. Собирают их весной до цветения растения или осенью после созревания плодов. При сборе необходимо отличать листья толокнянки от листьев брусники. Последние крупнее листьев толокнянки, края их несколько завернуты внутрь, нижняя сторона усеяна темно-бурыми железками. Когда толокнянка отцветет, наблюдается бурный рост молодых побегов. Листья в этот период содержат мало арбутина – основного действующего вещества, при сушке буреют, и сырье становится непригодным для использования. Кондиционные листья и побеги сушат на воздухе под навесом или на чердаке. Хранят в мешочках или закрытой деревянной таре в проветриваемом помещении 5 лет.

Листья содержат органические кислоты, эфирное масло, тритерпеноиды, витамин С, фенолы и их производные, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, катехины, дубильные вещества, флавоноиды и антоцианы.

Препараты растения обладают антисептическим, вяжущим, противовоспалительным, болеутоляющим и желчегонным эффектом.

Применяют внутрь при заболеваниях мочевого пузыря, мочевыводящих путей и мочекаменной болезни, как мочегонное средство при сердечно-сосудистой недостаточности, туберкулезе легких и диабете, как вяжущее при расстройстве пищеварения и хронических запорах, а также в виде настойки при заболеваниях нервной системы, алкоголизме, как болеутоляющее средство при суставном ревматизме и подагре, наружно в виде примочек при язвах, гнойных ранах и диатезе.

Следует знать, что при длительном приеме больших доз препаратов толокнянки могут наблюдаться усиленное раздражение слизистой оболочки мочевыводящих путей и обострение воспалительных явлений.



Толокнянка обыкновенная

Arctostaphylos uva-ursi

Распространена в европейской части, Западной и Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на вырубках, гарях, в лиственных и сухих сосновых лесах, чаще на песчаных, хорошо дренированных почвах, образуя куртины или заросли, часто вместе с брусникой

Тополь черный, или осокарь

Populus nigra

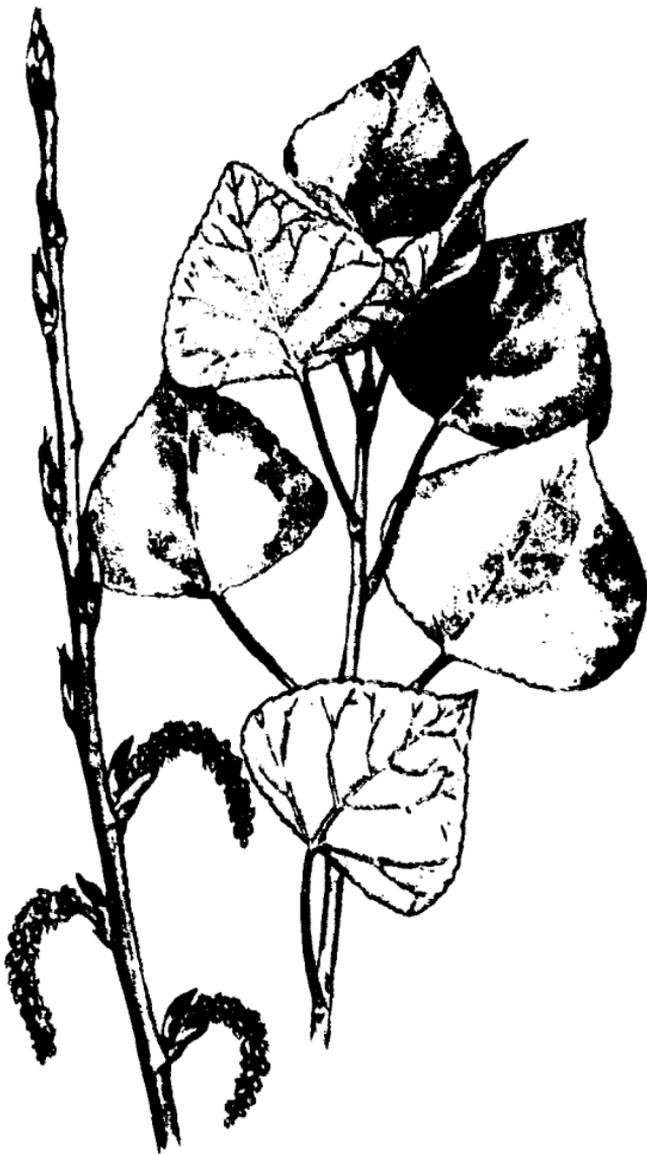
Это дерево семейства ивовых высотой до 25 м. Кора грязно-серая, широкая, раскидистая. Листья очередные, длинночерешковые, почти треугольные, по краю пильчатые. Верхушечные почки заостренные, слоистые, пильчатые. Дерево двудомное. Цветет в марте – мае до распускания листьев. Цветки мелкие, собраны в сережки. Плод – коробочка с мелкими семенами. Созревает в апреле – июне.

Лекарственным сырьем служат почки, кора и листья. Почки собирают весной, с тонких веток, до распускания листьев, провяливают в проветриваемом помещении и сушат на солнце или в сушилке при температуре 35–40 °С. Кору собирают ранней весной с вырубленных деревьев или спиленных сучьев при окультуривании насаждений.

Почки содержат углеводы, органические кислоты, эфирное масло, фенолкарбоновые кислоты, фенолгликозиды, халконы, флавоноиды, лейкоантоцианы и жирное масло. В коре найдены алкалоиды, фенолгликозиды, флавоноиды, дубильные вещества и высшие углеводороды, в листьях – изопреноиды, каротиноиды, алкалоиды, органические и фенолкарбоновые кислоты, фенолгликозиды, лигнины и дубильные вещества.

Препараты тополя оказывают противовоспалительное, болеутоляющее, противозудное, вяжущее, противомикробное, успокаивающее, жаропонижающее, потогонное и ранозаживляющее действие.

Применяют внутрь в виде настойки при туберкулезе, ревматизме, подагре, перемежающейся лихорадке, воспалении мочевого пузыря, простудных заболеваниях и скудных менструациях у женщин, в виде масляного экстракта при мочекаменной болезни, наружно для припарок при повреждении нервов и сухожильных связок, в виде мази при подагре, заболеваниях суставов, трихомонадных кольпитах, фурункулах, гнойных ранах, ожогах, геморрое, сильном зуде, трещинах губ и сосков груди, при стафилококковых и грибковых заболеваниях кожи. Свежий сок из листьев тополя снимает зубную боль. При звоне и шуме в голове его закапывают в ухо.



Тополь черный, или осокарь

Populus nigra

Распространен в европейской части, Западной и Восточной Сибири и Средней Азии. Растет в поймах рек, по берегам озер, на галечниках и песчаных отмелях. Используется для озеленения парков, садов, улиц и населенных пунктов

Тысячелистник обыкновенный

Achillea millefolium

Это многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой 20–80 см. Корневище тонкое, ползучее, от него отходят побеги с розеткой прикорневых листьев и цветоносные стебли. Стебель прямой, пушистый, жесткий. Листья очередные, ланцетные, дважды- или триждыперисторассеченные, нижние черешковые, верхние сидячие. Цветет с июня по октябрь. Цветки белые, иногда розовые. Соцветие – мелкая корзинка, собранная в сложные щитки. Семена созревают в августе – сентябре.

Лекарственным сырьем служат трава и цветки. Траву заготавливают в период цветения в сухую погоду, срезая верхушки стеблей длиной не более 15 см. Сырье складывают в корзины и быстро сушат на воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая на бумагу или ткань слоем 5–7 см и периодически перемешивая. В хорошую погоду трава высыхает за 5–7 дней. Тысячелистник можно сушить и в сушилке при температуре 40–50 °С. Иногда собирают только корзинки, обрывая их вручную. Хранят в деревянной или стеклянной таре 2 года.

В листьях и цветках тысячелистника содержатся ахиллеин, хамазулен, сложные эфиры, камфора, туйон, борнеол, цинеол, апигенин, лютеолин, дубильные вещества, смолы, аминокислоты, органические кислоты, каротин, горечи, витамины С и К.

Препараты растения производят противовоспалительный, бактерицидный, антиаллергический, ранозаживляющий, кровоостанавливающий эффект. Они способны усиливать сокращение матки.

Применяют внутрь при маточных, кишечных, легочных и геморроидальных кровотечениях, наружно при кровотечении из носа, десен и ран различного происхождения, при кожных заболеваниях, ожогах, язвах, фурункулезе, кожном туберкулезе, обильном выпадении волос. Тысячелистник оказывает расслабляющее действие на гладкую мускулатуру кишечника, мочевыводящих и желчных путей, увеличивает желчеотделение в двенадцатиперстную кишку, уменьшает метеоризм, обладает способностью снижать артериальное давление, повышать аппетит, регулировать обмен веществ и менструальный цикл. Его препараты используют для профилактики образования камней в почках и печени, для увеличения выработки молока у кормящих женщин и как потогонное средство.



Тысячелистник обыкновенный

Achillea millefolium

Распространен повсеместно, за исключением северных районов и пустынь Средней Азии. Растет на суходольных и лесных лугах. Часто встречается по окраинам полей, в лесополосах и у дорог

Укроп пахучий, или огородный

Anethum graveolens

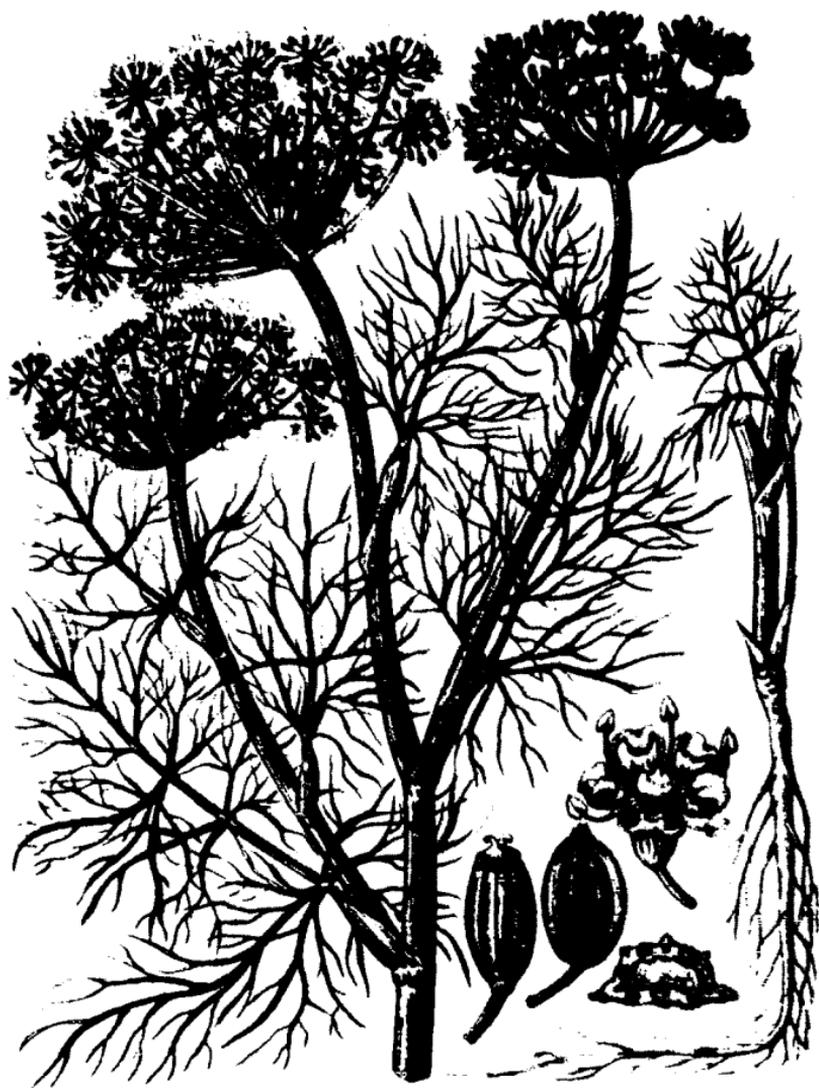
Это однолетнее растение семейства зонтичных высотой до 100–150 см с одиночным ветвистым стеблем. Листья очередные, многократно рассеченные на линейно-нитевидные сегменты. Мелкие желтые цветки собраны в сложные зонтики. Плоды – мелкие коричневые двусемянки. Растение благодаря наличию эфирного масла обладает приятным специфическим запахом. Цветет в июле – августе, плоды созревают в августе – сентябре. Укроп широко используют как приправу. Эфирное масло применяют в кондитерской и мыловаренной промышленности.

Лекарственным сырьем служат стебли, листья, соцветия и плоды. Зеленую массу, предназначенную для использования в свежем виде, собирают утром после схода росы. За сутки до сбора растение обильно поливают. Сушат траву в тени, рассыпая тонким слоем, время от времени переворачивая. Плоды заготавливают в несколько этапов по мере их созревания. Сырье связывают в снопики, подсушивают, обмолачивают и досушивают при температуре 30–40 °С. Траву хранят в матерчатых мешочках, плоды – в стеклянной посуде с плотно закрывающейся крышкой 2 года.

Все части растения содержат эфирное масло. Особенно богаты им плоды и стебли. Укроп богат и жирным маслом, наряду с маслами он богат витаминами С, В₁ и В₂, никотиновой и фолиевой кислотами, а также веществами из группы флавоноидов, солями кальция, калия, железа и фосфора.

Препараты укропа обладают сосудорасширяющим, мочегонным, противовоспалительным и антисептическим свойствами, стимулируют отделение желудочного сока.

Применяют внутрь при пиелонефритах и почечнокаменной болезни, используют как потогонное и отхаркивающее средство при простудных заболеваниях и заболеваниях верхних дыхательных путей, а также при гастритах с пониженной кислотностью, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, расстройстве пищеварения, для усиления секреции молока у кормящих женщин, при бессоннице. Детям отвар плодов назначают при метеоризме и болях в животе. Наружно укроп применяют в виде примочек при гнойничковых поражениях кожи и глазных воспалительных заболеваниях: конъюнктивитах, иритах и иридоциклитах.



Укроп пахучий, или огородный

Anethum graveolens

В диком виде встречается в странах Средиземноморья. Как пряное растение укроп пахучий культивируется повсеместно

Фасоль обыкновенная

Phaseolus vulgaris

Это однолетнее травянистое растение семейства бобовых длиной до 3 м. Стебель вьющийся. Листья очередные, трехлопастные, с листочками, расположенными на длинных черешках. Цветет в июле – августе. Цветки белые или фиолетовые, мотыльковые. Семена крупные, разной длины и окраски. Созревают в августе – сентябре. Фасоль – ценный пищевой продукт. Она идет на приготовление различных блюд и консервов. Зерна фасоли содержат большое количество легкоусвояемого белка, близкого по составу к животным белкам. Различают зерновую и пищевую фасоль. К зерновым относятся те сорта, у которых в пищу используют спелые зерна, к овощным – сахарные бобы. В пищу их используют незрелыми.

Лекарственным сырьем служат бобовые стручки и семена фасоли. Стручки заготавливают после обмолота, досушивают, очищают от примесей и хранят в мешочках 2 года.

Зерна фасоли содержат аминокислоты, углеводы, жиры, витамины С и группы В, большое количество солей фосфора. В бобовых стручках помимо аминокислот определены моноаминомасляная, циановодородная, салициловая и фосфорная кислоты, сапонины, бетаин и гемицеллюлоза. По содержанию меди и цинка фасоль превосходит многие овощи.

Препараты растения проявляют сахароснижающее, мочегонное и противомикробное действие.

Применяют внутрь при отеках почечного и сердечного происхождения, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, ревматизме, подагре, сахарном диабете. Фасоль рекомендуют в пищу при гастрите с пониженной кислотностью. Благодаря тому что она содержит большое количество калия, ее назначают при атеросклерозе и нарушениях ритма сердца. Фасолевой мукой можно пользоваться как присыпкой для лечения язв и экзем.



Фасоль обыкновенная

Phaseolus vulgaris

Растение происходит из Южной Америки. В нашей стране выращивается повсеместно, за исключением северных районов

Фенхель обыкновенный

Foeniculum vulgare

Это многолетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой 1–2 м. Стебель прямой, полый, с сизоватым налетом, в верхней части ветвящийся. Листья очередные, черешковые, многократно рассечены на линейные сегменты. Цветет в июле – августе. Цветки мелкие, с желтыми лепестками, собраны в зонтик, который, в свою очередь, образует до 10 сложных зонтичных соцветий. Плод – продолговатая буровато-серая двусемянка, распадающаяся на два полуплодика, запах ароматный, сильный, напоминающий запах аниса, вкус сладковато-пряный. Созревает в сентябре. Используется в пищевой, кондитерской и парфюмерной промышленности и в быту как ароматизатор.

Лекарственным сырьем служат плоды и масло фенхеля. Плоды созревают неодновременно, поэтому их собирают в несколько этапов: сначала центральные зонтики в стадии пожелтения, затем срезают все растение с боковыми зонтиками. Сырье связывают пучками и развешивают на чердаке. После сушки его обмолачивают и очищают от мусора. Хранят в плотно закрытых стеклянных банках 2 года.

В плодах имеются эфирное, а также жирное масло, содержащее непредельные жирные кислоты.

Препараты фенхеля обладают отхаркивающим, противомикробным, слабым мочегонным и спазмолитическим действием.

Применяют при спазмах желудочно-кишечного тракта, бронхите с вязкой, трудноотхаркиваемой мокротой, склонности к отекам, для полоскания рта и горла, а также для увеличения выделения молока у кормящих женщин.



Фенхель обыкновенный

Foeniculum vulgare

В диком виде распространен на Кавказе, в Крыму, южных районах Средней Азии и Закавказье. Растет на сухих каменистых склонах, по канавам, травянистым местам, вдоль дорог и жилья. Как эфирномасличную культуру и лекарственное растение возделывают на Украине, в Беларуси, на Кубани

Фенхель обыкновенный

Foeniculum vulgare

Это многолетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой 1–2 м. Стебель прямой, полый, с сизоватым налетом, в верхней части ветвящийся. Листья очередные, черешковые, многократно рассечены на линейные сегменты. Цветет в июле – августе. Цветки мелкие, с желтыми лепестками, собраны в зонтик, который, в свою очередь, образует до 10 сложных зонтичных соцветий. Плод – продолговатая буровато-серая двусемянка, распадающаяся на два полуплодика, запах ароматный, сильный, напоминающий запах аниса, вкус сладковато-пряный. Созревает в сентябре. Используется в пищевой, кондитерской и парфюмерной промышленности и в быту как ароматизатор.

Лекарственным сырьем служат плоды и масло фенхеля. Плоды созревают одновременно, поэтому их собирают в несколько этапов: сначала центральные зонтики в стадии пожелтения, затем срезают все растение с боковыми зонтиками. Сырье связывают пучками и развешивают на чердаке. После сушки его обмолачивают и очищают от мусора. Хранят в плотно закрытых стеклянных банках 2 года.

В плодах имеются эфирное, а также жирное масло, содержащее непредельные жирные кислоты.

Препараты фенхеля обладают отхаркивающим, противомикробным, слабым мочегонным и спазмолитическим действием.

Применяют при спазмах желудочно-кишечного тракта, бронхите с вязкой, трудноотхаркиваемой мокротой, склонности к отекам, для полоскания рта и горла, а также для увеличения выделения молока у кормящих женщин.



Фенхель обыкновенный

Foeniculum vulgare

В диком виде распространен на Кавказе, в Крыму, южных районах Средней Азии и Закавказье. Растет на сухих каменистых склонах, по канавам, травянистым местам, вдоль дорог и жилья. Как эфирномасличную культуру и лекарственное растение возделывают на Украине, в Беларуси, на Кубани

Фиалка душистая

Viola odorata

Это многолетнее травянистое растение семейства фиалковых высотой 2,5–15 см. Корневище короткое, разветвленное. Из него вырастают длинночерешковые, округло-сердцевидные листья и душистые сине-фиолетовые цветки, расположенные на длинных цветоножках. Листья сердцевидно-яйцевидные, по краю городчатые. Цветет ранней весной. Цветки можно использовать как суррогат чая. Из цветков и листьев получают эфирное масло, которое идет на изготовление дорогих духов и различных парфюмерных изделий.

Лекарственным сырьем служат корневища и цветки, иногда надземная часть. Корневища заготавливают осенью, очищают от почвы, обрезают листья и побеги, подвяливают на воздухе и сушат в хорошо проветриваемом помещении или под навесом. Цветки сушат быстро, чтобы они не потеряли цвет и запах. Хранят в сухом месте в плотно закрытой таре 1 год.

Корневища содержат эфирное масло, сапонины, алкалоиды, азотсодержащие соединения, фенолкарбоновые кислоты и флавоноиды. В листьях найдены сапонины, эфирные масла, гептиловая и другие кислоты, тритерпеноиды, стероиды, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты и их производные.

Цветки содержат органические кислоты, эфирное масло, сапонины, фенолкарбоновые кислоты, высшие алифатические углеводороды и жирные кислоты. Во всех частях растения много витамина С и каротина.

Препараты фиалки душистой оказывают отхаркивающее, противовоспалительное, противомикробное, мочегонное, болеутоляющее, слабительное, успокаивающее, желчегонное и снижающее артериальное давление действие.

Принимают при туберкулезе, воспалении бронхов, легких, плеврите, кашле, нарушении обмена веществ, ревматизме, подагре, мочекаменной и желчекаменной болезнях, шуме в ушах, головокружении и ослаблении памяти, головной боли, бессоннице, нервных припадках, судорогах и эпилепсии, амебной дизентерии. Настой листьев применяют при раковых заболеваниях гортани и языка, он предупреждает переход длительно существующих в желудочно-кишечном тракте язв в предраковое и раковое состояния. Наружно отвар корневищ используют для полоскания горла при ангине и воспалительных заболеваниях полости рта, смазывания слизистой оболочки рта у детей при молочнице, в виде примочек для лечения ран, фурункулов, грибковых поражений кожи. Свежераспаренные листья используют при гнойных ранах, фурункулах и дерматитах.



Фиалка душистая

Viola odorata

Распространена в европейской части, на Кавказе и в Средней Азии. Растет преимущественно в широколиственных лесах, на лесных полянах, травянистых склонах предгорий и в горах. Культивируется на Кавказе и в Крыму

Фиалка трехцветная, или анютины глазки

Viola tricolor

Это однолетнее или двулетнее растение семейства фиалковых высотой до 15 см. Корень стержневой, тонкий, слабовегетивный. Стебель полый, прямостоячий, покрытый короткими волосками. Листья очередные, простые, волосистые; нижние сердцевидно-яйцевидные, верхние продолговато-эллиптические. Цветет с апреля до поздней осени. Цветки одиночные, фиолетово-синие с разными оттенками, расположены на длинных цветоносах. Плод – продолговато-яйцевидная коробочка. Семена мелкие, обратно-яйцевидные, гладкие. Созревают в июне.

Лекарственным сырьем служит трава. Заготавливают ее в мае – июле во время цветения. Срезанную траву рыхло укладывают в корзины или мешки. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем и часто перемешивая. Хранят в деревянной или стеклянной таре 2 года.

Трава содержит полисахариды, эфирное масло, сапонины, много витамина С, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, дубильные вещества, каротиноиды и антоцианы.

Препараты фиалки обладают отхаркивающим, мочегонным, потогонным, слабительным, противомикробным, обволакивающим, успокаивающим и рвотным (в больших дозах) свойствами.

Применяют внутрь при ОРЗ, воспалении трахеи, бронхов, легких и мочевыводящих путей, мочекаменной болезни, атеросклерозе, сердечных приступах, воспалении суставов, рахите у детей, воспалении желудочно-кишечного тракта, дизентерии, наружно в виде примочек и компрессов при различных кожных заболеваниях – экземе, псориазе, аллергическом дерматите, экссудативном диатезе, в стоматологической практике для полоскания рта при пародонтозе и зубной боли. В народной медицине кроме фиалки трехцветной используют траву фиалки полевой.



*Фиалка трехцветная,
или анютины глазки*

Viola tricolor

Распространена в европейской части, Западной и Восточной Сибири и Средней Азии. Растет на сухих лугах, опушках, полянах, в садах, на огородах и как сорное растение на пашнях

Физалис обыкновенный

Physalis alkekengi

Это многолетнее травянистое растение семейства пасленовых высотой 30–60 см. Стебель прямой, разветвленный. Нижние листья очередные, верхние – супротивные, яйцевидной формы, иногда опушены, расположены на черешках. Цветет в мае – июне. Цветки одиночные, расположены в пазухах верхних листьев. Плод – оранжево-красная сферическая ягода, покрытая вторично разросшейся в виде пузыря и окрашенной в огненно-красный цвет чашечкой. Плод содержит множество семян. Созревает в августе – сентябре.

Лекарственным сырьем служат плоды, которые не требуют специальной обработки для длительного хранения. Заготавливают их осенью, лучше в сентябре. Хранят 2 года.

Плоды содержат красное красящее вещество физалин, алкалоиды, кверцетин, дубильные вещества, кофейную и феруловую кислоты, пектин, слизи, сахара и жирное масло.

Препараты физалиса используют как диуретическое и противовоспалительное средство.

Применяют внутрь при камнях в почках и мочевом пузыре, воспалении слизистой оболочки мочевого пузыря и мочеточников. Мочегонные свойства растения используют при водянке и подагре. Цельные плоды показаны при желтухе, сопровождающейся асцитом. Наружно отвар плодов применяют в виде компрессов при воспалительных заболеваниях суставов. В горячем виде его рекомендуют для полоскания рта при зубной боли. Препараты физалиса нашли широкое применение в косметике. Отвар плодов используют в качестве противовоспалительного средства при дерматитах и экссудативном диатезе. Физалис содержит токсические вещества, находящиеся в чашечке, окружающей плод, поэтому применять его следует с осторожностью, по назначению и под наблюдением врача.



Физалис обыкновенный

Physalis alkekengi

Распространен в европейской части, на Дальнем Востоке, Северном Кавказе, в Закавказье и Средней Азии. Встречается в светлых лесах, среди тенистых кустарников, около населенных мест, а также по обочинам дорог, полей и на виноградниках. Широко культивируется как декоративное растение

Хвоц полевой

Equisetum arvense

Это многолетнее травянистое растение семейства хвощевых высотой до 50 см. Корневище разветвленное, глубоко уходящее в почву, покрыто мелкими корнями и шаровидными клубеньками. Спороносные стебли появляются ранней весной. На их верхушке развиваются спороносные колоски с видоизмененными листочками, на нижней поверхности которых расположены спорангии со спорами. После осыпания спор стебельки быстро отмирают. Из того же корневища вскоре вырастают летние прямостоячие зеленые побеги без колосков, с тонкими многочисленными ветвями без листьев. Из-за большого содержания кремниевой кислоты растение на ощупь шершавое. Размножается спорами.

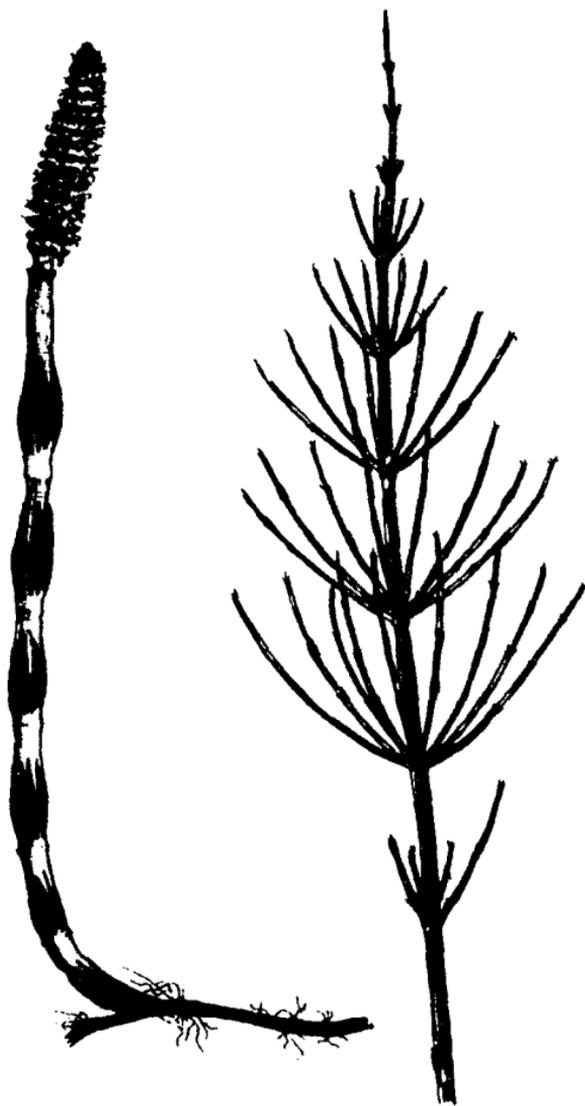
Лекарственным сырьем служат зеленые вегетативные стебли. Собирают их все лето в сухую погоду, срезая на высоте 5–10 см от поверхности почвы. Сушат сразу же на чердаке, под навесом или в сушилке, раскладывая слоем не более 10 см. Хранят в мешочках или деревянной таре 4 года. В пищу используют спороносные побеги, из которых готовят супы, запеканки и начинку для пирожков. При заготовке впрок хвоц солят.

Стебли хвоща содержат кремниевую, аскорбиновую и органические кислоты, алкалоиды, сапонины, каротин, минеральные соли, смолы, дубильные вещества, жирное масло и горечи.

Препараты растения оказывают противовоспалительное, противомикробное, кровоостанавливающее, мочегонное, противоглистное и ранозаживляющее действие, усиливают защитные и иммунные функции организма. Благодаря коллоидным свойствам они предупреждают образование мочевых камней.

Учитывая, что соединения кремния играют важную роль в поддержании функции соединительной ткани, кровеносных сосудов и костей, траву хвоща рекомендуют при атеросклерозе сосудов сердца и мозга. Способность кремния соединяться с витамином С, которым очень богато растение, повышает иммунитет организма, дает возможность активно противостоять возбудителю туберкулеза и других заболеваний.

Траву хвоща назначают как мочегонное средство при отеках на почве заболеваний сердца и легких. Мочегонный эффект развивается быстро и сохраняется длительное время. Хвоц используют при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей. Наружно препараты хвоща применяют для полосканий и примочек при воспалении слизистых оболочек рта и горла, вялотекущих язвах, гнойных ранах и фурункулах. При пористой и жирной коже лица на ночь делают примочки из настоя хвоща. При потливости ног полезны ванны.



Хвощ полевой

Equisetum arvense

Распространен повсеместно, за исключением Крайнего Севера и пустынь. Растет на лугах, по берегам рек, обочинам дорог, склонам оврагов, возле канав, в песчаных и глиняных карьерах и на паровых полях

Хмель обыкновенный

Humulus lupulus

Это многолетняя травянистая лиана семейства коноплевых длиной 3–6 м. Растение двудомное. Стебель покрыт шипиками. Листья крупные, трех- и пятираздельные, с длинными черешками. На женских побегах листья после цветения сильно разрастаются и соцветия приобретают вид мягкой шишки. Цветет в июне – августе. Плод – орешек. Созревает в июле – августе. Молодые побеги используют для приготовления щей и как заменитель спаржи и бобов. Соусы, приготовленные с хмелем, возбуждают аппетит, стимулируют пищеварение.

Лекарственным сырьем служат шишки, корни и листья. Шишки собирают в середине августа, в начальной стадии созревания, когда они еще зеленовато-желтые. Обрывают их с ножками, чтобы при сушке они не рассыпались. Шишки с оттопыренными и сильно увеличенными чешуйкамибору не подлежат. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая. Сырье не должно иметь примесей, пораженных плесенью. Хранят в мешочках в сухом месте 3 года. Листья заготавливают в период цветения растения. Корни выкапывают осенью. Сушат обычным способом. Хранят в сухом месте в закрытой таре 2 года.

Соплодия хмеля содержат органические кислоты, эфирное масло, алкалоиды, витамин В₁, дубильные вещества, флавоноиды, антоцианы и халконы. В листьях найдены углеводы, витамины В₁, В₂, С, каротин, фенолкарбоновые кислоты и флавоноиды. Железки прицветников женских соцветий содержат эфирное масло, в состав которого входят гумулем, люпарон, гераниол и другие горькие вещества.

Препараты растения обладают успокаивающим, снотворным, мочегонным, противосудорожным, болеутоляющим и антибактериальным эффектом.

Назначают внутрь при заболеваниях нервной системы в качестве успокаивающего, снотворного и противосудорожного средства. Они полезны при отеках, воспалительных заболеваниях почек, селезенки, печени, мочевого и желчного пузыря, тромбозах, туберкулезе легких и кожи, нарушениях обмена веществ, аллергии, малярии, сифилисе, недомоганиях в климактерическом периоде, мочекишечной диатезе, при повышенной половой активности, гастритах и гастроэнтеритах и как антигельминтное средство. Наружно их используют при угрях, для укрепления волос при раннем облысении и для борьбы с перхотью. В виде ванн соплодия хмеля эффективны при повышенном артериальном давлении и атеросклерозе. Употребляют его и в виде примочек при раке кожи и молочной железы. Не следует забывать, что хмель – ядовитое растение. При применении необходимо точно соблюдать дозировку.



Хмель обыкновенный

Humulus lupulus

Распространен повсеместно, за исключением северных регионов. Растет по долинам рек, в сырых широколиственных лесах, кустарниках, по изгородям и в горах, поднимаясь до среднего пояса. Хорошо разводится в садах и огородах, возделывается также в промышленном масштабе для пивоваренного и хлебопекарного производства

Хрен обыкновенный

Armoracia rusticana

Это многолетнее травянистое растение семейства крестоцветных высотой 50–150 см. Корень мясистый, толстый. Стебель прямой, ветвистый. Прикорневые листья крупные, продолговато-овальные, городчатые по краю, с длинными черешками, нижние – стеблевые, перисторазделенные, средние – продолговато-ланцетные, верхние – линейные. Цветет в июне – июле. Цветки белые. Плод – овальный стручок.

Лекарственным сырьем служат корни. Выкапывают их осенью, отряхивают от земли, засыпают песком и хранят в подвале. Используют по мере необходимости. В неочищенных корнях очень долго сохраняется витамин С, а в измельченных и оставленных открытыми он теряется за 1 час. Натертый хрен рекомендуют сразу же залить уксусом, так как в кислой среде витамин С не разрушается.

Корни хрена содержат эфирное и горчичное масла, углеводы, сапонины, витамины С, В₁, В₂, флавоноиды и тиогликозиды. В листьях найдены алкалоиды, витамин С, каротин, флавоноиды и минеральные соли (кальций, калий и фосфор). Их добавляют в салаты и супы, используют при засолке капусты, огурцов и помидоров. Свежий сок хрена богат лизоцимом, способным вызывать растворение микробной клетки, создавая антибактериальный барьер в организме. Лизоцим в медицинской практике применяется как антисептическое средство.

Хрен обладает отхаркивающим, противочинготным, противовоспалительным, антимикробным, болеутоляющим и противогрибковым свойствами. Эфирное масло в малых концентрациях раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, что сопровождается усилением секреции желез различных отделов кишечника, и усиливает его перистальтику. Разведенный сок хрена применяют при гастритах с пониженной кислотностью, вялом сокращении кишечника и недостаточной функции желчных путей.

Установлен лечебный эффект хрена при хроническом колите и холецистите. Местно разбавленный сок используют для полоскания горла, рта, при зубной боли, гнойных ранах, как раздражающее средство при радикулитах, ревматизме, невралгии, ишиасе, гнездной плешивости, себорее и гнойничках кожи. При ушибах и дерматомикозах его накладывают в виде пластыря. Примочки или маски из кашицы способствуют удалению веснушек и пигментных пятен, а в смеси с тертыми яблоками тонизируют вялую, пористую кожу лица. В больших дозах хрен может вызвать побочные кровотечения и повысить кровяное давление. При острых воспалительных процессах в кишечнике и других внутренних органах его употреблять не рекомендуется.



Хрен обыкновенный

Armoracia rusticana

Распространен в европейской части, Западной и Средней Сибири. Растет на сырых лугах, по берегам рек и мусорным местам, культивируется в огородах

Цетрария исландская, или исландский мох

Cetraria islandica

Это лишайник семейства пармелиевых с зеленовато-бурым, коричневым или серым слоевищем. Его лопасти имеют по краям выемки и слегка завернуты вверх. Снизу слоевище светло-коричневое, усеяно белыми пятнышками. К почве оно прикреплено тонкими короткими ризоидами. По краям сильнорасширенных лопастей развиваются плодовые тела, в которых находятся споры. Размножают спорами и вегетативно.

Лекарственным сырьем служит слоевище. Собирают его летом вручную или деревянными граблями, очищают от земли, прилипшей хвои и примесей. Сушат на солнце или в сушилке и вторично очищают от примесей. Хранят в мешках или деревянной таре 2 года.

Слоевище содержит 70–80 % углеводов, белки, жиры, витамин В₁₂, воск, камедь, горькое вещество цетрарин, лишайниковые кислоты, обладающие антибиотическими свойствами, и большое количество микроэлементов.

Препараты исландского мха оказывают противовоспалительное, противомикробное, слабительное, желчегонное и ранозаживляющее действие. Из измельченного сырья при варке получают густой слизистый отвар, который при приеме внутрь увеличивает выделение желудочного сока, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, обладает хорошей обволакивающей способностью.

Отвар слоевища исландского мха применяют внутрь при поносах и хронических запорах (эффективность лечения хронических запоров будет выше, если мох не вымачивать), при туберкулезе и воспалении легких, коклюше и хроническом бронхите. При гнойных ранах, микробных поражениях кожи, гнойничковой сыпи, ожогах и фурункулах его используют в виде примочек и обмываний.



***Цетрария исландская,
или исландский мох***

Cetraria islandica

Распространена по всем районам севернее степной зоны, в Крыму и на Кавказе. Растет одиночно или большими куртинами в сосняках, по дюнам, на песчаных пустошах, высокогорных и субальпийских лугах. Служит индикатором чистоты атмосферы

Цикорий обыкновенный

Cichorium intybus

Это многолетнее или двулетнее травянистое растение семейства сложноцветных высотой до 1,5 м. Корень мясистый, стержневой, с прикорневыми листьями. Стебель прямостоячий, разветвленный, голый, шероховатый. Листья сидячие, стеблеобъемлющие, ланцетные. Прикорневые листья перистораздельные. Цветет с июля до глубокой осени. Цветки светло-синие, расположены в пазухах листьев на концах веток и собраны в раскрытые корзинки. Плод – семянка. Созревает в августе. Все части растения содержат млечный сок.

Цикорий широко применяется в пищевой промышленности при производстве конфет и тортов. Используется при выработке натурального кофе, кофейных и чайных напитков, придавая им специфический вкус, аромат и окраску. Благодаря наличию легкоусвояемых веществ корень цикория является ценным пищевым продуктом.

Лекарственным сырьем служит все растение. Корни выкапывают в сентябре – октябре после дождя, когда почва мягкая, промывают, режут и сушат в сушилке или печи при температуре 60–70 °С. Надземную часть заготавливают во время цветения. Стебли режут на несколько частей и сушат на солнце. Хранят в мешочках или закрытой деревянной таре 2 года.

В корнях цикория содержится полисахарид инулин, хорошо растворимый в горячей воде. Гликозид интибин придает корням характерный горький вкус. В них также найдены витамины С, В₁, Е, холин, белки, жиры, пектин, дубильные вещества, минеральные соли и большое количество различных микроэлементов.

Препараты цикория обладают противомикробным, противовоспалительным, желчегонным, успокаивающим, мочегонным, вяжущим и возбуждающим аппетит свойствами. Они оказывают регулирующее влияние на обмен веществ, несколько усиливают сердечную деятельность и уменьшают потливость.

Применяют внутрь при воспалительных процессах в слизистой оболочке желудка, заболеваниях тонкой и толстой кишки, печени, желчного пузыря и почек, при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, как общеукрепляющее средство и при отеках сердечного происхождения. Цикорий улучшает пищеварение, устраняет неприятные ощущения в области желудочно-кишечного тракта, печени и селезенки, повышает аппетит, уменьшает содержание сахара в моче, снижает повышенную нервную возбудимость. Наружно отвар в виде примочек, обмываний, ванн используют для лечения кожных сыпей, угрей, фурункулов, гнойных ран, гнойничковых заболеваний кожи, экзем, диатеза у детей. При малокровии принимают внутрь свежий сок растения.



Цикорий обыкновенный

Cichorium intybus

Распространен почти повсеместно, за исключением северных регионов. Растет вдоль лесных дорог, на лесных полянах, холмах, межах, лугах, в населенных пунктах, по посевам. В России возделывается с XVIII века

Чага, или березовый гриб

Inonotus obliquus

Это многолетний паразитирующий гриб семейства трутовых. Представляет собой наросты на живых деревьях, главным образом на березе, с неправильными очертаниями, длиной до 30–40 см, толщиной 10–15 см. Нередко наросты на своей поверхности сохраняют остатки бересты. На разрезе видны 3 слоя: наружный – черный, очень твердый, толщиной 1–2 мм; средний – плотный, буро-коричневый, различной толщины, часто простирающийся по всему наросту до ствола дерева; внутренний – рыхлый, реже бурый или желтоватый. Размножается спорами, которые, попадая в пораженные участки коры дерева, прорастают и образуют наросты, постепенно увеличивающиеся в размерах. Гриб растет 10–15 лет, достигает массы 4–5 кг.

Лекарственным сырьем служит только чага, растущая на березах. Сбирать гриб можно круглый год, но лучше осенью или весной. Наросты обрубают топором или острой тяпкой и счищают рыхлую внутреннюю часть. При сборе нужно следить, чтобы в сырье не попали грибы-трутовики, которые отличаются от чаги тем, что имеют трубчатый слой на нижней поверхности. Не следует собирать сырье с сухих и засыхающих деревьев, старые, крошащиеся грибы, имеющие черную окраску по всей толщине. Свежие наросты сразу же разрезают на куски размером 3–6 см и сушат на чердаке, в проветриваемом помещении или в печи при температуре 60 °С, расстелив тонким слоем. При сушке куски чаги уплотняются, становятся очень твердыми и приобретают темно-коричневый цвет. Хранят в плотно закрывающейся стеклянной таре не более 2 лет.

Плодовое тело гриба содержит хромогены, полифенолы, тритерпеноиды, смолы, агарциновую кислоту, алкалоиды, полисахариды, стерины и лигнин.

Препараты чаги замедляют рост опухолей разного происхождения. В связи с этим их назначают для лечения злокачественных опухолей различной локализации, если не показаны хирургическое вмешательство или лучевая терапия либо наряду с ними, а также заболеваний желудка, сопровождающихся пониженной секрецией. Чага уменьшает тошноту и болевые ощущения, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта.

При опухолях в малом тазе рекомендуется делать лечебные клизмы из настоя чаги объемом 50–100 мл 2 раза в сутки. В период лечения чагой необходимо придерживаться молочно-растительной диеты и не употреблять консервы, колбасы и острые приправы.



Чага, или березовый гриб

Inonotus obliquus

Распространен почти повсеместно, кроме северных регионов. Значительно чаще чага встречается в районах с влажным климатом, растет на старовозрастных березах и осинах

Черёда трехраздельная

Bidens tripartita

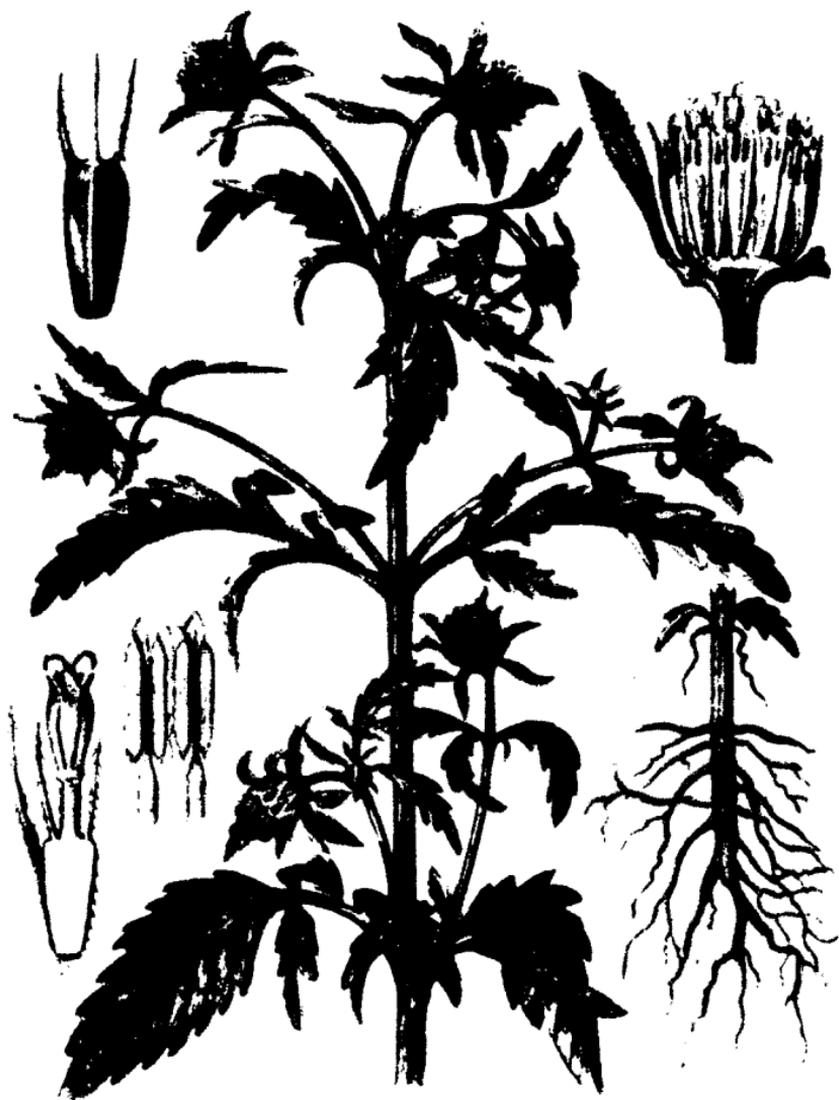
Это однолетнее травянистое растение семейства астровых высотой до 90 см. Корень небольшой, разветвленный. Стебель прямой, красноватый, ветвистый. Ветви и листья супротивные. Листья темно-зеленые, трех- или пятираздельные, с короткими крылатыми черешками. Цветет с июля по сентябрь. Цветки желтые, собраны в корзинки, расположенные поодиночке на концах веток. Плод – семянка с двумя ребрами и с крючковидными зубчиками. Созревает в августе – сентябре. Растение введено в культуру благодаря его высоким целительным качествам.

Лекарственным сырьем служит трава. Облиственные верхушки и боковые побеги длиной до 15 см или отдельные листья собирают в период бутонизации и быстро сушат, раскладывая тонким слоем, под навесом или в сушилке при температуре 45–50 °С, часто переворачивая. Готовность определяют по степени ломкости. Хранят в мешочках или закрытой деревянной таре 2 года.

Трава череды содержит эфирное масло, дубильные и горькие вещества, аскорбиновую кислоту, каротин, флавоноидные пигменты и микроэлементы.

Препараты череды проявляют мочегонный, потогонный, противовоспалительный, противоаллергический, легкий успокаивающий, кровоостанавливающий, кровоочистительный, антисептический и ранозаживляющий эффект. Их используют в качестве горечи и как средство, улучшающее пищеварение. Иногда применяют при рахите, подагре и болезнях печени.

В народе череду широко применяют для лечения кожных заболеваний аллергического характера: диатеза, нейродермита и кожных сыпей. При лечении настоек назначают внутрь и наружно. Настоем череды полезно мыть голову, пораженную себореей. Спиртовой экстракт череды эффективен для лечения псориаза, его применяют внутрь и наружно – в составе мази.



Черда трехраздельная

Bidens tripartita

*Распространена почти повсеместно, за исключением северных регионов.
Растет по берегам ручьев, озер, на сырых лугах, полях, болотах и канавах*

Черемша, или лук медвежий, или победный

Allium ursinum, Allium victorialis

Это многолетнее травянистое растение из семейства лилейных с луковичками и надземными побегами высотой до 60 см. Листья очередные, широколанцетные или эллиптические, с длинными стеблеобъемлющими влагалищами. Цветки белые, собраны в верхушечные соцветия – зонтики. Плоды – трехгранные коробочки. Цветет в мае – июле, плоды созревают в июле – августе. В горных лесах и на альпийских лугах распространен другой вид черемши – лук победный (*Allium victorialis*), он отличается беловато-зелеными цветками. Как пищевой продукт и с лечебными целями используют обычно листья лука.

Они содержат много витамина С (в 15–20 раз больше, чем в лимонах), эфирное масло, гликозид аланин и природный антибиотик лизоцим. Растение имеет резкий чесночный запах.

Листья употребляют в свежем виде, а для длительного хранения засаливают, маринуют, реже сушат. По фармакологическому действию черемша близка к чесноку. Ее употребляют при цинге и атеросклерозе. Она оказывает противоглистное действие, усиливает перистальтику кишечника, проявляет выраженный антимикробный эффект. Еще в Древнем Риме черемшу считали хорошим средством, очищающим желудок и кровь. Как кровоочищающее средство она и поныне употребляется в народной медицине многих стран, ее назначают при кожных сыпях и лишаях. Настояем черемши натирают суставы при подагре и ревматизме. Его применяют также для лечения гнойничковых заболеваний кожи.



**Черемша, или лук медвежий,
или победный**

Allium ursinum, Allium victorialis

*Распространена почти повсеместно, за исключением Крайнего Севера.
Растет в лесах на полянках, прогретых солнцем*

myrtillus

ветвистый кустарник семейства брусничных высотой до метрического почти горизонтальное, хорошо развито. Стебель ветвистый, ветвистый. Ветви остроугловатые, молодые – зеленые, старые – серые или серо-коричневые. Листья очередные, округло-эллиптические, короткочерешковые, простые. Цветет в мае – июне. Цветки одиночные, зеленовато-белые с розовым оттенком, расположены на коротких цветоножках. Плод – шаровидная черно-синяя ягода с голубым восковым налетом и множеством продолговатых коричневых семян. Созревает в июле – августе. Может размножаться семенами и вегетативно. Плодоносить начинает с 5–6 лет.

Лекарственным сырьем служат плоды и листья. Ягоды собирают зрелыми, сортируют, но не моют, а подвяливают 2–3 часа при температуре 35–40 °С. Сушат в сушилке при температуре 50–60 °С или на солнце, рассыпая слоем 1–2 см на бумаге или холсте. Листья собирают во время цветения. Сушат в сушилке, на чердаке или под навесом, расстилая слоем 2–3 см и периодически переворачивая. Плоды и листья хранят в сухом месте в деревянной таре 2 года.

Листья черники содержат органические кислоты, эфирное масло, тритерпеноиды, алкалоиды, витамины С и В₁, фенол и его производные, фенолкарбоновые кислоты, пектиновые и дубильные вещества, катехины, флавоноиды, антоцианы, соли марганца, железа, хрома, никеля, меди и др. В плодах найдены углеводы, органические кислоты, витамины С, РР, В₁, эфирное масло, полифенолы, дубильные вещества, флавоноиды и антоцианы.

Препараты листьев черники обладают противомикробным, вяжущим, мочегонным, кровоостанавливающим, противогнилостным, противовоспалительным (при гнойных ранах), болеутоляющим (при ревматизме), противоглистным и слабым противодиабетическим свойствами. Они подавляют рост простейших, несколько снижают артериальное давление, улучшают ночное зрение.

Применяют внутрь при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, поносе, воспалении слизистой оболочки желудка на фоне пониженной кислотности, воспалении почечных лоханок, слизистой оболочки мочевого пузыря и мочевыводящих путей, печени и поджелудочной железы. Наружно настой листьев применяют для лечения гнойных язв, ран и экзем. При белях назначают спринцевание. При геморроидальных кровотечениях делают микроклизмы. Плоды черники в свежем, сушеном и вареном виде используют при поносе, дизентерии, воспалении слизистой оболочки желудка, тонкой кишки, изжоге, в качестве противогнилостного средства и при ночном недержании мочи, а в сочетании с плодами земляники – при малокровии и мочекаменной болезни.



Черника обыкновенная

Vaccinium myrtillus

Распространена в европейской части, Западной и Восточной Сибири, на Кавказе и Дальнем Востоке. Растет в лесной зоне с умеренным увлажнением и по склонам гор, образует заросли

Черника обыкновенная

Vaccinium myrtillus

Это ветвистый кустарник семейства брусничных высотой до 40 см. Корневище почти горизонтальное, хорошо развито. Стебель прямостоячий, ветвистый. Ветви остроугловатые, молодые – зеленые, взрослые – серые или серо-коричневые. Листья очередные, округло-яйцевидные, короткочерешковые, простые. Цветет в мае – июне. Цветки одиночные, зеленовато-белые с розовым оттенком, расположены на коротких цветоножках. Плод – шаровидная черно-синяя ягода с голубым восковым налетом и множеством продолговатых коричневых семян. Созревает в июле – августе. Может размножаться семенами и вегетативно. Плодоносить начинает с 5–6 лет.

Лекарственным сырьем служат плоды и листья. Ягоды собирают зрелыми, сортируют, но не моют, а подвяливают 2–3 часа при температуре 35–40 °С. Сушат в сушилке при температуре 50–60 °С или на солнце, рассыпая слоем 1–2 см на бумаге или холсте. Листья собирают во время цветения. Сушат в сушилке, на чердаке или под навесом, расстилая слоем 2–3 см и периодически переворачивая. Плоды и листья хранят в сухом месте в деревянной таре 2 года.

Листья черники содержат органические кислоты, эфирное масло, тритерпеноиды, алкалоиды, витамины С и В₁, фенол и его производные, фенолкарбоновые кислоты, пектиновые и дубильные вещества, катехины, флавоноиды, антоцианы, соли марганца, железа, хрома, никеля, меди и др. В плодах найдены углеводы, органические кислоты, витамины С, РР, В₁, эфирное масло, полифенолы, дубильные вещества, флавоноиды и антоцианы.

Препараты листьев черники обладают противомикробным, вяжущим, мочегонным, кровоостанавливающим, противогнилостным, противовоспалительным (при гнойных ранах), болеутоляющим (при ревматизме), противоглистным и слабым противодиабетическим свойствами. Они подавляют рост простейших, несколько снижают артериальное давление, улучшают ночное зрение.

Применяют внутрь при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, поносе, воспалении слизистой оболочки желудка на фоне пониженной кислотности, воспалении почечных лоханок, слизистой оболочки мочевого пузыря и мочевыводящих путей, печени и поджелудочной железы. Наружно настой листьев применяют для лечения гнойных язв, ран и экзем. При белях назначают спринцевание. При геморроидальных кровотечениях делают микроклизмы. Плоды черники в свежем, сушеном и вареном виде используют при поносе, дизентерии, воспалении слизистой оболочки желудка, тонкой кишки, изжоге, в качестве противогнилостного средства и при ночном недержании мочи, а в сочетании с плодами земляники – при малокровии и мочекаменной болезни.



Черника обыкновенная

Vaccinium myrtillus

Распространена в европейской части, Западной и Восточной Сибири, на Кавказе и Дальнем Востоке. Растет в лесной зоне с умеренным увлажнением и по склонам гор, образует заросли

Чистотел большой

Chelidonium majus

Это многолетнее травянистое растение семейства маковых высотой до 90 см. Корень стержневой, маловетвистый. Корневище многоглавое, короткое. Стебель полый, ребристый, густоветвистый, покрыт волосками, на изломе выделяет желтовато-оранжевый сок. Листья перистые, очередные, городчатые, перисторассеченные, сверху светло-зеленые, снизу сизые. Нижние листья на длинных черешках, верхние – сидячие. Цветет в мае – июне. Цветки ярко-желтые, собранные в зонтики. Плод – коробочка. Созревает в июле – сентябре. В садах и огородах растение используют в качестве инсектицида против вредителей.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Траву собирают в мае – июне в фазе цветения в сухую погоду, срезая или обламывая ветви на высоте 10–15 см от земли. Сушат на чердаке или под навесом с хорошей вентиляцией или в сушилке при температуре 50–60 °С, раскладывая тонким слоем. Готовое сырье при сгибании ломается, а не гнется. Хранят в мешочках или деревянной таре 3 года.

Надземная часть содержит органические кислоты, эфирное и жирное масла, сапонины, алкалоиды, витамин С, каротин, флавоноиды, дубильные и смолистые вещества.

Препараты чистотела оказывают противовоспалительное, противозудное, слабительное, противомикробное, ранозаживляющее, болеутоляющее, антиспазматическое, противогистаминное, мочегонное, желчегонное, противосудорожное и прижигающее действие. Они существенно ограничивают или предупреждают развитие некоторых грибковых заболеваний, обладают антивирусной способностью.

Применяют внутрь при воспалении желчного пузыря и его протоков, поносе, водянке, для регуляции менструаций и снятия спазма желудочно-кишечного тракта и желчного пузыря. Чистотел задерживает рост опухолей и рекомендуется до и после операции по поводу удаления злокачественной опухоли как средство, задерживающее развитие метастазов. Основное применение чистотела из-за его ядовитости – для наружных целей. Свежий сок и мелкоизмельченную траву используют для выведения бородавок, мозолей, веснушек. Им прижигают кондиломы, лечат красную волчанку, пародонтоз, полипы прямой кишки, псориаз, экзему, фурункулез, чесотку, зудящие дерматозы, раны, подагру, туберкулез и рак кожи. Назначают его для спринцеваний при трихомонадном кольпите и эрозии шейки матки. Свежую траву используют при полипозе толстого кишечника, а сок – при папилломатозе гортани у детей. Растение ядовито. При использовании следует точно соблюдать дозировку.



Чистотел большой

Chelidonium majus

Распространен в европейской части, на Кавказе, в Казахстане и Средней Азии. Растет в тенистых местах у жилья, в огородах, лесах, на полях, лесосеках, гарях, по склонам и осыням гор

Шалфей лекарственный

Salvia officinalis

Это полукустарник семейства яснотковых высотой до 50 см. Корень мощный, деревянистый. Листья супротивные, черешковые, цельные, по краям городчато-зубчатые, густо покрыты мелкими сизыми волосками. Цветет в июне – июле. Цветки неправильной формы, сине-фиолетовые, розовые или белые, собранные в кистевидное соцветие. Плод четырехорешковый, бурый. Созревает в августе – сентябре. Растение ароматное.

Лекарственным сырьем служат листья. Заготавливают их в период бутонизации, срезая на высоте 10 см от земли, отделяют от стеблей, расстилают тонким слоем и сушат в тени при хорошей вентиляции или в сушилках при температуре 40–45 °С. Повторно сырье собирают после отрастания растений. Хранят в закрытых стеклянных банках 1 год.

В листьях содержатся эфирное масло, флавоноиды, фитонциды, алкалоиды, дубильные и другие вещества.

Препараты шалфея обладают противовоспалительным, кровоостанавливающим, отхаркивающим, противомикробным и успокаивающим свойствами. Они уменьшают отделение пота и выделение молока у кормящих матерей, повышают секреторную активность желудочно-кишечного тракта, уменьшают образование газов. В старину шалфей использовали для борьбы с бесплодием.

Настой шалфея принимают внутрь при спазмах желудочно-кишечного тракта, воспалении слизистой оболочки желудка, сопровождающемся пониженной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, туберкулезе, воспалении желчного и мочевого пузыря и при избыточном скоплении газов в желудочно-кишечном тракте. У женщин в климактерическом периоде шалфей уменьшает потоотделение. Растение эффективно против стафилококков, стрептококков и другой грамположительной микробной флоры. По этой причине препараты шалфея применяются для лечения гноящихся ран, язв и воспалений кожных покровов. Настой шалфея применяется в виде примочек для предупреждения выпадения волос и для полосканий при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей и полости рта. Кроме шалфея лекарственного допускается применение шалфея лугового.



Шалфей лекарственный

Salvia officinalis

Как дикорастущее растение встречается только на Кавказе. Широко культивируется на Украине, в Молдове, Крыму. Растение засухоустойчивое и зимостойкое. Хорошо выращивается на приусадебных участках

Шиповник майский, или коричный

Rosa majalis

Это кустарник семейства розоцветных высотой до 2 м. Ветви тонкие, блестящие, красноватые, покрыты прямыми или изогнутыми парными шипами. Листья очередные, черешковые, сложные, с боковыми овальными листочками, мелкопильчатыми по краю. Цветет с середины мая до июня. Цветки крупные, одиночные, розовые. Плод ложный, шаровидный, сплюснуто-шаровидный или эллиптический, с многочисленными волосками. Созревает в августе – сентябре.

Лекарственным сырьем служат плоды. Собирают их до заморозков при полной спелости. Подмороженное сырье теряет свои лечебные свойства. В домашних условиях плоды сушат в сушилке или печи при температуре 90–100 °С, не допуская подгорания. Правильно высушенное сырье должно иметь буровато-красный или желтый цвет. Хранят в закрытых банках или мешочках 2 года.

Плоды содержат сахар, органические кислоты, флавоноиды, витамины С, В₁, В₂, Р, РР, К, каротин, дубильные и пектиновые вещества, соли железа, марганца, фосфора, магния, кальция и др. В семенах найден витамин Е.

Препараты шиповника оказывают желчегонный, общеукрепляющий, противовоспалительный, мочегонный, противосклеротический и кровоостанавливающий эффект, улучшают окислительно-восстановительные процессы в организме, усиливают синтез гормонов, активность ферментов, обновление тканей, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Применяют внутрь при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гинекологических заболеваниях, авитаминозе, для профилактики и лечения гипертонической болезни и атеросклероза, при различных острых и хронических заболеваниях, сопровождающихся потерей витамина С, прежде всего в детском и пожилом возрасте, особенно рекомендуются беременным и кормящим женщинам. Препараты шиповника используют при инфекционных заболеваниях, малокровии, переломах костей, для усиления потенции, улучшения сна, при воспалении бронхов, туберкулезе, мочекаменной болезни и воспалении слизистой оболочки желудка, при снижении продукции соляной кислоты и ферментов, болезнях почек, мочевого пузыря, отеках. Лепестки цветков шиповника, сваренные с медом, применяют для лечения рожистого воспаления кожи. Отвар корней шиповника (собранных осенью) используют при воспалении мочевого пузыря, ревматизме, камнях в почках. Масло из плодов шиповника применяют для компрессов при язвах, ранах, ссадинах и других повреждениях кожи.



Шиповник майский, или коричный

Rosa majalis

Распространен почти повсеместно, за исключением Причерноморья и Крыма. Растет по берегам рек и озер, на заливных лугах, по опушкам и полянам, на каменистых склонах, вырубках, по оврагам, среди кустарников и в разреженных лесах. Культивируется в садах и огородах как декоративное, лекарственное и витаминное растение

Щавель конский

Rumex confertus

Это многолетнее растение семейства гречишных высотой до 1,5 м. Корневище толстое, короткое. Корень слаборазвитый, стержневой. Стебель бороздчатый, ветвистый. Листья очередные, треугольно-яйцевидные, опушены короткими волосками. Цветет в мае – июне. Цветки мелкие, зеленовато-желтоватые. Плод – трехгранный светло-коричневый орешек. Созревает в июне – июле.

Лекарственным сырьем служат корневища, корни и плоды. Заготавливают их в августе – сентябре, промывают в холодной воде, при необходимости разрезают на части, подвяливают на воздухе и сушат в сушилке или на солнце до ломкости. Плоды собирают вручную и сушат на воздухе. Хранят 3 года.

Корни и корневища содержат глюкозу, фруктозу, сахарозу, органические кислоты, эфирное масло, сапонины, алкалоиды, витамин К, фенолы, фенолкарбоновые кислоты, катехины, дубильные вещества, флавоноиды и антрахиноны. В плодах найдены органические кислоты, эфирное масло, витамины С и К, каротин, антрацены, катехины, флавоноиды, антрахиноны и ароматические соединения.

Препараты из щавеля оказывают вяжущее, слабительное, желчегонное, противозудное, противоглистное, кровоостанавливающее и противовоспалительное действие. Вяжущее или слабительное действие зависит от дозы препараты. Малые вызывают вяжущее действие и ликвидируют понос, большие производят слабительный эффект, поэтому их применяют при запорах, возникших на почве хронического воспаления слизистой оболочки толстой и тонкой кишки, геморроя и трещин заднего прохода. Отвар из корней губительно воздействует на дизентерийную палочку, обеспечивает противоглистное и кровоостанавливающее свойства. Как легкое желчегонное средство его применяют при холециститах и гепатохолециститах. Наружно используют для лечения экземы. Свежие листья прикладывают к фурункулам, язвам и гнойным ранам.



Щавель конский

Rumex confertus

Распространен почти повсеместно. Растет на лугах, травянистых склонах и лесных полянах. Встречается как сорняк на огородах и вдоль канав. Введен в культуру

Эвкалипт шаровидный

Eucalyptus globulus

Это вечнозеленое растение семейства миртовых высотой до 40 м. Кора ствола и ветвей гладкая, серая, постепенно растрескивается и опадает. Листья на молодых ветвях яйцевидные, более старые ланцетовидные, кожистые. Цветет в октябре. Цветки одиночные, сидячие или расположены по 2–3 цветка на цветоножке. Плод – коробочка, сросшаяся с чашечкой. Семена очень мелкие, коричневато-черные. Созревает через 1,5–2 года. Эвкалипт – отличное декоративное растение. Его широко используют при разбивке парков в субтропических регионах. Посадки этого дерева значительно снижают уровень грунтовых вод, осушают болота, оздоравливают малярийные местности.

Лекарственным сырьем служат листья. Собирают их летом и осенью, но лучшими по качеству считают листья, заготовленные осенью и зимой примерно с ноября по февраль. Для сбора сырья срубают часть ветвей и обрывают с них все листья. Из небольших ветвей изготавливают веники для парной бани. Сушат сырье в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 30–40 °С. Более высокая температура приводит к значительным потерям ценного эфирного масла. Хранят в стеклянных или жестяных банках 2–3 года.

Листья богаты эфирными маслами, дубильными веществами, горечами, смолами, альдегидами, свободными и эстерифицированными спиртами и карбониловыми соединениями.

Препараты эвкалипта оказывают противовоспалительное, антисептическое и отхаркивающее действие, способны возбуждать аппетит.

Применяют внутрь при острых бронхитах, воспалении легких, кашле, гастритах с пониженной кислотностью, наружно для промываний гнойных ран и язв, при маститах, абсцессах, флегмонах, фурункулах, отморожениях, ожогах, для спринцеваний и тампонов при воспалительных заболеваниях женских половых органов. Эвкалиптовое масло и настойку используют для растираний как болеутоляющее и отвлекающее средство при люмбаго, невралгиях и ревматизме, а также для ингаляций при воспалении верхних дыхательных путей.



Эвкалипт шаровидный

Eucalyptus globulus

Растет во влажных субтропиках Грузии и на Черноморском побережье Кавказа. Распространен на заболоченных почвах и в поймах рек

Яснотка белая, или глухая крапива

Lamium album

Это многолетнее травянистое растение семейства губоцветных высотой 20–100 см. Стебель прямостоячий, опушен редкими светлыми волосками. Корневище длинное, ползучее. Листья черешковые, яйцевидные или сердцевидно-овальные, супротивные, пильчатые по краю. Цветет весной и летом. Цветки неправильной формы, белые, с пятизубчатой зеленой чашечкой, собраны в мутовки в пазухах верхних листьев. Плоды созревают в июле – октябре.

Лекарственным сырьем служат цветки и листья. Цветки собирают во время цветения в сухую ясную погоду. Сушат под навесом или на чердаке с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем, часто переворачивая. Листья собирают в первой половине лета. Сушат в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем 3–5 см. Хранят в закрытой таре 1 год.

Цветки содержат флавоноиды, сапонины, танины, гликозиды, гистамин, тирамин, соли калия, дубильные вещества и слизь. В листьях обнаружены витамин С, иридиоидные гликозиды, алкалоид ламиин, сапонины, танины и слизистые вещества.

Препараты яснотки обладают успокаивающим, болеутоляющим, противосудорожным, кровоостанавливающим, общетонизирующим, желчегонным, ранозаживляющим и противовоспалительным свойствами. Они повышают сократительную способность матки, оказывают слабое антиаллергическое действие. Сочетание противовоспалительного и вяжущего действия позволяет использовать их при заболеваниях мочевыделительной системы и поносах, в том числе дизентерийного происхождения.

Успокаивающий и тонизирующий эффект делают препараты яснотки полезными при бессоннице, неврозах и истерии. Наличие слизи и сапонинов в цветках способствует разжижению мокроты и отхаркиванию ее при трахеитах, бронхитах, бронхиальной астме и других заболеваниях органов дыхания. Довольно распространено использование растения как кровоочистительного средства при золотухе у детей, фурункулезе, экземе, кожных язвах, сыпях. В этом случае принимают настойку внутрь и используют в виде обмываний, компрессов наружно. Эффективно полоскание горла настоем цветков яснотки при ангинах. Ванночки из настоя цветков и листьев назначают при геморрое, спринцевание – при белых.



Яснотка белая, или глухая крапива

Lamium album

Распространена на большей части территории страны. Растет в садах и парках, у жилья, по берегам водоемов, в зарослях кустарников, на полянах, в канавах, у заборов, вдоль дорог. Молодые листья съедобны

Алфавитный указатель лекарственных растений на русском и латинском языках

А

- Аир болотный – *Asopus calamus*
Алоэ древовидное, или столетник, – *Aloe arborescens*
Алтей лекарственный – *Althaea officinalis*
Анис обыкновенный – *Anisum vulgare*
Арника горная – *Arnica montana*
Арония черноплодная, или черноплодная рябина, – *Aronia melanocarpa*

Б

- Багульник болотный – *Ledum palustre*
Бадан толстолистный – *Bergenia grassifolia*
Барбарис обыкновенный – *Berberis vulgaris*
Барвинок малый – *Vinca minor*
Бедренец-камнеломка – *Pimpinella saxifraga*
Береза повислая – *Betula pendula*
Бессмертник песчаный – *Helichrysum arenarium*
Бешеный огурец – *Ecballium elaterium*
Боярышник кроваво-красный – *Crataegus sanguinea*
Брусника обыкновенная – *Vaccinium vitis-idaea*
Будра плющевидная – *Glechoma hederacea*
Бузина травянистая – *Sambucus ebulus*
Бузина черная – *Sambucus nigra*
Буквица лекарственная – *Betonica officinalis*
Бурачник лекарственный, или огуречная трава, – *Borago officinalis*

В

- Валериана лекарственная – *Valeriana officinalis*
Василек синий – *Centaurea cyanus*
Вахта трехлистная, или трилистник водяной, – *Menyanthes trifoliata*
Вербена лекарственная – *Verbena officinalis*
Вереск обыкновенный – *Calluna vulgaris*
Вероника лекарственная – *Veronica officinalis*
Вьюнок полевой – *Convolyulus arvensis*

Г

- Галега лекарственная, или козлятник лекарственный, – *Galega officinalis*
Герань луговая – *Geranium pratense*

Горец змеиный, или змеевик, или раковые шейки, – *Polygonum bistorta*
Горец перечный, или водяной перец, – *Polygonum hydropiper*
Горец почечуйный, или почечуйная трава, – *Polygonum persicaria*
Горец птичий, или спорыш, – *Polygonum aviculare*
Гравилат городской – *Geum urbanum*
Грыжник гладкий – *Herniaria glabra*

Д

Девясил высокий – *Inula helenium*
Донник лекарственный – *Melilotus officinalis*
Дуб обыкновенный – *Quercus robur*
Душица обыкновенная – *Origanum vulgare*
Дымянка лекарственная – *Fumaria officinalis*
Дягиль лекарственный, или дудник обыкновенный, – *Archangelica officinalis*

Е

Ежевика сизая – *Rubus caesius*

Ж

Жеруха лекарственная, или водяной кресс, – *Nasturtium officinalis*
Жостер слабительный, или крушина слабительная, – *Rhamnus cathartica*

З

Звездчатка, или мокрица, – *Stellaria media*
Зверобой продырявленный – *Hypericum perforatum*
Земляника лесная – *Fragaria vesca*
Золотарник обыкновенный, или золотая розга, – *Solidago virgaurea*
Золототысячник обыкновенный – *Centaureum erythraea*

И

Ива белая, или ветла, – *Salix alba*
Иссоп лекарственный – *Hyssopus officinalis*

К

Каланхое перистое – *Kalanchoe pinnata*
Календула лекарственная, или ноготки, – *Calendula officinalis*
Калина обыкновенная – *Viburnum opulus*
Калужница болотная – *Caltha palustris*
Касатик германский – *Iris germanica*
Каштан конский обыкновенный – *Aesculus hippocastanum*
Кипрей узколистный, или иван-чай, – *Chamaenerium angustifolium*
Кислица обыкновенная – *Oxalis acetosella*
Клевер луговой – *Trifolium pratense*
Клюква четырехлепестная, или болотная, – *Oxycoccus palustris*

Копытень европейский – *Asarum europaeum*
Кориандр посевной, или кинза, – *Coriandrum sativum*
Коровяк скипетровидный – *Verbascum thapsiforme*
Кошачья лапка двудомная – *Antennaria dioica*
Крапива двудомная – *Urtica dioica*
Кровохлебка лекарственная – *Sanguisorba officinalis*
Крушина ольховидная, или ломкая, – *Frangula alnus*
Кубышка желтая – *Nuphar lutea*
Кукуруза обыкновенная – *Zea mays*

Л

Лабазник вязолистный, или таволга, – *Filipendula ulmaria*
Лапчатка гусиная – *Potentilla anserina*
Лапчатка прямостоячая, или калган, – *Potentilla erecta*
Лебеда раскидистая – *Artiplex patula*
Лен посевной – *Linum usitatissimum*
Лещина обыкновенная, или лесной орех, – *Corylus avellana*
Лимонник китайский – *Schizandra chinensis*
Липа сердцевидная – *Tilia cordata*
Лопух большой – *Arctium lappa*
Льнянка обыкновенная – *Linaria vulgaris*
Любисток лекарственный – *Levisticum officinale*

М

Малина обыкновенная – *Rubus idaeus*
Манжетка обыкновенная – *Alchemilla vulgaris*
Маргаритка обыкновенная – *Bellis perennis*
Мать-и-мачеха обыкновенная – *Tussilago farfara*
Медуница лекарственная – *Pulmonaria officinalis*
Мелисса лекарственная, или мята лимонная, – *Melissa officinalis*
Можжевельник обыкновенный – *Juniperus communis*
Мыльнянка лекарственная – *Saponaria officinalis*
Мята перечная – *Mentha piperita*

Н

Настурция большая, или капуцин, – *Tropaeolum majus*

О

Облепиха крушиновидная – *Hippophae rhamnoides*
Одуванчик лекарственный – *Taraxacum officinale*
Окопник лекарственный – *Symphytum officinalis*
Ольха клейкая, или черная, – *Alnus glutinosa*
Омела белая – *Viscum album*
Орех грецкий – *Juglans regia*
Очиток едкий – *Sedum acre*

П

Пастушья сумка – *Capsella bursa-pastoris*
Первоцвет весенний – *Primula veris*
Петрушка огородная – *Petroselinum crispum*
Пижма обыкновенная – *Tanacetum vulgare*
Пион уклоняющийся, или марьин корень, – *Paeonia anomala*
Плющ обыкновенный – *Hedera helix*
Подмаренник настоящий, или медовая трава, – *Galium verum*
Подмаренник цепкий – *Galium aparine*
Подорожник большой – *Plantago major*
Подсолнечник однолетний – *Helianthus annuus*
Полынь горькая – *Artemisia absinthium*
Полынь обыкновенная, или чернобыльник, – *Artemisia vulgaris*
Пустырник сердечный – *Leonurus cardiaca*
Пырей ползучий – *Agropyrum repens*

Р

Ревень тангутский – *Rheum tanguticum*
Репешок обыкновенный – *Agrimonia eupatoria*
Рогоз узколистный – *Typha angustifolia*
Родиола розовая, или золотой корень, – *Rhodiola rosea*
Ромашка аптечная, или лекарственная, – *Chamomilla recutita*, *Matricaria recutita*
Ромашка душистая, или зеленая, или безъязычковая, – *Matricaria suaveolens*, *Matricaria matricarioides*, *Matricaria discoidea*
Росянка круглолистная – *Drosera rotundifolia*
Рута душистая – *Ruta graveolens*
Рябина обыкновенная – *Sorbus aucuparia*

С

Сабельник болотный – *Comarum palustre*
Сельдерей пахучий – *Apium graveolens*
Синюха голубая – *Polemonium ceruleum*
Сирень обыкновенная – *Syringa vulgaris*
Смородина черная – *Ribes nigrum*
Солодка голая – *Glycyrrhiza glabra*
Сосна обыкновенная – *Pinus sylvestris*
Софора японская – *Sophora japonica*
Спаржа лекарственная – *Asparagus officinalis*
Стальник полевой – *Ononis arvensis*
Сурепка обыкновенная – *Barbarea vulgaris*
Сушеница топяная – *Gnaphalium uliginosum*

Т

Татарник колючий, или бодяк-чертополох, – *Onopordum acanthium*
Тимьян обыкновенный – *Thymus vulgaris*

Тимьян ползучий, или чабрец, или богородская трава, – *Thymus serpyllum*

Тмин обыкновенный – *Carum carvi*

Толокнянка обыкновенная – *Arctostaphylos uva-ursi*

Тополь черный, или осокарь, – *Populus nigra*

Тысячелистник обыкновенный – *Achillea millefolium*

У

Укроп пахучий, или огородный, – *Anethum graveolens*

Ф

Фасоль обыкновенная – *Phaseolus vulgaris*

Фенхель обыкновенный – *Foeniculum vulgare*

Фиалка душистая – *Viola odorata*

Фиалка трехцветная, или анютины глазки, – *Viola tricolor*

Физалис обыкновенный – *Physalis alkekengi*

Х

Хвощ полевой – *Equisetum arvense*

Хмель обыкновенный – *Humulus lupulus*

Хрен обыкновенный – *Armoracia rusticana*

Ц

Цетрария исландская, или исландский мох, – *Cetraria islandica*

Цикорий обыкновенный – *Cichorium intybus*

Ч

Чага, или березовый гриб, – *Inonotus obliquus*

Черёда трехраздельная – *Bidens tripartita*

Черемша, или лук медвежий, или победный, – *Allium ursinum*, *Allium victorialis*

Черника обыкновенная – *Vaccinium myrtillus*

Чистотел большой – *Chelidonium majus*

Ш

Шалфей лекарственный – *Salvia officinalis*

Шиповник майский, или коричный, – *Rosa majalis*

Щ

Щавель конский – *Rumex confertus*

Э

Эвкалипт шаровидный – *Eucalyptus globulus*

Я

Яснотка белая, или глухая крапива, – *Lamium album*

Список использованной литературы

1. Акопов И.Э. Важнейшие отечественные лекарственные растения и их применение. – Ташкент: Медицина, 1990.
2. Атлас лекарственных растений. – М.: Государственное издательство медицинской литературы, 1962.
3. Воронина Г.А., Воронина А.В. Травы русской народной медицины. – М.: Экспрессинтерком, 1990.
4. Гаммерман А.Ф., Кадаев Г.Н., Яценко-Хмелевский А.А. Лекарственные растения. – М.: Высшая школа, 1990.
5. Горбунова Т.А. Лечение растениями. Рецептурный справочник. – М.: Аргументы и факты, 1994.
6. Государственная фармакопея СССР. – М.: Медицина, 1990. – Изд. XI. Т. 2.
7. Задорожный А.М., Кошкин А.Г., Соколов С.Я., Шретер А.И. Справочник по лекарственным растениям. – М.: Лесная промышленность, 1989.
8. Землинский С.Е. Лекарственные растения СССР. – М.: Медгиз, 1958.
9. Ивашин Д.С., Катина З.Ф., Рыбачук И.З., Иванов В.С., Бутенко Л.Т. Лекарственные растения Украины. – Киев: Урожай, 1975.
10. Иорданов Д., Николов П., Бойчинов А. Фитотерапия. – София: Медицина и физкультура, 1972.
11. Кузнецова М.А., Резникова А.С. Сказания о лекарственных растениях. – М.: Высшая школа, 1992.
12. Ладынина Е.А., Морозова Р.С. Фитотерапия. – М.: Медицина, 1987.
13. Лекарственные растения (каталог). – М.: Медицина, 1985.
14. Мацку Ян, Крейча Индржих. Атлас лекарственных растений. – Братислава: Словацкая академия наук, 1970.
15. Мишин А.В. Зеленая аптека. – Ижевск: Удмуртия, 1978.
16. Мудрость веков. – Душанбе: Ирфон, 1981.
17. Носаль М.А., Носаль И.М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. – Киев: Госмедиздат УССР, 1959.
18. Нуралиев Юсуф. Лекарственные растения (из опыта дальневосточной и современной медицины). – Душанбе: Маориф, 1989.
19. Пастушенков Л.В., Пастушенков А.Л., Пастушенков В.Л. Лекарственные растения. – Л.: Лениздат, 1990.
20. Пашинский В.Г. Растения в терапии и профилактике болезней. – Томск: Издательство Томского университета, 1989.
21. Петков Веселин. Современная фитотерапия. – София: Медицина и физкультура, 1989.
22. Подымов А.И., Суслов Ю.Д. Лекарственные растения

Марийской АССР. – Йошкар-Ола: Марийское книжное издательство, 1990.

23. Попов В.И., Шапиро Д.К., Данусевич И.К. Лекарственные растения. – Минск: Польша, 1990.

24. Попов П.А. Лекарственные растения в народной медицине. – Киев: Здоровье, 1968.

25. Правила сбора и сушки лекарственных растений (сборник инструкций). – М.: Медицина, 1985.

26. Свиридов Г.М. Родники здоровья. – М.: Молодая гвардия, 1986.

27. Складчиков Л.Я., Губанов И.А. Лекарственные растения в быту. – М.: Росагропромиздат, 1989.

28. Соколов С.Я., Замотаев И.П. Справочник по лекарственным растениям (фитотерапия). – М.: Металлургия, 1989.

29. Справочник по лекарственным растениям. – М.: Лесная промышленность, 1989.

30. Токин Б.П. Целебные яды растений. – Л.: Издательство Ленинградского университета, 1980.

31. Турова А.Д., Сапожникова Э.Н. Лекарственные растения СССР и их применение. – М.: Медицина, 1982.

32. Турова А.Д., Сапожникова Э.Н., Вьен Дыок Ли. Лекарственные растения СССР и Вьетнама. – М.: Медицина, 1987.

33. Фармакогнозия. Атлас./ Под ред. Н.И. Гринкевич, Е.Я. Ладыниной. – М.: Медицина, 1989.

34. Шретер А.И., Муравьева Д.А., Пакалы Д.А., Ефимова Ф.В. Лекарственная флора Кавказа. – М.: Медицина, 1979.

ГОРБУНОВА Татьяна Анатольевна

АТЛАС ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Редактор *Н.А. Федорова*

Художник *Е.А. Ильин*

Технический редактор *Г.И. Астахова*

Корректор *В.Н. Маркина*

Лицензия ЛР N 061292 от 11 июня 1992 г.

Сдано в набор 14.11.94. Подписано в печать 10.03.95.

Бумага офсетная. Гарнитура таймс.

Печать офсетная. Формат 84x108 1/32.

Усл. печ. л. 17,64. Первый завод 20 000 экз. Заказ N 2398.

Аргументы и факты. 101000, Москва, Мясницкая, 42.

Отпечатано в Московской типографии N 5.

129243, Москва, Маломосковская ул., д. 21.