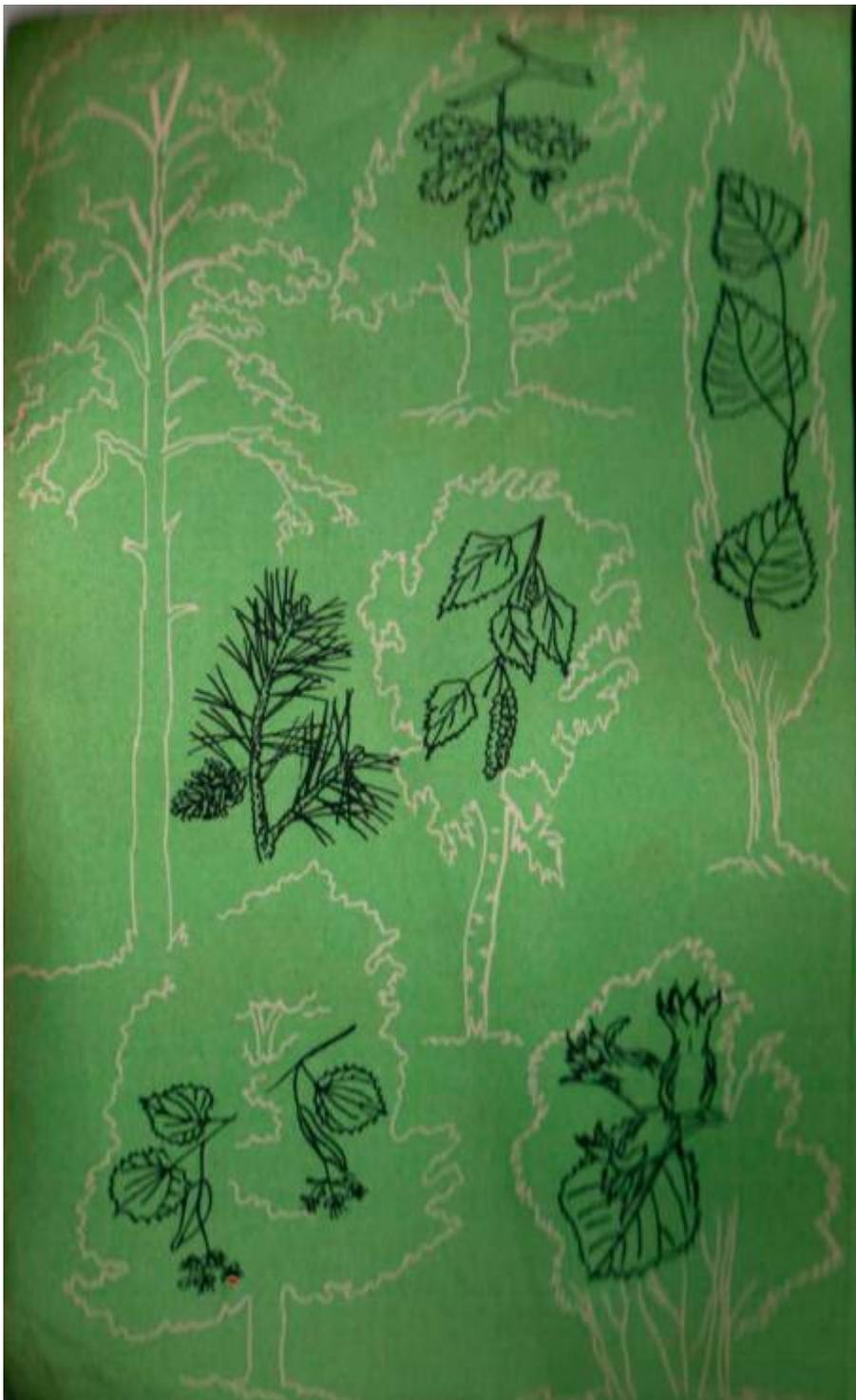


Л.В.Пастушенков

РАСТЕНИЯ — друзья здоровья



ЛЕНИЗДАТ • 1989

Рецензенты

доктор медицинских наук *М. И. Миронова*,
кандидат медицинских наук *В. И. Петухов*

Редактор

Т. П. Александрова

Растительный мир подарил человеку огромное богатство — лекарственные растения, которые всегда были источником жизни, пищи и здоровья. Многие из них прошли многовековую проверку и составляют бесценный фонд современной фитотерапии. История народной фитотерапии имеет возраст, равный истории человечества. Несомненно, что ее становление носило эмпирический характер. Право на жизнь завоевали те лечебные эффекты растений, которые были очевидны и не требовали «статистической обработки». Сведения о действии растений на больной организм передавались из поколения в поколение и порой сохранялись в тайне, оставаясь достоянием узкого круга (чаще семейного) людей.

Для тех, кто использует растения в лечебных целях, часто бывает непонятно их действие при многих болезнях, несхожих по происхождению и течению. Однако в этом нет ничего противоречивого, так как в одном и том же растении содержатся различные классы химических соединений — флавоноиды, дубильные вещества, витамины, органические, фенолкарбоновые и другие кислоты. Каждому классу химических веществ присущи лечебные эффекты; они могут суммироваться и обеспечивать появление новых видов активности. Следовательно, при использовании растений в качестве лекарственных средств более закономерна их эффективность при различных заболеваниях и менее вероятна — при одном.

В далеком прошлом растения были почти единственным источником лекарственных средств. По мере совершенствования химического синтеза человек научился создавать биологически активные вещества, которые помогли побороть многие ранее неизлечимые болезни. Быстрота и надежность их лечебного эффекта создали предпосылки к вытеснению из медицинского обихода мно-

гих лекарств растительного происхождения. Установлено, что синтетические лекарственные средства в значительной степени аллергизируют организм, их прием сопровождается появлением отрицательных побочных реакций в виде сыпи, крапивницы и даже анафилактического шока.

Однако заменять «химию» лекарственными средствами, полученными из растений,— значит обеднять наши возможности в борьбе с болезнями. В настоящее время медицинская практика широко прибегает к одновременному использованию лекарственных трав и синтетических препаратов. Но необоснованное увлечение фитотерапией и чрезмерная заготовка сырья ведут к уменьшению ареала некоторых растений.

Настало время рационально использовать и воспроизводить лекарственные растения, чтобы не оскудели их запасы. Следует шире практиковать разведение целебных растений в садах и огородах, создавая для них условия, близкие к природным, чтобы они накапливали максимум биологически активных веществ. Каждый должен научиться искать, собирать и охранять дары природы. Многим растениям надо вернуть былую славу как лечебным средствам.

Перед сбором растений необходимо изучить их описание, особенности развития, способы культивирования, сбора, сушки и хранения. Это позволит рационально использовать сырье с лечебной целью. Растения должны стать истинными друзьями нашего здоровья.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О СБОРЕ, СУШКЕ И ХРАНЕНИИ ЛЕКАРСТВЕННОГО СЫРЬЯ

Растения, собранные в оптимальные сроки и правильно высушенные, оказывают наилучшее действие при лечении. Более эффективны дикорастущие растения, чем культивируемые. Однако при правильном создании почвы и рациональном уходе различия в биологической активности культивируемых и диких растений сводятся к минимуму.

Корни выкапывают осенью, после опадения листьев, или ранней весной, до начала сокодвижения, очищают от земли, одревесневших и подгнивших частей и обмывают холодной водой. Чистая кожица корня — свидетельство сбора здорового

полноценного сырья. Корни, содержащие ароматические и летучие эфирные вещества, кроме очистки протирают ветошью или тряпкой. Толстые, сочные и мясистые корни перед сушкой разрезают вдоль или кружочками. Подготовленное сырье нанизывают на шпагат и сушат в хорошо проветриваемом помещении, печи или сушилке, часто переворачивая. Плотные корни можно сушить на солнце. Корни, содержащие летучие вещества, рекомендуется хранить в подвале, засыпав сухим песком.

Надземную часть растений, содержащих летучие ароматические вещества, собирают в период полного распускания листьев, когда цветки находятся в стадии бутонизации. Зеленые листья и траву можно собирать все лето, но лучше весной, в хорошую, сухую погоду, когда растения не тронуты утренней и вечерней росой. Оптимальное время сбора — ясный солнечный полдень.

Собранные листья отделяют от стеблей и посторонних примесей. Траву заготавливают со стеблями. Сырье лучше всего связывать в пучки и сушить в тени или в хорошо проветриваемом помещении, расстилая тонким слоем. Для сушки листьев сочных растений можно использовать слегка протопленную печь или сушилку с температурой

40...50°C. Растения, собранные в сухую погоду, лучше хранятся. При заготовке необходимо следить, чтобы листья и трава различных растений не смешивались друг с другом. Заплесневевшее и затхлое сырье использовать нельзя.

Цветки собирают в ясную погоду в фазе полного распускания. Заготавливают чаще всего лепестки без околоцветников. Цветки, содержащие летучие вещества (розмарин, ромашка и др.), срезают полностью, сушат в печи или духовке. Хранят в стеклянной посуде. Цветки, не содержащие эфирных масел, складывают в деревянную тару.

Семена собирают зрелыми. Сушат в хорошо проветриваемом помещении при обычной температуре или в сушилке. Хранят в ящиках или мешочках. Перед закладкой на хранение их сортируют. Наиболее простой способ сортировки — намачивание в воде. Всплывшие семена выбрасывают, а осевшие на дно сушат.

Аир болотный

Многолетнее растение высотой более 1 м. Растет в тихих заводях, на мелких местах прудов, рек и ручьев. Имеет мощное, мясистое, членистое корневище длиной 50 см. Листья простые, очередные, линейные. Цветочная стрелка трехгранная, с желобком и толстым, отклоненным соцветием — початком, который подперт шпорцем мечевидной формы. Цветет в июне — июле. Цветки зеленовато-желтые. Завязь трехгранная. Ягоды мелкие, красные. В СССР и Западной Европе аир не плодоснит.

Растение душистое,пряно-горькое на вкус. Лекарственным сырьем служат корневища без мелких корней. Собирают их осенью при значительном сходе воды. Сырье разрезают на куски, моют и быстро сушат. Хранят в мешках или в стеклянной таре 1 год.

Особых приемов для возделывания аира нет. В культуре его разводят делением корневищ с корнями, которые закапывают во влажную землю или с таким расчетом, чтобы уровень воды над ними не превышал 15— 20 см. Вода, где растет аир, обычно пригодна для питья.

Растение известно с глубокой древности. Раньше у многих народов оно считалось универсальным домашним средством. Его использовали совместно с порошком угля для очистки воды, непригодной для питья. В настоящее время аир с успехом применяют в качестве корма для крупного рогатого скота, в кондитерской и парфюмерной промышленности. В небольшом количестве его можно употреблять вместо лаврового листа, класть в компоты из свежих и сухих яблок, груш и ревеня, варить в сиропе.

Корневище аира используют для заклепки бочек, получения крахмала, дубления кожи, в борьбе с блохами и другими насекомыми. В нем содержится душистое каламусовое масло, состоящее из пинена, камфена, камфары, борнеола, эвгенола и других веществ, аскорбиновая кислота (150 мг%), гликозид акорин, алкалоид каламин, холин, смола и крахмал.

Отвар корневища повышает аппетит, улучшает пищеварение и усиливает секрецию соляной кислоты, особенно у больных с пониженной секрецией желудочного содержимого. Он обладает болеутоляющим, отхаркивающим и дезинфицирующим действием, незначительно снижает артериальное давление, повышает тонус угнетенной центральной нервной системы. В настоящее время его применяют для лечения язвенной болезни желудка.

Препараты аира назначают при желтухе, малярии, экссудативном диатезе, рахите, болезни почек и мочевого пузыря. Его порошок употребляют при изжоге, поносе и неприятном запахе изо рта (на кончике ножа). Наружно им посыпают раны и гноящиеся язвы. При женских болезнях используют для сидячих ванн. Во время эпидемии гриппа рекомендуется 3—4 раза в день жевать корневище для предупреждения заболевания. Полезен его порошок и при альвеолярной пиорее. Спринцевание отваром аира в сочетании с настоем травы манжетки можно использовать в качестве дополнительного средства при лечении трихомонадного кольпита.

Аир применяют в виде отвара, настоя¹, настойки, экстракта и порошка. Отвар готовят в соотношении 1:10. Принимают по 1—2 столовые ложки 3 раза в день. Для приготовления настойки берут 20 г измельченного корневища и 100 г 70%-ного спирта. Настаивают 8 дней в темном месте. Принимают по 20 капель 3 раза в день до еды. Порошок используют для жевания в дозе 0,2—0,3 г. Он входит в состав готовых препаратов викалин и викаир, которые широко используют для лечения язвенной болезни желудка.

* Отвар или настой из лекарственных растений готовят в эмалированной посуде с плотно прилегающей крышкой. После процеживания сырье отжимают, а объем жидкости доводят до исходного кипяченой водой.

Настойку корневища айра применяют при зубной боли и рвоте. Отвар с мордовником амурским используют при неукротимой рвоте, а в смеси с корнем лопуха, цветками календулы, листьями и цветками настурции и листьями крапивы — для мытья головы при выпадении волос. Голову после мытья насухо не вытирают. Для приготовления отвара берут по 10 г каждого растения, заливают 1 л горячей воды, настаивают и процеживают.

Алоэ древовидное

Многолетнее вечнозеленое растение высотой до 4 м. Родина — Южная и Восточная Африка. Корневая система мочковатая, корни цилиндрические, сильно-разветвленные. 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.

В нашей стране алоэ возделывают в субтропиках Грузии в виде однолетней культуры. Размножают укоренением боковых побегов в августе — сентябре, используя смесь почвы, перегноя и песка в соотношении 3:1:0,5. В парниках полноценная рассада развивается через 1 — 1,5 года. При пересадке в открытый грунт ее размещают по схеме 70×30 или 70×50 см. Корни перед высадкой обмакивают в навозно-глиняную болтушку. Алоэ не переносит заморозков. В народе его называют столетником и разводят как комнатный цветок. Для медицинских целей используют листья длиной не менее 15 см. Срезают их в зимне-весенний период. Целебные свойства алоэ были известны еще более 3 тыс. лет назад.

В свежих листьях и соке содержатся антрагликозиды — алоин, наталоин, рабарберон, эмодин, смолистые вещества и следы эфирных масел. В них найдено небольшое количество ферментов, витаминов и фитонцидов.

Упаренный сок алоэ — сабур с давних времен применяют при хронических запорах по 0,1—0,3 г на ночь. Слабительное действие наступает через 8—10 ч. Это вызвано тем, что в щелочной среде прямой кишки в присутствии желчи антрагликозиды расщепляются на арабинозу и алоэ-эмодин и вызывают обильный мягкий стул. Следует, однако, помнить, что применение больших доз сабура и сока алоэ может тормозить перистальтику и вызвать воспаление толстого кишечника.

Препараты алоэ обладают противовоспалительным, антибактериальным, желчегонным, противоожоговым и ранозаживляющим действием, усиливают секрецию пи-

щеварительных желез, улучшают аппетит и пищеварение. Весьма ценным свойством является его способность повышать иммунореактивные возможности и защитные функции организма, усиливать восстановительные процессы в поврежденных тканях.

Сок алоэ широко используют в народной медицине. Он обладает бактериостатическими свойствами в отношении многих групп микробов: стафилококков, стрептококков, дифтерийной, брюшнотифозной и дизентерийной палочек. Наружно, 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 промешутками в 3—5 ч приостанавливает развитие острого ринита. Компрессы с соком алоэ при дерматите головы лучевого происхождения снимают боль, улучшают восстановление ткани и рост волос.

Сок алоэ принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1/2 ч до еды при хронических гастритах, сопровождающихся запорами, язвенной болезни желудка, после дизентерии и для повышения сопротивляемости организма против инфекционных заболеваний. В домашних условиях сок получают из комнатных растений. Для его изготовления крупные листья измельчают, пропускают через мясорубку, отжимают сок, фильтруют через плотный материал или несколько слоев марли и кипятят 3 мин. Используют сразу же, так как при хранении он теряет свою активность.

Для истощенных больных и детей готовят питательную смесь, которая содержит 100 г сока алоэ, 500 г грецких орехов, 300 г меда и сок 3—4 лимонов. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1/2 ч до еды.

При туберкулезе легких в качестве дополнительного лечения рекомендуется смесь, состоящая из 15 г сока алоэ, 10 г сока манжетки, по 100 г сливочного масла (свиного или гусиного жира), меда и какао. Принимают в обед и вечером по 1 столовой ложке, запивая стаканом горячего молока.

Промышленность выпускает ряд лекарственных препаратов, содержащих сок алоэ. Среди них жидкий эк-

стракт алоэ в ампулах для инъекций. Лечение им проводят курсами с перерывом в 2—3 мес. Линимент алоэ (сметанообразная масса) предназначен для предупреждения и лечения поражений кожи при лучевой терапии. Сироп алоэ с железом принимают при малокровии по 1/2—1 чайной ложке 3 раза в день с 1/4 стакана воды. Курс лечения 15—30 дней.

Препараты алоэ противопоказаны при геморроидальных и маточных кровотечениях и беременным женщинам.

Алтей лекарственный

Многолетнее серовато-зеленое травянистое растение высотой до 150 см. Стебель может быть как один, так и несколько. Листья трех- и пятилопастные, длинночерешковые, очередные. Цветки бледно-розовые, пятилопастные, расположены в пазухах листьев на верхушке стебля. Корневище короткое, толстое, многоглавое, с мощными боковыми разветвлениями, в верхней части деревянистыми. Цветет с июня по август. Плоды созревают в конце июля — сентябре.

Растет на Украине, в южных районах Белоруссии, на Кавказе, в Поволжье, Средней Азии, Восточной и Западной Сибири. Предпочитает сырые луга, овраги, берега рек и озер, морские побережья.

Культивируют это растение во многих странах. В СССР оно распространено на легких, влажных почвах с неглубоким залеганием грунтовых вод. Предшественниками являются занятый пар, кормовые и овощные культуры. При его возделывании почву перекапывают на глубину 25—28 см. Для посева используют 1—2-летние семена, предварительно подсушенные до сыпучего состояния. Перед посевом их можно скарифицировать.

Семена сеют с междурядьями 60—70 см. Заделывают на глубину 1—2 см и присыпают перепревшим навозом. Иногда алтей размножают рассадой или делением многолетних корневищ. Уход за растениями начинают через 7—8 дней после посева. Почву постоянно поддерживают в рыхлом состоянии, свободной от сорняков. Всходы прореживают, оставляя по 8—10 растений на 1 м. Осенью надземную массу скашивают и убирают.

Лекарственным сырьем служат корни с корневищами. Собирают их осенью или ранней весной, подкапывая на глубину 25—30 см. После освобождения от земли их быстро обмывают, нарезают на куски длиной 20—25 см и освобождают от одревесневших и подгнивших частей. Толстые корневища

разрезают вдоль и сушат при температуре не выше 40°C. Хранят в закрытой таре 3 года.

В корнях алтея лекарственного содержатся галактоза, глюкоза, арабиноза, рамноза, крахмал, жирные масла, аспарагин, бетаин, лецитин, фитостерин, пектины, витамины, каротин, минеральные соли и большое количество слизи. Благодаря слизи и крахмалу растение обладает противовоспалительным и отхаркивающим действием. Слизь обволакивает слизистые оболочки и длительное время предохраняет их от раздражения при воспалительных процессах. В больших дозах алтейная слизь хорошо защищает слизистую оболочку желудка. Найдена прямая связь между соляной кислотой желудка и вязкостью слизи алтея, которая увеличивается при повышении кислотности желудочного содержимого, усиливая защитное действие настоя.

Алтей используют при воспалении дыхательных путей, острых гастритах, энтероколитах и язвенной болезни желудочно-кишечного тракта. Препараты алтея показаны в детской практике при кашле и коклюше. Их применение с другими противовоспалительными средствами усиливает эффективность лечения. Настой используют при экземе и псориазе. Назначают его по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения 1—3 нед.

В народной медицине корень алтея, листья и цветки используют как обволакивающее и болеутоляющее средство. Настой применяют при заболеваниях легких, верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, при ангине, гриппе, желтухе, поносах (клизмы), кровохаркании, камнях в мочевом пузыре, затрудненном мочеиспускании и при белях (спринцевание с добавлением коры дуба и травы манжетки), для промывания глаз и при воспалении век. В домашних условиях для детей делают сироп. В качестве заменителя алтея лекарственного можно использовать мальву.

Из алтея готовят отвары, настои, жидкие экстракты, сиропы и порошки. Он входит в состав грудного сбора. Для приготовления отвара 2 столовые ложки измельченного корня заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Принимают в горячем виде по 1/3—1/2 стакана 3—4 раза в день во время еды. Настой готовят холодным способом. Для этого 20 г измельченного

корня заливают 1 стаканом холодной воды и настаивают 8 ч. Принимают по 2 столовые ложки 4 -5 раз в день.

Промышленность выпускает сухой экстракт алтейного корня в виде серовато-желтого порошка сладкого вкуса и жидкий экстракт темно-янтарного цвета без запаха, сладкого вкуса, который представляет собой смесь сухого корня алтея (2 части) и сахарного сиропа (98 частей). Используют его для улучшения вкуса микстур и как обволакивающее средство. Таблетки мукалтин (по 0,05 г) содержат сухую слизь (смесь полисахаридов) травы алтея. Принимают их по 1—2 шт. 3 раза в день перед едой.

Арника горная

Многолетнее травянистое растение с приятным запахом высотой 20—60 см. Корневище короткое, коричневое, проникает в почву на глубину не более 3 см. Стебель прямостоячий, опушенный, со стеблевыми и розеточными листьями. Стеблевые листья супротивные, сидячие, продолговатые или ланцетные. Розеточные листья продолговато-яйцевидные, цельнокрайние, толстые. Стебель и боковые побеги заканчиваются оранжево-желтыми корзинками. Цветет арника в июне — июле.

Размножается в основном вегетативно, за счет разрастания корневищ, поэтому ее нельзя вырывать с корнями. В качестве заменителя в культуре используют арнику густооблиственную.

Арника горная распространена преимущественно на высокогорных лугах Карпат, суходольных лугах Прибалтики и в Украинском Полесье. Растение требовательно к почве и влажности воздуха, светолюбиво, предпочитает открытые места. Растет на кислых луговых и лесных массивах.

Заготавливают соцветия, иногда траву. Цветочные корзинки собирают в период полного цветения в сухие, солнечные дни, когда обсохнет роса. Срезают их ножницами или срывают у самого основания, чтобы остаток цветоноса был не более 1 см. Сушат в темном, прохладном, хорошо проветриваемом помещении или в тени на открытом воздухе. Во время сушки сырье переворачивать не рекомендуется, так как корзинки крошатся. В хорошую погоду оно высыхает за 7—10 дней. В сушилке температура должна быть 55...60°C. Срок хранения 2 года

В цветках арники содержится красящее вещество арнинин, с которым связывают биологическое действие растения, цинарин, органические кислоты (фумаровая, яблочная, молочная), инулин, дубильные вещества, фитострины, белки, эфирное масло и др.

Препараты арники снижают артериальное давление, их назначают при сердечной слабости и стенокардии, они усиливают отделение желчи. Употребляют их при наружных и внутренних

кровотечениях. Наружно (в виде примочек) растение используют для лечения ушибов, ссадин, кровоподтеков, мелких ран, фурункулов, трофических язв, ожогов и обморожений. Для приготовления настоя 1 столовую ложку цветков заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 3—5 мин, постоянно помешивая, остужают и процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Народная медицина рекомендует арнику при бронхите, подагре, гриппе, судорогах, эпилепсии, сотрясении мозга, в качестве мочегонного средства и при болезнях сердца. Установлено, что препараты арники в малых дозах оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему, а в больших — понижают ее тонус и предотвращают развитие судорог. Препараты из ее корней расширяют сосуды сердца, улучшают питание сердечной мышцы.

Промышленность производит спиртовую настойку арники. Применяют ее как кровоостанавливающее средство в акушерской и гинекологической практике при недостаточном сокращении матки и воспалительных заболеваниях по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды.

Багульник болотный

Вечнозеленый кустарник высотой 30—120 см с одурманивающим ароматным запахом. 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. Цветки снежно-белые, собраны зонтиками на концах ветвей. Плод — поникающая коробочка с многочисленными мелкими семенами. Цветет в мае — июне. Семена созревают в июле — августе.

Кустарник широко распространен в тундровой и лесной зонах европейской части СССР, в Сибири и на Дальнем Востоке. Предпочитает сфагновые болота, торфяники и заболоченные хвойные леса.

Собирают облиственные побеги текущего года длиной до 10 см во время цветения. Сушат на открытом воздухе в тени, раскладывая тонким слоем и систематически переворачивая, или в сушилках при температуре не выше 40°C. Растение ядовито, поэтому при заготовке, сушке и упаковке следует соблюдать осторожность. Хранят в двойных мешках в сухом прохладном месте 2 года.

Главной составной частью багульника является эфирное масло, в которое входят ледол, палюстрол, цимол, геранилацетат и другие компоненты, обладающие горько-жгучим вкусом и бальзамическим запахом. В растении найдены флавоноиды, органические кислоты, витамины, дубильные вещества и гликозид арбутин. Наибольшее количество эфирного масла содержится в молодых листьях в фазе зацветания растения.

Багульник имеет народнохозяйственное значение. Порошком из листьев обсыпают одежду для предохранения ее от моли. Побеги используют для борьбы с комарами и клопами, опрыскивая места скопления насекомых отваром. Порошком багульника можно окуривать помещение. Применяют его также для лечения домашних животных, особенно свиней. Коровам дают отвар травы при вздутии живота, лошадям — при опое и коликах.

В медицинской практике настой травы багульника назначают как отхаркивающее, противокашлевое и бактерицидное средство. Его применяют при остром и хроническом бронхитах, трахеите, ларингите, коклюше, а также в комплексном лечении бронхиальной астмы и пневмоний. Положительное действие багульника при указанных заболеваниях проявляется в разжижении мокроты, ускорении ее отделения и смягчении кашля. Больные хорошо переносят багульник даже при длительном приеме. Однако он относится к ядовитым растениям, поэтому лечиться им следует только под наблюдением врача. С появлением легкой раздражительности или головокружения препараты багульника отменяют.

В народной медицине настой этой травы используют как потогонное средство, при лечении острого ринита, гриппа, ревматизма, подагры и мокнувшей экземы. Для приготовления настоя 25 г травы заливают 1 л кипящей воды и настаивают 8—10 ч в теплом месте (печь, духовка). Принимают по 1/3—1/2 стакана 4—5 раз в день после еды. Для усиления действия багульника его комбинируют с мать-и-мачехой. В этом случае 1 столовую ложку смеси (1:1) заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5 мин и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке через каждые 2 ч. При лечении кожных заболеваний в отвар багульника добавляют масло.

Бадан толстолистный

Многолетнее травянистое растение высотой 0,5 м. Корневище толстое, с многочисленными придаточными корнями, достигает в длину несколько метров. Стебель безлистный. Соцветие крупное, раскидистое, метельчатое. Его веточки заканчиваются завитками. Листья черешковые, округлые, крупные, кожистые, темно-зеленые, собраны в прикорневую розетку. На их нижней стороне отчетливо видны точечные железки. Цветет в мае — июне. Цветки колокольчатые, лилово-розовые. Семена созревают в августе.

Бадан — исключительно морозостойкое и теневыносливое растение, обладающее большой биологической приспособляемостью, поэтому успешно развивается в самых неблагоприятных условиях. Растет на каменистых и щебнистых россыпях в Сибири, на Алтае, в Саянах и Прибайкалье. Его разводят на огородах.

В народном хозяйстве бадан издавна используют как дубитель кожи. Его листья, пролежавшие зиму под снегом, на Алтае применяют в качестве «монгольского чая».

Для лекарственных целей в летне-осенний период заготавливают листья, а осенью или рано весной — корневища. Корневища выкапывают, очищают от земли и мелких корешков, промывают, режут на длинные куски, подвяливают и досушивают в сушилке. Листья можно сушить любым способом. Хранят в мешках или другой закрытой таре 4 года.

В корневищах содержатся дубильные вещества, представленные в основном галлотанином, гликозид бергенин, сахара и крахмал. В листьях кроме дубильных веществ в большом количестве содержатся арбутин, свободная галловая и аскорбиновая кислоты, гидрохинон, свободные полифенолы и фитонциды.

Препараты бадана обладают противовоспалительным, вяжущим, кровоостанавливающим и бактерицидным действием, укрепляют стенки сосудов, умеренно понижают артериальное давление, незначительно увеличивают частоту сердечных сокращений. Растение применяют при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного

тракта, поносах и дизентерии. В гинекологической практике отвар бадана используют при обильных менструациях, кровотечениях после аборта, эрозиях шейки матки и белях, принимая внутрь или делая спринцевания и ванночки. При дизентерии назначают обязательно в комбинации с антибиотиками и сульфаниламидами. В стоматологии препаратами бадана смазывают десны, назначают полоскания. Порошком корня присыпают раны.

Жидкие лекарственные препараты готовят в виде экстракта или отвара. Для приготовления экстракта 3 столовые ложки корневища заливают стаканом кипятка, наполовину выпаривают и процеживают в горячем виде. Принимают по 20—30 капель 3 раза в день до еды. Спринцевание назначают раствором экстракта из расчета 1 столовая ложка на 0,5—1 л воды. Объем жидкости доводят до 1—1,5 л. Процедуру делают ежедневно в течение 2—3 нед.

Для приготовления отвара 1 столовую ложку измельченных корневищ заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 10 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Бедренец камнеломка

Многолетнее травянистое растение высотой до 50 см. Стебель прямой, внутри полый, снаружи покрыт пушком, имеет нитевидные бороздки. Нижние листья простые, перистые, а отдельные листочки — яйцевидные и пальчатые. Верхние листья чаще трехлопастные. Развиты слабо, имеют несколько линейных сегментов. Цветки белые, собраны в зонтики. Цветет с июня по октябрь. Корневище многоглавое, ветвистое, бурого цвета. Корень морщинистый, бугристый.

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

Для лекарственных целей в сентябре — октябре или рано весной собирают корневища с корнями. Их выкапывают, очищают от земли, промывают холодной водой и сушат в тени или в сушилке при температуре не выше 45°C. После сушки сырье имеет резкий запах и горьковатый вкус. Хранят его в плотно закрытой таре, оберегая от сырости.

В бедренце содержатся сапонины, смолы, дубильные вещества, эфирное масло и горькое вещество пимпинеллин, которое нерастворимо в воде. Бедренец используют в виде

настойки. Из молодых листьев готовят салаты, а как пряность их добавляют в соусы.

Отвар корня бедренца назначают при воспалительных заболеваниях глотки и дыхательных путей, гастритах, скоплении газов и нарушении пищеварения, заболеваниях почек и мочевыводящих путей, мочекаменной болезни, коклюше, запорах, отеках застойного характера, а также как средство, успокаивающее нервную систему. Для усиления эффекта 15 капель отвара бедренца добавляют на 1 стакан липового чая.

Свежим соком корня выводят пятна на лице, накладывая на них смоченные салфетки 4—5 раз в день. Чай из корня (1 чайная ложка на стакан) с настоем шиповника и медом употребляют при камнях в мочевом пузыре 2 раза в день. Курс лечения 2—3 нед. Повторяют его 4—5 раз с перерывом в 15 дней.

Настойку бедренца готовят на 40%-ном спирте в соотношении 1:5. Настаивают 10 дней. Принимают по 30 капель 4—5 раз в день после еды. Используют ее при отеках.

Для приготовления отвара 1 столовую ложку измельченного корня заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 30 мин на медленном огне, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Белена черная

Двулетнее травянистое растение высотой до 50 см. Стебель прямостоячий, волосистый. Листья яйцевидные, крупновыемчатые, очередные. Цветки грязно-желтоватые с фиолетовой сетью жилок. Растение отвратительно пахнет. Ядовито. Цветет в мае — августе. Плод — многосеменная двухгнездная коробочка.

Белена черная распространена на юге и в средней полосе европейской части СССР, в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии. Растет возле жилищ, на пустырях и песчаных местах, изредка на полях и в огородах.

Культивируют растение в Западной Сибири, Воронежской области и Краснодарском крае. Белена предпочитает плодородные, рыхлые, нейтральные почвы. Лучшие предшественники — черный пар, многолетние травы и пропашные культуры. Любит влагу, но на переувлажнен-

ных почвах плохо зимует. Семена сеют под зиму или ранней весной в бороздки без заделки на глубину 2—3 см, с шириной междурядий 60 см, после чего почву прикатывают. Уход сводится к прополке и рыхлению.

Водный экстракт листьев является хорошим красителем шерсти по висмутовой протраве в оливковый цвет. Выпаренный сок может быть использован для приготовления серебристо-белой краски.

Лекарственным сырьем являются листья, которые требуют немедленной сушки. В 1-й год вегетации их собирают в конце лета, на 2-й год — в начале цветения. Заготавливают в сухую погоду с соблюдением мер предосторожности (перчатки, очки). Сушат сразу после сбора при температуре 40°C. Сушка считается законченной, если черешок листа при сгибании ломается. Хранят в закрытой таре 2 года.

В листьях содержатся алкалоиды (гиосциамин, атропин, скополамин) и дубильные вещества.

Во врачебной практике препараты белены назначают внутрь при спазмах гладкой мускулатуры внутренних органов и как болеутоляющее средство, наружно — в виде беленного масла, входящего в состав растираний, при невралгиях, мышечных и суставных болях.

Препарат астматол, состоящий из листьев белены, красавки и дурмана с добавлением натрия нитрита используют при бронхиальной астме в виде порошка, сжигая 1/2 чайной ложки смеси и вдыхая дым, или выкуривают сигарету.

Все препараты белены очень активны в биологическом отношении, поэтому требуют осторожности. Использовать их с лечебной целью можно только под наблюдением врача.

Острое отравление белой характеризуется возбуждением, резким расширением зрачков, сухостью и покраснением кожи лица и шеи, охриплым голосом, частым пульсом, головной болью и жаждой. Помощь больному состоит в срочном промывании желудка водой, назначении внутрь активированного угля и поддержании функций жизненно важных органов.

Береза повислая

Дерево высотой до 20 м. Маленькие березки имеют коричневатую кору. Ствол взрослой березы гладкий, белый с черными чечевичками по коре. Ветви тонкие, повислые, со смолистыми бородавочками. Листья длинночерешковые, ромбически-яйцевидные, усеяны смолистыми железками. Береза — дерево однодомное, так как на нем расположены тычиночные и

пестичные сережки. Цветет в период распускания листьев — в апреле — мае.

В нашей стране насчитывается около 120 видов березы. Распространена она почти на всей территории страны. Все виды березы, несмотря на некоторые отличия, с равным успехом используются в народной и научной медицине. Семена переносятся ветром и легко приживаются на сухих и увлажненных почвах. Береза очень светолюбива, не выносит затенения.

На протяжении многих веков береза использовалась в хозяйственной жизни нашего народа. Из ее древесины делают лыжи, мебель и другие изделия. Листья являются хорошим красителем. Экстракт из майских листьев в зависимости от концентрации хорошо окрашивает шерстяные и хлопчатобумажные ткани в желтый, черно-коричневый, желтовато-зеленый и золотисто-желтый цвета. Кора березы может с успехом использоваться в качестве дубителя. Из древесины получают деготь. При ее сжигании угли долго остаются раскаленными. В золе содержится до 30 микроэлементов, поэтому она является ценным удобрением и средством для опрыскивания растений от вредителей. Березовый сок — полезный общеукрепляющий напиток. Не случайно это дерево воспето в стихах, песнях, картинах...

В различных частях березы содержатся биологически активные вещества. В коре — бетулин, фитостерин, гликозиды, сапонины, смолистые кислоты, танин и эфирное масло. В почках — эфирное масло, аскорбиновая кислота, сапонины, горечь, дубильные вещества, смола, виноградный сахар и желтое красящее вещество. В листьях — эфирное масло, аскорбиновая и никотиновая кислоты, гликозиды, сапонины, тритерпеновые спирты и горечь инозит. Березовый деготь является хорошим дезинфицирующим средством при лечении кожных заболеваний у животных. В народной медицине используют кору, почки, листья, корни и березовый сок.

Почки собирают рано весной в период их набухания, но обязательно до распускания листьев. Для этой цели можно использовать ветки березы от зимней рубки деревьев. Срубленные ветви втыкают в снег, а весной, когда почки набухнут, их собирают. Почки сушат в тени или сушилке при температуре до 30°C, не допуская их распускания. Листья собирают в июне — июле, в сухую по-

году, после схода росы. Для сушки их расстилают слоем 3—5 см. Березовый сок заготавливают во время сокодвижения с деревьев, подлежащих рубке, так как различные способы нарушения коры приносят березе вред. В домашних условиях сок используют свежим. Почки и листья хранят в матерчатых и бумажных мешках или в стеклянных банках 2 года.

Хорошо размятые и пропаренные березовые листья применяют для уменьшения болей в суставах, пораженных ревматическим процессом. Их кладут на больное место, делают тканевую повязку и покрывают пленкой. Процедура рассчитана на 2—4 ч. Курс лечения 7—10 дней.

Настой листьев березы используют при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря. Он уменьшает образование мочевых камней. Во многих странах мира он известен как мочегонное средство. Его эффективность порой выше химических средств. Организм человека к нему меньше привыкает и слабее аллергизуется. При приеме настоя увеличивается выведение мочевой кислоты из организма. Его дезинфицирующий эффект положительно влияет на больных, страдающих мочекаменным диатезом. Настой листьев обладает выраженным желчегонным действием. Для его приготовления 6—8 г листьев заливают 0,5 л горячей воды, кипятят 10 мин, настаивают и процеживают. Принимают по 50 г 3 раза в день во время еды.

Более сильным мочегонным действием обладают почки. Из них готовят отвары из расчета 3—4 г на 0,5 л кипятка. Спиртовая настойка из березовых почек является надежным ранозаживляющим средством. Ею протирают кожу при гнойничковых заболеваниях, плохо заживающих ранах, ссадинах и пролежнях. Настойку и настой из почек рекомендуют при различных формах экзем. Березовый деготь применяют для лечения кожных заболеваний.

Особенно полезно употребление березового сока, собираемого ранней весной. В связи с наличием в нем легкоусвояемых сахаров, микроэлементов и других малоизученных веществ он оказывает общеукрепляющее действие, повышает сопротивляемость организма, способствует заживлению вялотекущих язв, облегчает подагрические боли, обладает мочегонным действием. Наружно его применяют при экземах и для умывания при угрях. Березовым соком моют лицо и голову. Он улучшает тургор кожи, удаляет перхоть и улучшает рост волос. Сок принимают и внутрь по 1 стакану 3 раза в день в течение 1—1,5 мес.

В аптеках продают березовые почки. Их используют в виде настоя в соотношении 1:10 как мочегонное средство при отеках почечного и сердечного происхождения. Принимают его по 1—2

столовые ложки 3 раза в день. Березовый деготь используют наружно в виде 10—30%-ной мази или линимента для лечения кожных заболеваний (экзема, чешуйчатого лишая, чесотки и др.). Он входит в состав дегтярной мази, линимента бальзамического по А. В. Вишневскому и мази Вилькинсона.

Бессмертник песчаный, или цмин песчаный

Многолетнее травянистое растение высотой 15—60 см с войлочно-шерстистыми побегами. Листья очередные, цельнокрайние, нижние — черешковые, верхние и средние — черешковатые, линейно-ланцетовидные. Цветочные корзинки желтые, собраны в щитовидное соцветие. Стержневой корень темно-бурый. Цветки трубчатые, желтые или оранжевые с хохолком. Цветет с июня по октябрь.

Широко распространен в степных районах европейской части СССР, в Предкавказье, Средней Азии и в Южной Сибири. Растет на песчаных и каменистых солнечных склонах, на сухих полянах и дюнах, на меловой почве, открытых перелесках, межах и залежах.

Соцветия (корзинки) содержат эфирные масла, скополетин, ситостерин, стеролин, смолы, органические кислоты, флавоноиды, каротиноиды, неидентифицированные красители, слизи, витамины, инозин, стероидные соединения, дубильные вещества, жирные кислоты, минеральные соли и микроэлементы (калий, кальций, железо, марганец).

Для лечебных целей 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 растения с корнями. Цветки складывают рыхло и не позднее чем через 3—4 ч сушат в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем 2—3 см на бумаге или ткани. При сушке без вентиляции (чердак, сушилка) цветочные корзинки распадаются. Хранят сырье в закрытой таре

в

темном, прохладном, хорошо проветриваемом помещении 3 года.

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 как глистогонное средство, изгоняющее аскарид.

Бессмертник назначают при холециститах, желчнокаменной болезни и гепатитах. Он способствует вымыванию песка и мелких камней диаметром 1—2 мм из желчного пузыря. Настой бессмертника положительно влияет на течение гастрита с пониженной кислотностью с неярко выраженным воспалительным процессом в поджелудочной железе, а также в случаях, когда заболевание печени сочетается с колитом.

При хроническом воспалении почек с задержкой жидкости бессмертник можно применять в качестве дезинфицирующего и мочегонного средства, не раздражающего ткани органа. При белях его настоем используют как в чистом виде, так и в смеси с другими средствами, например с манжеткой, в виде спринцеваний. В домашних условиях для приготовления настоя 20 г бессмертника заливают 0,5 л кипятка, настаивают 10—15 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения 2—3 нед.

В клинической практике используют отвар цветков бессмертника. Для его приготовления 3 столовые ложки цветков заливают 1 стаканом горячей воды, держат на кипящей водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин при комнатной температуре, процеживают и отжимают. Принимают в теплом виде по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 15 мин до еды.

Желчегонный сбор состоит из цветков цмина песчаного (4 части), листьев трилистника (3), листьев мяты перечной (2) и плодов кориандра (2). Для приготовления настоя 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Готовый препарат фламин (сумма флавоноидов бессмертника песчаного) применяют при хронических холециститах и гепатохолециститах по 1 таблетке 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения 10—40 дней.

Боярышник кроваво-красный

Кустарник, либо небольшое дерево высотой до 5 м. Побеги пурпурно-коричневые, блестящие, усаженные твердыми колючками. Листья очередные, черешковые, обратнойцевидные или широкоромбовидные, заостренные; лопасти пильчатые, с

обеих сторон короткоопушенные. Цветки мелкие, белые, в густых щитовидных соцветиях, со слабым специфическим запахом. Обильно цветет в мае — июне. Плодоносит с конца августа. Размножается семенами и порослью. Плоды кроваво-красные, реже буроватые, кисло-сладкие, с мучнистой мякотью.

Боярышник — неприхотливое, морозостойкое растение. Распространен в европейской части СССР, Западной Сибири и Казахстане. Чаще встречается в редких сухих лесах, на опушках, полянах и по поймам рек. Особых приемов возделывания не требует. Культивируют в парках и скверах далеко за пределами естественного ареала. Часто используют для живых изгородей.

Твердая древесина боярышника идет на изготовление токарных изделий. Кору применяют для крашения тканей в красный цвет. Из плодов готовят варенье, кисели, суррогат кофе и чай. Муку из сушеных ягод добавляют в тесто для получения хлеба с фруктовым привкусом.

Плоды боярышника содержат сахара, органические (яблочную, лимонную, виннокаменную, аскорбиновую и др.) и тритерпеновые (олеановую, урсоловую и крагетовую) кислоты, дубильные вещества, фитостерины, сапонины, гликозиды и каротин. В цветках найдены кофейная и хлорогеновая кислоты, гиперозид, кверцетин, ацетилхолин, холин и триметиламин. В коре — гликозид эскулин.

В народной и практической медицине используют цветки, плоды и листья. Отцветает боярышник очень быстро, за 3—4 дня. Цветки заготавливают в начале цветения растения, когда часть их еще не раскрылась. Не следует собирать их после росы или дождя, так как при сушке они темнеют. Сушат сырье не позднее чем через 1—2 ч на чердаке, под навесом или в помещении с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем. Сушильные помещения на ночь следует закрывать, так как сырье обладает сильной гигроскопичностью. Хранят 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°C. Готовое сырье провеивают, отделяя плодоножки, неоплодотворенные ягоды и другие примеси. Хранят в стеклянной таре или плотных мешках 2 года.

Препараты боярышника используют при заболеваниях сердца, особенно при утомлении сердечной мышцы. Они избирательно расширяют коронарные сосуды и сосуды головного мозга, понижают возбудимость нервной системы, усиливают снабжение сердца и мозга кислородом, улучшают обмен веществ, нормализуют ритм сердца, устраняют неприятные ощущения в области сердца, нормализуют сон и общее состояние, способствуют ускорению выздоровления после тяжелых болезней и снижению уровня холестерина в крови. При длительном приеме наблюдается снижение артериального давления в начальных стадиях гипертонической болезни. Положительный эффект боярышника отмечен при головокружении, одышке, бессоннице, а также при использовании его в климактерическом периоде.

Настойку из плодов боярышника готовят на 70%-ном спирте в соотношении 1:10. Она представляет собой прозрачную желтовато-красную жидкость. Принимают ее по 20—30 капель 3—4 раза в день до еды.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку цветков заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают 10—15 мин, процеживают и принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды. При использовании плодов их предварительно измельчают, заливают стаканом горячей воды, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин, остужают, процеживают и принимают по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Хранят в холодильнике не более 2 сут.

Промышленность выпускает жидкий экстракт боярышника — прозрачную жидкость темно-бурого цвета, приятного запаха. Принимают ее по 20—30 капель 3—4 раза в день до еды.

В народной медицине для снижения артериального давления используют смесь плодов боярышника (4 части), травы пустырника (4), сушеницы (4) и ромашки (1). Для приготовления настоя 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 1 ч. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Бузина черная

Кустарник или небольшое дерево высотой до 10 м. Кора светло-бурая. Молодые побеги зеленые, в дальнейшем — буровато-серые. Листья супротивные, сложные. Цветки мелкие, душистые, кремовато-белые.

Цветет в мае — июле. Плод — черно-фиолетовая костянка. Созревает в августе — сентябре и остается на растении после опадения листьев.

Бузина распространена в центральных областях страны, на Украине, в Белоруссии и на Кавказе. Местами образует заросли. Теневынослива. Культивируют ее как декоративное растение. Предпочитает влажные плодородные почвы.

Из ягод бузины варят повидло и кисели. Молодые листочки используют для салатов. Из свежих цветков с добавлением лимонного сока, цедры и воды путем сбрызгивания можно приготовить вкусный, освежающий напиток.

Основным лекарственным сырьем являются цветки и ягоды, но используют и кору. Цветки собирают во время цветения, ягоды осенью, кору летом. Цветки срезают ножом или секатором, рыхло укладывают в корзины и быстро сушат на чердаке или под навесом, раскладывая в один слой на бумаге или ткани. Конец сушки определяют по ломкости веточек соцветий. Хранят в плотно закрытых стеклянных банках или жестяных коробках 3 года.

Ягоды заготавливают в период полной зрелости. Гроздь срываю или срезают секатором и складывают в корзины. Сырье провяливают на открытом воздухе и сушат в сушилках при температуре до 60°C. Хранят в мешочках в проветриваемом помещении. Чтобы они не плесневели, их периодически просушивают.

В цветках содержатся гликозид самбунигрин, слизистые вещества, рутин, аскорбиновая кислота, следы эфирного масла, холин, яблочная, валериановая и другие кислоты; в ягодах — аскорбиновая кислота, аминокислоты, каротин, дубильные и другие вещества.

Различные части бузины черной используют как потогонное, мочегонное, вяжущее, легкое слабительное, противовоспалительное и умеренно дезинфицирующее средство. Она обладает слабым желчегонным и жаропонижающим действием, снижает спазм гладкой мускулатуры внутренних органов.

В лечебной практике настой цветков бузины благотворно действует при хронических воспалениях верхних дыхательных путей, сопровождающихся сухим кашлем, и простудных заболеваниях с повышенной температурой. Его используют как дополнительное средство в комплексном лечении ревматизма, ангины, гриппа, подагры и артритов.

Настой из плодов и коры бузины рекомендуют при заболеваниях почек, которым сопутствуют отеки. При хронических запорах из весенних листьев и осенних ягод варят кисели, добавляя в них мед. Листья используют при ожогах, фурункулах, опрелостях, воспалении геморроидальных узлов. Для этого их распаривают, расправляют, слегка просушивают салфеткой и накладывают на воспаленное место.

В народной медицине настой цветков бузины принимают при болезнях почек, ревматизме и подагре. Для его приготовления 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают и отжимают. Принимают в теплом виде по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день до еды.

При воспалении суставов различного происхождения, невралгии и воспалении мышц берут смесь цветков бузины и ромашки поровну, обливают кипятком и делают припарки.

Буквица лекарственная

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

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

В качестве лекарственного сырья используют надземную часть растения. Заготавливают в период цветения, 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, рассыпав тонким слоем, на воздухе, в тени, или в сушилке при температуре 40...50°C. Стебли после сушки должны ломаться. Хранят в коробках 2 года.

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

В прошлом буквицу широко использовали в клинической практике. В нашей стране в медицине ее не применяют. В ряде стран (Франция, ГДР и др.) она является официальным лекарственным сырьем.

В народной медицине траву используют при желудочно-кишечных заболеваниях (гастрит с повышенной кислотностью, боли в области желудка и кишечника, периодические запоры, нарушение пищеварения). Для приготовления настоя 1 столовую ложку травы заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 2 ч. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой употребляют при заболеваниях легких и бронхов. Он разжижает мокроту, улучшает ее отделение, уменьшает кашель, ликвидирует воспаление. Буквица является дополнением к комплексному лечению туберкулеза и бронхоэктатической болезни. При легочных кровотечениях она проявляет кровоостанавливающее действие. В этом случае для приготовления настоя 2 столовые ложки травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5 мин, настаивают 20 мин, процеживают и добавляют 2 столовые ложки портвейна. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

Настой травы используют для лечения болезней печени, почек, мочевого пузыря, ревматоидных артритов и подагры. При гайморите настоем закапывают в обе ноздри, отчего разжиженное содержимое гайморовых пазух выделяется наружу. Процедуру повторяют 5—6 раз в день. В качестве ранозаживляющего средства используют свежие листья буквицы, а крепким настоем травы промывают раны и язвы.

Буквица успокаивающе действует на центральную нервную систему, поэтому она показана при нервном истощении, повышенной нервной возбудимости и мигрени. Отечественная врачебная практика накопила богатый опыт использования буквицы при лечении атеросклероза и заболеваний почек. Ее назначение должно быть существенно расширено, поскольку из прошлого опыта известно, что она усиливает обмен веществ.

Бурачник лекарственный, или огуречная трава

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

Бурачник часто встречается как сорняк на пустырях и полях. В СССР его культивируют на огородах. Листья употребляют в пищу как заменитель огурцов, особенно ранней весной, добавляют в салаты, винегреты, гарниры, окрошку, холодные борщи и супы. Цветки в свежем и сушеном виде используют в кондитерской промышленности.

Огуречная трава не требует особых приемов возделывания. Она нетребовательна к почве, но лучше развивается на хорошо удобренных участках. Семена высевают ранней весной с междурядьями 45—50 см. Норма высева семян 3—4 г на 1 м². Всходы дважды прореживают, оставляя расстояние между растениями 15—20 см. Уход состоит в рыхлении почвы и прополке сорняков.

Для лекарственных целей траву срезают во время цветения у самой земли, очищают от недоброкачественных нижних листьев и сушат на солнце, раскладывая тонким слоем, или в проветриваемом помещении. К столу листья собирают по мере надобности. Они содержат аскорбиновую, яблочную и лимонную кислоты, каротин, слизистые вещества, значительное количество калия. В цветах найдена слизь и эфирное масло.

В народной медицине огуречную траву используют в свежем и сухом виде при суставном ревматизме, подагре, кожных заболеваниях, как успокаивающее, слабительное, мочегонное и противокашлевое средство. Ранее врачи рекомендовали свежий сок при лихорадке, краснухе, оспе и скарлатине. В настоящее время его применяют при желчнокаменной и мочекаменной болезнях. Настой бурачника регулирует обмен веществ и уменьшает возбудимость нервной системы. Не случайно эту траву назначают при неврозах сердца, подавленном настроении, при страхах и бессоннице. Рекомендуют ее при отеках, воспалении почек и мочевыводящих путей.

Для получения свежего сока собирают нижние листья, промывают их холодной водой, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают через плотную ткань,

разводят кипяченой водой или молочной сывороткой в соотношении 1:1 и кипятят на медленном огне 3 мин. Принимают по 3 столовые ложки 3—4 раза в день до еды.

Настой делают из травы с цветками. Для этого 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, закрывают блюдцем, чтобы его доньшко касалось настоя, выдерживают 5 ч и процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 5—6 раз в день до еды. Курс лечения 1 нед.

Валериана лекарственная

Многолетнее травянистое растение 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, с пятью — одиннадцатью парами листочков. Цветки мелкие, душистые, белые или розовые, собраны в метельчатые соцветия. Цветет валериана с мая по август, плоды созревают в июне — сентябре. Хороший медонос.

Валериана распространена почти по всей территории страны, за исключением Крайнего Севера, Сибири и пустынных районов Средней Азии. Растение приспособлено к самым различным местам обитания, влаголюбиво, начиная с 3-го года жизни способно переносить длительные засухи. Растет на лесных полянах и опушках, предпочитает влажную почву. В диком виде больших зарослей не образует. В культуру введена 180 лет назад.

Лекарственным сырьем служат двулетние 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. Корневища и корни отряхивают от земли, промывают в корзинах и раскладывают слоем 15 см на 2—3 дня. Затем слой уменьшают до 2—3 см. Сушат в тени при температуре не выше 35°C. 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, недоступных для кошек, которые грызут и растаскивают ее. Срок хранения 3 года.

В культуре валериану размножают семенами. Хранят не более 1 года, так как они плохо сохраняют всхожесть. Сеют весной или под зиму. Растение предпочитает плодородные почвы, плохо переносит их закисленность. Для ее возделывания пригодны осушенные и окультуренные торфяники. Лучшими предшественниками являются черный пар, многолетние злако-бобовые травы и корнеклубни. Перед перекопкой в почву вносят 1—2 ведра навоза и 40—50 г азота, фосфора и калия на 1 м². При избытке азотных удобрений биологическая активность корней уменьшается.

Осенью семена сеют в бороздки без заделки на глубину 3—4 см. Весной их заделывают на глубину 1—2 см. Между рядами оставляют расстояние 45—60 см. Семена чувствительны к засухе, поэтому в грунт их целесообразно сеять при температуре 4...5°C. Всходы появляются на 12—20-й день. Уход за посевом состоит в прополке сорняков, рыхлении почвы, подкормке и борьбе с вредителями. При необходимости проводят прореживание, оставляя растения на расстоянии 3—4 см.

При культивировании валерианы на 2-й год цветоносные стебли срезают 3 раза, как только они достигнут в высоту 20—30 см. Этот прием повышает урожай на 30—40% и существенно увеличивает биологическую активность корней. Корни летнего посева убирают осенью следующего года, весеннего и подзимнего — глубокой осенью на 1-й или 2-й год жизни, когда отцветшие стебли побуреют и засохнут, но не позднее чем за 2—3 нед. до замерзания почвы.

В корневище и корнях валерианы содержится эфирное масло, в котором обнаружен валериано-борнеоловый сложный эфир, изовалериановая кислота и ряд других терпенов. В сырье найдены гликозиды, следы алкалоидов, дубильные, смолистые вещества, сапонины и органические кислоты — масляная, муравьиная, уксусная, яблочная, пальметиновая и др.

Биологическое действие валерианы обусловлено комплексом веществ, содержащихся в корневище и корнях. С лечебной целью препараты этого растения используют с I в. н. э. Вначале их применяли в виде сухой травы и корней от удущья и в качестве мочегонного средства. В средние века — для профилактики инфекционных болезней, против эпилепсии и как средство, успокаивающее нервную систему. В настоящее время экспериментально доказано, что валериана усиливает тормозные процессы, уменьшает рефлекторную возбудимость, расслабляет спазм гладких мышц, поэтому ее применяют как успокаивающее средство, а также при бессоннице, нервном возбуждении, неврозах, эпилепсии, нервном потрясении и тяжелом переживании, при спазмах коронарных сосудов, мигрени и запорах.

В народной медицине считают, что валериана способствует пищеварению. Она снимает спазмы желудка и кишечника. Порошок из корней оказывает положительное действие при скарлатине и воспалении легких. Иногда валериану с успехом используют для лечения заболеваний щитовидной железы. Настой корня назначают при приливах крови к голове, особенно у женщин в климактерическом периоде. В этом случае 5 г толченого корня заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 2 ч. Принимают утром и вечером (перед сном) по 100 г.

Препараты валерианы безвредны. Однако долгое время принимать их не следует, так как они вызывают нарушение функции желудочно-кишечного тракта. При передозировке возможны сонливость, чувство подавленности, снижение работоспособности. Указанные явления исчезают при отмене препарата.

Валериану используют в виде настоя, настойки и экстракта. Она входит в состав корвалола, валокордина, успокоительного сбора и камфарно-валериановых капель. Для приготовления настоя 2¹/₂ столовые ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на медленном огне 15 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по 2—3 столовые ложки 3—4 раза в день после еды. Хранят в прохладном месте.

Василек синий

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

Распространен василек преимущественно в средней и северной частях европейской части СССР и в Западной Сибири. Встречается на сорных местах, вдоль дорог, по обочинам полей, у лесополос. Растет как сорняк

в посевах озимых и яровых культур, чаще во ржи и пшенице. Размножается только семенами.

Лекарственным сырьем служат вполне распустившиеся синие краевые цветки. Со срезанных цветочных корзинок выщипывают синие лепестки, чтобы осталось как можно меньше внутренних трубчатых цветков. Собранный сырьё перебирают, удаляют примесь и сушат в затемненном помещении или под навесом, раскладывая тонким слоем на чистую бумагу, так как на солнце оно теряет ценные качества. Можно использовать специальные сушилки с температурой 40...50°C. Хранят в закрытых коробках или стеклянных банках 2 года.

Из цветков василька получают синюю краску для окрасивания шерсти, используют их и в ликеро-водочной промышленности.

Краевые цветки содержат антоцианы и кумарины. Из антоцианов для василька характерен цианин, а из кумаринов — цикории.

В практической медицине василек синий иногда назначают как мочегонное средство при отеках почечного и сердечного происхождения в виде водного настоя в соотношении 1:10. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день за 20—30 мин до еды.

В народной медицине настоем цветков используют как мочегонное, потогонное и желчегонное средство при воспалении мочевого пузыря и почек, а также для улучшения пищеварения. Он оказывает противовоспалительное и антимикробное действие, снимает спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, полезен при лечении куриной слепоты — заболевания, связанного с нарушением сумеречного зрения. Настой применяют также как жаропонижающее средство при лихорадках, острых респираторных заболеваниях и головной боли.

Для приготовления настоя 1 чайную ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин и принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Цветки василька служат основой при лечении фурункулеза смесями трав. Для приготовления настоя 2 столовые ложки смеси, состоящей из цветков и корней лопуха (по 15 г), травы крапивы двудомной, череды, хвоща и вероники (по 10 г) с вечера заливают 1 л горячей воды и настаивают, а утром кипятят на медленном огне 5 мин, остужают 30 мин и процеживают. Принимают по 1 стакану 5 раз в день. Курс лечения 1,5—2 мес.

В аптеках продают цветки василька синего в пачках по 100 г.

Василистник вонючий

Многолетнее травянистое растение высотой 20—60 см с неприятным запахом, опушенное мелкими железистыми волосками. Стебель внизу фиолетовый. Листья широкотреугольные на коротких черешках, трижды- или четырежды-перистые, с мелкими округлыми листочками. Корневище короткое, горизонтальное, с многочисленными тонкими придаточными корнями. Соцветие — раскидистая метелка. Цветки фиолетовые, мелкие. Плод — железисто-опушенный орешек с прямым или слабо согнутым носиком. Цветет в июне — июле, плодоносит в июле — августе.

Произрастает на Кавказе, Урале, Дальнем Востоке, в Сибири, Казахстане и Киргизии на сухих горных склонах, каменистых осыпях, лесных опушках и в степях.

Лекарственным сырьем служит трава. Заготавливают ее во время цветения в ясную погоду, после полного высыхания росы. Траву срезают аккуратно, чтобы не повредить корни, и укладывают в мешки, не уплотняя. Сушат на хорошо проветриваемом чердаке или под навесом, расстилая тонким слоем и периодически помешивая. Сухое сырьё должно легко ломаться. Растение ядовито. Хранят его в плотно закрытой таре 2 года.

Вместе с василистником вонючим часто встречается василистник малый, изопиридный, ложнолепестной и растопыренный. Их отличительная особенность в том, что все они голые, гладкие, без опушения.

Василистник вонючий содержит алкалоиды, флавоноиды, кумарины, тритерпеновые гликозиды, дубильные вещества, органические кислоты и смолы. Он снижает артериальное давление. Настойку из травы, приготовленную на 70%-ном спирте в соотношении 1:10, принимают при гипертонической болезни и стенокардии по 15—20 капель 2—3 раза в день.

В народной медицине василистник используют при наружных и внутренних кровотечениях, для обработки ран, обмывания язв, сыпей и гнойничков. Назначают его при расстройстве пищеварения, поносах, заболеваниях печени и желчного пузыря, при неврозах и судорожных состояниях. Для приготовления настоя 10 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают 10—15 мин, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

Вахта трехлистная, или трилистник водяной

Многолетнее травянистое растение высотой до 30 см. Корневище длинное, ползучее. Листья простые, тройчатые, длинночерешковые, с эллиптическими сегментами, выходят непосредственно от корневища. Соцветие — продолговатая кисть, расположенная на безлистной стрелке. Цветки бледно-розовые или белые. Плод — коробочка, раскрывающаяся двумя створками. Цветет в мае — июне. Плоды созревают в июле — августе.

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

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

Листья вахты содержат горькие гликозиды (мениантин и мелиатин), алкалоид генцианин, флавоновые гликозиды (рутин и гиперозид), витамин С (до 110 мг%), а также холин, жирное масло, линолевую и пальметиновую жирные кислоты, дубильные вещества, йод и другие соединения.

При приеме внутрь горькие вещества вахты оказывают противовоспалительное и послабляющее действие на желудок, повышают секрецию желез, улучшают пищеварение, стимулируют выделение желчи. Настой вахты трехлистной назначают при гастритах с пониженной кислотностью, запорах и метеоризме (скопление газов в кишечнике). Это растение входит в состав аппетитных, успокоительных, слабительных, желчегонных и мочегонных сборов.

Как антисептическое средство вахту используют наружно для промывания трофических язв, свежих, а также плохо заживающих ран, при различных заболеваниях кожи и слизистых оболочек. Она обладает жаропонижающим и глистогонным действием. При хронических запорах ее применяют на ночь по 60 г на микроклизму, разводя обычный настой кипяченой водой в 2 раза.

В народной медицине вахту считают общетонизирующим средством.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на медленном огне 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3— 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

В аптеках продают листья вахты трехлистной в пачках по 100 г.

Вероника лекарственная

Многолетнее травянистое растение. Стебель стелющийся, ветвистый, длиной до 50 см. Листья супротивные, продолговатые, зубчатые, пушистые, с короткими черешками. Цветки в пазушных кистях бледно-голубые, реже розовые. Плод — коробочка. Цветет с июня по август. Плоды созревают в июле.

Произрастает в европейской части СССР, в Крыму и на Кавказе. Предпочитает леса, овраги, поляны и луга.

Сырьем служат облиственные верхушки растения. Собирают его в начале цветения, срезая ножом у самой земли. Сушат быстро и осторожно, чтобы избежать осыпания цветков и потери естественной окраски. Оно содержит дубильные вещества, горечь, гликозиды аукубин и вероницын, эфирное масло, витамины, сапонины, каротин, органические кислоты и танины.

Веронику используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и поносах. Настой травы улучшает аппетит и пищеварение, оказывает положительное действие при заболеваниях дыхательных путей, кашле, бронхиальной астме, подагре, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях. Горячий настой положительно действует при атонии желудка, коликах кишечника и бронхите. Вероника обладает кровоостанавливающим действием при наружных и внутренних кровотечениях. Она показана при головных болях, повышенной нервной возбудимости и бессоннице, особенно в период климакса, а также при зуде половых органов у пожилых женщин, страдающих диабетом и гинекологическими заболеваниями.

Для приготовления настоя 2 чайные ложки сырья заливают 2 стаканами кипятка, настаивают, процеживают и принимают по 1/3—1/2 стакана 4 раза в день после еды. При лечении заболеваний почек и подагры используют свежий сок растения по 2—3 чайные ложки утром до еды.

Трава вероники, настоянная на растительном масле, и водный настой являются хорошим средством для лечения

гнойных ран, грибковых поражений кожи и солнечных ожогов. Заживление гнойных ран и язв протекает быстрее при прикладывании к ним свежих измельченных листьев.

Горец почечуйный, или почечуйная трава

Однолетнее травянистое растение высотой 20—80 см. Стебель прямостоячий, разветвленный. Листья ланцетные, длиннозостренные, почти сидячие, без точечных железок на нижней поверхности. Цветки мелкие, розоватые, реже беловатые с зеленоватым оттенком, собраны в густую, короткую, плотную кисть. Плод — широкояйцевидный, выпуклый, черный, лоснящийся орешек. Цветет и плодоносит с июля до октября.

Растет по берегам рек, канавам, на влажных местах, в садах и огородах по всей территории СССР, кроме севера.

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°C, часто помешивая. При сушке толстым слоем трава чернеет. Хранят в закрытой таре 2 года.

Для лечебных целей нельзя собирать другие виды горца почечуйного — щавелистый и шероховатый.

Трава горца почечуйного содержит витамин К, дубильные вещества, эфирное масло, уксусную, масляную и аскорбиновую кислоты, флавоноиды, слизи, сахара и пектиновые вещества. Она повышает вязкость и свертываемость крови, способствует сокращению мышц матки и кишечника, оказывает слабительное, мочегонное и слабое противовоспалительное действие, сужает сосуды.

Препараты почечуйной травы применяют при геморроидальных и маточных кровотечениях, для укрепления десен, лечения атонических и спастических запоров, ран, язв и сыпей. Наружно используют свежий сок растения. Настой противопоказан при остром воспалении почек.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают и отжимают. Принимают в теплом виде по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

В аптеках продают траву горца почечуйного в пачках по 100 г.

Горец птичий, или спорыш

Однолетнее растение с лежачим или слегка приподнимающимся ветвистым стеблем длиной до 60 см. Корень вертикальный, малоразветвленный. Листья эллиптические или линейно-ланцетные сероватого или сине-зеленого цвета. Цветки розовые, мелкие, пятичленные, сидят в пазухах листьев. Плод — темно-бурый орешек. Цветет с июня до осени. Плоды созревают в июле — октябре.

Спорыш широко распространен по всей стране. Хорошо развивается на бедных, песчаных почвах. Растет вдоль дорог, на выгонах, пастбищах, залежах, утрамбованных площадках, стадионах и т. д.

Сырьем служит вся надземная часть растения. Траву собирают в сухую погоду в период цветения, срезая на длину 40 см. Не рекомендуется заготавливать спорыш в сильно загрязненных местах и в местах выпаса скота. Траву отделяют от примесей и дефектных растений 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°C, переворачивая 2—3 раза. Сырье считается сухим, когда стебли становятся ломкими. Хранят в тканевых или бумажных мешочках 3 года.

Трава спорыша содержит флавоноид авикулярин, много аскорбиновой кислоты, витамин К, каротин, кремниевую кислоту, смолы, горечи, слизь, дубильные вещества и следы эфирного масла.

Наличие в спорыше биологически активных веществ позволяет с успехом использовать настой этого растения при многих заболеваниях. Установлено, что спорыш обладает вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, антимикробным, противогнилостным и мочегонным действием, уменьшает кровоточивость слизистых оболочек, умеренно снижает кровяное давление, ускоряет заживление ран, повышает иммунитет, увеличивает выведение из организма натрия и хлора, уменьшает кристаллизацию минеральных солей в мочевыводящих путях. Последнее свойство, равно как и увеличение иммунитета, связано с наличием в спорыше растворимых сое-

динений кремниевой кислоты, находящихся в коллоидном состоянии, что препятствует образованию мочевых камней.

Настой травы спорыша применяют при хронических заболеваниях мочевыводящих путей, особенно при сопутствующем нарушении минерального обмена, воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, в начальном периоде мочекаменной болезни, а также после удаления камней, при заболеваниях печени, в комплексном лечении туберкулеза, малярии, маточных и геморроидальных кровотечений. Свежую истолченную траву прикладывают к ранам, язвам и ушибам. Ванны из спорыша полезны детям, страдающим различными кожными заболеваниями. Курс лечения 2—3 мес. Спорыш не токсичен для человека.

Для приготовления настоя 3 столовые ложки травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 2—4 раза в день за 20 мин до еды.

В аптеках продают траву горца птичьего в пачках по 100 г.

Горицвет весенний, или адонис весенний

Многолетнее травянистое растение высотой до 50 см. Корневище толстое, короткое, темно-бурого цвета. Стеблей несколько, они образуют куст густооблиственных побегов. Листья сидячие, пальчато-разделенные, с узкими линейными дольками. Цветки крупные, одиночные, ярко-желтые. Цветет в марте — мае. Плод — сборная шишкообразная сухая семянка. Созревает в июне — июле.

Произрастает в средней полосе европейской части СССР, на Украине, в Предкавказье, степной части Западной Сибири и в Башкирской АССР.

Траву заготавливают от начала цветения до осыпания плодов. Наибольшей биологической активностью обладает сырье, собранное в фазе цветения. Растение срезают на высоте 10—15 см от поверхности почвы, а не выдергивают, чтобы оно не погибло. В одном и том же месте заготовку проводят не чаще 1 раза в 2—3 года. Собранное сырье рыхло укладывают в открытую тару, так как в мешках оно чернеет. Сушат как можно быстрее в печи или сушилке при температуре 40...50°C, а в жаркую солнечную погоду — под навесом или на чердаке, раскладывая тонким слоем на сетку или марлю. Сырье готово, если толстые стебли легко

ломаются. Хранят в закрытой таре без доступа солнечных лучей не более 1 года.

Размножают горицвет корневищами и семенами. Корневища высаживают осенью или весной во влажную почву, предварительно разрезав их вдоль по числу почек. Ширина междурядий должна быть не менее 60 см, расстояние между растениями — 30 см. Семена сеют весной или летом по той же схеме, заделывая их на глубину 2—3 см и присыпая почвоперегнойной смесью с добавкой извести. Прорастают они через 25—30 дней. Первые два года сеянцы развиваются очень медленно. Цветение отдельных растений начинается на 3-й год, а полное развитие наступает на 4—5-й год. Продолжительность выращивания на одном месте не более 10 лет.

В траве горицвета содержатся сердечные гликозиды (цимарин, адинотоксин и др.), сапонины, адонидозид, адониловая кислота, хиноны, фитостерин и кумарины. По характеру действия на сердце препараты горицвета занимают промежуточное положение между строфантом и наперстянкой. Биологически активные вещества этого растения меньше кумулируются в организме, чем препараты наперстянки, у которых более выражены седативное и мочегонное действия.

Горицвет весенний регулирует сердечную деятельность, успокаивает центральную нервную систему, оказывает благоприятное действие при одышке, незначительном усилении частоты сердечных сокращений, увеличении печени и отеках, так как обладает мочегонным действием. Препараты горицвета противопоказаны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, энтероколитах и стенокардии. Лечение проводят только по рекомендации и под наблюдением врача.

В народной медицине настоем горицвета используют при воспалении почек, одышке, отеке ног и инфекционных заболеваниях (тиф, грипп, скарлатина и др.). Для приготовления настоя 1 столовую ложку травы заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 5 мин, настаивают 30 мин и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 5—6 раз в сутки через 2 ч.

Из травы горицвета промышленность выпускает препарат адонизид во флаконах по 15 г. Взрослым назначают его по 20—30 капель 2—3 раза в день, детям — по количеству лет.

Гравилат городской

Многолетнее травянистое растение высотой до 80 см. Стебель мощный, прямостоячий, покрыт волосками. Прикорневые листья образуют розетку. Верхние листья простые, остальные — тройные. Цветки желтые, одиночные, с пятью лепестками, расположены на верхушках стеблей. Плод сборный, состоит из многочисленных односемянных орешков. Цветет с мая по июнь. Плоды созревают в июле — сентябре.

Распространен гравилат в европейской части СССР, в Средней Азии и Западной Сибири. Предпочитает редколесье, луга, берега рек. Растет около стен, по мусорным местам и в садах.

Сырьем является корень с корневищем, надземную часть используют реже. Траву собирают в начале цветения — в мае — июне. Корневище с корнями выкапывают поздней осенью, хорошо проветривают и быстро сушат в сушилке при температуре не выше 45°C, чтобы сырье не потеряло аромат гвоздики.

Корневище содержит много дубильных веществ, гвоздичное масло (эвгенол), витамин С, горькие вещества, провитамин А и смолы.

Гравилат городской обладает отхаркивающим, противовоспалительным, вяжущим, успокаивающим и противокислотным действием. В народной медицине порошок корня употребляют при воспалении верхних дыхательных путей и кашле с трудно отделяемой мокротой по 1 г 3—4 раза в день. Более эффективное действие он оказывает в смеси с медом. На ночь его рекомендуют запивать липовым чаем.

Настой корневища используют при воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника, особенно при повышенной кислотности. Для приготовления настоя 1 столовую ложку сырья (трава, корни) заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5 мин, настаивают 30 мин и процеживают. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день до еды.

Наружно гравилат назначают при кровотечениях, для полоскания десен и при воспалительных заболеваниях ротовой полости и глотки. В смеси с другими травами его используют для ванн при рахите и кожных заболеваниях у детей.

Гречиха посевная

Однолетнее травянистое растение высотой до 150 см. Корень стержневой, сильноветвистый у корневой шейки и слабо развитый на глубине. Стебель прямостоячий, красноватый, вверху ветвящийся. Листья очередные, черешковые, треугольно-сердцевидные. Цветки с простым околоцветником, белые или розовые, собраны в кисти. Запах приятный, медовый. Плод — трехгранный орешек. Цветет в июле, плодоносит в августе.

Культивируют в средней полосе европейской части СССР, на Украине и в Белоруссии. Возделывают для получения зерна, рутина и как медонос.

Гречиха имеет большое народнохозяйственное значение. Белки ее зерен по питательности близки к белкам бобовых, жиры устойчивы к окислению, поэтому гречневая крупа долго хранится. Гречневая каша с молоком имеет полный состав незаменимых аминокислот, которые организм человека не в состоянии полностью синтезировать. Она необходима истощенным больным, людям пожилого возраста и детям. Отходы обработки зерна используют на корм скоту и птице. Молотую, просеянную на мелком сите гречневую муку рекомендуется применять в качестве детской присыпки.

Лекарственным сырьем служат верхушки цветущих облиственных растений. Собирают их во время цветения. Сушат на воздухе, в тени. Из листьев и цветков получают витамин Р — рутин. В траве обнаружены хлорогеновая, галловая, протокатехиновая и кофейная кислоты.

Для лечения и профилактики всех состояний, которые сопровождаются кровоизлияниями (в мозг, сердце, сетчатку глаза, кожу и слизистые оболочки), витамин Р обычно применяют совместно с витамином С. При повышенной свертываемости крови препараты из гречихи противопоказаны.

В народной медицине настоем листьев и цветков гречихи назначают как отхаркивающее средство и для профилактики атеросклероза. Свежие листья прикладывают к гноящимся ранам и фурункулам.

Грыжник гладкий

Мелкое многолетнее травянистое растение с многочисленными разветвленными лежачими стеблями длиной 5—15 см, прижатыми к земле и покрытыми супротивными, мелкими, эллиптическими листьями. Корень стержне-

вой. Цветки невзрачные, зеленоватые, собраны в клубочки в пазухах верхних листьев. Плод — односемянная нераскрывающаяся коробочка. Цветет в мае — августе, плоды созревают в июле — сентябре.

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

В быту грыжник используют для мытья шерсти, так как при растирании с водой он образует пену, которая хорошо смывает грязь.

Лекарственным сырьем служит трава, эффективность которой зависит от чистоты сырья, правильной сушки и хранения. Собирают грыжник во время 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.

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

В народной медицине многих стран эту траву считают специфическим средством для лечения острых воспалительных процессов и спазма мочевого пузыря. Широко используют при заболеваниях почек и мочевыводящих путей, воспалении простаты и суставов, как профилактическое средство против образования камней в почках, при подагре, водянке и ревматизме. Иногда грыжник оказывается полезным при недержании мочи. В народе считают, что он снимает мышечные боли после тяжелой физической нагрузки, особенно у нетренированных людей.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 3—5 мин, остужают и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день после еды.

Встречающийся в СССР грыжник волосистый обладает теми же свойствами, что и грыжник гладкий.

Девясил высокий

Многолетнее травянистое растение высотой 1 — 2 м. Корневище короткое, толстое, мясистое, чаще многоглавое. Корни немногочисленные, толстые. Стебли бороздчатые, волосистые. Листья очередные, черешковые, крупные, верхние — мелкие, сидячие, снизу они густоопушенные, бархатисто-войлочные, сверху — жестковолосистые. Цветки золотисто-желтые, собраны в немногочисленные корзинки. Плод

— четырехгранная продолговатая бурая семянка. Цветет в июле — сентябре. Плоды созревают в августе — октябре.

Растет на лугах, полянах, по опушкам лиственных и сосновых лесов, берегам рек и озер, в местах выхода грунтовых вод. Распространен в основном на Кавказе, в Средней Азии, лесной и лесостепной зонах европейской части СССР и в Западной Сибири.

Размножается девясил семенами или обрезками корневищ с почками. Из семян предварительно выращивают рассаду. Высаживают ее на расстоянии 0,8—1 м в хорошо подготовленный и удобренный грунт. Растение нетоксично, его надземную часть охотно поедают лошади и козы.

В качестве лекарственного сырья служат корни и корневища. При заготовке их выкапывают, отряхивают от земли, обрезают надземную часть и тонкие корешки, промывают в холодной воде, нарезают 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 сушилке при температуре не выше 40°C, 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, основной составной частью которого является геленин — смесь различного вида лактонов (алантолактон и др.). Эфирное масло является хорошим антисептическим средством и может служить для ароматизации кулинарных изделий. В консервной и рыбной промышленности корни и корневища девясила используют как пряность и в качестве заменителя имбиря. Из них можно получить хорошую синюю краску, если смешать настой с калия карбонатом или калиевой щелочью.

Девясил обладает противовоспалительным, желчегонным, отхаркивающим и слабым мочегонным действием, замедляет перистальтику кишечника и его секреторную активность и в то же время повышает выведение желчи в двенадцатиперстную кишку, что в сочетании с антисептическим эффектом положительно сказывается при лечении органов пищеварения. Клинически доказано,

что препарат алантон, полученный из девясила, усиливает кровообращение в слизистой оболочке желудка, ускоряет процесс заживления язв, увеличивает количество связанной соляной кислоты и уменьшает содержание пепсина, что положительно сказывается на течении болезни. Алантон повышает аппетит, способствует увеличению массы тела, особенно у ослабленных больных.

Применяют девясил при заболеваниях дыхательных путей и бронхитах с повышенной секрецией густой вязкой мокроты, при кашле, гастритах, заболеваниях печени и желчного пузыря. Он обладает антимикробным и противоглистным свойствами, особенно при аскаридозе. Его используют при геморрое, нерегулярных менструациях, ревматизме и сахарном диабете. Мазь из корней назначают при экземе и зуде кожи. В болгарской народной медицине настойку корня применяют при сердцебиениях, головных болях, эпилепсии, коклюше и как средство, предупреждающее преждевременные роды. При лечении ревматизма корень девясила используют в смеси с корнем лопуха.

Корень и корневище девясила назначают в виде отвара, настоя, настойки, порошка или мази.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Принимают в теплом виде по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 1 ч до еды.

Для приготовления настоя 2 чайные ложки измельченного сырья заливают 2 стаканами холодной воды, настаивают 8 ч и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

Настойку готовят на 70%-ном спирте в соотношении 1:5, то есть 20 г корня заливают 100 г спирта, настаивают 8—10 дней в теплом месте, ежедневно встряхивая, процеживают и принимают по 20 капель 3 раза в день за 20 мин до еды.

Измельченный порошок принимают на кончике ножа 3—4 раза в день до еды.

Мазь готовят небольшими порциями на свином несоленом сале. Хранят в холодильнике, так как в обычных условиях она быстро прогоркает. Для ее приготовления 1 столовую ложку молотого сырья и 4—5 ложек сала варят 15 мин и в горячем виде процеживают через плотную ткань. Пораженные места смазывают 1 раз в сутки до улучшения состояния, затем несколько дней обмывают теплым отваром корня.

Двухлетнее травянистое растение высотой 50—100 см. Стебель чаще одиночный, ветвистый, в верхней части опушенный. Листья очередные, черешковые, тройчатые, сверху сизовато-зеленые, снизу более бледные, мелкозубчатопильчатые. Прилистники шиловидные. Корень стержневой, разветвленный. Цветки пониклые, желтые, на длинных цветоносах, собраны в пазушные кисти. Плод — яйцевидный боб с шиловидным носиком. Цветет в июне — октябре. Семена созревают в августе.

Известно около 20 видов донника. В СССР произрастает 11. Встречается повсеместно на залежах, вдоль дорог, в оврагах, на лугах и в посевах.

В лечебных целях используют донник лекарственный. Собирают наиболее облиственные верхушки растения 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 домашних условиях сухие цветки и листья применяют в виде приправы к супам, салатам и компотам. По кормовым достоинствам трава донника не уступает люцерне и клеверу. Хороший медонос. Донниковый мед светло-янтарного цвета с тонким ароматным запахом. В промышленности растение используют для ароматизации табака и приготовления зеленого сыра. Донник используют как краситель. В СССР его культивируют для нужд ликеро-водочной промышленности.

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

В медицинской практике донник назначают как противосудорожное средство, при стенокардии и закупорке коронарных сосудов. Он входит в состав сборов для лечения ревматизма.

В народной медицине используют как мягчительное, болеутоляющее и отхаркивающее средство при заболеваниях дыхательных органов, при болях в мочевом пузыре и почках, мигрени, климаксе, гнойном воспалении среднего уха, головной боли, гипертонической болезни и атеросклерозе. Донником лечат фурункулы, карбункулы, гнойные раны, воспаление молочных желез и суставной ревматизм, используют как ранозаживляющее средство.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 10—15 мин, процеживают и принимают по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день после еды. Для лечения фурункулов настоек готовят несколько иначе: 1 столовую ложку травы заливают 1 1/2 стакана кипятка, настаивают 2 ч и принимают в теплом виде 3 раза в день по 1/2 стакана во время еды или используют в виде компрессов и промываний.

Настой донника повышает количество лейкоцитов в крови у больных лучевой болезнью, а в смеси с цветками мать-и-мачехи, травой centaурии и манжетки, взятых поровну, помогает при воспалении яичников. Для приготовления настоя 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 10—15 мин, остужают, процеживают и принимают по 1/3 стакана 6 раз в день в течение 3—4 нед. На период лечения рекомендуется полностью воздержаться от половой жизни.

Дуб обыкновенный

Крупное листопадное дерево высотой до 40 м. Корень мощный, ветвистый. Крона раскидистая. Кора у молодых побегов гладкая, оливково-бурая, у старых — буро-серая, трещиноватая. Листья очередные, простые, продолговато-яйцевидные, голые, блестящие, с выступающими жилками. Цветки однополые. Мужские — в повислых кистях (сережках), женские — в многочисленных чешуйчатых обертках. Плод — желудь. Цветет в мае. Плоды созревают в сентябре.

В СССР встречается на Кавказе, Урале, в Европейской части, Крыму и Закавказье.

Лекарственным сырьем является кора, реже желуди. Сбор коры разрешен только на участках, намеченных для вырубki. Ее заготовку ведут во время сокодвижения. Кора не должна содержать примесей древесины и пробкового слоя. Для удобства заготовки на тонких стволах и молодых ветвях 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, толщиной 2—6 мм, поверхность которых слегка морщинистая, серо-бурая. Хранят в деревянной таре или мешочках до 5 лет.

Кора дуба обыкновенного содержит дубильные вещества, галловую и эллагалловую кислоты, пентозаны, пектины, флавоноиды (кверцитин, кверцит и др.), крахмал, слизь и флорафен.

Препараты из коры обладают вяжущим, противовоспалительным и противогнилостным действием. Танин (основная действующая часть дубильных веществ коры) при нанесении на рану соединяется с белками, образуя защитную пленку, которая предохраняет ткань от местного раздражения, отчего воспаление и боль уменьшаются. Танин взаимодействует с белками микроорганизмов, приостанавливает их рост или приводит к гибели.

Отвар коры используют при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки полости рта, зева, глотки, при стоматитах и кровоточивости десен. Внутрь его принимают при поносах, хронических воспалениях кишечника, мочевыводящих путей и мочевого пузыря.

Положительное действие отвара коры отмечено при лечении хронических гнойных язв, незаживающих ран, пролежней, мокнущих экзем, геморроя и обильных белей (спринцевания). Для приготовления мази 2 части коры, 1 часть почек черного тополя, 5 частей сливочного масла и по 1 части зверобойного и розового масла смешивают, настаивают в теплом месте 10—12 ч, доводят до кипения и процеживают в банку. Хранят в холодильнике. Пораженное место смазывают 10 дней. Лечение повторяют 4—5 раз с перерывом в 5—10 дней.

Отвар коры дуба используют для полоскания слизистой оболочки полости рта при воспалительных процессах до 6—7 раз в сутки, а в виде примочек — для лечения ожогов. При потливости ног делают ванны, добавляя к коре дуба свежие листья березы и хвощ полевой. Пребывание в дубовом лесу снижает раздражительность и нормализует сон.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки коры заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, охлаждают, процеживают и отжимают.

В аптеках продают кору дуба в пачках по 100 г.

Душица обыкновенная

Многолетнее травянистое растение высотой до 80 см с сильным ароматическим запахом. Корневище косое, ползучее, ветвистое. Четырехгранные, прямостоячие, ветвистые стебли покрыты мягкими волосками. Листья супро-

тивные, продолговато-яйцевидные, по краю мелкозубчатые. Цветки мелкие, пурпуровые, многочисленные, собраны в колоски. Плод — тупой, трехгранный, коричневый, голый орешек. Цветет в июле — сентябре. Плоды созревают в августе — октябре. Является хорошим медоносом.

Широко распространен в европейской части СССР, на Кавказе, в Западной и Средней Сибири, Средней Азии и Казахстане. Растет на суходольных лугах, по опушкам лесов, в зарослях кустов, залежах и на вырубках.

Цветки душицы применяют для окрашивания шерсти в оранжево-красный цвет, а листья — в ликеро-водочном производстве. В пищевой промышленности листья используют для приготовления кваса, приправ к различным консервам и при засолке огурцов. Эфирное масло входит в состав одеколона, мыла, пасты и помады.

Душица введена в культуру. Размножают ее рассадой. В начале развития она требовательна к теплу. Предпочитает легкие, хорошо удобренные почвы. Выращивают ее на одном месте несколько лет. Участок осенью перекапывают на глубину 22—25 см, а весной тщательно разбивают почву граблями. Под осеннюю перекопку вносят по 2—3 кг навоза на 1 м² и 200 г суперфосфата. В период вегетации растения подкармливают аммиачной селитрой из расчета 100—150 г на 1 м².

Семена высевают ранней осенью или весной. Ширину междурядий делают 60 см, расстояние между растениями — 40—50 см. Эта культура растет медленно, поэтому в начальный период почву поддерживают чистой от сорняков. В последующие годы душица не нуждается в особом уходе. Междурядья обрабатывают 2—3 раза за вегетацию.

Сырьем служат цветущие надземные облиственные стебли. Их срезают длиной до 20 см и раскладывают слоем 5—7 см на бумаге или ткани. Сушат в помещении с хорошей вентиляцией или под навесом, периодически переворачивая. Затем траву обмолачивают или протирают на крупноячеистом сите, отделяя от стеблей. Хранят в хорошо закрытых стеклянных банках 3 года.

Сырье содержит эфирные масла, фенолы, тимол, геранилацетат и другие соединения, а также аскорбиновую кислоту, жирные масла и дубильные вещества.

Препараты душицы оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему, усиливают секрецию пищеварительных и бронхиальных желез и перистальтику кишечника, поднимают тонус гладкой мускулатуры матки. Душица обладает противовоспалительным, антимикробным, болеутоляющим, желчегонным, мочегонным и отхаркивающим действием.

Настой травы принимают при атонии кишечника, гастритах с пониженной кислотностью, воспалении кишечника, запорах и избыточном скоплении газов. При бронхитах с плохо отделяемой мокротой душицу используют в виде чая. Ее настой рекомендуют как седативное средство при гипертонической болезни, нервном возбуждении и бессоннице. Крепкий чай из душицы вызывает обильное потоотделение.

Наружно в виде примочек и ванн душицу используют при гнойничковых заболеваниях кожи и диатезах, а также как средство для заживления ран.

Промышленность выпускает брикеты травы душицы массой 75 г, разделенные бороздками на 10 равных долек по 7,5 г. Дольку брикета заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15—20 мин, процеживают и принимают в теплом виде по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки травы заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на маленьком огне 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают и отжимают. Принимают в теплом виде по 1/2 стакана 2 раза в день за 15 мин до еды.

Дымянка лекарственная

Однолетнее растение высотой 8—40 см. Стебель ветвистый, стелющийся. От воскового налета все растение имеет серовато-зеленый вид. Листья очередные, трижды-перисторассеченные, с узкими дольками. Цветки неправильной формы, на коротких цветоножках, грязно-малинового цвета, собраны в кисть. Плод — буроватый круглый орешек, сверху вдавленный. Цветет почти все лето. Плоды созревают в июле — октябре.

Дымянка распространена по всей европейской части СССР, на Кавказе и юге Западной Сибири. Растет на огородах, пустырях, свалках и мусорных местах.

Лекарственным сырьем служит все растение. Собирают его во время цветения. Сушат любым способом, раскладывая тонким слоем, но быстро, чтобы сырье не почернело. В печах температура не должна превышать 40...50°C. Хранят в деревянной или стеклянной таре 2 года.

Дымянка — превосходный желтый краситель. Коровы и овцы охотно поедают эту траву, козы — в небольшом количестве, а лошади не трогают ее совсем.

В сырье дымянки содержатся органические кислоты (фумаровая, янтарная, гликолевая, яблочная, лимонная и аскорбиновая), витамин К, алкалоиды, фенолкарбоновые кислоты (кофейная, хлорогеновая), дубильные вещества и флавоноиды.

Препараты дымянки оказывают противоаритмическое, противовоспалительное, мочегонное, противочесоточное, противомаларийное и тонизирующее действие.

В народной медицине дымянку применяют при кровотечениях (геморроидальных, кишечных, маточных и внутренних органов), истощении, воспалении слизистой оболочки желудка, сопровождающемся снижением кислотности и переваривающей способности, а также для улучшения аппетита. Настой дымянки усиливает выделение желчи и желудочного сока, улучшает пищеварение, снижает бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, ликвидирует запоры. Используют его для спринцевания влагалища при белях.

Настой свежих листьев растения рекомендуют при заболевании желчного пузыря, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, отеках сердечного происхождения, воспалении мочевого пузыря, туберкулезе легких, бронхите и болях в животе. Для его приготовления 1 чайную ложку травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2—3 ч, процеживают и принимают по 1—2 столовые ложки 4—5 раз в день до еды.

При перечисленных заболеваниях можно употреблять свежий сок. Для его приготовления растения промывают сначала в проточной холодной воде, затем в теплой, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают, разводят водой (1:1) и кипятят 2—3 мин. Принимают по 2 столовые ложки 4—5 раз в день за 20 мин до еды. Неразбавленный сок используют для смазывания тела при чесотке, сыпи, экземе, лишаях. Для полоскания полости рта и десен 1 чайную ложку сока разводят в стакане теплой воды.

Дягиль лекарственный

Крупное двулетнее растение 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. Соцветие — шаровидный зонтик. Цветки белые, мелкие. Плод — двусемянка соломенно-желтого цвета. Цветет на 2-й год жизни, в июне — августе. Плоды созревают в июле — сентябре. Корень и стебель обладают приятным освежающим запахом.

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

Лекарственным сырьем служат корневища с корнями. В 1-й год растения собирают осенью, на 2-й — ранней весной. Выкапывают их лопатами, отряхивают от земли, моют холодной водой и разрезают поперек. Сушат под навесом, на чердаке или в сушилке при температуре 35...40°C, раскладывая тонким слоем. Сырье имеет ароматный запах. Хранят в хорошо закрытой деревянной таре 3 года.

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

Препараты дягиля обладают противовоспалительным, мочегонным, потогонным и ранозаживляющим действием. 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. При подагре, ревматизме и болях в пояснице используют спиртовые настойки для растираний.

Для приготовления отвара 3 столовые ложки сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на слабом огне 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 10 мин и процеживают. Принимают в горячем виде по 1/2 стакана 2—3 раза в день после еды.

Ежевика сизая

Кустарник высотой до 1,5 м. Корневище многолетнее. Двулетние стебли покрыты многочисленными шипами. Листья тройчатые, с шипами на черешках. Среди них имеются пильчатые листочки, порошкие волосками. Цветки собраны в редкие кисти. После опыления завязи созревают и образуют сложный плод — сочную костянку. Цветет в июне — июле, плодоносит в июле — августе.

Распространена по всей европейской части СССР, в Сибири, Средней Азии, Крыму и на Кавказе. Растет в лесных кустарниках, на просеках, опушках и каменистых откосах.

В культуре ежевику размножают верхушечными и стеблевыми почками или корневыми отпрысками, представляя площадь питания одному растению не менее 1,5—2×0,75 м. Осенью вносят 2 кг навоза и по 45 г фосфора и калия, а весной — 30—45 г азота на 1 м². В период вегетации почву рыхлят 5—6 раз.

Для лекарственных целей молодые листья и зрелые плоды собирают все лето. Сушат в тени, под навесом, на чердаке или в печи при температуре до 50°С. Сухие листья должны сохранять естественный цвет.

В листьях содержатся дубильные вещества, органические кислоты (аскорбиновая, яблочная, щавелевая и молочная), флавоноиды и инозит. В плодах — глюкоза, фруктоза, сахароза, аскорбиновая кислота, каротин, витамин Е, дубильные и ароматические вещества, органические кислоты, соли калия, медь и марганец.

Плоды используют в свежем и сушеном виде для приготовления сока, варенья, мармелада, джема, компота и кондитерских изделий. Сок из ягод ежевики иногда применяют для окраски лиловых видов тканей без протравы в фиолетовые и красно-фиолетовые цвета. Листья являются прекрасным заменителем китайского чая.

Ежевика обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, противогнилостным, бактерицидным, потогонным, мочегонным и успокаивающим действием. Ее употребляют при заболевании желудочно-кишечного тракта. Настой листьев показан при поносах, гастритах, желудочных и кишечных кровотечениях, как дополнительное лечение при дизентерии и пищевых отравлениях, иногда при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Зрелые плоды являются легким слабительным, незрелые — обладают закрепляющим действием. Настой листьев используют как отхаркивающее и противокашлевое средство при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 2—3 ч. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 20 мин до еды. При желудочно-кишечных или легочных кровотечениях настой принимают через каждые 2 ч. При склонности к отекам в качестве мочегонного средства лучше использовать отвар корней.

Настой листьев ежевики применяют при неврозах у женщин в климактерическом периоде и для спринцеваний при затяжных и обильных менструациях. Наряду с улучшением общего состояния наблюдается нормализация сна и снижение

возбудимости. Настой используют также для полоскания полости рта при кровоточивости десен, ангинах, воспалении глотки. Настой и распаренные листья помогают при хронических язвах, свежих и гнойных ранах, экземах и лишаях.

Проверена активность листьев ежевики при диабете в смеси с листьями ясеня, хвоща полевого, крапивы двудомной и корня валерианы, взятых поровну. Для приготовления настоя 2 столовые ложки смеси заливают 1 л кипятка и настаивают 3 ч. Принимают по 1/2 стакана после еды через каждые 4 ч.

Женьшень обыкновенный

Легендарное, реликтовое, многолетнее травянистое растение высотой 70 см, занесенное в Красную книгу. Корень стержневой, цилиндрический, ветвистый, белой или бледно-желтой окраски. В верхней части корня закладывается одна, иногда две-три зимующие почки, из которых весной развиваются стебли. Стебель прямой, гладкий, заканчивается мутовкой из 3—5 листьев. Листья длинночерешковые, пальчатосложные, пятиразделенные. Цветки обоопольные, бледно-розовые, собраны в простой зонтик. Плоды сочные, похожи на ягоды, при созревании ярко-красные. Семена желтовато-белые, морщинистые, созревают в августе — сентябре.

В нашей стране женьшень растет в Приморском крае и на юге Хабаровского на рыхлых горно-лесных, хорошо дренированных почвах, исключая заболочивание. Возделывают его в различных районах нашей страны.

В культуре женьшень развивается быстрее, чем в естественных условиях и образует более мощный корень. Растение не переносит застоя воды, но чувствительно к засухе, поэтому почву следует поддерживать во влажном состоянии. Для развития женьшеня наиболее благоприятны рыхлые, хорошо дренированные, слабокислые (рН 5,2—6,5), суглинистые и супесчаные почвы с высоким содержанием гумуса (6—10%). Участок готовят за 1,5—2 года до высадки рассады. Основу почвы должны составлять навозный и листовой перегной, торфяная крошка, лесная земля, перепревшие опилки, каменноугольный шлак, крупнозернистый песок и другие компоненты.

Свежие семена прорастают через 18—22 мес, то есть на 2-й год. В 1-й год образуется один лист с тремя листочками, на 2-й — два листа с тремя — пятью листочками. На 4-й год все растения дают семена. При размножении рассадным способом используют одно- и двулетние корни.

Женьшень — теневынослив. Открытых солнечных мест он не переносит, поэтому его выращивают при искусственном затенении или под пологом дерева. В начале сентября за 2—3 нед до высадки рассады в почву дополнительно вносят 10—12 кг хлористого калия на 1 м². Учитывая его чувствительность к повышенному содержанию в почве нитратов, нельзя вносить большие дозы азотных удобрений, так как это способствует поражению растений болезнями.

Гряды нарезают в направлении с востока на запад высотой 25—30 см, шириной — 90—100 см. Почву тщательно рыхлят и выравнивают. Одно-двулетние корни сажают в конце сентября — первой половине октября. Перед этим гряды маркируют 20×20 или 25×20 см. Рассаду выкапывают осторожно, чтобы не повредить даже самые мелкие корешки и зимующие почки. Поврежденные, недоразвитые (менее 0,3 г) и больные корни выбраковывают. Остальные 10 мин дезинфицируют 1%-ным раствором бордоской жидкости, тщательно расправляют и заделывают в почву под углом 45°. Следят, чтобы головки корней с почками находились на глубине 4—5 см. Почву слегка уплотняют, мульчируют свежими опилками, опилочным или листовым перегноем слоем 2—3 см. Весенние посадки поливают, осенние — дополнительно утепляют сухими опилками или листьями слоем 5—7 см.

Женьшень плохо переносит мягкие зимы с частыми оттепелями и дождями. У растений загнивают корни, и они погибают. Весной, после схода снега, гряды очищают от утеплителя и устанавливают различные щиты на прочных каркасах для притенения растений. Столбики для каркасов устанавливают по краям гряд на расстоянии 2—3 м друг от друга. Их высота с южной стороны должна быть около 1 м, с северной — 1,2—1,5 м. По краям щитов делают козырьки для защиты краев гряд от солнца. По завершении вегетационного периода, до наступления холодов, влажность почвы должна быть выше обычной, а затененность следует увеличить в 2 раза. Чтобы не повредить зимующие почки, сухие стебли срезают на высоте 2—3 см от уровня почвы.

Женьшень хорошо растет при температуре 18°C и относительной влажности воздуха 75—85%. Уход за ним

закключается в рыхлении почвы на глубину 2—3 см, удалении сорняков и окучивании. Растения поливают в жаркие и сухие дни, а во время цветения и плодообразования — ежедневно. В период вегетации 3 раза дают минеральные подкормки 0,1—0,2%-ным раствором сложных или смешанных удобрений из расчета 2—3 л на 1 м².

Для предохранения от болезней растения 6—8 раз за вегетацию опрыскивают 1%-ным раствором бордоской жидкости. Первую обработку делают при разворачивании листьев, тщательно опрыскивая их с двух сторон 0,5%-ным раствором.

Семена собирают в августе, когда плоды приобретут ярко-красную окраску. Их отделяют от мякоти, протирают на решетке, многократно промывают водой, отжимают и подсушивают в тени 1 сут. Пересушенные семена теряют всхожесть, поэтому их хранят в чуть влажном песке.

Для лекарственных целей используют корни. В них содержатся панаксозиды А, В, С, D, E, которые относятся к сапонинам, эфирное масло (панацеи), придающее корням специфический ароматный запах, панаквилин, панаксовая кислота, представляющая собой смесь жирных кислот (пальметиновой, стеариновой, олеиновой и линолевой), и гингезин. Кроме того, в корнях содержатся алкалоиды, фитостерин, слизи, смолы, сахара, аскорбиновая кислота, витамины В₁, В₂, марганец, железо и другие вещества.

Корень женьшеня оказывает многостороннее действие на организм человека. Каждому биологически активному веществу, содержащемуся в нем, принадлежит определенный лечебный эффект. Так, панаксин тонизирует деятельность сердца и сосудов, панаксовая кислота влияет на окислительные процессы, вовлекая в обмен жиры, панаквилин стимулирует эндокринную систему и поддерживает необходимый уровень гормонов в организме, эфирное масло обладает болеутоляющим действием, успокаивает нервную систему, гликозид гинзенин регулирует обмен углеводов, снижает содержание сахара в крови и увеличивает синтез гликогена.

Препараты женьшеня применяют в качестве тонизирующего и общеукрепляющего средства при физической и умственной усталости, после тяжелых и длительных заболеваний, для повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, значительно улучшает адаптационную способность организма. Женьшень можно использовать как иммуномодулятор.

Он оказывает нормализующее действие на уровень артериального давления, положительно влияет на гипофункцию половых желез, показан при некоторых функциональных нервных и психических заболеваниях, а также хронических гипо- и анацидных гастритах. Китайские врачи не рекомендуют назначать женьшень при гипертонической болезни, детям до 16 лет и в период летней жары. Лучшими периодами для лечения препаратами женьшеня считаются осень и зима.

Большой знаток и энтузиаст фитотерапии Н. Г. Ковалева рекомендует корень женьшеня при пониженном тоне организма, умственной и физической усталости, общей слабости, после тяжелых, длительных заболеваний и импотенции. Для приготовления настойки 40—50 г корня заливают холодным сладким кипятком. Через 3—4 ч воду сливают, корень нарезают на части и заливают 0,5 л 40%-ного спирта и настаивают в темном месте 3 нед. Принимают 1 раз в сутки по 10 мл за 30 мин до еды, ничем не запивая. В течение 2 нед настойку ежедневно доливают до исходного объема. Курс лечения 90 дней с двумя перерывами по 10 дней. Повторяют его через год.

Промышленность выпускает настойку женьшеня на 70%-ном спирте. Принимают ее по 15—25 капель 3 раза в день.

Женьшень не рекомендуется употреблять при острых инфекционных заболеваниях.

Жеруха лекарственная, или водяной кресс

Многолетнее травянистое растение. Стебель приподнимающийся, полый, бороздчатый. Листья черешковые, выемчато-городчатые, перисто-рассеченные, супротивные, расположены попарно. Верхний лист стебля несколько овальный. Цветки белые, расположены на верху стебля. Цветет с мая по сентябрь. Плод — слегка вздутый стручок.

Жеруха 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 щебнистой почве.

Зелень этого растения употребляют в свежем виде с ветчиной, рыбой, сыром. Заправленную майонезом или растительным маслом ее подают к столу как приправу к мясным и рыбным блюдам. Она имеет острый горчичный вкус, улучшает аппетит. Используют это растение и на зеленый корм для крупного рогатого скота, овец, коз и кур.

Водяной кресс хорошо растет и дает много зелени при обилии влаги и температуре воды 10...12°C. Размножают его семенами и черенками.

Для лекарственных целей используют свежее растение, так как высушенная трава теряет свои целебные свойства. В культуре жеруху срезают через 40—45 дней после высадки рассады, когда она достигнет в высоту 40—50 см, а длина листьев будет не менее 25—39 см. Сырье вяжут в пучки и укладывают в корзины.

Трава водяного кресса богата витаминами и микроэлементами, не содержит сахара. Аскорбиновой кислоты и каротина в ней значительно больше, чем в листьях репчатого лука. В траве найдены эфирное масло, йод, калий, кальций, магний, железо, цинк, медь, марганец, фосфор, натрий и витамин Е, а в семенах — жирное масло, олеиновая, линолевая и линоленовая кислоты. Одним из достоинств жерухи является то, что витамины и микроэлементы находятся в ней в сбалансированном соотношении.

Жеруху используют как витаминное, мочегонное, отхаркивающее, противовоспалительное, слабительное, регулирующее обмен веществ и тонизирующее средство.

Имеются сведения о положительном действии свежего сока растения при малокровии, заболевании печени, камнях в почках и мочевом пузыре, воспалении почек и желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине жеруху употребляют при авитаминозе, малокровии, кожных сыпях, зуде кожи, ожогах, ревматизме, подагре, заболеваниях желчного и мочевого пузырей, верхних дыхательных путей, щитовидной железы, при сахарном диабете и желчнокаменной болезни.

Для приготовления свежего сока растение хорошо промывают в проточной воде, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают сок через холщовую ткань, разбавляют горячей водой 1:1 и кипятят 1—2 мин. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. При кровоточивости десен им чистят зубы 2—3 раза в день. Сок употребляют с целью похудения и для профилактики атеросклероза.

Из свежей травы можно приготовить настой. Для этого 40 г сырья заливают 1 л горячей воды, кипятят 5 мин, процеживают и остужают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды.

При лечении ожогов, удалении бородавок и жировиков делают мазь. Для ее приготовления 2 столовые ложки сока и 50 г сливочного масла смешивают до получения однородной массы.

Зверобой продырявленный

Многолетнее травянистое растение 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. Цветки собраны в широкометельчатое, почти щитовидное соцветие, лепестки ярко-желтые. Плод — трехгнездная коробочка. Семена мелкие, продолговатые, бурые. Цветет с июня до августа. Является хорошим медоносом.

Зверобой растет почти по всей территории СССР, за исключением северных и северо-восточных районов, но редко образует большие заросли. Предпочитает сухие луга, холмы, редкие кустарники, поляны и опушки леса. Встречается как сорняк возле дорог и по окраинам полей. Крупный рогатый скот охотно поедает траву зверобоя, а свиньи и лошади не трогают ее.

Лекарственным сырьем служит трава. Собирают ее во время цветения. Срезают только верхнюю часть растения длиной 15—20 см. Трава имеет balsamicкий запах и горьковатый вкус. Сушат ее в сушилках при температуре 50...60°C, на чердаке или под навесом. Повторно собирать траву на одном месте можно через 30—40 дней. Готовое сырье хранят в мешках, стеклянной или деревянной таре 2 года.

Цветки зверобоя в период бутонизации используют для окрашивания шерстяных тканей. В смеси с квасцами получается желтый цвет, с железными квасцами — черный. Кислые растворы окрашивают ткань в красный цвет.

Зверобой с успехом можно разводить в садах. Лучшими предшественниками для него являются озимые культуры. Он предпочитает хорошо удобренные почвы. При их перекопке под него вносят 3—4 кг навоза или навозно-торфяного компоста и по 30 г азота, фосфора и калия на 1 м². Сеют в рыхлую почву под зиму или ранней весной из расчета 3 г семян на 1 м² с междурядьями 45 см. Всходы у зверобоя мелкие, развиваются очень медленно. Полют и рыхлят их 4—5 раз за лето, одновременно внося азот, фосфор и калий по 3 г на 1 м². Весной с участков обязательно удаляют прошлогодние стебли зверобоя.

В высушенных надземных частях содержатся флавоноиды, эфирное масло, дубильные, горькое и красное смолистое

вещества, гиперин, аскорбиновая и никотиновая кислоты, витамины Р и РР, каротин, сапонины, небольшое количество холина и другие вещества, обладающие бактерицидным действием.

Зверобой с давних пор является народным целебным средством, которое завоевало признание и в научной медицине. Его широко используют в сочетании с другими лекарственными средствами. Биологическая активность этой травы в определенной степени обеспечивается флавоноидами. Они расслабляют гладкую мускулатуру желчных протоков, кровеносных сосудов, кишечника и мочеочника, что облегчает выделение желчи и уменьшает ее застой в желчном пузыре, способствует снятию спазм толстых и тонких кишок, облегчает мочеотделение и увеличивает фильтрацию мочи в почках. Зверобой укрепляет стенки капилляров, улучшает венозное кровообращение и кровоснабжение некоторых внутренних органов.

Его легкое вяжущее и противовоспалительное действие связано с наличием дубильных веществ. Вместе с другими активными фракциями они оказывают губительное действие на некоторые микробы, которые устойчивы к антибиотикам. Горькое вещество усиливает секрецию желудка. Гиперин регулирует обменные процессы организма на уровне клетки, повышает поглощение ультрафиолетовых лучей кожей. Это вещество нерастворимо в воде, оно имеется только в спиртовых вытяжках и в соке растения.

Отвар травы зверобоя применяют при ревматизме, заболеваниях желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь, понос, гастроэнтерит), мочевого пузыря, при недержании мочи у детей, геморрое, подагре и туберкулезе. Для его приготовления 10 г травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 30 мин на медленном огне, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Хранят не более 3 сут.

При болезнях печени и желчного пузыря 3 столовые ложки смеси, состоящей из травы зверобоя (10 г), цветков цмина песчаного (15 г), корней пырея (10 г) и коры

крушины (20 г) заливают 1 /2 л горячей воды, кипятят на медленном огне 10 мин, настаивают, процеживают и принимают по 100 г 5 раз в день.

Настойку травы зверобоя готовят на 40%-ном спирте в соотношении 1:5. Применяют как вяжущее и противовоспалительное средство для полоскания десен и полости рта (30—40 капель на 1/2 стакана воды). Внутрь назначают по 40—50 капель.

Зверобойным маслом смазывают пораженные участки кожи, раневые поверхности и язвы. Для его приготовления 20—25 г свежих измельченных цветков с примесью листьев заливают 200—250 г оливкового, подсолнечного или льняного масла, настаивают 2—3 нед в теплом месте, постоянно помешивая, и процеживают через 2—3 слоя марли. Хранят в темной бутылке. Из сока этого растения, упаренного наполовину, готовят мазь на сливочном масле в соотношении 1:4. Хранят в холодильнике.

Промышленность выпускает препарат новоиманин. Он представляет собой прозрачный, красновато-желтый 1%-ный раствор, приготовленный на 95%-ном спирте. Применяют его при инфицированных ранах, панарициях, паронихиях, флегмонах, абсцессах, карбункулах, фурункулах, трофических язвах и ожогах. Новоиманин способствует очищению ран, повышает регенераторные свойства тканей и ускоряет процесс заживления.

Земляника лесная

Многолетнее травянистое растение 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. Цветки белые на длинных цветоножках. Плод ложный, неправильно называемый ягодой. Он представляет собой разросшееся мясистое, душистое, ярко-красное цветоложе. Размножается преимущественно вегетативно с помощью укореняющихся побегов.

Земляника широко распространена в европейской части СССР, 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. Цветет с мая по июль. Плоды созревают в июне — сентябре.

Свежая земляника — отличный диетический продукт. Для лекарственных целей служат зрелые плоды и листья. Ягоды заготавливают рано утром, когда сойдет роса, или в конце дня, без чашечек и плодоножек, так как собранные во время росы они быстро портятся, а в жару вянут. Перед сушкой землянику сортируют, удаляя мятые и переспелые ягоды, плодоножки и чашелистики, и подвяливают в течение дня на воздухе или 4—5 ч в сушилке при температуре 25...30°C. Сушат при температуре 45...65°C, следя, чтобы плоды не плесневели. Хорошо высушенные ягоды должны рассыпаться. Хранят их в сухом, проветриваемом месте 2 года, не допуская развития плодовой гнили.

Листья собирают во время цветения растения. Остаток черешка должен быть не более 1 см. Сушат их сразу после сбора на открытом воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении, рассыпая тонким слоем и периодически перемешивая. Хранят в мешочках не более 1 года.

В ягодах земляники содержатся сахара, органические кислоты, клетчатка, пектиновые, дубильные, азотистые вещества, алкалоиды, соли железа, фосфора, кальция, кобальта, марганца, витамины группы В, каротин, аскорбиновая и фолиевая кислоты. В листьях — аскорбиновая кислота, дубильные вещества, эфирное масло и немного алкалоидов.

Земляника — древнее лекарственное средство. Ее применяли за несколько тысяч лет до нашей эры. Она безвредна для организма. Однако следует знать, что при ее употреблении может появиться сыпь, рвота или даже удушье. Людям с повышенной чувствительностью земляника противопоказана.

Свежие плоды и отвар сушеных оказывают благоприятное действие на пищеварение, утоляют жажду, возбуждают аппетит, устраняют воспалительные и язвенные процессы в желудочно-кишечном тракте, желче- и мочевыводящих путях. Земляника полезна при гастритах, колитах и дизентерии. Свежие плоды — хорошее средство для лечения малокровия.

Листья земляники употребляют при атеросклерозе, заболеваниях почек, мочевого пузыря и селезенки, при бронхиальной астме, геморроидальных и маточных кровотечениях, камнях и песке в почках. Их используют как мочегонное средство, при нарушениях солевого обмена, для снижения артериального давления.

Для приготовления настоя из листьев земляники 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч и принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды. Настой обладает общеукрепляющим действием.

Распаренные свежие или сушеные листья широко применяют для лечения свежих и гнойных ран и язв. Ягоды или их сок используют для лечения экзем, угрей, пигментных пятен и веснушек.

В отечественной медицине ягоды земляники назначают как противовоспалительное, болеутоляющее, противоанемическое, мочегонное, усиливающее обмен веществ и витаминное средство.

Золототысячник малый, или обыкновенный

Двулетнее или однолетнее растение высотой до 20 см. Корень тонкий, стержневой. Стебель простой, вверху ветвистый. Прикорневые листья ланцето-яйцевидные, стеблевые — эллиптически-продолговатые, цельнокрайние, с пятью жилками. Цветок — длинный трубчатый венчик с красивым ярко-розовым отгибом. Плод — двусторчатая коробочка. Цветет с июня по август. Семена созревают в августе — сентябре.

Золототысячник распространен в южной и средней полосах европейской части СССР, в Средней Азии и на Алтае. Растет на заливных лугах и лесных опушках, по полям, залежам, придорожным канавам и между кустарниками, иногда образует плотные куртины.

Лекарственным сырьем служит вся наземная часть растения. Заготавливают его во время цветения, когда розетка прикорневых листьев еще не пожелтела. Срезают выше прикорневых листьев 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 в матерчатых мешочках в сухом месте 2 года.

В золототысячнике содержатся гликозиды, алкалоид генционин, аскорбиновая и олеаноловая кислоты, эфирное масло, слизи и другие вещества. Препараты из этой травы возбуждают аппетит, усиливают секрецию пищеварительных желез, перистальтику кишечника, обладают послабляющим действием. Алкалоид генционин проявляет противоглистный эффект.

Настой золототысячника применяют при гастрите с пониженной кислотностью, вздутии живота, заболеваниях печени, желчного пузыря и почек, а также при изжоге и рвоте. Наиболее выраженный эффект он оказывает на желудочно-кишечный тракт

и при анемии. Имеются данные по использованию золототысячника против алкоголизма.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, процеживают и отжимают. Принимают в теплом виде по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

Иссоп лекарственный

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

Встречается в европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири и Средней Азии. Выращивают в огородах. Размножают делением куста или посевом семян, которые заделывают в почву на глубину 0,3—0,5 см.

Свежую и сушеную траву используют как пряность для супов, соусов и мясных блюд, добавляют в салаты.

В качестве лекарственного сырья применяют облиственные побеги. Собирают их в начале цветения, срезая только верхние части растения. Сушат пучками в тени или в сушилке при температуре не более 40°C. Запах сырья пряный, вкус горьковатый. Хранят его в деревянной таре или в стеклянных банках не более 2 лет.

Трава иссопа содержит эфирное масло, дубильные вещества, гликозиды (диосмин и иссопин), олеоноловую и урсоловую кислоты, горькие вещества и пигменты. Она обладает антисептическим, противопотогонным и противокашлевым действием. Стимулирует пищеварение и снимает спазм гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта.

Наибольшую популярность иссоп получил при лечении заболеваний легких. Настой травы используют при бронхитах, бронхиальной астме, болях в груди, туберкулезе, обильном потении, климаксе у женщин, а также при

хронических воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта и плохом пищеварении. Для приготовления настоя 1 чайную ложку измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч, процеживают и принимают в теплом виде по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

Наружно используют для промывания ран и язв, слизистых оболочек глаз, при конъюнктивитах, для полоскания полости рта и глотки, а также в виде примочек с целью рассасывания подкожных кровоизлияний травматического происхождения.

Календула лекарственная, или ноготки

Однолетнее травянистое растение высотой 40—60 см. Стебель ветвистый, мягкоопушенный, ребристый. Листья очередные, одевающие стебель, нижние широколапчатые, верхние продолговатые. Цветки золотисто-желтые или оранжевые, на верхушке стеблей собраны в корзинчатые соцветия диаметром 4—5 см. Запах цветков ароматный. Цветет все лето, начиная с июня. Плодоносит в июле. Плод — согнутая семянка.

В СССР календула встречается только в культуре, иногда дичает. Выращивать ее можно почти на всей территории нашей страны. Является хорошим медоносом. Ее используют в пищевой промышленности как краситель при производстве жиров и сыра, масла и маргарина.

Календула хорошо растет на влажных, открытых, солнечных местах. Предшественниками являются рано убираемые огородные культуры. Участок осенью перекапывают и вносят 3—4 кг навоза, 40 г суперфосфата и 10 г аммиачной селитры на 1 м². При отсутствии навоза на ту же площадь вносят 15 г аммиачной селитры, 10 г калийной соли и 60 г суперфосфата. Семена сеют в сроки посева ранних яровых культур с междурядьями 50—60 см. Заделывают их на глубину 2—3 см. Одновременно с посевом семян в почву вносят 30—40 г гранулированного суперфосфата на 1 м².

Соцветия собирают все лето по мере раскрытия не менее половины язычковых цветков у немахровых сортов. Перерыв между сборами корзинок может быть 2—5 дней. Сырье немедленно сушат на чердаке или под навесом, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая. Время воздушной сушки 5—7 дней. В сушилке температура не



Аир болотный



1. Алоэ древовидное
2. Алтей лекарственный

3. Арника горная
4. Бадан толстолистный

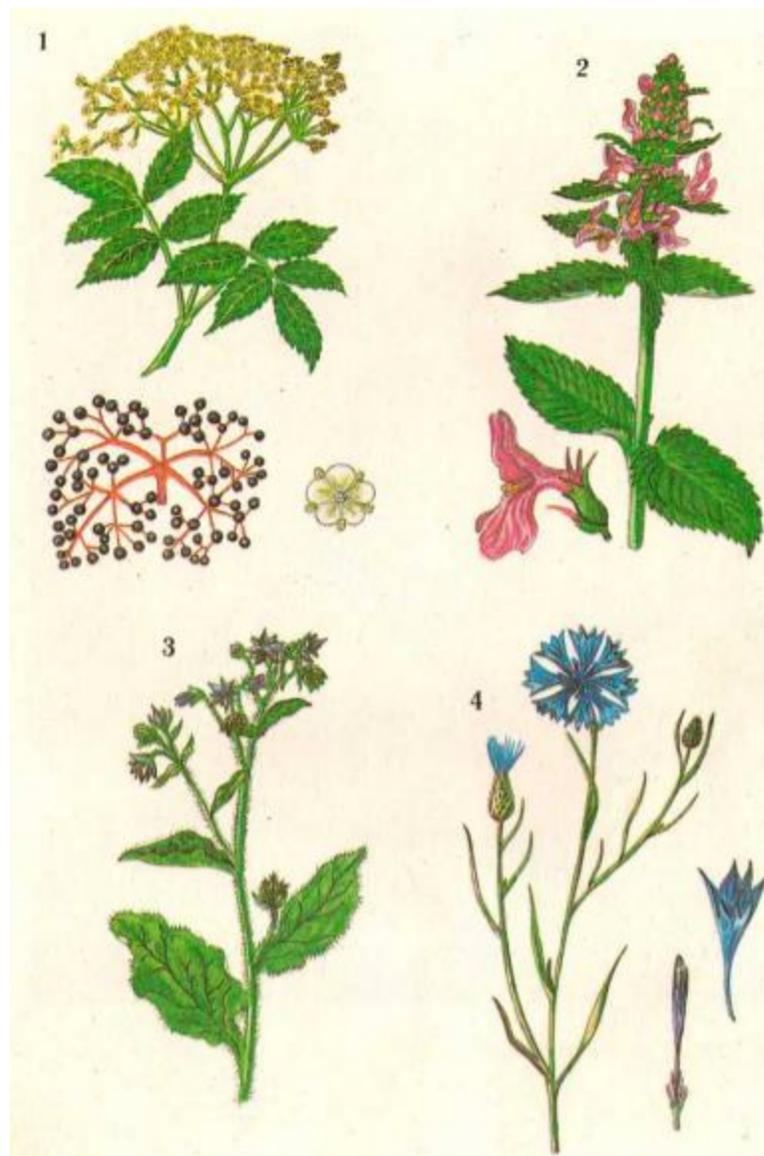


1. Багульник болотный
2. Рябина обыкновенная



1 . Бедренец камнеломка
2. Белена черная

3. Бессмертник песчаный,
или цмин песчаный
4. Боярышник кроваво-красный

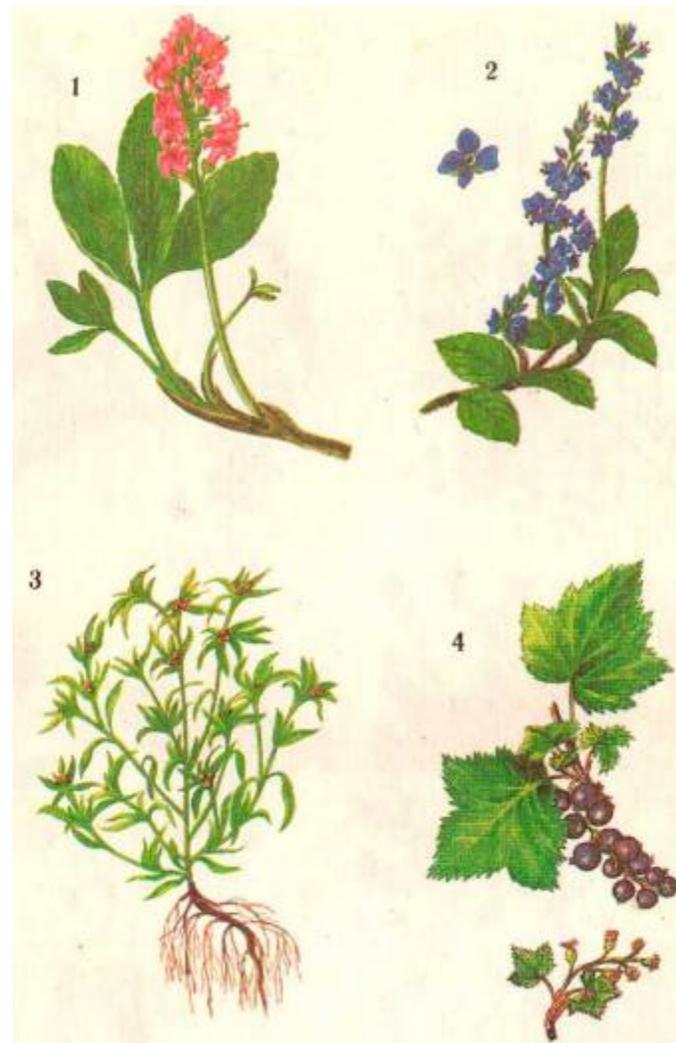


1. Бузина черная
2. Буквица лекарственная

3. Бурачник лекарственный,
или огуречная трава
4. Василек синий

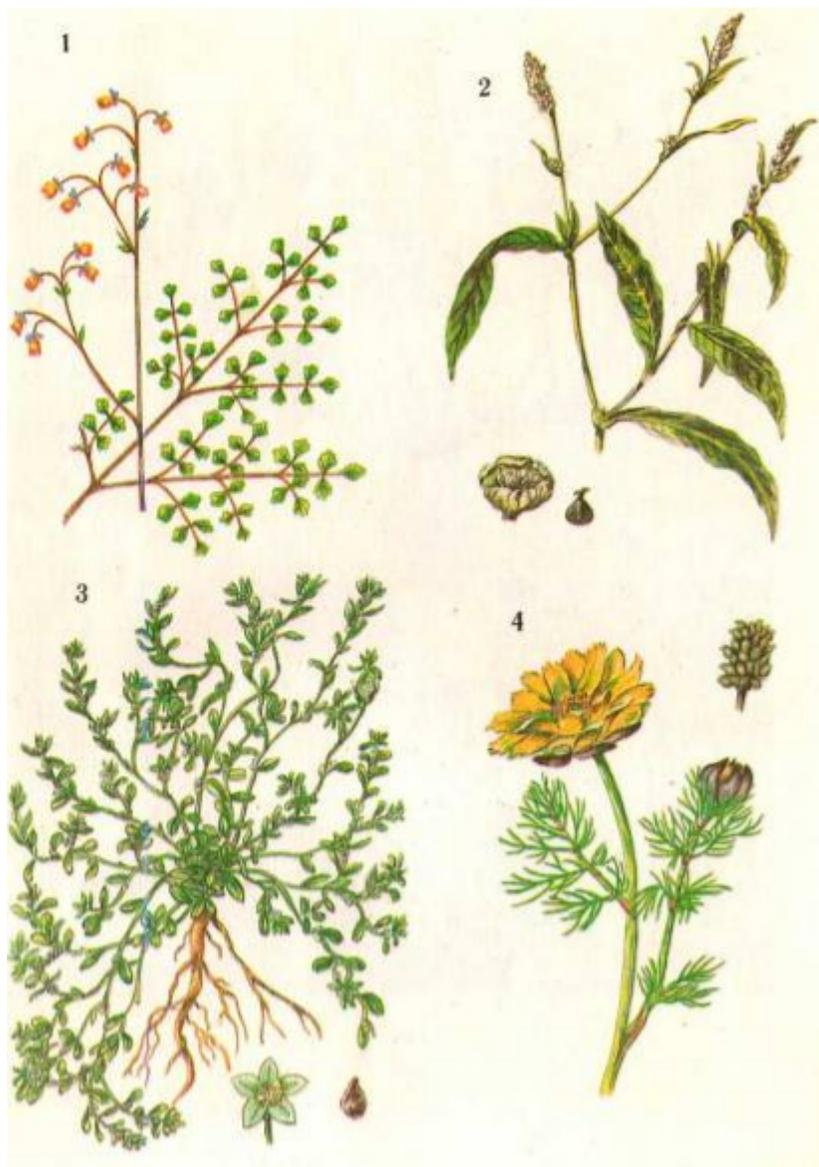


Валериана лекарственная



1. Вахта трехлистная,
или трилистник водяной
2. Вероника лекарственная

3. Сушеница топяная
4. Смородина черная



1. Василестник вонючий
2. Горец почечуйный

3. Горец птичий, или спорыш
4. Горицвет весенний,
или адонис весенний



1. Гравилат городской
2. Гречища посевная

3. Грыжник гладкий
4. Девясил высокий



1. Донник лекарственный
2. Дуб обыкновенный

3. Душица обыкновенная
4. Дымянка лекарственная



1. Дягиль лекарственный
2. Ежевика сизая

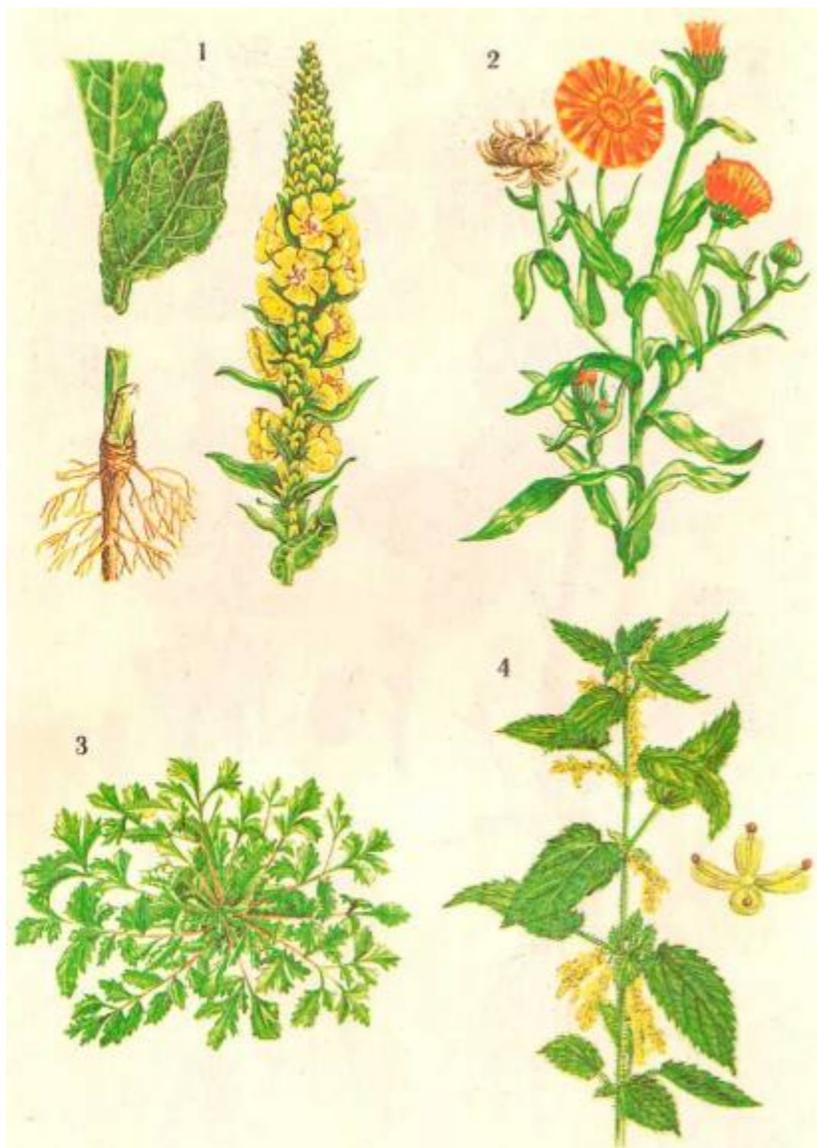


1. Женьшень обыкновенный
2. Жеруха лекарственная,
или водяной кресс

3. Золототысячник малый,
или обыкновенный
4. Иссоп лекарственный



1. Земляника лесная
2. Звербой продырявленный



1. Коровяк скипетровидный 3. Кресс-салат
 2. Календула лекарственная, ноготки 4. Крапива двудомная или ноготки



Калина обыкновенная



1. Клюква четырехлепестная,
или болотная
2. Манжетка обыкновенная

3. Лопух большой
4. Лапчатка прямостоячая

должна превышать 40...45°C. Сушку заканчивают, когда корзинки распадаются при легком нажатии пальцев. Хранят в жестяной таре 1 год.

Цветочные корзинки календулы содержат каротиноиды (каротин, рубиксантин, цитроксантин, флавохром, флавоксантин, вилоксантин и др.), смолы, слизи, органические кислоты и горькие вещества.

Календула — излюбленное народное средство. В практической медицине используют настойку и настой. Лечебное действие препаратов связано с наличием в цветках каротиноидов, флавоноидов и витаминов. Календулу применяют как противовоспалительное, ранозаживляющее, бактерицидное, спазмолитическое, желчегонное, дерматотоническое, болеутоляющее и противозудное средства. Она помогает при порезах, ушибах, ожогах, себорее, фурункулезе, эрозии шейки матки и кольпитах.

При проктитах и парапроктитах календулу используют в виде микроклизм. В стоматологической практике — при парадонтозе, кровоточивости десен и молочнице у детей. В сочетании с сульфаниламидами и антибиотиками ее применяют для лечения ангин. Положительное действие препаратов календулы отмечено при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, энтероколитах, заболеваниях печени и желчного пузыря.

В сочетании с препаратами ромашки календула повышает желчевыделение. При болезнях печени ее сочетают со зверобоем, спорышей, диким цикорием, бессмертником песчаным, корой крушины и цветками ромашки, взятыми в равных долях. Для приготовления отвара 20 г смеси на ночь заливают 3 стаканами холодной воды, утром кипятят 5 мин, настаивают 30 мин и процеживают. Выпивают за 5—6 приемов в течение дня.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин и процеживают. Принимают в теплом виде по 1—2 столовые ложки 2—3 раза в день.

Промышленность выпускает 70%-ную спиртовую настойку календулы. Принимают ее по 10—12 капель 3 раза в день во время еды как желчегонное средство. При порезах, гнойных ранах, ожогах и для полоскания горла при ангине ее разводят из расчета 1 чайная ложка на 1 стакан воды.

Калина обыкновенная

Многолетний кустарник высотой 4—5 м. Кора зелено-вато-серая, ветви голые, листья супротивные, трех-пяти-лопастные, цельные, собранные в щитковидные полузонтки. Цветки белые. Плод — ярко-красная костянка. Цветет в мае — июле, плоды созревают в августе — сентябре.

Распространена в европейской части СССР, Сибири, Казахстане, Средней Азии и на Кавказе. Растет на мокрых лугах, по берегам рек, болот, в зарослях кустарников. Калину разводят в садах.

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.

В качестве лекарственного сырья используют кору, 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°C. Кору хранят 4 года, цветки — 2. Плоды собирают зрелыми в сентябре — октябре, хорошо подвяливают на воздухе и сушат в печи или духовке до твердого состояния.

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 и Р. Витамин С в ягодах калины содержится больше, чем в цитрусовых. При гидролизе коры образуются валериановая и изовалериановая кислоты.

Препараты калины обладают кровоостанавливающим, антисептическим и противовоспалительным действием, уменьшают болевые ощущения и возбудимость нервной системы. При длительном приеме снижается содержание холестерина в крови, отмечается мочегонный эффект, улучшается почечное кровообращение, активизируется жировой обмен, усиливается тонус мускулатуры матки.

Отвар коры калины используют при маточных кровотечениях, болезненных менструациях и угрожающем аборте. Его принимают при геморрое и воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, поносы). Отвар коры эффективен при судорогах, истерии, бессоннице, излишней раздражительности, гипертонической болезни и носовых кровотечениях (тампоны).

Отвар цветков и ягод служит хорошим полосканием при ангине и осипшем голосе. Ягоды, сваренные на меду, полезны при кашле, заболеваниях верхних дыхательных путей и отеках сердечного происхождения. Сок из листьев является хорошим укрепляющим средством после тяжелых заболеваний, при фурункулезе, кожных сыпях и лишаях. Принимают его по 50 г 3 раза в день. Им смазывают пораженные участки кожи. Настой цветков полезен при гастритах с пониженной кислотностью и болезненных менструациях.

Для приготовления отвара коры 1 столовую ложку сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей воды, держат на медленном огне 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день после еды.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки плодов измельчают, заливают горячей водой, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3 стакана 3—4 раза в день до еды.

Промышленность выпускает жидкий экстракт калины. Его принимают по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды.

Кипрей узколистный, или иван-чай

Многолетнее растение высотой до 150 см с хорошо развитым корневищем. Стебель прямостоячий. Листья очередные, ланцетные, острые, темно-зеленые. Цветет в июне — августе. Размножается корневищами и семенами.

Распространен почти по всей территории страны. Обильно растет на гаях, лесных вырубках, насыпях и вдоль дорог. Является хорошим медоносом. Из стеблей после обработки вьют веревки, делают ткани. Древесину используют для изготовления изоляционных плиток.

Молодые корневища сладкие, их можно есть в сыром и вареном виде. Из молодых листьев и побегов готовят супы и салаты. Из высушенных корней делают муку, из которой выпекают диетический хлеб и оладьи. Поджаренные корни используют для приготовления кофе. Из листьев готовят ароматный «копорский» чай. Собирают их в

июле — сентябре. Рассыпают в тени на 1 сут слоем не более 5 см. Подвяленные листья скручивают ладонями, пока из них не выступит сок, раскладывают на противень слоем 5 см, накрывают мокрой тканью, выдерживают 6 — 10 ч при температуре 25°C и 40 мин сушат в печи или духовке при температуре 100°C. При заварке чая листья кладут в горячий фарфоровый чайник, обдают кипятком, сливают его и тут же заливают вновь. Для сохранения тепла чайник покрывают салфеткой на 5 мин. «Копорский» чай оказывает благоприятное действие при бессоннице и головных болях, нормализует деятельность кишечника.

Лекарственным сырьем служат листья и цветки. Их заготавливают во время цветения. Сушат в тени. Хранят в хорошо закрытой деревянной или стеклянной таре 2 года.

Листья кипрея содержат витамин С, каротин, дубильные вещества, слизь, кумарины, флавоновые и антоциановые соединения и алкалоиды. Все части растения содержат много железа, марганца и других микроэлементов.

Настой кипрея обладает противовоспалительным, обволакивающим, болеутоляющим, успокаивающим и противосудорожным действием. Он полезен при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника, так как уменьшает боль и нормализует функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта.

Для приготовления настоя 3 столовые ложки измельченных листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают при комнатной температуре, процеживают и отжимают. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день во время еды. Этот же настой годен для наружного применения.

Клюква четырехлепестная, или болотная

Вечнозеленый полегающий кустарничек высотой до 80 см с тонкими придаточными корнями. 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.

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

Лекарственным сырьем являются ягоды. Их широко используют в пищевой промышленности и в домашнем хозяйстве для приготовления варенья, морса, киселя, как добавку при засолке капусты и в качестве красного пищевого красителя. Выжимки из плодов могут служить суррогатом чая. Хранят клюкву в воде (моченая) или в протертом виде с сахаром. Она служит кормом для гусей, куропаток, тетеревов, медведей, куниц. Требуется охрана. Введена в культуру.

Плоды собирают в сентябре — октябре и даже позже, до снега. Клюква, собранная весной, вкуснее осенней, но почти лишена витаминов. Ягоды содержат углеводы — глюкозу, фруктозу, сахарозу, сорбит, органические кислоты — хинную, лимонную, бензойную, яблочную, эфирное масло, витамин С, каротин, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, антоцианы, йод и соли калия. В листьях найдены тритерпеноиды и флавоноиды (кверцитин, мерцитин, гиперин).

Большой спектр биологически активных веществ предполагает использование вытяжек из клюквы при многих заболеваниях в расчете на улучшение аппетита и усвоение пищи. Свежие ягоды, сок, морс, сироп, кисель и варенье усиливают выделение желудочного и панкреатического сока. Их используют для лечения гастритов с пониженной кислотностью и при воспалении поджелудочной железы. Они предупреждают образование камней в почках, оказывают положительное действие при заболеваниях мочевыводящих путей и печени, ревматизме и малярии, оказывают жаропонижающий эффект при лихорадках различного происхождения за счет потогонного и мочегонного действия, утоляют жажду. Сок с медом принимают при ангине и бронхите с кашлем.

Клюквенный сок обладает слабым бактерицидным действием, которое усиливается в сочетании с антибиотиками. Его используют при гинекологических воспалительных заболеваниях, малокровии, туберкулезе легких, атеросклерозе и головной боли. Напитки из клюквы являются источником витамина С. Наружно, в виде кашицы, ягоды применяют при пролежнях и в косметике для удаления пигментных пятен.

Мазь из клюквы обладает противовоспалительным и антисептическим действием при кожных заболеваниях. Для ее приготовления 2 столовые ложки спелых ягод растирают и отжимают через марлю. Полученный сок смешивают с ланолином и вазелином, взятыми по 50 г. Хранят в холодильнике.

Клюква противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Для приготовления морса ягоды промывают в кипяченой воде и отжимают сок в фарфоровую или стеклянную посуду. Выжимки заливают холодной водой из расчета 3—4 л на 100 г, кипятят и процеживают. В полученный отвар добавляют сок и сахар (по вкусу). Хранят в холодильнике. Употребляют по 2—3 стакана в день, согревая до комнатной температуры.

Коровяк скипетровидный

Мощное травянистое двулетнее растение высотой до 2 м. В 1-й год жизни образует розетку прикорневых листьев. На 2-й год появляется прямостоячий войлочно-опушенный стебель с очередными, короткочерешковыми, продолговатыми, уменьшающимися к верхушке стебля листьями. Корень стержневой. Цветки крупные, золотисто-желтые, на верху стебля образуют колосовидную кисть. Плод — обратнойцевидная коробочка. Цветет в июне — августе. Семена созревают в августе — сентябре.

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

Для лекарственных целей собирают венчики цветков с тычинками. Можно использовать также корвяк зонтиковидный, обыкновенный и великолепный и нелзя — корвяк черный и тараканий. Заготавливают сырье в июле — августе, когда цветет основная масса растений. Каждый цветок живет один день. Собирают сырье в первой половине дня, после того как высохнет роса. В корзинку укладывают рыхло, перекладывая каждый слой (3 — 5 см) бумагой. Сушат в тени с хорошей вентиляцией, раскладывая тонким слоем (1 — 1,5 см) и периодически переворачивая, или в сушилке при температуре до 40°C, 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, а листья и цветки — аскорбиновую кислоту.

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

Настой цветков используют при воспалении легких, бронхитах, бронхиальной астме, коклюше, хрипоте, туберкулезе легких и других заболеваниях, сопровождающихся образованием трудно отделяемой мокроты, а также при ожогах, панарициях, геморрое, для полоскания полости рта при ангине, воспалении глотки и гортани. Применяют его при воспалении желудочно-кишечного тракта, болезнях печени и селезенки. Для приготовления настоя 5 г цветков заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 2 ч. Принимают в теплом виде по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день до еды.

При болях в желудочно-кишечном тракте корвяк оказывает антисептическое и болеутоляющее действие. Корень обладает мочегонным свойством. Его используют при мочекаменной болезни и подагре. Порошок из цветков применяют для заживления ран и трещин в углах рта и на сосках (у женщин). Пораженные места кожи предварительно смазывают соком моркови.

Цветущие побеги корвяка в смеси с аиром, чередой, вербой, чабрецом, шалфеем и другими травами назначают для ванн при рахите у детей.

Настой цветков с медом рекомендуется употреблять на ночь как успокаивающее средство. В народной медицине настойку на водке (1:10) используют как растирание при радикулите, ревматизме и заболеваниях суставов. Мазь из порошка цветков применяют при гнойных ранах и язвах. Венчики корвяка входят в состав грудного сбора.

Крапива двудомная

Многолетнее сорное растение высотой 35—40 см. Стебель прямостоячий, четырехгранный, сверху ветвящийся. Растение покрыто жгучими волосками, в которых содержится муравьиная кислота. Листья супротивные, че-

решковые, яйцевидно-ланцетовидной формы, по краю крупнозубчатые, со свободными прилистниками длиной 8—17 см, шириной 2—8 см. Цветки мелкие, собраны в колосовидные повисающие соцветия, выходящие из пазух верхних листьев. Цветет с июня по август.

Распространена по всей территории страны. Растет на плодородных, влажных почвах, в затененных местах, оврагах, у дорог, вблизи ферм и жилья. В культуре наиболее перспективна крапива двудомная. Размножают ее семенами, корневищами и отводками. Особых приемов возделывания не требует.

В каждом сельском доме крапива должна быть предметом первой необходимости. Кормление кур верхушками крапивы в смеси с овсом позволяет получать яйца круглую зиму. Ее полезно добавлять в корм свиньям, особенно супоросным маткам. Молодая крапива повышает удои и жирность молока у коров. Листья, помещенные в молоко, предохраняют его от скисания. Свежие мясо и рыба, обложенные крапивой, дольше сохраняются. Из волокна крапивы можно изготовить сети, которые не гниют в воде, а из корней получить желтый краситель. Листья используют в парфюмерии, пищевой и фармацевтической промышленности.

По питательной ценности крапива не уступает бобовым культурам. В ее листьях содержатся хлорофилл, флавоновые и 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 аскорбиновой кислоты вдвое больше, чем в плодах черной смородины, а каротина больше, чем в моркови.

Для лекарственных целей листья собирают во время цветения. Сушат их 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 и витамины разрушаются. Хранят в сухом, хорошо проветриваемом помещении 2 года.

Листья крапивы — неисощимая основа для фантазии хозяйки по приготовлению здоровой и питательной пищи. Их кладут в зеленые щи, борщи, салаты, ячницы, омлеты и другие блюда, засаливают впрок.

Ранней весной полезно принимать свежий сок крапивы. Для его приготовления листья очищают от примесей, хорошо промывают проточной водой, отжимают, ошпаривают кипятком и пропускают через мясорубку. Полученный сок разбавляют кипятком 1:3 и кипятят 3—5 мин. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день во время еды.

Настой крапивы используют для лечения маточных, геморроидальных, легочных и носовых кровотечений. Кровоостанавливающее действие обусловлено наличием в

крапиве витаминов К и С. Железо в комплексе с протеином, витаминами, хлорофиллом и кремниевой кислотой оказывает стимулирующее действие на 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 снижена сопротивляемость организма к воздействию различных факторов внешней и внутренней среды.

Крапива полезна при анемии. Она увеличивает количество гемоглобина и эритроцитов в крови. Отмечено ее положительное действие при заболеваниях печени, желчного пузыря и желудочно-кишечного тракта. Крапиву используют как дополнительное средство при лечении туберкулеза легких, бронхита, малярии и селезенки. Настой употребляют как желудочный, слабительный и поливитаминный чай, для профилактики подагры и образования камней.

Употребление листьев этого растения снижает количество сахара в крови. При заготовке впрок их сушат и принимают в смеси с простоквашей из расчета 2 столовые ложки на 1 стакан. Крапива эффективна при острых и хронических воспалениях тонких кишок. Наружно ее используют при зуде кожи, молочнице, болях в суставах, перхоти и выпадении волос. В этом случае крапиву сочетают с настойкой чеснока и отваром корня лопуха. Голову после мытья не вытирают. Курс лечения 2 нед. Повторяют его через 1—2 нед в течение 4—6 мес.

Настой листьев и отвар из корней готовят на воде из расчета 1:10. Медицинская промышленность выпускает брикеты измельченного листа крапивы массой 75 г, разделенные на 10 долек. Одну дольку заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 10 мин, процеживают, охлаждают и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды. Густой экстракт крапивы входит в состав препарата аллохол.

Кресс-салат

Однолетнее растение высотой 30—60 см. Стебель сильно ветвистый. Нижние листья черешковые, перисто-рассеченные или цельные, верхние — сидячие, цельные. Цветки многочисленные, белые. Плод — небольшой округло-яйцевидный стручок. Семена мелкие, гладкие, красновато-коричневые.

Растение было широко известно и высоко ценилось в Древнем Египте и Древнем Риме. В нашей стране под названием цицман оно распространено в Закавказье. Культивируют кресс-салат в Средней Азии и на Дальнем Востоке. На вкус он приятный, пряно-горький. В смеси со щавелем в виде салата он весьма полезен, особенно ранней весной.

Кресс-салат очень скороспелая и холодостойкая культура. Его с успехом можно выращивать на подоконнике. При прорастании семян температуру поддерживают 6...8°C. С появлением всходов ее повышают до 15°C. На 10—12-й день кресс-салат готов к употреблению. Его используют как приправу к мясным и рыбным блюдам.

Листья кресс-салата богаты аскорбиновой кислотой, железом, солями калия, кальция и фосфора. Они содержат йод, протеин, тиамин, рибофлавин и эфирное горчичное масло. В семенах содержится 50—60% масла, пригодного в пищу.

В лечебной практике используют свежий сок и листья. Сок применяют как мочегонное средство и при желчнокаменной болезни. Он улучшает пищеварение и сон, способствует снижению артериального давления. Готовят его так же, как и сок из крапивы. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день во время еды. В старину толченую траву в смеси с салом или топленным маслом (1:5) использовали для лечения поражений кожи головы, при вялотекущих и долго не заживающих язвах, для лечения чесотки. Багровые пятна на коже тоже можно с успехом лечить примочками сока, одновременно принимая его внутрь.

Кровохлебка лекарственная

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Корневище толстое, одревесневающее, горизонтальное, с тонкими корнями. Стебель прямостоячий, ребристый, внутри полый, в верхней части ветвистый. Прикорневые листья длинночерешковые, непарноперистые, с многочисленными листочками. Сверху листья темно-зеленые, снизу сизоватые. Цветки темно-красные, мелкие, собраны в овально-цилиндрические головки на длинных цветоносах. Плод — односемянный, четырехгранный, коричневый орешек. Цветет в

июне — августе, плодоносит в августе — сентябре. Размножают семенами и вегетативно.

Кровохлебка распространена в Западной и Восточной Сибири, на Урале, Дальнем Востоке, Кавказе, в Средней Азии и горах восточного Казахстана.

Лекарственным сырьем являются корневище и корни. 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 стебли, моют в холодной воде (лучше в корзинке или мелкоячеистой сетке), подсушивают на подстилке и режут на куски длиной до 20 см. Провяливают на открытом воздухе и сушат на солнце, чердаке, веранде, в сушилке или печи при температуре 40...50°C.

Не рекомендуется сушить на железных противнях и решетках, так как сырье темнеет и теряет лечебные свойства. Сушку продолжают до тех пор, пока корни не начнут хорошо ломаться. Снаружи цвет корневищ должен быть темно-бурым, почти черным, на изломе — желтоватым или желтовато-бурым. 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 и бактерицидным действием в отношении микробов дизентерийной и тифопаратифозной групп. Способствует сужению сосудов, тормозит перистальтику кишечника, сокращает мускулатуру матки.

При желудочных, кишечных, геморроидальных, маточных и легочных кровотечениях применяют жидкий экстракт кровохлебки, приготовленный на 70%-ном спирте, по 30—50 капель 3—4 раза в день, или отвар из корней.

Препараты кровохлебки используют при воспалении слизистой оболочки тонкого и толстого кишечника, при избыточном скоплении газов в желудочно-кишечном тракте, а также для борьбы с поносами, вызванными приемом недоброкачественной пищи или пищевыми отравле-

ниями. Профилактический прием отваров кровохлебки в сочетании с санитарно-гигиеническими мероприятиями предупреждает развитие дизентерии или уменьшает тяжесть течения болезни. Фитонцидная активность кровохлебки позволяет рекомендовать ее при холециститах и некоторых инфекционных заболеваниях.

Наружно отвар и экстракт кровохлебки применяют для обработки ран, ссадин, порезов. При воспалительных заболеваниях носоглотки ротовую полость 5—6 раз в день полощут препаратами кровохлебки, чередуя с растворами поваренной соли, риванола, перекиси водорода и другими дезинфицирующими средствами. В гинекологической практике при трихомонадном воспалении влагалища и обильных белях назначают спринцевание отваром кровохлебки объемом 1,5 л.

В народной медицине траву кровохлебки используют в качестве обезболивающего средства при ушибах и кровоизлияниях. Для этого 3—4 столовые ложки измельченной травы заворачивают в марлю, опускают в кипяток, отжимают и прикладывают к больному месту. Крепкие отвары корней применяют при воспалительных заболеваниях кожи.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки корневищ и корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на слабом огне 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1 столовой ложке 5—6 раз в день после еды.

Лапчатка гусиная

Многолетнее травянистое растение с ползучим стеблем длиной 10—15 см, вырастающим из корневища, которое способно укореняться в нескольких точках. Листья прикорневые, непарноперистые, прерывистые, снизу серебристо-беловолочные. Цветки мелкие, желтые, на длинных цветоножках. Плод — семянка. Цветет в мае — сентябре.

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

Из молодых листьев готовят салаты и супы. Клубневидные корни, богатые крахмалом, варят и едят как овощи. Из высушенных и размолотых корней можно приготовить лепешки. Пюре из листьев используют как приправу к рыбным, мясным и другим блюдам, в косметике и для окрашивания тканей в желтый цвет.

В листьях содержатся дубильные вещества, аскорбиновая кислота, эфирные масла и горькие вещества. В корнях — крахмал, пигменты и хинная кислота.

С Лечебной целью используют надземную часть растений. Собирают лапчатку вдали от дорог и выпаса скота. Сушат под навесом, расстилая слоем 3—5 см, осторожно и часто переворачивая и следя, чтобы не опали цветки. Хранят в коробках 2 года.

Настой травы обладает умеренным противосудорожным, вяжущим и болеутоляющим действием. Трава лапчатки способна снимать спазм гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта и вызывать послабляющий эффект. Настой на молоке, особенно на козьем, оказывает мочегонное действие.

Лапчатка гусиная — безвредное растение. Можно принимать концентрированный настой этой травы. Для его приготовления 20 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по 1/4—1/2 стакана 4—5 раз в день до еды. Такой настой назначают внутрь при болезненных менструациях, а отжатое сырье в виде теплого компресса прикладывают к низу живота.

Учитывая, что препараты лапчатки гусиной действуют медленно, их следует принимать профилактически при хроническом воспалении желчного пузыря и запорах. Сок травы растения показан при желчнокаменной болезни. Для его приготовления траву хорошо промывают в проточной воде, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают сок, разводят горячей водой 1:2 и кипятят 1—2 мин. Принимают теплым по 1/3 стакана 4 раза в день до еды или используют для промывания свежих и гнойных ран.

Настой лапчатки применяют для полоскания при язвах в полости рта, кровоточивости десен и в виде примочек при сыпях, угрях и кровоточащих ранах. Лапчатка входит в сбор трав, используемых для ванн при лечении болей в суставах.

Лапчатка прямостоячая, или калга

Многолетнее травянистое растение высотой до 30 см. Корневище толстое, деревянистое, почти горизонтальное, красное, желтовато-белое внутри. Стебли тонкие, приподнимающиеся, ветвистые. Листья тройчатые,

очередные, сидячие, прикорневые — трех- и пятипальчатые, с черешком. Цветки одиночные, желтые, на длинных цветоножках. Плод — многоорешек, распадающийся на отдельные орешки. Размножается семенами. Зацветает на 5—7-й год жизни. Цветет с конца мая по октябрь. Плоды созревают в июне — октябре.

Распространена лапчатка в европейской части СССР, на Кавказе и в Западной Сибири. Растет на влажных лугах и в редких лесах, по лесным полянам, на вырубках, пустырях и среди кустарников. Предпочитает кислые, бедные гумусом почвы.

Лекарственным сырьем служат корневища. Заготавливают их осенью, после отмирания надземных частей, или весной, при появлении первых листьев. Корневища 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°C, раскладывая тонким слоем. Готовое сырье должно быть темно-бурого цвета, на изломе — желтоватое. Хранят в деревянной таре или в мешочках 4 года.

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

Отвар корневищ обладает вяжущим, кровоостанавливающим, незначительным противомикробным и дезодорирующим действием. Применяют его при поносах, желудочных и маточных кровотечениях. Наружно используют для полоскания полости рта и глотки при ангине и кровоточивости десен, а также для остановки кровотечений из ран, лечения язв и различных кожных заболеваний.

Для приготовления отвара 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин и сразу же процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день за 30 мин до еды. Для полоскания полости рта отвар разводят водой 1:4. Используют через каждые 2 ч, периодически чередуя с другими дезинфицирующими средствами, например отваром кровохлебки. Назначают его для спринцевания при трихомонадном воспалении влагалища и для микроклизм при геморрое (на ночь).

Лебеда раскидистая

Однолетнее травянистое растение высотой до 30 см. Стебель прямостоячий. Нижние листья сердцевидно-продольные, слабозубчатые, средние — продолговатые, матовые, почти одинаковой окраски с обеих сторон. Цветет все лето. Размножается семенами.

Распространена лебеда по всей территории страны, за исключением Крайнего Севера. Предпочитает обработанные участки, огороды, сады, территории возле ферм и т. д.

В лечебных целях используют траву.

Лебеду охотно поедают птицы и животные, за исключением лошадей. В старину из нее делали муку и в смеси с ржаной мукой пекли хлеб. Ранней осенью из свежей травы с добавлением щавеля можно готовить щи, а ячница в смеси с лебедой является деликатесным блюдом. Зрелые семена лебеды, сваренные с молоком, представляют собой вкусную, питательную кашу.

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 трудно отделяемой густой мокроте, кашле и охриплости.

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

Для приготовления настоя 4 столовые ложки травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 15 мин на медленном огне, охлаждают при комнатной температуре, процеживают, отжимают и принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Левзея софлоровидная, или маралий корень

Многолетнее травянистое растение высотой более 1,5 м. Корневище ветвящееся, деревянистое, темно-бурого цвета с многочисленными тонкими жесткими упругими корнями и специфическим смолистым запахом. Стебель паутинистоопушенный, заканчивается почти круглой корзинкой. Листья очередные, продолговато-яйцевидные: нижние — черешковые, верхние — сидячие. Цветки пур-

пурно-лиловые. Цветет на 2-й год в июле — августе. Плод — буроватая семянка. Созревает в сентябре — октябре.

Редкое растение Алтая и Саян. Обитает в субальпийской зоне на высоте 1700—2000 м. Введено в культуру. На одном месте может расти 5—8 лет.

Левзея — ценное кормовое растение. Силос, приготовленный с ее добавками, существенно улучшает рост и развитие животных, благотворно сказывается на воспроизводстве стада.

Разводят ее посевом стратифицированных семян. Растения хорошо развиваются на удобренных, дренированных почвах, при залегании грунтовых вод не менее чем на 1,5—2 м от поверхности. Обрабатывают участок так же, как и под пропашные культуры. Под перекопку вносят 2—3 кг перепревшего навоза или компоста, 6 г фосфора и по 3 г калия и азота на 1 м².

Семена сеют рано весной, через 1—2 дня после обработки почвы, или осенью. Лучший срок посева — весна. Семена протравливают и стратифицируют 1 мес. Размещают рядами. Глубина заделки семян 1,5—3 см. Ширина междурядий 45 см. Всходы появляются на 9—20-й день. В период вегетации посева пропалывают и рыхлят. На переходящих участках поздней осенью убирают отмершие листья и боронуют почву.

Корни собирают в конце первого года жизни. Выкапывают их лопатами на глубине 30 см, быстро отряхивают, промывают в холодной воде, освобождают от примесей и сушат при температуре 35...40°C. Хранят в деревянной таре в сухом месте 3 года.

Лекарственным сырьем являются корневища. Они содержат смолистые, дубильные и красящие вещества, эфирное масло, алкалоиды, минеральные соли, инулин и аскорбиновую кислоту.

Препараты из корневищ левзеи проявляют четкий стимулирующий и тонизирующий эффект при функциональных расстройствах нервной системы. Алтайцы считают, что этот корень «поднимает человека от 14 болезней и наливает его молодостью». Жидкий экстракт и настойка оказывают хороший эффект при физической нагрузке, так как мышцы быстрее восстанавливаются, а организм меньше расходует энергетического баланса.

Назначают левзею при психическом переутомлении, импотенции и хроническом алкоголизме. Устойчивые результаты получены в начальном периоде расстройств. После 10—20-дневного лечения наступает улучшение общего состояния, настроения, нормализуются сон и аппетит, повышается работоспособность, отмечается повышение половой потенции. Длительный и плохо дозируемый прием может вызвать стойкое повышение артериального давления. При пониженном давлении препараты левзеи оказывают положительное действие.

Промышленность выпускает жидкий экстракт левзеи красно-бурого цвета горького вкуса, который при разведении водой образует мутный раствор. Назначают его по 20—30 капель 2—3 раза в день до еды. Он входит в состав напитка «Саяны». Хранят экстракт в прохладном, защищенном от света месте.

Лен посевной

Однолетнее травянистое растение высотой до 120 см. Стебель одиночный, прямостоячий. Листья многочисленные, или 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.

Культивируют в средней полосе, на севере европейской части СССР и в Сибири. В нашей стране для промышленных и народнохозяйственных целей выращивают в основном лен-долгунец и кудряш. Из льна вырабатывают полотно, из семян — жирное масло, которое идет на приготовление олиф, лаков, красок, линолеума, искусственных кож и зеленого мыла. Масло употребляют в пищу. Льняной жмых — ценный корм для скота.

Лекарственным сырьем являются семена. Они содержат жирное масло, белок, витамин А, углеводы, слизь, ферменты и гликозид линамарин. В состав жирного масла входят линолевая, линоленовая, олеиновая, пальметиновая и стеариновая кислоты. За счет наличия большого количества слизи семена льна обладают обволакивающим, легким слабительным и противовоспалительным действием, поэтому показаны при болезнях желудочно-кишечного тракта. Слизь препятствует всасыванию из кишечника ядовитых веществ, образующихся при инфекционных заболеваниях и отравлениях.

Семена льна используют в чистом виде или в виде слизи. Слизь, принятая внутрь, долго удерживается на слизистых оболочках и предохраняет их от раздражения вредными веществами. На поверхности пораженного

участка она удерживается долго, так как не подвержена влиянию соков желудочно-кишечного тракта. Слизь семян льна используют при воспалительных заболеваниях бронхов, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при хронических колитах, воспалении мочевого пузыря и почек.

Слизь должна быть всегда свежей, поэтому ее готовят только на один день. Для ее приготовления 3 г семян заливают 1/2 стакана кипящей воды, взбалтывают 15 мин и процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3—4 раза в день. При поносах берут 1 столовую ложку семян, заливают 1/2 стакана воды, варят на слабом огне 15 мин, процеживают и используют на 1 клизму. При хронических запорах рекомендуется ежедневно на ночь принимать по 1 стакану непроцеженного настоя из расчета 1 чайная ложка семян на 1 стакан кипятка.

Семена льна добавляют в состав средств от диабета, куда входят стручки фасоли (без зерен), листья черники и солома овса. Вместо соломы лучше использовать зеленый овес, собранный и высушенный в стадии колошения. Соотношение сырья должно быть равным. Для приготовления настоя 3 столовые ложки измельченной смеси заливают 3 стаканами горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день во время еды. Исчезновение сухости во рту и жажды свидетельствует об эффективности приема настоя. Исходя из состояния можно увеличить или уменьшить количество принимаемого настоя или изменить количество приемов. Этот же настой применяют при воспалении мочевого пузыря.

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) применяют для лечения поверхностных ожогов.

Промышленность выпускает препарат линетол, обладающий хорошим лечебным и профилактическим средством при атеросклерозе. Он снижает уровень холестерина в крови. Наружно его используют при ожогах и лучевых поражениях кожи. Для профилактики атеросклероза линетол принимают утром по 1¹/₂ столовой ложки до или во время еды. Курс лечения 1—1,5 мес с перерывом в 2—4 нед. Повторяют его несколько раз. Линетол не токсичен. Иногда появляются тошнота или кашеобразный стул, особенно в первые дни приема. Эти явления проходят самостоятельно, без отмены препарата. Однако при склонности к поносу линетол применять не следует.

Лещина обыкновенная, или лесной орех

Кустарник высотой до 7 м. Стебель ветвистый, покрыт коричневой корой. Листья очередные, крупные, по краям неравномерно зубчато-пильчатые, черешковые. Растение однодомное. Цветки мелкие, однополые, опыляются ветром. Плод — односемянный орех. Цветет в марте — апреле, плоды созревают в августе — сентябре.

Распространена лещина в степной и лесостепной зонах европейской части СССР и на Кавказе. Растет в смешанных и лиственных лесах, по берегам рек, озер, в зарослях кустарников. Введена в культуру. Плантации имеются в Закавказье, на Северном Кавказе, в Крыму, Грузии и Азербайджане.

Растение пригодно для создания защитных полос, живых изгородей и укрепления склонов. Из лещины делают гнутую мебель, обручи, различные хозяйственные изделия. Пригодна она для дубления кожи и окрашивания ее в желтый цвет. Листья можно использовать в виде суррогата чая, для приготовления супов и голубцов. Жмых идет на производство халвы. Листья и молодые побеги идут на корм скоту. Зрелые орехи в сыром и сушеном виде идут в пищу, для изготовления кондитерских изделий, шоколада и суррогата кофе. Ореховое масло используют в парфюмерии и лакокрасочной промышленности. Из зрелых плодов, растертых с небольшим количеством воды, получают «молоко» и «сливки», обладающие большой питательной ценностью, которые рекомендуются для ослабленных больных.

Лекарственным сырьем служат плоды, кора, листья и корни. Плоды собирают при созревании. Сушат в печи или сушилке при температуре 60...70°C. Листья срывают во время цветения лещины. Сушат под навесом или на чердаке. Кору снимают ранней весной с веток, подлежащих вырубке. Хранят сырье в деревянной таре 2 года.

Ветви и листья лещины 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 на-

сыщенные и ненасыщенные жирные кислоты — олеиновая, линоленовая, линолевая, пальмитиновая и др.

Отвар коры применяют как вяжущее, противодизентерийное и жаропонижающее средство при простудных заболеваниях. Настой оказывает положительное действие при варикозном расширении вен, трофических язвах голени и кровотечении из мелких капиллярных сосудов. Листья используют для лечения кишечных заболеваний, малокровия, авитаминоза, рахита. При увеличении предстательной железы готовят отвар из растертого ореха, коры и листьев лещины. Применяют его на ночь в виде микроклизмы по 60 мл.

Порошок из высушенной плюски или отвар из скорлупы показан при колитах. В народе орехи лещины нередко используют при мочекаменной болезни, а в сочетании с медом — при ревматизме, малокровии и как общеукрепляющее средство. Замечено, что орехи увеличивают отделение молока у кормящих женщин.

Для приготовления отвара из коры и листьев 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, охлаждают 10 мин при комнатной температуре и процеживают. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день во время еды.

Липа сердцевидная

Крупное листопадное дерево 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. Цветки душистые, бледно-желтые, в полузонтиках. При цветках имеются пленчатые прицветники, остающиеся на плодах-орешках. Цветет в июне — июле, плоды созревают в августе — сентябре.

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

Липа — прекрасный медонос, один из лучших по качеству нектара. Сушеные цветки липы используют как суррогат чая и для весеннего витаминного салата.

Лекарственным сырьем являются цветки с прицветными листьями. Собирают их в фазе цветения, когда большая часть цветков распустилась. В более поздние сроки сырье теряет лечебные свойства. При хорошей погоде срок сбора длится 10 дней, при прохладной — до 15 дней. Чтобы не портить деревья, при сборе сырья необходимо пользоваться лестницей и сучкорезом. Небольшие ветки с обильными цветками можно срезать секатором. Сырье сушат сразу после сбора под навесом, в

проветриваемом помещении, на чердаке или в сушилке при температуре 40...50°C, 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.

Настой цветков липы оказывает успокаивающее влияние на нервную систему, умеренно уменьшает вязкость крови, повышает отделение мочи, желчи, желудочного содержимого, обладает потогонным, отхаркивающим и противомикробным свойствами. Его принимают при простуде, кашле, как вспомогательное потогонное средство при гриппе и острых бронхитах, а также при заболеваниях почек и детских инфекциях.

Цвет липы используют для полоскания рта и зева при воспалительных заболеваниях и ангинах, чередуя настой с антисептическими средствами — поваренной солью, прополисом и другими. Непроцеженный настой с распаренным сырьем назначают при воспалении геморроидальных узлов, груднице, язвах, ревматизме, подагре, ожогах. Для этих же целей используют молодые свежие листья или почки. Настоем липового цвета в разведении 1:20 рекомендуется умывать лицо, чтобы придать коже эластичность.

Для приготовления настоя 3 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на медленном огне 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин и процеживают. Принимают горячим по 1—2 стакана 2—3 раза в день после еды.

В аптеках продают цветки липы в брикетах, разделенных на дольки. Одну дольку заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 мин, процеживают и пьют в горячем виде по 1—2 стакана на ночь.

Лопух большой

Двулетнее травянистое растение 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 сероваточная. Нижние листья крупные, верхние мельче. Пурпурно-фиолетовые цветки собраны в шаровидные корзинки на верхушке стебля. Плод — семанка с летучкой, состоящей из коротких, легко опадающих щетинок. Цветет в июле — августе.

Лопух распространен почти по всей территории страны. Растет на пустырях, вблизи жилья, по обочинам дорог, окраинам полей, на сорных местах и среди кустарников. В некоторых странах (Япония и др.) культивируется как огородное растение.

Из вымоченных корней готовят супы. Жареные и печеные корни заменяют овощи. Сушеные размалывают в муку, которая идет на приготовление котлет и лепешек.

Лекарственным сырьем служат корни и листья. Корни заготавливают в сентябре — октябре с растений 1-го и 2-го года жизни, или весной, до распускания листьев. Их тщательно очищают от почвы, моют в холодной воде, нарезают на части и сушат в тени, на чердаке или в сушилке при температуре 50...60°C. Хранят в деревянной таре до 5 лет. В народной медицине корни лопуха используют в течение года.

Корни содержат эфирное и жирное масла, состоящие из пальметиновой и стеариновой кислот, 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 из корня лопуха проявляют мочегонное, потогонное, умеренное болеутоляющее и желчегонное действия, несколько стимулируют образование ферментов поджелудочной железы, являются легким слабительным и дерматотоническим средством, улучшают состояние кожи. Они обладают антиаллергическим, антимикробным, антисептическим и дезинфицирующим действием, устраняют зуд.

Отвар корня назначают при подагре, воспалительных заболеваниях почек, желчнокаменной и мочекаменной болезнях, при гастритах и колитах. Наряду с улучшением общего состояния у больных нормализуются показатели крови, увеличивается выведение мочи, мочевой кислоты и мочевины, исчезают воспалительные явления со стороны желудка и толстого кишечника, уменьшается боль, улучшается опорожнение кишечника. Принимают отвар в теплом виде 2—3 раза в день до еды. Используют его также при рахите, геморрое и ревматизме. Для усиления противодиабетического эффекта лопух сочетают со стручками фасоли и листьями черники. При лечении сыпей, зуда, экземы, фурункулов и других заболеваний кожи отвар употребляют не только внутрь, но и в виде примочек.

Истолченные листья и мазь из корней назначают при длительно незаживающих ранах и экземах.

А. П. Попов (1968) разработал метод лечения экземы препаратами из лопуха. Для этого 4—5 столовых ложек измельченного корня помещают в эмалированное ведро с водой, кипятят 20 мин, охлаждают до температуры 39...40°C, опускают в отвар вчетверо сложенную простыню, слегка отжимают и плотно укутывают ею больного от подмышек до щиколоток, покрывают сухой простыней и тонким шерстяным одеялом. Простыни и одеяло фиксируют булавками. Процедура длится 1—2 ч, а если больной уснул — до пробуждения. Проводят ее 1 раз в сутки на ночь в течение 6 дней. После однодневного перерыва лечение повторяют. На теле, очистившемся от экземы, должна появиться легкая сыпь, которая через 1—2 дня тоже исчезнет. Курс лечения 1—2 нед.

Настой корня лопуха на миндальном или оливковом масле под названием «репейное» применяют для укрепления волос при облысении. Для этой же цели служит отвар корня. Однако более эффективным является настой корня лопуха в смеси со свежим соком настурции (2 столовые ложки на 100 г настоя). Смесь втирают 2—3 раза в день с последующим промыванием головы отваром корней лопуха.

Для приготовления отвара 1 столовую ложку корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, часто помешивая, охлаждают 10 мин и процеживают. Хранят в прохладном месте не более 2 сут.

Льнянка обыкновенная

Многолетнее травянистое растение высотой 30—60 см. Прямостоячий стебель густо покрыт мелкими, линейно-ланцетовидными, свернутыми листьями. Цветки оранжево-желтого цвета своеобразной формы с закрытым зевом, собранные на верхушке в густые кисти. Плод — многосемянная коробочка. Цветет в июне — сентябре. Плоды созревают в августе — октябре.

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

Лекарственным сырьем служит трава. Собирают ее в сухую, солнечную 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 линарин, линарезин, сапонины, каротин, витамин С, пектиновые, дубильные и другие вещества.

Препараты льнянки обладают мочегонным, противовоспалительным, болеутоляющим, слабительным, желчегонным и потогонным действием, регулируют функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта. Их используют при запорах и вздутии живота. Льнянку лучше принимать на ночь.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки травы заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 2—3 ч. Принимают вечером по 2—4 столовые ложки при воспалительных заболеваниях печени и желчного пузыря. При геморрое его назначают в виде микроклизмы по 60 г на ночь. После введения настоя желательно не вставать с постели 30—40 мин. При геморроидальных болях на узлы рекомендуется накладывать хорошо промытую и тщательно размельченную траву льнянки или использовать мазь, приготовленную из сока растения.

При заболеваниях печени и желчного пузыря льнянку применяют в смеси с цветками бессмертника песчаного и кукурузными рыльцами, взятыми поровну. Эффективна она при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей и ночном недержании мочи у детей. Наружно ее используют для лечения кожных заболеваний в виде компрессов и ванночек при сыпях, экземах, фурункулах, лишаях и угрях в сочетании с настоем. Для его приготовления 1 столовую ложку травы заливают 400 г кипятка, настаивают 2 ч, остужают, процеживают и принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день до еды. Для местного применения 20 г сухого сырья кипятят 20—25 мин в 0,5 л молока или воды, процеживают и используют для компрессов и припарок.

Малина обыкновенная

Двулетний кустарник с многолетним корневищем высотой 1,5—2 м. Побеги 1-го года сизоватые, прямые, густо покрыты тонкими красновато-коричневыми шипиками, бесплодные. Стебли 2-го года одревесневшие, с цветочными почками в пазухах листьев. После плодоношения побеги засыхают. Листья состоят из 3, реже 5—7 лепесточков. Сверху они темно-зеленые, снизу беловолочные. Цветки мелкие, белые, собраны в слегка поникающие соцветия. Плод — мелкая костянка, срастающаяся в

общий сложный плод, неправильно называемый ягодой. Окраска плодов желтая или красная. Цветет в июне — июле, плоды созревают в июле — августе. Обильное плодоношение наблюдается через 3—4 года.

В диком виде малина распространена в европейской части СССР, Западной Сибири, Казахстане, Средней Азии, на Урале и Кавказе. Растет по опушкам лесов, на вырубках, гарях, в буреломах и по сырым оврагам.

Размножают малину черенками и делением кустов. Размещают ее на ровных участках, защищенных от холодных ветров. Почва должна быть плодородной, рыхлой, хорошо дренированной, но влажной. Сажать весной, до распускания почек, или осенью, после листопада. Перед посадкой в почву вносят 8—9 кг навоза или компоста на 1 м². На сырых участках малина гибнет.

Ягоды являются ценным пищевым продуктом. Их используют в диетическом и детском питании. Противопоказаны они больным подагрой и нефритом. Из ягод готовят варенье, компоты, мармелад и другие кондитерские изделия. Мед с зарослей малины имеет превосходный вкус и высокое качество. У дикорастущей малины ягоды более ароматные, чем у культурной.

Лекарственным сырьем служат плоды, листья, иногда корни. Плоды собирают по мере созревания в сухую погоду, когда они легко снимаются с цветоложа. Сушат на солнце, рассыпая тонким слоем, или в печи при температуре 50...60°C. Плоды перед сушкой подвяливают. Готовое сырье перебирают, удаляя почерневшие ягоды. 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 малины содержат сахара, органические кислоты (яблочную, лимонную, аскорбиновую, капроновую, салициловую и др.), витамины группы В, эфирное масло, бетаситостерин, пектины, дубильные и красящие вещества, каротин, соли меди, железа и калия, катехины, флавоноиды и антоцианы. В семенах имеются жирные кислоты, а в листьях — витамины С, Е, каротин, фенолкарбоновые кислоты, катехины и флавоноиды.

Препараты из различных частей малины обладают незначительным мочегонным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, жаропонижающим, потогонным, вяжущим, антисклеротическим, ранозаживляющим, антибактериальным, противорвотным и болеутоляющим действием. Они снижают содержание сахара в крови.

Плоды используют при простуде и воспалении легких как дополнительное средство наряду с противомикробными препаратами. Они существенно ускоряют процесс выздоровления при заболевании желудочно-кишечного тракта, сопровождающегося рвотой, воспалением, болью, кровотечением. Ягоды малины рекомендуется употреблять в качестве противосклеротического средства.

В народной медицине плоды используют при поносах, малокровии, хроническом ревматизме, кори, экземе, сахарном диабете и как отрезвляющее средство при алкогольном опьянении.

Верхушки ветвей малины с листьями в виде настоя («малиновый чай») употребляют при острых респираторных заболеваниях и рожистом воспалении кожи. Свежие листья обладают ранозаживляющим действием, полезны при борьбе с угрями. Настой листьев эффективен при поносах, воспалении желудка, кишечника, легких, ротовой полости и глотки.

Корни и одревесневшие ветки малины применяют при неврастении и острых хронических инфекционных заболеваниях. Имеются сообщения о лечении бронхиальной астмы отварами корней малины. Собирают их во время цветения кустов или осенью. Отвар готовят из расчета 1:10. Кипятят на медленном огне 30—40 мин. Принимают по 1/3 стакана 3—6 раз в день. Приступы удушья во время лечения устраняются медикаментозными препаратами. Сопутствующие заболевания (хроническое воспаление легких, бронхиты) подлежат обязательному лечению общепринятыми методами.

Настой сухих ягод малины используют в виде чая. Для его приготовления 2 столовые ложки плодов заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 5—6 мин. При простудных заболеваниях выпивают по 2—3 стакана в течение 1—2 ч.

Мальва лесная

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Корень стержневой, крепкий. Стебель прямостоячий, слегка разветвляющийся, волосистый. Листья очередные, черешковые, глубоко пальчато-пятилопастные, округлые, по краю зубчатые. Цветы белые или розовые, вырастают из пазух листьев, которые внизу имеют незначительное подчашие. Плод сухой,

распадается на почковидные семянки. Цветет с июля по сентябрь.

Распространена мальва в европейской части СССР, Средней Азии и на Кавказе. Растет в огородах, на сорных местах, около заборов, по склонам и обочинам дорог, среди кустарника.

Лекарственным сырьем служат цветки и листья, иногда корни. Собирают их в стадии бутонизации, когда цветки приобретают розовую окраску. Корни выкапывают осенью. Сушат на открытом воздухе в тени или в теплом помещении. Цветки и листья хранят в стеклянной закрытой таре, корни — в деревянной до 2 лет. Помимо мальвы лесной, собирают мальву малую и пренебрежительную.

Сырье содержит аскорбиновую кислоту, каротин, дубильные и красящее (мальвин) вещества, сахар и много слизи.

Препараты из мальвы обладают противовоспалительным, обволакивающим и отхаркивающим действием, регулируют функцию желудочно-кишечного тракта.

Настой цветков мальвы используют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, особенно при охриплости голоса и изнуряющем кашле без выделения мокроты. Наряду с приемом внутрь им полощут горло 5—8 раз в день. При воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта настоем подслащивают. Эффективна мальва при почечных коликах и воспалении поджелудочной железы. Наружно ее применяют в виде припарок и мазей при раздражении кожи, ожогах и геморрое.

При заболевании селезенки на ночь делают горячие ванны из травы мальвы, чернوبлыльника, зеленого овса и цветков ромашки. Для одной процедуры сырье берут в равных количествах (по 150 г), заливают 5 л воды и кипятят 20 мин.

Для приготовления настоя из цветков и листьев 3 столовые ложки измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 мин, охлаждают, процеживают и принимают по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. Этот же настой используют для полоскания горла.

Манжетка обыкновенная

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

Распространена манжетка на большей части европейской территории СССР 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.

Листья манжетки и молодые побеги используют в пищу. Ранней весной из них можно варить супы, щи и готовить салаты. Их заготавливают впрок и используют как приправу для первых и вторых блюд. При правильной сушке витамины и другие биологически активные вещества сохраняются хорошо. Листья манжетки можно засолить впрок вместе с другими овощами и травами.

Лекарственным сырьем служит вся надземная часть растения. Собирают манжетку во время цветения в сухую погоду. Сушат под навесом или на чердаке, связав в рыхлые пучки, 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 лейкоантоцианиды.

Препараты из сырья манжетки обладают вяжущим, противовоспалительным, антисептическим, успокаивающим, кровоостанавливающим, мочегонным, отхаркивающим и ранозаживляющим действием.

Настой листьев и отвар корней манжетки показаны при лечении поносов, воспалении тонкого кишечника, почек и мочевого пузыря, дизентерии, при заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхитов и легких. Настоем промывают нос при сильном насморке и носовых кровотечениях. Рекомендуются он для спринцевания при белях, обильных менструациях и кровотечениях.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 4 ч. Принимают по 1/3—1/2

стакана 3—4 раза в день до еды. Для спринцеваний его разводят водой в 2 раза. Объем жидкости при этом должен быть не менее 1,5 л.

Применяют манжетку при лечении ран, фурункулов и воспаления кожи. Для этого измельченные листья кипятят в небольшом количестве воды, кашку накладывают на поврежденное место и покрывают плотной тканью или вощеной бумагой и забинтовывают.

Марена красильная

Многолетнее растение высотой до 2 м. Главный корень мощный. От него отходят корни с толстыми, ползучими корневищами. Корни и корневища покрыты красновато-бурой отслаивающейся корой. Стебли тонкие, лазающие, сильноветвистые, четырехгранные, колюче-шероховатые. Листья светло-зеленые, обратнойцевидные, плотные, снизу шерстисто-шиповатые, собраны в мутовки по 4—6 шт. Цветки мелкие, желтовато-зеленые. Цветет в июне — августе, плоды созревают в сентябре. Плод — сочный, костянокообразный, при созревании чернеет.

В диком виде марена распространена в Дагестане, Азербайджане и других районах Кавказа. Растет по приморским равнинам, в кустарниках, по берегам рек и ручьев, в бугристых песках, часто в виноградниках, садах и вдоль заборов.

Марену с древних времен используют для окрашивания шерсти и кожи. В настоящее время она пользуется успехом в ковроделии. Цвет красителей, получаемых из марены, — от розового до пурпурного. Стебли растения идут на корм домашнему скоту.

Марена введена в культуру. Она хорошо растет на легких и средних рыхлых почвах с глубоким пахотным слоем. Участок под нее перекапывают на глубину до 30 см, внося 2—3 кг навоза или компоста, 4—5 г азота, по 6 г фосфора и калия на 1 м². Семена сеют при температуре почвы не ниже 6...8 °С. Расстояние между рядами делают 45—60 см. Семена заделывают на глубину 6—7 см. Прорастают они при 8...10 °С. Оптимальной считается температура 20...25 °С.

Размножают марену и корневищами. Глубина борозды должна быть не менее 8—10 см. Корневища длиной 6—

8 см укладывают на дно борозды на расстоянии 10—15 см друг от друга, быстро засыпают и прикатывают. За время вегетации проводят одну — две прополки. Осенью посеы окучивают. На 2-й год рано весной удаляют отмершие части растения и вносят подкормку из расчета 3 г азотно-фосфорных удобрений на 1 м².

В качестве лекарственного сырья используют корни и корневища. Выкапывают их лопатой, отряхивают от почвы и раскладывают для подсушивания. Мыть их не следует. Сушат сырье в тени, под навесом, или в сушилке при температуре 45 °С. Хранят в плотно укупоренной таре 2 года.

Сырье содержит различные антрахиноны и их производные. Среди них выделяют руберитриновую кислоту, рудиадин, пурпурин, пурпуроксантин, ализарин в свободном состоянии, а также сахара, белки, пектиновые вещества и органические кислоты—лимонную, яблочную и винную.

Препараты из марены обладают мочегонным действием, способствуют разрыхлению камней в почках и мочевом пузыре, расслабляют мускулатуру почечных лоханок и мочеточников при одновременном усилении ритмических (перистальтических) движений этих образований, что способствует отхождению камней. Наибольший эффект наблюдается при камнях фосфатного и оксалатного происхождения.

Промышленность выпускает экстракт марены красильной в виде порошка бурого цвета или в таблетках. Перед приемом их растворяют в 1/2 стакана теплой воды. Курс лечения 20—30 дней. При необходимости лечение повторяют через 4—6 нед. При красно-буром цвете мочи дозу препарата уменьшают или временно прекращают прием таблеток.

Марена красильная входит в состав препарата цистенал. Он расслабляет мускулатуру мочеточников, обладает мочегонным действием и способствует выходу мелких камней. Применяют его на сахаре по 3—4 капли за 1/2 ч до еды. При приступе колики принимают однократно до 20 капель. Больным с частыми приступами назначают по 10 капель 3 раза в день. Если препарат вызывает изжогу, то его принимают во время еды.

Мать-и-мачеха

Многолетнее травянистое растение высотой до 25 см. Корневище ползучее, ветвистое, с пучком придаточных нитевидных корней. Цветет ранней весной на освободившихся от снега участках до появления листьев. Цветоносные побеги прямостоячие, неветвистые, покрыты буроватыми чешуйчатými листьями, заканчиваются одной небольшой корзинкой. Цветки золотисто-желтые. Плод — слегка изогнутая семянка с хохолком. Когда растение отцветает, появляются плотные,

округло-сердцевидные прикорневые листья на длинном, сочном черешке. Сверху они зеленые, снизу — беловойлочные от обилия длинных перепутанных волосков. Нижняя сторона листа мягкая, теплая, верхняя — жесткая, холодная.

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

Размножается семенами и вегетативно. Семена способны прорасти через несколько часов после попадания в землю. Кусочки корневища дают самостоятельные побеги. Особых приемов возделывания нет.

Для лекарственных целей заготавливают соцветия и листья. Собирают их в июне — июле, когда они сравнительно невелики и с верхней стороны почти голые. Не следует собирать 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 листа подсыхали равномерно. Цветы со стеблями лучше сушить в сушилке при температуре 50...60°С. Листья с успехом можно сушить, редко нанизав на шнур, леску или плотную нитку. После сушки сырье перебирают, удаляя побуревшие и покрытые плесенью листья. Хранят в сухом помещении в закрытой таре 3 года.

В листьях содержатся гликозид туссиягин, 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 (фарадиол, стигмастерин, ситостерин, арнидиол, тараксантин), дубильные вещества и флавоноиды (рутин, гиперозид и др.)

За счет слизи сапонинов, дубильных веществ, каротиноидов и стероидов мать-и-мачеха обладает противовоспалительным действием, способствует разжижению и улучшает отхаркивание мокроты, отделяемой трахеей и бронхами.

В медицинской практике препараты мать-и-мачехи в сочетании с другими противовоспалительными и противо-

кашлевыми растениями используют для лечения заболеваний рта, горла, гортани и бронхов.

В народной медицине мать-и-мачеху применяют при заболеваниях почек, легких, верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, воспалении мочевого пузыря, при головной боли, отеках, миозите и золотухе. Наружно широко используют при груднице, нарывах, фурункулах и как ранозаживляющее средство при хронических язвах. Измельченные сухие листья курят при одышке, затрудненном дыхании и для уменьшения зубной боли.

Ранней весной полезно употреблять сок из свежих листьев растения. Собирают их вдали от мест выпаса животных и выгула собак. Листья промывают, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают сок, разводят водой 1:1 и кипятят 2—3 мин. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды в течение 7—10 дней. Сок или свежие листья прикладывают к гноящимся ранам, язвам, нарывам. При насморке закапывают в нос.

При выпадении волос и обильной перхоти с зудом голову рекомендуется 3 раза в неделю мыть крепким настоем из смеси листьев крапивы, мать-и-мачехи и корней лопуха, взятых поровну.

Для приготовления настоя 5 г листьев заливают 2 стаканами горячей воды и кипятят 5—7 мин. Принимают по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день за 1 ч до еды.

Медуница лекарственная

Многолетнее травянистое растение 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. Цветки расположены на концах стеблей и собраны в завитки. До распускания они розовые, позже — сине-фиолетовые. Цветет в апреле — мае. Плод — четыре орешка. Созревает в мае — июне.

Медуница распространена почти по всей средней полосе европейской части СССР, в Закавказье и Сибири. Растет в тенистых лесах, кустарниках и оврагах.

Из листьев готовят салаты и супы. В пищу употребляют молодые очищенные стебли и лепестки цветов. Растение является компонентом тонизирующих чаев.

Лекарственным сырьем служит надземная часть медуницы. Заготавливают траву во время бутонизации, до распускания цветков, срезая у корня. В корзины укладывают рыхло. Сушат

сразу же в тени или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая тонким слоем или подвешивая. Хранят в деревянной таре 1 год.

Помимо медуницы лекарственной собирают медуницу неясную и мягчайшую. Иногда используют корни. Заготавливают их осенью.

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

В народной медицине медуницу применяют при различных заболеваниях, так как растение содержит широкий спектр биологически активных веществ, которые оказывают положительное действие на больной, утомленный организм. Препараты из нее обладают кровоостанавливающим, обволакивающим, вяжущим, противовоспалительным, мочегонным и ранозаживляющим действием. Они активизируют функцию желез внутренней секреции и кроветворение.

В народной медицине Германии, Франции, Болгарии, Польши и других странах медуницу применяют при различных заболеваниях верхних дыхательных путей, легких и туберкулезе, так как соединения кремния, содержащиеся в растении, стимулируют иммунитет и повышают защитные свойства организма. Медуница эффективна при лечении ослабленных детей, страдающих хроническими заболеваниями легких. Ее используют как мочегонное средство, особенно при дефиците калия в организме.

Препараты медуницы содержат смолистые и дубильные вещества, поэтому ими успешно лечат поносы, воспаления желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря, используют при мочекаменной болезни. Порошком присыпают раны для остановки кровотечения. Из настоя делают примочки. Для восстановления количественного и качественного состава крови (внутренние, носовые кровотечения, геморрой) принимают настой медуницы. Весной и летом для этих целей можно использовать свежие листья.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки сырья заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 10—15 мин, охлаждают, процеживают и принимают по 1/3—1/2 стакана 3—4 раза в день за 20—30 мин до еды. Хранят в темной посуде.

Медуницу используют при экземе, выпадении волос и для ванн.

Мелисса лекарственная

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

Встречается на Кавказе, в Крыму, Средней Азии и южных районах европейской части СССР. Растет по лесным опушкам, во влажных тенистых ущельях и на сорных местах как одичалое растение.

Молодые листья и побеги, срезанные до цветения, используют в кулинарии в свежем и сушеном виде, а также как приправу к салатам, супам, дичи, рыбным блюдам, грибам, для отдушки напитков, засолки огурцов и помидоров. Применяют для консервирования мяса. Эфирное масло мелиссы ценится в парфюмерии.

Мелисса введена в культуру с глубокой древности. Выращивают ее на одном и том же месте 3—5 лет. Размножают семенами, рассадой, делением куста или старых корневищ. Перед посевом семена сортируют, используя только черные, обладающие высокой всхожестью. Сеют их ранней весной в парники. При размножении делением куста берут трехлетние растения. В каждой части отрезка должно быть по 3—5 почек.

Растение требовательно к почве. Предпочитает суглинистую, рыхлую, богатую питательными веществами почву с хорошим водным режимом. Хорошо отзывается на удобрение навозом и легко усваиваемыми минеральными удобрениями. Для выращивания мелиссы выбирают солнечные участки. Кусты сажают квадратно-гнездовым способом 40—50×70 см. Семена сеют с междурядьями 40—60 см. Всходы прореживают, оставляя между растениями 30 см. Уход за культурой сводится к рыхлению почвы, удалению сорняков и подкормке жидкими удобрениями.

Лекарственным сырьем служат листья или целые побеги. Первый раз их собирают до цветения. После каждой срезки листьев растения подкармливают. Сырье сушат в тени или сушилке при температуре 35°C. Хранят в стеклянной или деревянной таре 2 года.

Эфирное масло добывают из свежих листьев и стеблей. Оно содержит цитраль, цитронеллаль, мирцен и геранол, а также аскорбиновую, кофейную, олеановую и урсоловую кислоты и дубильные вещества. В семенах найдено жирное масло, которое

используют только в научной медицине. Оно малотоксично, обладает успокаивающим действием.

Настой мелиссы уменьшает количество сердечных сокращений, одышку, боль в сердце, снижает артериальное давление, снимает спазм гладкой мускулатуры, возбуждает аппетит, устраняет рвоту, вздутие живота, помогает при желчных и почечных коликах, показан при неврозах различного происхождения и болезненных менструациях. Его применяют при фурункулах (припарки), воспалении десен и полости рта (полоскание).

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. В смеси с другими травами мелиссу употребляют для ароматических ванн, используют для лечения аллергических дерматитов.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки измельченных листьев заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 ч и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Сырье, оставшееся после процеживания, используют на теплые компрессы 1—3 раза в день.

Для ароматических ванн мелиссу, тысячелистник, полынь, душицу, корень аира, мяту перечную и сосновые почки, взятые по 20 г, заливают 10 л воды и кипятят 30 мин. Температура воды в ванне должна быть 37...38°C. Длительность процедуры 15—20 мин.

В прошлом в литовских селах настой мелиссы в смеси с майораном употребляли для усиления памяти.

Морковь посевная

Двулетнее травянистое растение высотой до 30 см. В первый год жизни образует корнеплод. Цветет и плодоносит на 2-й год. Листья длинночерешковые, дважды- и триждыперисторассеченные. Черешки опушенные. Цветки собраны в сложный зонтик. Плод — двусемянка. Корнеплоды, используемые в пищу или в лекарственных целях, должны иметь красную, оранжево-красную или желтую окраску.

Возделывают морковь почти на всей территории СССР. Она служит сырьем для витаминной промышленности. Корнеплоды используют в пищу в сыром и варе-

ном виде. Они входят в состав приправ, гарниров, соусов, винегретов, плова, пирогов и котлет. Морковь сушат, квасят с капустой и консервируют. Красные сорта моркови употребляют для подкраски жиров, сливочного масла и маргарина. Кормовая морковь — ценный корм для скота.

Морковь хорошо растет на рыхлых песчаных и легко-суглинистых почвах с глубоким пахотным слоем. Для нормального развития она требует много кальция. Удобрения под нее следует применять исходя из качественного состава почвы. Перед посадкой вносят золу, хорошо разложившийся перегной или компост из расчета 4—5 кг на 1 м². Свежий навоз разбрасывать нельзя.

В корнеплодах моркови содержится каротин, витамины группы В, С, К, РР, железо, фосфор, кальций, йод, медь, кобальт, магний, кремний и другие микроэлементы, а также жирные и эфирные масла, флавоноиды и углеводы. В них найдены аминокислоты орнитин, аспарагин, серин, пролин и другие, а также незаменимые аминокислоты, которые не синтезируются в организме и должны обязательно поступать с пищей — лизин, треонин, метионин и лейцин. В семенах содержатся флавоновые производные, эфирное и жирное масла. В маслах имеются линолевая и линоленовая кислоты. Из семян моркови выделена сумма флавоноидов под названием даукарин.

Большое содержание каротина позволяет использовать морковь для пополнения организма человека витамином А, недостаток которого вызывает повышенную утомляемость, снижение аппетита, устойчивости к простудным и инфекционным заболеваниям, нарушение функций кожи и желудочно-кишечного тракта, развитие малокровия, снижение или утрату сумеречного зрения. Значительная потеря витамина А (наряду с витамином С и витаминами группы В) наблюдается при тяжелой физической работе, особенно в жаркое время, и на фоне недостатка кислорода. В этих случаях для профилактики и лечения гиповитаминоза употребляют свежую морковь или ее сок. Однако при заболеваниях печени и щитовидной железы каротин не усваивается. В этих случаях принимают витамин А, продаваемый в аптеке.

Морковь и морковный сок используют для лечебного питания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек и нарушении минерального обмена. Ценятся они и в детском питании. Но избыточное количество витамина А вредно для организма. У детей, например, может наблюдаться повышение температуры, рвота, потливость, сонливость, высыпания на коже.

Тертую морковь используют при запорах и геморрое по 1 стакану на ночь. Сок моркови с медом (1:1) или тертую

морковь, сваренную в молоке, применяют при простудных заболеваниях. Для профилактики и лечения ожирения рекомендуется употреблять морковь, салат и клюкву в связи с высоким содержанием в них йода. Морковным соком полощут рот и глотку при воспалительных заболеваниях. Наружно свежую кашицу корнеплодов прикладывают к ожогам, язвам и гнойным ранам. Морковный сок используют для лечения мочекаменной болезни. Более эффективно применение настоя семян моркови, особенно дикой.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку семян на ночь заливают 1 стаканом кипятка. Утром кипятят 3 мин, охлаждают, процеживают и принимают в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день до еды. При геморрое рекомендуется пить чай, приготовленный из морковных листьев.

При сухой коже лица делают морковные маски в смеси с яичным желтком. Для этого 2—3 корнеплода натирают на терке, смешивают с желтком и наносят тонким слоем на кожу лица. Через 20—25 мин маску смывают тампоном, смоченным теплой водой. Процедуру делают 1—2 раза в неделю.

Не рекомендуется употреблять морковь при воспалении тонкого кишечника, обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Мыльнянка лекарственная

Многолетнее травянистое растение высотой до 90 см. Корневище разветвленное, ползучее, красно-бурого цвета. Стебель прямостоячий, в верхней части ветвистый. Листья супротивные, продолговатые, овально-ланцетные, острые, по краям шероховатые. Черешки листьев короткие. Цветки розовые или белые, собраны в щитовидно-метельчатое соцветие. Плод — коробочка с многочисленными мелкими почковидными черными семенами. Цветет в июне — августе. Плоды созревают в августе — сентябре.

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

В старину мыльнянку использовали для обезжиривания пряжи при окраске шерсти и шелка. В ветеринарии она служила средством для изгнания глистов и как инсектицид. Растение обладает антивирусной активностью. Ядовито.

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

Мыльнянка содержит углеводы (генциобиозу, сапонарозу, олигосахарид), сапонины (сапонарозид, сапорубин, сапониновую кислоту), пектины и слизь. Ее настой обладает поверхностно активным действием по отношению к грамположительным и грамотрицательным микробам, способствует разжижению и отхаркиванию мокроты. Мыльнянку применяют для лечения бронхитов и других заболеваний дыхательных путей, так как наряду с отхаркивающим она оказывает противомикробное и противовоспалительное действие. Для приготовления настоя 1 чайную ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка и выдерживают 4 ч. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день после еды.

Настой используют как желчегонное и мочегонное средство и для лечения отеков различного происхождения. Особенность приготовления настоя в этом случае состоит в том, что корни и корневища перед приготовлением настоя дважды выдерживают в холодной воде по 1 ч. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

Препараты мыльнянки обладают потогонным и противоревматическим действием, снимают боль в суставах при подагре.

Установлено, что примочки из отваров мыльнянки оказывают регулирующее влияние на тонус и функцию кожи, поэтому эффективны при лечении чешуйчатого лишая, экземы и фурункулеза. Полоскание полости рта настоем корня предупреждает или лечит ангину, а его закапывание по 2—3 капли в каждую ноздрю 3 раза в день излечивает насморк. Жевание корня успокаивает зубную боль.

Прием больших доз мыльнянки вызывает побочные явления в виде тошноты, рвоты и болей в животе, требующие немедленного прекращения приема препарата.

Мята перечная

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Корни слабомочковатые, тонкие. Корневище ветвистое, почти горизонтальное. Стебли ветвистые, четырехгранные, густооблиственные. Листья простые, короткочерешковые, удлинненно-яйцевидные, заостренные, по краю остропильчатые, с обеих сторон покрыты эфирно-масличными железками. Цветки

мелкие, розовые или бледно-фиолетовые, собранные на верхушках в колосовидные соцветия. Цветет с конца июня по сентябрь. Плод — четыре орешка.

Мята перечная — культурное растение. Ее выращивают во многих странах. В СССР возделывают на Украине, Северном Кавказе, в Молдавии и других районах страны.

Листья и цветки мяты используют как пряную приправу к сырам, салатам, супам, мясным, рыбным и овощным блюдам. Добавляют ее в печенье, пряники, булочки, компоты, кисели, морсы и квас. При излишней дозировке мяты изделия становятся горькими. Ее не рекомендуется класть в кипящую пищу. Зелень мяты — необходимый компонент украинских, грузинских, армянских, азербайджанских и других национальных блюд. Листья мяты предупреждают закисание молока. В качестве пряности чаще используют мяту курдючную, лесную и зеленую, так как они отличаются особой тонкостью аромата и мягким вкусом.

Эфирное масло мяты перечной широко применяют в кондитерской, пищевой промышленности, а также в химико-фармацевтической для производства ментола. Отходы после переработки мяты в эфирное масло и трава являются ценным кормом для скота.

Мяту размножают свежевыкопанными корневищами или их обрезками длиной не менее 15 см. Растение влаголюбиво, требовательно к свету и почве. При длинном дне развивается быстро. Для возделывания пригодны окультуренные торфяники, супесчаные и суглинистые почвы с достаточным содержанием перегноя и влаги. Лучшими предшественниками являются многолетние травы, корнеплоды, бобовые и овощные культуры, а также картофель.

Осенью почву перекапывают на глубину 25—30 см и вносят навоз из расчета 3—4 кг на 1 м². Ранней весной участок культивируют на 8—10 см, разбивают граблями в 2—3 следа, нарезают борозды глубиной 6—12 см, поливают и на влажное дно в одну сплошную

линию укладывают корневища. Ширину междурядий делают 45—60 см. Применяют также квадратно-гнездовой способ посадки (60×60 или 45×45 см). В этом случае в каждое гнездо укладывают 4—5 отрезков корневищ. В рядки и гнезда вносят по 4—5 кг перегнойной и

1—1,5 г фосфора на 1 м². Почву после посадки хорошо прикатывают. Дальнейший уход за растениями заключается в культивации междурядий и прополке сорняков. Участок мяты, переходящий на следующий год, осенью перекапывают на глубину 15 см, вносят перегной или аммиачную селитру и суперфосфат. Срок возделывания мяты на одном месте 3 года. Молодые растения плохо переносят понижение температуры до 7...8°С.

Лекарственным сырьем служат листья и трава мяты (верхушки). Собирают их в период бутонизации. Сушат в тени, под навесом или на чердаке. Хранят в закрытой стеклянной или деревянной таре 2 года.

Надземная часть растения содержит эфирное масло, которое состоит из ментола и эфиров изовалериановой и уксусной кислот, медь, марганец и другие микроэлементы, а также каротин, бетаин, флавоноиды, гесперидин, дубильные и прочие вещества.

Препараты мяты оказывают успокаивающее, болеутоляющее, желчегонное и антисептическое действия. 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.

Для приготовления настоя из листьев мяты перечной 2 столовые ложки измельченной травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин и процеживают. Принимают в теплом виде по 1/3-1/2 стакана 2—3 раза в день за 15 мин до еды.

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 устранении неприятного запаха изо рта. Чай из листьев мяты показан при повышенной кислотности желудка 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. Ее настой обладает

антиоксическим действием. Для его приготовления 2 столовые ложки растолченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 2—3 раза в день во время еды.

Растение широко используют в практической медицине.

Масло мяты перечной как освежающее и антисептическое средство входит в состав полосканий, зубных порошков и паст, является составной частью препарата корвалол. Мятные таблетки содержат мятное масло и сахар. При тошноте, рвоте и спазмах гладкой мускулатуры внутренних органов их кладут под язык по 1—2 шт. Настойка мяты перечной (мятные капли) состоит из спиртовой настойки листьев с добавлением равного количества масла мяты перечной. Принимают ее при тошноте, рвоте и как болеутоляющее средство по 10—15 капель.

Промышленность выпускает препарат ментол в виде порошка, масла, спиртового раствора и карандаша. При мигрени карандашом натирают кожу в области висков. В качестве успокаивающего средства и при грудной жабе назначают спиртовой раствор ментола по 2—3 капли на кусочке сахара или хлеба, которые рекомендуется держать под языком для более быстрого и полного действия препарата. Ментол входит в состав капель Зеленина. Их назначают при неврозах сердца, сопровождающихся редким пульсом. Препараты ментола используют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей в виде смазываний, ингаляций и капель для носа.

Валидол (прозрачная маслянистая жидкость, представляющая раствор ментола в эфире изовалериановой кислоты) оказывает успокаивающее действие на нервную систему, умеренно расширяет сосуды. Назначают его при легких приступах стенокардии, неврозах, а также при морской и воздушной болезнях как противорвотное средство. 4—5 капель жидкого валидола наносят на кусочек сахара и держат во рту до полного рассасывания. Препарат выпускают в виде таблеток (1 таблетка соответствует 3 каплям жидкого валидола) и капсул. Их держат под языком до полного рассасывания.

Бороментол, содержащий ментол, борную кислоту

и вазелин, применяют как антисептическое и болеутоляющее средство при зуде кожи и невралгии, а также для смазывания слизистой оболочки носа при ринитах.

Капли эвкатол содержат ментол, настойку эвкалипта и спирт. Применяют их по 5—10 капель на 1 стакан воды для полосканий при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей.

Меновазин — прозрачная жидкость. Она содержит ментол, анестезин, новокаин и спирт. Применяют его наружно как местное обезболивающее средство при невралгиях, болях в мышцах, суставах и как противозудное средство. Болезненные участки кожи растирают препаратом 2—3 раза в день. При продолжительном применении могут возникнуть головокружение, общая слабость и снижение артериального давления.

Облепиха крушиновидная

Крупный колючий кустарник или небольшое дерево высотой до 6 м с многочисленными поверхностными корнями, дающими обильные отпрыски. Ветви угловатые, оканчивающиеся колючкой. Молодые побеги густо покрыты серебристыми, взрослые — ржаво-бурыми чешуйками. Листья очередные, простые, короткочерешковые, цельнокрайние, сверху темно-зеленые, снизу — серебристые. Растение двудомное. Половые признаки проявляются только с момента зацветания. Цветки мелкие, желтоватые. Женские расположены по 2—5 шт. в пазухах веток и колочек на коротких цветоножках, мужские собраны в короткие колосья. Плод — оранжевая или красная мясистая костянка шарообразной формы диаметром около 1 см. Цветет облепиха в апреле — мае до или во время распускания листьев. Плоды созревают в конце августа — октябре. Вкус зрелых плодов горьковатый, но после первых заморозков горечь исчезает и они становятся приятно-кислыми.

Распространена облепиха в горных районах Кавказа, в Средней Азии, Казахстане, Южной Сибири, Забайкалье, на юго-западе Украины и в Молдавии. Растет по берегам рек, озер и в поймах горных рек, часто образуя густые труднопроходимые заросли.

Облепиху во многих местах разводят как живую изгородь, для укрепления железнодорожных и шоссейных откосов. Древесина идет на изготовление различных токарных изделий. Из побегов вырабатывают черную и желтую краску. В пищу употребляют в свежем и консервированном виде. Сок плодов используют для приготовления напитков, киселя, повидла.

Размножают облепиху семенами, корневыми отпрысками, отводками и черенками. Соотношение мужских и женских растений на участке должно быть 1:5—6. Растет облепиха медленно. К 3—4 годам она достигает в высоту 0,5 м. Участок под нее должен быть дренированным, но достаточно увлажненным.

В качестве лекарственного сырья используют плоды, листья и семена. Заготавливают их зимой, когда они теряют горечь и терпкость. Свежие ягоды собирают ошмыгиванием, мороженые отряхивают при температуре не ниже минус 10°C. Они легко осыпаются от одного-двух ударов по ветке. В солнечную погоду плоды не заготавливают, так как при оттаивании их оболочка отделяется от мякоти. Хранят в холодном месте. Используют в свежем, сушеном и консервированном виде. Из ягод получают жирное облепиховое масло.

В плодах содержатся жирное масло, органические кислоты, сахар, витамины В₁, В₂, В₆, Е, С, Р, фолиевая кислота, каротин, микроэлементы, пигменты, дубильные вещества и флавоноиды. В масле облепихи найдены токоферолы, каротиноиды, витамины К, В₁, В₂, В₆, стерины, сигмастерины, бетастерин, жирные (олеиновая, линолевая, линоленовая) и органические кислоты, а также фитонциды.

Настой и сок ягод облепихи употребляют при недостатке витаминов, малокровии и болях в желудке. Настой листьев — при ревматизме и подагре. Отвар семян — хорошее слабительное средство. В косметике отвар плодов и веток используют при выпадении волос и облысении.

Облепиховое масло обладает противовоспалительным, болеутоляющим, ранозаживляющим и противомикробным действием, оно стимулирует восстановительные процессы в поврежденных тканях, в том числе печеночных клеток после алкогольной интоксикации, увеличивает содержание белка в печени, регулирует обмен жиров, препятствует развитию атеросклероза.

Пролежни, трофические язвы, гнойные раны и ожоги хорошо промывают раствором антисептического средства, слегка просушивают, капают пипеткой облепиховое масло, накрывают стерильной марлевой салфеткой, вощеной бумагой и забинтовывают. Повязку меняют через день. Пораженные места быстро очищаются от гнойных

налетов или нежизнеспособных тканей и быстро эпителизируются.

При лечении эрозии шейки матки и воспалительных заболеваний влагалища используют тампоны, обильно смоченные облепиховым маслом. Им смазывают пораженные участки слизистой оболочки. При эрозии шейки матки тампоны меняют ежедневно. Курс лечения — 8—12 дней. При необходимости его повторяют через 4—6 нед.

Положительные результаты получены при лечении облепиховым маслом язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Назначают его по 1 чайной ложке 2—3 раза в день за 30—40 мин до еды.

Облепиховое масло в свечах с успехом используют для лечения трещин заднего прохода, язвенной болезни прямой кишки, при хронических воспалительных процессах в тонком и толстом кишечнике, воспалении пульпы зубов и десен.

На фоне приема облепихового масла у больных атеросклерозом заметно улучшается общее состояние, снижается содержание холестерина в крови, уменьшается количество приступов стенокардии.

При лечении рака пищевода рентгеновскими лучами облепиховое масло назначают по 1/2 столовой ложки 2—3 раза в день в течение всего курса лечения, а также 2—3 нед. после его окончания.

Побочных явлений облепиховое масло обычно не вызывает. Хранят его в прохладном, защищенном от света месте.

Овес посевной

Однолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м. Корни придаточные, мочковатые. Стебель (соломина) прямостоячий, полый, с вздутыми плотными узлами. Листья очередные, линейные, с длинными влагалищами, охватывающие междоузлия. Соцветие (метелка) состоит из главного стержня и боковых веточек. Цветет в июне — июле. Плод — зерновка. Созревает в июле — сентябре.

Культивируют как зерновую культуру во многих районах нашей страны.

С лечебной целью используют крупу, муку из зерна и солому. Зерна содержат крахмал, белки, жиры, аминокислоты, камедь, сирингерин, бетаситостерин, стероидные сапонины, органические кислоты, гликозид ванилина и витамины E, B₁, B₂, A.

Овес — ценная пищевая культура, блюда из него являются традиционным завтраком во многих странах мира. Крупа, овсяные хлопья и толокно — здоровая пища для взрослых и детей, диетическое питание для выздоравливающих, лечебное средство

для тех, кто страдает хроническими воспалительными заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Из овса готовят питательный кисель, который содержит большое количество слизи, обладающей обволакивающим действием.

Значительное содержание аминокислот, микроэлементов и витаминов группы B позволяет использовать препараты овса как мочегонное средство, регулирующее обменные процессы в сердечной мышце и нервной ткани.

Для приготовления настоя зёрна заливают холодной водой в соотношении 1:10, настаивают 1 сут, процеживают и принимают по 1/2—1 стакану 2—3 раза в день перед едой.

Зеленая трава овса по лечебной активности не уступает зернам. Ее настой оказывает потогонное, мочегонное и жаропонижающее действие. Применяют его для лечения мочекаменной болезни и при метеоризме. Это активное средство при физическом и умственном переутомлении, невралгии и бессоннице. Для приготовления настоя овес берут в стадии колошения, срезая 20 см от верхушки стебля. Сушат в солнечную погоду под навесом или в сушилке при температуре 60°C. 2 столовые ложки сырья, измельченного на мясорубке, заливают 1 стаканом водки и настаивают в теплом месте 15 дней. Принимают по 20—30 капель 2 раза в день до еды.

Препараты из соломы овса и неочищенные зерна повышают функциональные возможности кожи и способствуют ликвидации воспалительного процесса в нервных окончаниях и нервах. При воспалении суставов и радикулитах делают ванну. Для ее приготовления 1—1,5 кг свежей соломы заливают 5 л воды и кипятят 30 мин. Полученный отвар добавляют в ванну с температурой воды не выше 37...38°C.

Для лечения кожных заболеваний (лишай, экзема, диатез у детей) делают местные примочки настоем, приготовленным 1:10. При потливости ног и отслоении эпидермиса с кожи стоп делают ванны из овсяной соломы с добавлением коры дуба и ольхи.

Одуванчик лекарственный

Многолетнее травянистое растение высотой до 60 см. Корень вертикальный, толстый, мясистый, с прида-

точными почками. Стебель укороченный. Перистолопастные, голые или рассеянно-волосистые листья собраны в прикорневую розетку. Соцветие — корзинка из многочисленных обоеполых язычковых цветков. Цветки желтые. Плод — серо-бурая семянка, несущая хохолок-летучку из белых мягких волосков. Цветет в апреле—июне, иногда повторно — осенью. Плоды созревают в мае—июне. Все растение содержит млечный сок.

Распространен одуванчик на всей территории Советского Союза. Растет вдоль жилья, дорог, на залежах, пустырях, в огородах, парках и садах. Любит богатые, хорошо увлажненные почвы. Часто образует заросли.

В пищу используют все растение. Из молодых листьев ранней весной делают салаты и приправы к мясным и рыбным блюдам, варят супы и щи, готовят сок. Поджаренные корни употребляют как суррогат кофе. Для уничтожения горечи листья предварительно выдерживают в холодной, подсоленной воде или варят в ней 5—6 мин. В некоторых странах листья одуванчика заквашивают впрок, как капусту, а цветочные почки маринуют и употребляют вместо каперсов.

Лекарственным сырьем служат корни и надземная часть растения. Корни заготавливают осенью или ранней весной до отрастания листьев. Выкапывают их лопатами, отряхивают от земли, обрезают надземную часть и боковые корни. Корневища моют в холодной воде, разрезают, подвяливают несколько дней и сушат в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 40...50°C. Снаружи корни должны быть светло- или темно-бурые, без запаха, на вкус горькие.

Корни, предназначенные для приема внутрь, сушат в духовке, предварительно пропустив через мясорубку. Их укладывают на противень слоем 3—5 см и постоянно помешивают деревянной палочкой, чтобы не образовывались комья. В сырье не допускаются примеси. Срок хранения 5 лет.

Листья предварительно очищают от примесей, желтых и увядающих частей растения, подвяливают на открытом воздухе и досушивают в сушилке или хорошо проветриваемом помещении. Хранят в плотно закрытой стеклянной или деревянной таре 2 года.

Листья одуванчика содержат тараксантин, флавоксантин, лютеин, тритерпеновые спирты, витамины С, А, В₁, железо, кальций и фосфор. Корни — тараксастерол, псевдотараксастерол, бетаситостерин, стигмастерин, тараксол, много инулина, каучук, жирное масло, состоящее из глицеридов пальметиновой, олеиновой, линолевой, мелиссовой и церотиновой кислот.

Корни и листья одуванчика обладают потогонным, желчегонным, мочегонным, успокаивающим, отхаркивающим, антиаллергическим, жаропонижающим, противосклеротическим,

слабительным и противоглистным действием. Они возбуждают аппетит, улучшают общее состояние кожи.

Ранней весной полезно употреблять сок из листьев одуванчика. Для этого их промывают, выдерживают 20—30 мин в концентрированном растворе поваренной соли, вновь промывают в холодной воде, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают через плотный материал, разбавляют водой 1:1 и кипятят 2—3 мин. Принимают по 1/4 стакана 2 раза в день за 20 мин до еды.

Сок обладает укрепляющим свойством, полезен при воспалении желудка с пониженной кислотностью. Его используют как легкое слабительное средство при хронических запорах и как желчегонное при заболевании печени и желчного пузыря. Влияя на обмен электролитов, сок способствует снижению болей в суставах при подагре. Его применяют как потогонное, жаропонижающее и мочегонное средство. При употреблении сока и настоя корня у кормящих женщин увеличивается образование молока. Настой корня применяют при фурункулезе, кожных сынях, угрях и других состояниях, связанных с нарушением обмена веществ.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают 45 мин и процеживают. Принимают в теплом виде по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Для профилактики атеросклероза используют сухие корни одуванчика, перемолотые на мясорубке. Принимают их по 1 столовой ложке 3 раза в день. На вкус корни горькие, поэтому сырье не разжевывают, а медленно обволакивают слюной и проглатывают. Можно принимать их с медом или любым сладким сиропом.

При использовании корней в качестве горечи для возбуждения аппетита, при запорах и как желчегонное средство 1 чайную ложку мелконарезанного сырья заваривают как чай в стакане кипятка, настаивают 20 мин, процеживают, охлаждают и принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды.

Окопник лекарственный

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Корень крупный, сочный, черно-бурый, отходит от короткого корневища. Стебель ветвистый, покрыт жесткими волосками. Листья очередные, яйцевидные или яйцевидно-продолговатые, длиннозаостренные, нижние — розовые или грязно-пурпурные, в завитках. Плоды сухие, распадающиеся на четыре черных блестящих орешка. Цветет в мае — июле, плоды созревают в июле — сентябре.

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

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

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

В практической медицине окопник не используют. Он больше известен в народной медицине и гомеопатии.

Водные и спиртовые вытяжки из корней обладают противовоспалительным, противомикробным, кровоостанавливающим, вяжущим, обволакивающим, противопроносным, умеренно выраженным слабительным, эпителизирующим и ранозаживляющим действием. На фоне приема окопника наблюдается быстрое срастание переломов костей, восстановление поврежденной надкостницы, ликвидация воспалительного процесса, поражающего все элементы кости (остеомиелит).

В народной медицине препараты окопника используют при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и верхних дыхательных путей (хроническое воспаление желудка, кишечника, дизентерия, хронический бронхит). Следствием положительного действия настоя окопника является снижение боли в области желудочно-кишечного тракта, улучшение пищеварения, усиление эпителизации пораженной воспалительным процессом слизистой оболочки. Подобный процесс происходит и при заболеваниях верхних дыхательных путей: улучшается отхаркивание мокроты, восстанавливается

функция эпителия, существенно сниженная воспалительным процессом. Окопник рекомендуют и при туберкулезе легких.

Считается, что биологически активные вещества этого растения не выносятся кипячения, поэтому для приготовления настоя 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в теплом месте (духовка, печь) 4—6 ч, процеживают через плотный материал, отжимают и принимают по 2 столовые ложки 6 раз в день до еды.

Растение ядовито: требует осторожности.

Наружно окопник применяют при фурункулезе, гнойном воспалении кожи, переломах и гнойном поражении костей. Для приготовления отвара 2 столовые ложки измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 10 мин, процеживают и отжимают. Используют в виде промываний, примочек и компрессов. Отвар корней окопника или свежий сок растения применяют для остановки раневых и носовых кровотечений и рассасывания кровоизлияний в подкожной клетчатке.

Вместо отвара можно использовать мазь. Для ее приготовления свежие корни растирают с топленным свиным салом в соотношении 1:1.

Ольха серая

Крупный кустарник или дерево высотой до 20 м с гладкой серой корой. Листья острые, яйцевидно-эллиптические, неклеякие, сверху голые, темно-зеленые, снизу — сизо-зеленые; молодые ветви и побеги сероватые. Корневая система поверхностная. Цветки раздельнополые, однодомные. Мужские сережки держатся на повислых веточках, женские — короткие, шишковидные, почти сидячие. Зацветает до распускания листьев, в марте — апреле. Плод сложный, опадает на 2-й год после обсеменения.

Распространена ольха в европейской части СССР, на Кавказе, в Средней Азии и Западной Сибири. Растет в поймах рек, на заболоченных низинах, кочковатых болотах, лесных опушках, гарях, вырубках, заброшенных пашнях, быстро занимает пустующие места.

Древесина ольхи водостойка, поэтому служит для сооружения долговечных срубов колодезев. Из нее изготавливают катушки для прядения и челноки. В электро-

технике ее используют как изоляционный материал. Кору применяют для дубления кожи и как краситель. Применяют для окраски кожи в черный, красный и желтый цвета, сукна — в красный и желтый, шерсти — в черный, красный и желтый, хлопка — в серый цвет. Ольха обогащает почву азотом.

Лекарственным сырьем являются соплодия (шишки), кора, листья, иногда корни. Соплодия собирают с ольхи серой, клейкой или черной. Заготавливают их осенью и зимой (до марта), когда они полностью одревеснеют. Опавшие соплодия для лекарственных целей непригодны. Шишки собирают со срубленных стволов на лесосеке или с деревьев на корню. Сушат на чердаке, под навесом или в сушилке при температуре 50...60°C, раскладывая слоем не более 4—5 см, несколько раз переворачивая. Хранят в тканевых мешочках или в деревянной таре 3 года.

Кору ольхи заготавливают в период сокодвижения во время технических порубок. Сушат в печи или сушилке при температуре 40...50°C. Готовое сырье должно хорошо ломаться.

Листья собирают ранней весной. Сушат под навесом или в сушилке, расстилая тонким слоем.

Ольховые шишки содержат дубильные вещества, алкалоиды, фенолкарбоновые кислоты, тритерпеноиды, флавоноиды, жирное масло (черная ольха), высшие алифатические спирты и стероиды. Кора содержит тритерпеноиды и дубильные вещества. В листьях имеются витамин С, каротин, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, флавоноиды и антоцианы.

Препараты из ольхи обладают противовоспалительным, вяжущим, кровоостанавливающим, потогонным и противомикробным действием, вызывают гибель простейших организмов, уменьшают склонность к развитию аллергии, в том числе пищевой.

В практической медицине настой шишек ольхи используют при остром и хроническом воспалении тонкого и толстого кишечника, а также как противовоспалительное и вяжущее средство для быстрого прекращения поноса у взрослых и детей, развившегося после приема недоброкачественной пищи. Препараты ольхи эффективны при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Наружно отвар корня и настой соплодий ольхи используют для примочек при ожогах, полосканий полости рта при кровоточивости десен и носовых кровотечениях.

Отвары ольховых шишек назначают при ревматическом полиартрите и простудных заболеваниях. Ванны с листьями ольхи снимают чувство усталости в ногах после длительной ходьбы.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки шишек заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин,

охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают и принимают по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

Орех грецкий

Дерево с мощной раскидистой кроной. На старых стволах кора светло-серая, с трещинами, на молодых — гладкая. Листья очередные, черешковые, непарноперистые. Листочки эллиптические или удлинённые, темно-зеленые сверху и светлые снизу. Растение однодомное. Цветки мелкие, невзрачные, однополые. Плод — ложная костянка. Наружный околоплодник мясистый, зеленый, после созревания становится кожистым, чернеет, отделяется от ореха — двухстворчатой костянки, внутри которой находится четырехлопастное семя, покрытое тонкой кожичей, а под ней — маслянистое семянное ядро. Цветет в апреле — мае, плоды созревают в конце августа.

В диком виде дерево распространено 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 введено в культуру. Выращивают в Средней Азии, Закавказье, Крыму, Молдавии, на Украине и Северном Кавказе.

Деревья ореха грецкого используют для укрепления горных склонов и как полезащитные насаждения. Древесина является высококачественным строительным материалом, ценится в мебельном и столярном производстве, при изготовлении музыкальных инструментов и художественных изделий. Кору можно применять для окраски волос, шелка, шерсти и дерева в черные и коричневые тона, а также для дубления кожи. Листья используют как суррогат чая и табака, для дубления кожи, окраски волос, тканей и дерева. Незрелые плоды идут на изготовление варенья и маринадов, так как являются источником витамина С. Зрелые плоды — высокопитательный пищевой продукт. Их широко используют в кулинарии и кондитерском производстве, а также для питания больных с пониженной или повышенной кислотностью желудочного сока. Скорлупа ореха пригодна для производства активирован-

ного угля, шлифовальных камней, линолеума и толя.

Все части растения содержат много биологически активных веществ: кора — тритерпеноиды, стероиды, алкалоиды, витамин С, дубильные вещества, хиноны (юглон и др.); листья — альдегиды, эфирное масло, алкалоиды, витамины С, РР, каротин, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, кумарины, флавоноиды, антоцианы, хиноны и высокие ароматические углеводороды; околоплодник — органические кислоты, витамин С, каротин, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, кумарины и хиноны. В зеленых орехах найдены витамины С, В₁, В₂, РР, каротин и хиноны, в зрелых — ситостерины, витамины С, В₁, В₂, РР, каротин, дубильные вещества, хиноны и жирное масло, в состав которого входят линоленовая, линолевая, олеиновая, пальмитиновая и другие кислоты, а также клетчатка, соли железа и кобальта. Скорлупа содержит фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества и кумарины; пеликула (тонкая бурая кожица, покрывающая плод) — стероиды, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества и кумарины.

Лекарственным сырьем являются листья, околоплодники, зеленые и зрелые орехи.

Листья заготавливают в июне, когда они не достигли окончательного развития, и быстро сушат на солнце, следя, чтобы они не почернели, иначе они потеряют свои лечебные свойства.

Препараты ореха грецкого обладают бактерицидным, общеукрепляющим, противосклеротическим, вяжущим, противопаразитарным, слабительным (кора корней), умеренно сахароснижающим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, противоглистным, ранозаживляющим и эпителизирующим действием.

Зрелые орехи являются калорийным продуктом питания и высокоактивным лекарственным средством. По калорийности они в 2 раза превышают пшеничный хлеб высшего сорта. 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, для улучшения обмена веществ и снижения сахара в крови, а также для уменьшения кровохарканья при туберкулезе легких. Для приготовления настоя 2 чайные ложки листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Настой околоплодников и листьев повышает функциональную активность кожи, поэтому показан при различных заболеваниях кожи (гнойные сыпи, лишай, экземы и др.). Его применяют

наружно в виде примочек, ванн и обмываний. Для приготовления настоя 5 столовых ложек сырья заливают 0,5 л горячей воды, кипятят 15 мин, охлаждают и процеживают. Используют как ранозаживляющее средство.

Детям при рахите дают настой ореха грецкого внутрь. Для его приготовления 1 столовую ложку листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 0,5—1 ч и процеживают. Назначают по 1—2 чайные ложки до еды. Настой листьев такой же концентрации применяют для полоскания ротовой полости и горла при различных воспалительных заболеваниях и кровоточащих деснах. Вместо листьев можно использовать кору корней и стволов. Она обладает небольшим слабительным действием.

Глистогонное действие зеленых околоплодников растения известно со времен Гиппократов. В нашей стране в народной медицине для борьбы с круглыми глистами используют незрелые плоды ореха грецкого в сочетании с соевым слабительным. Детям дают сульфат магния из расчета 1 г на 1 год жизни. Ореховое масло употребляют для смазывания ожогов и длительно незаживающих ран.

Очиток едкий

Многолетнее травянистое растение высотой 5—15 см. Корни мясистые, неуглощенные. Стебли лежачие или приподнимающиеся. Листья мелкие, продолговатые, сидячие, мясистые. Цветки желтые, пятилепестковые, на прямостоячих цветоножках, собраны в раскидистое соцветие. Цветет в мае — августе, плоды созревают в августе — сентябре.

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

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения (трава). Собирают ее во время цветения. Очиток — влаголюбивое растение. При неактивной сушке продолжает расти и даже расцветает. Сырье получается плохим. Поэтому после сбора его следует порезать на

мелкие части, ошпарить кипятком, подвялить на солнце и сушить при температуре 60...70°C. Хранят в закрытой деревянной таре 2 года.

Трава очитка содержит органические кислоты (яблочную, янтарную и др.), сахаристые вещества (садогептоза), флавоны, алкалоид (седамин), гликозиды, воск, дубильные и другие вещества.

Препараты очитка обладают раздражающим, противовоспалительным, мочегонным и стимулирующим действием, усиливают перистальтику кишечника. При малярии настой принимают между приступами. Для его приготовления 1 чайную ложку травы заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 2—4 ч. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

При низком кровяном давлении 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5 мин, охлаждают, процеживают и отжимают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды. Для усиления действия препарата на кровяное давление очиток смешивают с травой омелы и цветками боярышника.

Наружно настоем используют в виде примочек. Свежий сок растения является очищающим и заживляющим средством при гнойных ранах. Однако следует помнить, что он вызывает сильное раздражение кожи (покраснение, волдыри). Поэтому перед нанесением свежего сока на инфицированную рану здоровая кожа вокруг нее должна быть защищена полоской лейкопластыря.

В народной медицине сок очитка едкого используют для лечения опухолей, снятия изжоги и зуда при геморрое.

Пижма обыкновенная

Многолетнее травянистое растение 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. Цветки желтые, мелкие, собраны в щитковидное соцветие (корзинки). Цветет с июня по сентябрь. Плод — продолговатая ребристая семянка. Созревает в августе — сентябре.

Распространена пижма почти на всей территории Советского Союза. Растет в кустах, канавах, степях, на полях и межах, по мусорным местам, вдоль дорог, близ жилья. Часто образует заросли.

Лекарственным сырьем являются корзинки без цветоножек. Собирают их во время цветения. Сушат на воздухе в тени при температуре не выше 25°C. Не следует пересушивать сырье, так как корзинки при этом крошатся. Хранят в деревянной или стеклянной хорошо закрытой таре 1 год.

Сырье пижмы содержит эфирное масло, флавоноиды, алкалоиды, горькое вещество танацетин, органические кислоты (аскорбиновую и др.), дубильные вещества и каротин.

Пижму можно использовать как ароматическое консервирующее средство. Мясо, обложенное травой, надолго предохраняется от порчи. Листья заменяют корицу и мускатный орех. В некоторых странах их употребляют для ароматизации салатов, пудингов и кексов. Следует помнить, что это растение ядовито.

Препараты из пижмы обладают желчегонным, противовоспалительным, противомикробным, противоглистным, вяжущим и противохлорадочным действием. Они противопоказаны беременным женщинам и детям младшего возраста. Их назначают при заболеваниях печени и желчного пузыря, при воспалительных процессах в тонком и толстом кишечнике, мочевом пузыре, а также при малярии. Ее настоем обладает антисептическим и потогонным действием, улучшает пищеварение и аппетит.

Для приготовления настоя 20 г измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, держат на медленном огне 10 мин, не доводя до кипения, охлаждают при комнатной температуре и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

Пижму используют при изгнании аскарид и остриц. Для этого 1 столовую ложку корзинок пижмы и цветков полыни заливают 1 стаканом кипятка, доводят до кипения, остужают до 60°C, добавляют 1 растертый зубок чеснока, настаивают 3 ч, фильтруют и доводят объем до исходного. Используют 30—60 г настоя на ночь в виде микроклизмы. После процедуры желательно не вставать с постели 30 мин. Курс лечения 5—6 дней.

Для ускорения рубцевания язвы желудка и двенадцатиперстной кишки готовят настой из соцветий пижмы из расчета 1:20 по указанному выше способу. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день до еды.

В народной медицине настоем цветков и листьев пижмы из расчета 2 г на 1 л воды принимают при мигрени,

головной боли, ломоте в суставах и пониженной кислотности. Наружно растение используют для ванн и компрессов при вялотекущих язвах и ранах, чесотке, подагре и воспалении суставов.

Концентрированный (упаренный) настой пижмы эффективен в борьбе с клопами, тараканами и мухами. Перед применением его смешивают с сахаром и раскладывают в местах обитания насекомых.

Пион уклоняющийся, или марьин корень

Многолетнее травянистое растение высотой 40—100 см. Корневище мощное. Корневые клубни веретенообразные. Корни и корневища красно-буро-коричневые, на изломе белые, быстро темнеющие, с сильным специфическим запахом. Стебли толстые, прямостоячие, многочисленные, густооблиственные, выпукло-бугристые, с одиночным верхушечным цветком. Листья голые, черешковые. Листовая пластинка дважды или трижды разделена на ланцетные сегменты. Цвотки пурпурно-розовые, крупные. Цветет с конца мая до конца июня. Плод — сборная многolistовка. Созревает в августе — сентябре. В культуре пион размножают семенами и вегетативно. Семена прорастают через 1—3 года. Сеянцы цветут только на 3-й год жизни. Наиболее простой путь разведения пиона — посадка делением корневых клубней.

Пион распространен на северо-востоке СССР, Урале, в Южной Сибири, горах Казахстана и в Средней Азии. Растет в лесах, на таежных лугах, полянах и опушках. Предпочитает богатые почвы.

В Сибири корни пиона используют как приправу к мясным блюдам. В Казахстане — для приготовления каш. Они входят в состав напитка «Байкал». В поджаренном виде корни могут заменять чай. Пион — хороший медонос.

Лекарственным сырьем является все растение. Надземную часть заготавливают во время цветения, корни — в любое время вегетации. Корни выкапывают лопатой, отряхивают от земли, отделяют надземную часть и моют. Заготовку сырого корня по отношению к надземной части растения ведут в соотношении 1:2. Для сохранения почек возобновления надземную часть не срывают, а срезают ножом или серпом. Сырье сушат на чердаке или под навесом. Как только оно станет ломким, его досушивают в сушилке при температуре 45...60°C. На вкус оно сладковато-жгучее, слегка вяжущее, запах своеобразный, сильный. Срок хранения 3 года.

Корни пиона содержат углеводы, органические кислоты, эфирное масло, монотерпеноиды, тритерпеноиды, стероиды, следы алкалоидов, витамин С, ароматические соединения, фенолкарбоновые кислоты и их производные (салициловую кислоту, метилсалицилат), дубильные вещества и флавоноиды. Надземная часть растения содержит дубильные вещества, витамин С, флавоноиды, алкалоиды, жирное масло и микроэлементы (железо, медь, марганец, магний, кальций, стронций, хром, висмут и др)

Препараты пиона обладают успокаивающим, противосудорожным, обезболивающим, противовоспалительным, бактерицидным и тонизирующим действием. Их применяют как средства, умеренно стимулирующие выделение соляной кислоты слизистой оболочкой желудка, а также как противоядие при отравлениях. Они губительно действуют на простейшие организмы.

В китайской медицине пион является составной частью противоопухолевых сборов. В Монголии его используют при болезнях почек и печени. Тибетская медицина широко рекомендует пион при нервных, желудочно-кишечных и простудных заболеваниях, болезнях почек, дыхательных путей и легких, при малярии, лихорадке, нарушениях обмена веществ, а также в качестве средства, усиливающего сокращения мускулатуры матки.

В народной медицине нашей страны марьин корень используют при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, кровавом поносе, болях в области желудка и кишечника, для лечения гастритов с пониженной кислотностью и язвенной болезни желудка. Для приготовления отвара 1 чайную ложку измельченных корней заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 5 мин, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды. Отвар такой же концентрации принимают внутрь при лечении трещин заднего прохода.

В медицинской практике используют 10%-ную настойку пиона, приготовленную на 40%-ном спирте из корневищ, корней и травы. Назначают ее по 30—40 капель 3 раза в день до еды при невротических состояниях, бессоннице и других нарушениях нервной системы. В результате лечения улучшается сон, уменьшается головная боль, повышается работоспособность.

Подорожник большой

Многолетнее травянистое растение высотой до 25 см. Корень мочковатый, корневище вертикальное. Побеги укороченные, прикорневая розетка с широкояйцевидной или эллиптической формой листьев. Листья черешковые, цельнокрайние, с дугообразными жилками. Цветочные побеги прямостоячие. Цветки мелкие, серовато-розовые, образуют соцветие колос. Цветет с весны до осени. Плод — яйцевидно-коническая многосемянная коробочка. Созревает в июне.

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

Подорожник предпочитает хорошо удобренные, черноземные, легкие супесчаные или суглинистые почвы. Плохо растет на сухих черноземных и переувлажненных почвах. Лучшими предшественниками являются бобовые и пропашные культуры.

Участок, предназначенный для посева подорожника, перекапывают на глубину 20—25 см и вносят 2—4 кг навоза, 4,5—6 г фосфора и по 3 г калия и азота на 1 м². Под зиму семена сеют поверхностно, без заделки, присыпая перегноем слоем 1—1,5 см. Весной — с началом сева ранних зерновых культур на глубину 1—2 см и шириной междурядий 25—30 см. В борозду вносят гранулированный суперфосфат. Для ускорения появления всходов семена стратифицируют. Для этого их смешивают с песком (1:4) и 2 сут выдерживают при температуре 18...20°C, после чего переносят в погреб или закапывают в снег на 1—2 мес. Уход за посевами состоит в рыхлении почвы и прополке сорняков.

С лечебной целью используют листья. Собирают их 1—2 раза за сезон, срезая серпом или ножницами на высоте 3—5 см от уровня почвы. Первую уборку проводят в начале цветения, вторую — через 2 мес. Сушат сырье сразу же на чердаке, под навесом или в сушилке при температуре 40...50°C. Для получения семян цветоносные стебли срезают на высоте 10—15 см, сушат и обмолачивают. Листья хранят в деревянных ящиках, семена — в хорошо закупоренных стеклянных банках 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. В семенах содержатся слизистые вещества, жирные масла, стероидные сапонины, аукубин и олеиновая кислота.

Препараты из подорожника обладают противовоспалительным, противомикробным, ранозаживляющим, отхаркивающим, кровоостанавливающим, слабительным и умеренно снижающим кровяное давление действием. Они

являются надежным противопоносным средством (особенно семена), расслабляют гладкую мускулатуру желудочно-кишечного тракта, устраняют боль, возникшую вследствие спазма гладкой мускулатуры кишечника или желудка.

Сок из свежих листьев подорожника назначают при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной и нормальной кислотностью желудочного сока. Он уменьшает или устраняет боли в области желудка, улучшает аппетит, повышает кислотность желудочного сока. Его лечебное действие установлено при остром и хроническом воспалении тонких и толстых кишок.

Для получения сока в домашних условиях листья срывают с частью черенка, тщательно промывают в холодной проточной воде, дают стечь, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку и отжимают через плотную ткань. В жаркую погоду сок получается вязким, густым. В этом случае его следует развести водой 1:1. Полученный сок кипятят 1—3 мин. Принимают по 1 столовой ложке 4 раза в день за 15—20 мин до еды.

Из листьев подорожника получают суммарный препарат плантаглолид, содержащий смесь полисахаридов. Выпускают его в виде гранул. Он предназначен для лечения гастрита и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной или пониженной кислотностью желудочного сока. Принимают его по 0,5—1 г (1/2—1 чайная ложка) 2—3 раза в день за 20—30 мин до еды, предварительно разведя в 1/4 стакана теплой воды. Курс лечения 3—4 нед. Для профилактики обострений болезни препарат назначают по 1 г 1—2 раза в день в течение 1 мес. Препараты подорожника противопоказаны при гастритах и язвенной болезни желудка с повышенной кислотностью.

Фармацевтическая промышленность выпускает смесь сока свежих листьев и надземной части подорожника большого. Это темная, слегка мутноватая консервированная жидкость красно-бурого цвета, кисловатая на вкус. Принимают ее по 1 столовой ложке 3 раза в день

за 15—30 мин до еды. Курс лечения в среднем 30 дней.

При приеме настоя листьев подорожника усиливается функциональная активность эпителия дыхательных путей, увеличивается выделение и эвакуация слизи бронхиальных желез, а в результате отхаркивающего действия уменьшается кашель. Для приготовления настоя 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 мин, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Промышленность выпускает листья в виде брикетов, одну дольку которого заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 мин, процеживают и принимают по 2 столовые ложки 2—3 раза в день.

Установлено, что сок подорожника и препараты из него обладают противомикробным действием по отношению ко многим патогенным микробам (стафилококкам, стрептококкам, синегнойной палочке и др.), поэтому их с успехом применяют для лечения плохо заживающих ран, язв, фурункулов, нарывов и свищей. Свежие листья используют для лечения ожогов, гнойных ран и фурункулов. Их хорошо промывают, надрезают бритвой или ножом, укладывают несколькими слоями на пораженную кожу и фиксируют бинтом. Повязку меняют 3—4 раза в день, при ожогах — через 1 — 1 1/2 ч. Сухие листья предварительно распаривают в горячей воде.

Семена подорожника большого применяют как слабительное и противопаразитарное средство, так как они обладают противовоспалительным и обволакивающим действием слизи, которая образуется при обливании семян кипятком. В случае запора, возникшего на почве хронического воспаления толстого кишечника, слизь, принятая внутрь, уменьшает воспаление и за счет коллоидных свойств улучшает продвижение каловых масс. Изолченые или целые семена принимают по 1 столовой ложке на ночь или заливают 1/2 стакана кипятка, охлаждают и выпивают вместе с семенами. Эффект наступает через 6—12 ч. При хроническом поносе, особенно туберкулезного происхождения, семена измельчают в порошок и принимают по 1 г 4 раза в день.

Полынь горькая

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Корень стержневой, ветвистый. Корневище вертикальное. Стебель прямостоячий, маловетвистый. Листья на длинных черешках, дважды- или триждыперисторассеченные. Цветки желтые, мелкие, собраны в корзинки на коротких веточках и образуют метелку. Все растение серебристоопушенное, обладает сильным специфическим запахом. Цветет в июне — августе, семена созревают в августе — сентябре.

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

Полынь горькая — пряное и лекарственное растение. Цветки используют для приготовления напитков и как приправу к некоторым блюдам.

Лекарственным сырьем является 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, растения рыхло складывают в корзины и быстро сушат на чердаке или под навесом, раскладывая слоем 3—5 см. Сухие стебли должны ломаться. При хорошей погоде полынь высыхает за 5—7 дней. Хранят сырье в плотных мешочках или деревянной таре 2 года.

Полынь содержит горькие гликозиды (абсинтин и анабсинтин), эфирное масло, в составе которого найдены терпеноиды, хамазулен, дубильные вещества, алкалоиды, фитонциды, органические кислоты и каротин.

Препараты из полыни (настой, настойка, экстракт) усиливают секрецию желудочного сока, желчи и содержимого поджелудочной железы, стимулируют функцию пищеварения, устраняют спазм толстого кишечника, помогают некоторым клеткам печени захватывать и уничтожать микроорганизмы, обладают противовоспалительным, противоглистным, желчегонным, мочегонным и ранозаживляющим действием. Их используют как горечь для возбуждения аппетита и усиления деятельности пищеварительных органов. Однако прием полыни не должен превышать 2 мес, так как увеличение срока иногда оказывает отрицательное действие.

В домашних условиях повысить аппетит можно систематическим приемом чая из полыни. Для этого 1 чайную ложку измельченной травы заливают 2 стаканами кипятка, укрывают плотным материалом на 20 мин, процеживают и принимают по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Для этих же целей используют готовую настойку полыни. Принимают ее по 15—20 капель 3 раза в день за 15—30 мин до еды.

Большой набор биологически активных веществ в полыни позволяет использовать ее для остановки кровотечений, обезболивания и заживления ран. Она оказывает болеутоляющее действие при ушибах, растяжении связок, вывихах, спазме и воспалении толстого кишечника.

В народной медицине полынь в смеси с тимьяном ползучим и золототысячником используют для борьбы с алкоголизмом. Для этого 2 столовые ложки смеси трав, взятых в равных соотношениях, заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5 мин, охлаждают, процеживают и принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды. Курс лечения 1—2 мес. Через 1 мес его можно повторить. Успех зависит от твердого желания алкоголика избавиться от пристрастия к спиртному.

В народной медицине полынь используют при избыточном образовании газов в кишечнике, хроническом воспалении глаз, заболеваниях печени, селезенки, язвенных процессах в толстом кишечнике, неприятном запахе изо рта, неврастении, малокровии, гриппе, воспалении верхних дыхательных путей.

Полынь обыкновенная

Многолетнее травянистое растение 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. Цветки мелкие, красноватые, образуют длинное метельчатое соцветие. Плод — семянка. Цветет в июле — августе. Плоды созревают в августе — сентябре.

Распространена полынь обыкновенная в европейской части СССР, Западной и Восточной Сибири, Средней Азии и Казахстане. Растет на лесных полянах и опушках, в оврагах, среди зарослей кустарников, в редких березовых лесах, по берегам рек, у дорог и вдоль жилья.

В кулинарии используют молодые листья, собранные в период бутонизации. Растертые сухие листья (на кончике ножа) добавляют в мясо за 1—2 мин до его готовности, или в маринад, в котором его выдерживают перед кулинарной обработкой. Листья являются хорошей приправой к жирным блюдам.

Лекарственным сырьем служат листья и корни. Листья заготавливают во время цветения растения, срезая мягкие, облиственные верхушки длиной 15—20 см. Сушат их на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем 5—7 см и часто переворачивая. Корни собирают осенью. Мягкие, мясистые части, отделенные от главного корня, моют в холодной воде и сушат под навесом, в проветриваемом помещении или в

сушилке при температуре 50...60°C. Траву хранят в мешочках, корни — в закрытой деревянной таре не более 3 лет.

Трава полыни содержит эфирное масло, аскорбиновую кислоту, каротин, дубильные вещества, алкалоиды, инулин, слизистые и смолистые вещества. В корнях найдено эфирное масло, дубильные, смолистые и сахаристые вещества.

Препараты из полыни обыкновенной обладают кровоостанавливающим, жаропонижающим, противосудорожным, обезболивающим, противоглистным, ранозаживляющим и общеукрепляющим действием. Их применяют при отравлениях, воспалении слизистых оболочек, для повышения аппетита. Наружно используют для лечения язв, долго незаживающих ран и гнойничковых заболеваний кожи.

Полынь служит общеукрепляющим средством при туберкулезе легких и после перенесенной дизентерии. Настой травы используют в виде примочек при насморке и головной боли. Страдающим эрозией шейки матки полезно спринцевание настоем полыни, разведенным кипяченой водой в соотношении 1:10. При приеме внутрь он оказывает положительное действие для лечения почечнокаменной болезни. В старину народная медицина рекомендовала отвар корня полыни как дополнительное средство при лечении рака желудка, прямой кишки и матки.

Для приготовления настоя 3 столовые ложки травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5—10 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды. Кипятят 10 мин и процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды. При белях, скудных и болезненных менструациях проводят спринцевание настоем листьев или отваром корней объемом 1 л, которые предварительно разводят кипяченой водой в 4 раза. В качестве противоглистного средства (аскариды, острицы) настоем используют на ночь в виде микроклизмы объемом 60 г.

Пустырник сердечный

Многолетнее травянистое растение 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. Цветки розово-фиолетовые, сидят в пазухах верхних листьев, образуя верхушечное колосовидное соцветие. Плод состоит из четырех орешков. Цветет в июне — июле, плоды созревают в июле — августе.

Распространен пустырник в европейской части СССР, на Кавказе и в Западной Сибири. Растет в поймах рек, по оврагам, пустырям, в заброшенных местах, вдоль дорог и возле жилья как сорное растение. Введен в культуру. В некоторых странах его используют вместо валерианы.

Размножают растение семенами, которые сеют под зиму или весной. В последнем случае их стратифицируют при температуре 0...4°C. При подзимнем посеве семена заделывают на глубину 1—1,5 см, при весеннем — на 2—3 см. Участок под пустырник глубоко перекапывают и боронуют граблями. Семена сеют с шириной междурядий 60 см. После появления всходов растения букетируют по определенной схеме: вырезают 30—40 см, оставляя букет 20—30 см и т. д. Уход за участком сводится к рыхлению почвы и прополке сорняков. На переходящих участках весной убирают сухие прошлогодние стебли и рыхлят почву в междурядьях и между букетами. В этот период растения подкармливают азотом и фосфором из расчета по 4,5 г на 1 м².

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

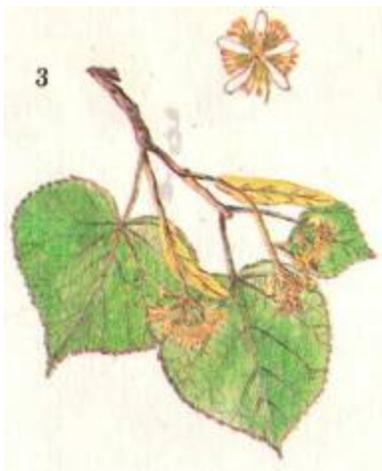
Трава пустырника содержит алкалоиды, сапонины, дубильные вещества, флавоноиды, гликозиды, сахара, эфирное масло, горечи, каротин, аскорбиновую кислоту, красящие вещества, а также соли калия и кальция, которые участвуют в регуляции сердечной деятельности.

Препараты пустырника обладают успокаивающим, противосудорожным и противовоспалительным действием, замедляют частоту и увеличивают силу сердечных сокращений, понижают артериальное давление, регулируют функциональную деятельность желудочно-кишечного



1. Кровохлебка лекарственная
2. Лебеда раскидистая

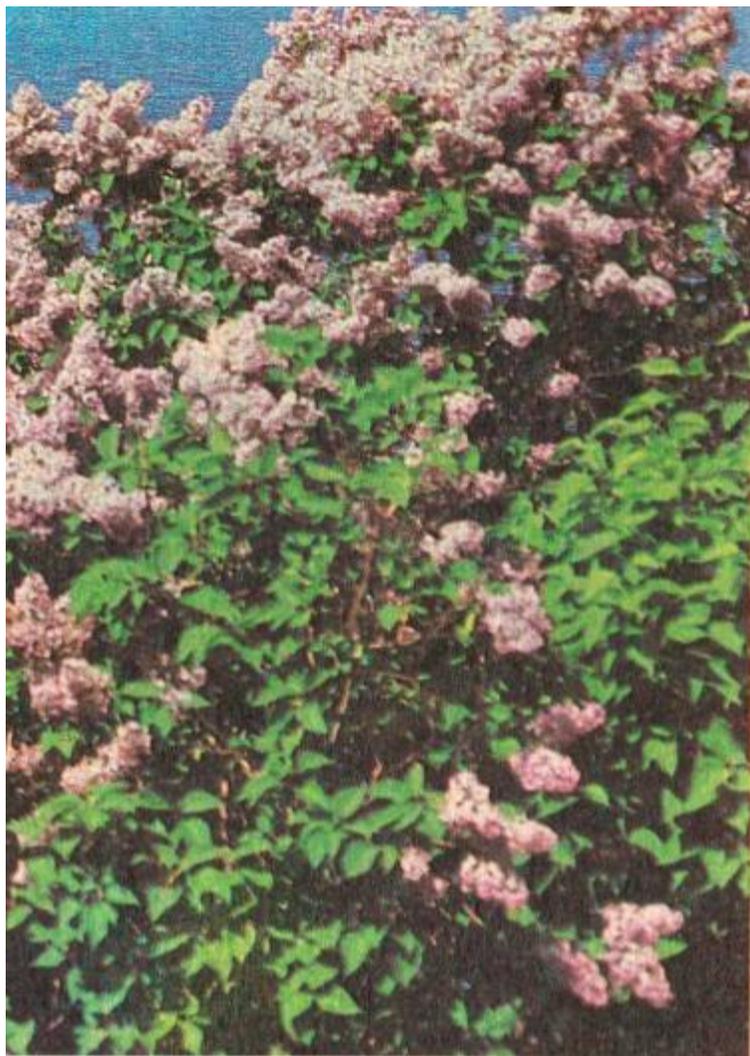
3. Левзея софлоровидная,
или маралий корень
4. Мать-и-мачеха



1. Кипрей узколистный,
или иван-чай
2. Лещина обыкновенная, или
лесной орех

3. Липа сердцевидная
4. Льнянка обыкновенная

Береза

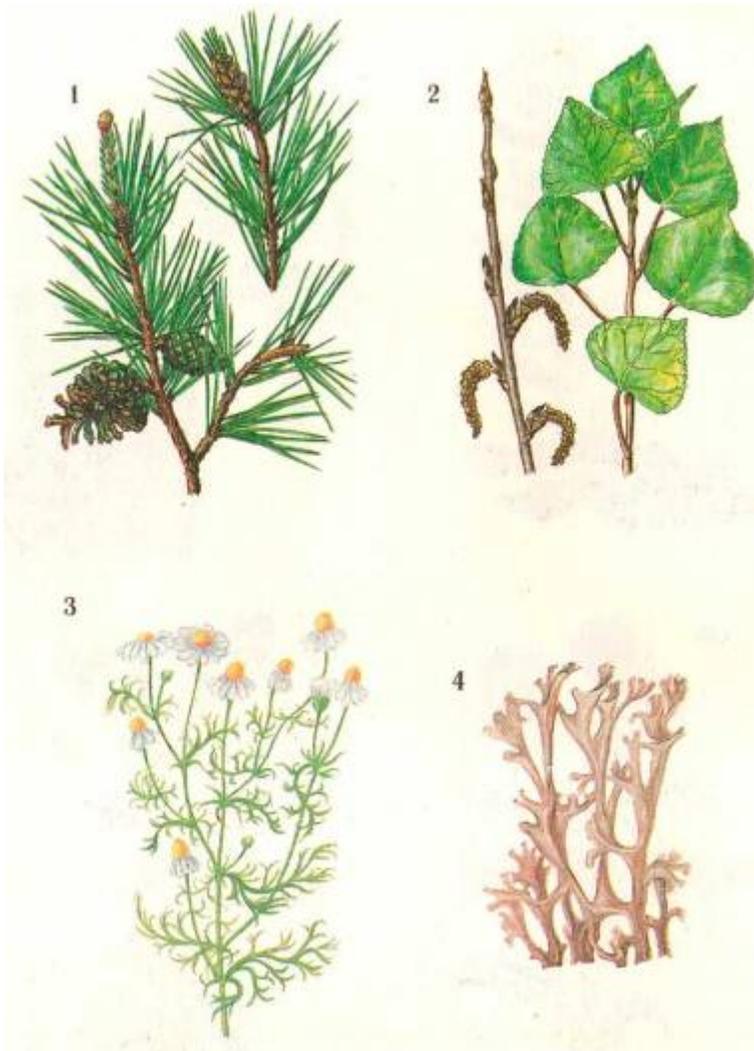


Сирень



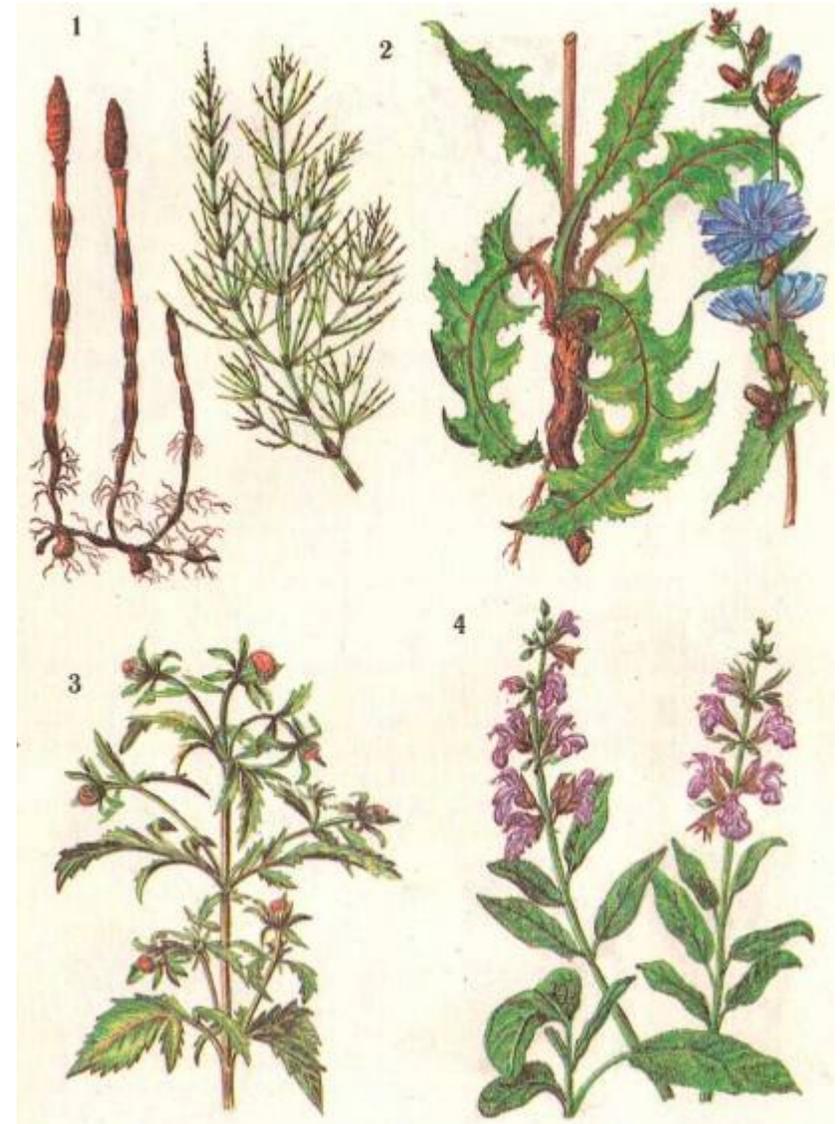
1. Родиола розовая,
золотой корень
2. Синюха голубая

3. Татарник колючий или
4. Фиалка трехцветная,
или аютины глазки



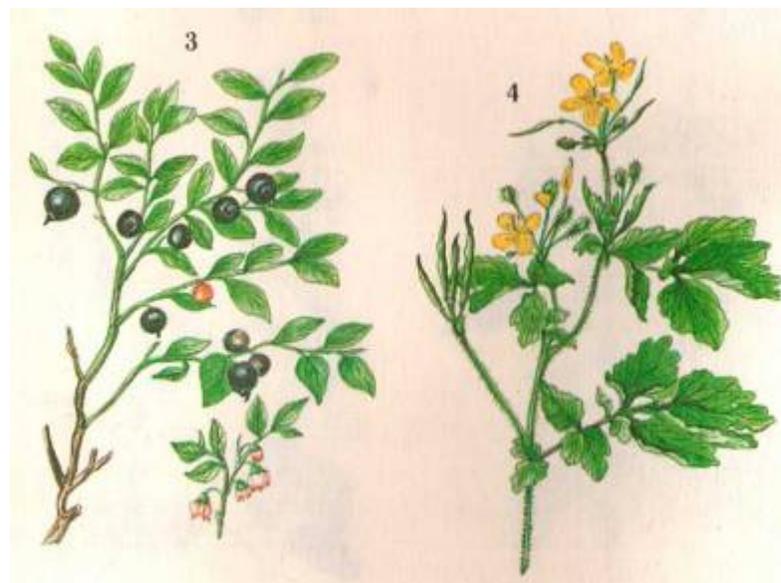
1. Сосна обыкновенная
2. Тополь черный,
или осокорь

3. Ромашка аптечная,
или лекарственная
4. Цетрария исландская,
или исландский мох



1. Хвощ полевой
2. Цикорий обыкновенный

3. Череда трехраздельная
4. Шалфей лекарственный



1. Шиповник майский, или коричный
2. Щавель конский
3. Черники обыкновенная
4. Чистотел большой

тракта, оказывают положительное влияние на течение доклимактерического и климактерического периодов у мужчин и женщин.

Пустырник используют при начальных стадиях гипертонической болезни. Он должен быть обязательной составной частью комплексного лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно в случаях возникновения болезни на почве повышенного функционального состояния нервной системы. Назначают пустырник при повышенной нервной возбудимости, сердечнососудистых неврозах, истерии, склерозе сердечной мышцы или ее воспалении, а также при пороках сердца. По характеру действия на нервную и сердечно-сосудистую системы препараты пустырника близки (даже несколько превосходят) к препаратам валерианы.

В народной медицине пустырник применяют при болезненных менструациях, эпилепсии, параличах, контузии головного мозга, при маточных кровотечениях, невралгии и кашле. Семена используют в качестве мочегонного средства и при глаукоме.

В аптеках продают траву, настойку и экстракт пустырника. В домашних условиях помимо травы заготавливают свежий сок. Для длительного хранения его консервируют водкой в соотношении 2:3. Принимают его по 30—40 капель 3—4 раза в день до еды.

Для приготовления настоя 4 столовые ложки травы заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин при комнатной температуре, процеживают и отжимают. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

Пырей ползучий

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Корневище ползучее, длинное, упругое, с многочисленными пучками придаточных корней. Стебель — прямостоячая соломина. Листья очередные, плоские, линейные с параллельным жилкованием и влагалищем. Цветки невзрачные, образуют сложный колос. Плод — зерновка. Цветет в июне — июле, плодоносит в августе — сентябре.

Распространен на всей территории СССР. Растет повсеместно — на пашнях, огородах, лугах, залежах и брошенных землях как сорняк.

Лекарственным сырьем являются корневища. Заготавливают их осенью или ранней весной, но можно и ле-

том. После выкопки их отряхивают от земли, промывают в холодной воде, подвяливают на солнце при ветреной погоде и сушат в тени или сушилке при температуре 60...70°C. Хранят в мешочках или деревянной таре не более 2 лет.

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

В народной медицине используют препараты из пырея как противовоспалительное, обволакивающее, отхаркивающее, потогонное, мочегонное, легкое слабительное, дерматотоническое (улучшающее функционирование кожи) средство, а также для выведения солей из организма. Отвар корневищ применяют при желче- и мочекаменной болезнях и воспалении желудочно-кишечного тракта. Для его приготовления 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5—10 мин, охлаждают, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Отвар такой же концентрации используют для лечения подагры, ревматизма и воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей. При геморрое, хроническом воспалении толстого кишечника, воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей отвар пырея назначают на ночь в виде микроклизмы объемом по 30—60 г.

Вместо отвара можно использовать свежий сок надземной части растения. Для этого срезанные стебли пырея промывают в проточной воде, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, разбавляют водой в соотношении 1:1, отжимают через плотную ткань и кипятят 3 мин. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день. Хранят в холодильнике не более 2 дней.

Для усиления отхаркивающего действия к корневищу пырея добавляют по 1 чайной ложке цветков мать-и-мачехи, коровяка скипетровидного и листьев бузины.

Положительное действие крепкого отвара пырея отмечено при фурункулезе. Для его приготовления 4 ложки измельченного корневища заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5 мин и процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день. Курс лечения 3—4 нед. Отвар готовят только на один день, так как он быстро портится.

При различных кожных заболеваниях 1 раз в неделю принимают ванну с пыреем. Для этого по 100 г корневищ пырея и лопуха кладут в эмалированное ведро, заливают на 1/2 часть емкости горячей водой и кипятят 10 мин. Длительность процедуры 30 мин при температуре 36...37°C. Такие ванны рекомендуется сочетать с приемом отвара внутрь. Для его приготовления 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 мин, остужают и процеживают. Принимают по 1 стакану 3—4 раза в день до еды.

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

В диком виде в СССР не встречается. Известно около 30 видов ревеня. Часть из них используется в научной и народной медицине как слабительное и пищевое средство. Овощной, или черноморский, ревень обладает приятным кислым вкусом. Его черешки длиной 30—70 см употребляют в свежем и консервированном виде. Из них готовят варенье, мармелад, компот, соус, различные кондитерские изделия и напитки. Черешки едят сырыми или кладут в борщ, из них делают начинку для пирогов. Из выжимок ревеня можно изготовить бумагу высших сортов.

Ревень относится к холодостойким и влаголюбивым растениям. Хорошо размножается на плодородных суглинистых и черноземных почвах с достаточным увлажнением. Лучшими предшественниками являются чистый пар или пропашные культуры. Участок для посадки ревеня готовят осенью: вносят по 4—6 кг навоза или 6—9 г полного минерального удобрения на 1 м² и перекапывают почву на глубину 25—30 см. Семена сеют "весной, летом или осенью. Оптимальный срок посева — ранняя весна. Используют рядовой способ с междурядьями 60—80 см. Семена прорастают при температуре около 2°C. В 1-й год ревень растет очень медленно, требует частого рыхления почвы на глубину 4—6 см и прополки сорняков. На переходящих участках ранней весной убирают листья и подкармливают растения минеральными удобрениями (азот, фосфор, калий). Для увеличения корневой массы цветоносы удаляют.

Для медицинских целей используют корни. Выкапывают их на 3—4-й год жизни растений, очищают от земли, остатков стеблей и коры, тщательно моют, режут на куски и сушат на воздухе или в сушилке при температуре не более 60°C. Хранят 5 лет.

Для приготовления настойки корни ревеня, горечавки и аира, взятые поровну, заливают 70%-ным спиртом в соотношении 1:10. Получается прозрачная жидкость красно-бурого или красного цвета с ароматным, горьковатым вкусом. Принимают ее по 1/2—1 чайной ложке 2 раза в день перед едой при атонии кишечника, метеоризме и хронических запорах.

Промышленность выпускает сироп ревеня, который содержит экстракт сухого ревеня, укропную воду и сахарный сироп. Используют его в основном в детской практике при расстройстве пищеварения и склонности к запорам. Назначают по 1/2—1 чайной ложке 3 раза в день перед едой.

Репейничек аптечный, или репяшок обыкновенный

Многолетнее травянистое ароматическое растение высотой до 1 м. Стебель прямостоячий, шершавоволосистый. Листья очередные, прерывисто-перистые с прилистниками. Цветки мелкие, золотисто-желтые, собраны в длинные колосовидные соцветия. Плод — мелкая семянка. Цветет в июне — июле. Плоды созревают в июле — августе.

Распространен репейничек по всей территории европейской части СССР, на Кавказе и в Средней Азии. Растет на лугах, опушках, среди кустов, по краям дорог и вдоль заборов.

Надземную часть растения используют для дубления кож и окраски шерсти в желтый цвет. В ветеринарии — для лечения мокрицы у лошадей. Репейничек является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служит трава, иногда используют 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°C. Хранят в деревянной таре 2 года.

Надземные части растения содержат глюкозу, фруктозу, сахарозу, полисахариды, органические кислоты (лимонную, яблочную, щавелевую, винную, хинную), стероиды, азотсодержащие соединения, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, катехины, флавоноиды и жирные кислоты.

Водные и спиртовые вытяжки из травы репяшка обладают противомикробным, противовоспалительным, тонизирующим, мочегонным, кровоостанавливающим, вяжущим,

противоглистным, противопоносным и противоопухолевым действием.

Противомикробное и противовоспалительное действие травы репейничка используют при лечении подагры, ревматизма, заболеваний желудочно-кишечного тракта и печени. Для приготовления настоя 1 столовую ложку сырья заливают 0,5 л кипятка, настаивают 2—3 ч и принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день до еды. Такой же настой используют для полоскания полости рта и глотки при воспалительных заболеваниях. Порошок из травы репейничка принимают при ангине, фурункулезе, воспалении желчного пузыря, кровотечениях и плохо заживающих язвах по 0,5 г 3 раза в день до еды.

В народной медицине считают, что отвары из одревесневших частей растения (1:10) способствуют изгнанию камней из почек. Для лечения геморроя и полипов в кишечнике траву репейничка используют в виде настоя. Для его приготовления 2 столовые ложки сырья заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят на медленном огне 5—8 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. На ночь делают микроклизму объемом 60 г. Такой же настой в виде компрессов используют для лечения кожных заболеваний (экзема и др.), ссадин и ушибов.

Трава репейничка, исландский мох, кора бузины и цветки мать-и-мачехи, взятые в равных частях, являются хорошим отхаркивающим средством при заболеваниях верхних дыхательных путей. Для приготовления настоя 3 столовые ложки смеси заливают 0,5 л кипятка, настаивают 3—4 ч, кипятят 5 мин и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 5 раз в день до еды.

Лицам, имеющим большую нагрузку на речевой аппарат (преподаватели, дикторы и др.), полезно полоскать горло настоем листьев репейничка в смеси с медом. Для этого 50 г листьев заливают 0,5 л горячей воды, упаривают на 1/3 объема, процеживают и добавляют липовый или розовый мед. Процедуры проводят не менее 5 раз в день.

Родиона розовая, или золотой корень

Многолетнее травянистое растение высотой до 50 см. Корневище, переходящее в корень, толстое, покрыто буровато-серой корой. Стебли ветвистые, прямостоячие, заканчиваются густыми соцветиями. Листья очередные, сидячие, эллиптические, продолговато-яйцевидные. Цветки желтые. Плод — красноватая или желтовато-зеленая листовка. Цветет в июне — июле. Семена созревают в июле — августе.

Распространена родиола в Западной (Алтай, Саяны) и Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на каменистых россыпях, по каменистым берегам горных речек, на скалах, в горной и равнинной тундре, а также на склонах гор до уровня альпийского пояса.

В медицинских целях используют 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. Корневища очищают от земли, удаляют бурую пробку, загнившие части и раскладывают в тени для провяливания. Затем их нарезают поперек на куски длиной до 10 см и сушат в сушилке при температуре 50...60°C. Сырье хранят в мешочках или в закрытой деревянной таре не более 3 лет.

Золотой корень можно с успехом культивировать на приусадебных участках на щебнисто-песчаной почве, хорошо заправленной листовенно-дерновым перегноем. Растение хорошо размножается вегетативно и семенами. Для вегетативного размножения пригодны здоровые, подвяленные корни, разделенные на куски.

Сырье содержит салидразид, антрагликозиды, дубильные вещества, органические кислоты (галловую, щавелевую, янтарную, лимонную, яблочную), флавоноиды, сахара и эфирное масло, в состав которого входят фенилэтиловый спирт, бетафенилэтилацетат, коричный альдегид и цитраль.

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

При появлении признаков возбуждения, бессонницы и головной боли прием препарата прекращают.

Фармацевтическая промышленность выпускает жидкий экстракт родиолы. Принимают его по 5—10 капель 2—3 раза в день за 25—30 мин до еды. Курс лечения 10—20 дней. Хранят лекарство в темном месте.

В домашних условиях корень родиолы розовой используют в виде настойки. Для ее приготовления 50 г измельченного сырья заливают 0,5 л 40%-ного спирта и 2 нед настаивают в темном, теплом месте. Принимают по 20—30 капель 3 раза в день за 30 мин до еды. Лицам, склонным к повышенному артериальному давлению, в первую неделю лечения следует принимать по 5 капель 3 раза в день. При благоприятном течении лечения дозу увеличивают до 10 капель на прием.

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

Ромашка аптечная, или лекарственная

Однолетнее светолюбивое травянистое растение с сильным запахом. Стебли одиночные, голые, большей частью ветвистые, высотой 15—40 см. Главный стебель и боковые побеги заканчиваются мелкими корзинками. Листья очередные, сидячие, дваждыперисторазделенные. Краевые цветки белые, внутренние — желтые. Корень тонкий, стержневой, ветвистый. Цветет с мая до конца октября.

Растет ромашка на юге и в средней полосе европейской части СССР, на Кавказе, в Средней Азии и в южных районах Сибири. Наряду с ромашкой аптечной в медицине используют ромашку пахучую, которая отличается от аптечной отсутствием белых язычковых цветков в корзинке и снабжена зеленоватыми трубчатыми цветками. Растут оба вида ромашки на открытых лугах и возле дорог на легких песчаных почвах.

Используют это растение в парфюмерии (питательные кремы, лосьоны, шампуни) и ликеро-водочной промышленности.

Ромашку аптечную культивируют как лекарственное растение на хорошо удобренных легких и средних суглинках. На бедных почвах она дает низкий урожай и быстро заканчивает цветение. Лучшим предшественником является пар. При подготовке участка почву перекапывают на глубину 22—25 см и вносят 4 кг навоза или навозно-торфяного компоста на 1 м². При недостатке органических удобрений на ту же площадь добавляют по 6 г фосфора и калия и 3—4 г азота. Последний раз почву обрабатывают за 3—5 дней до посева и обязательно прикапывают. Семена высевают под зиму на глубину 0,5 см или ранней весной — на 1—1,5 см с шириной междурядий 45—60 см. Прорастают они при температуре около 6°С. Подзимние посеы дают наиболее высокий урожай. Растения рыхлят и пропалывают 2—3 раза за сезон.

В качестве лекарственного сырья используют цветочные корзинки. Собирают их в начале цветения, пока цветоложе не приобрело коническую форму, а белые язычковые цветки расположены горизонтально. Распускаются цветки быстро, поэтому собирают их с промежутком в 1—2 дня. Семена собирают при увядании язычковых цветков, когда корзинки приобретут 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.

Цветочные корзинки ромашки содержат эфирное масло, в состав которого входят хамазулен, флавоноиды, кадиен, каприловая, изовалериановая кислоты и некоторые другие вещества. В них найдены также аскорбиновая и никотиновая кислоты, холин, кумарины, фитостерин, матрицин, апигенин, апиин, герниарин, горечи, каротин, камеди, белковые вещества и жирные кислоты (олеиновая, линоленовая, пальметиновая, стеариновая). Хамазулен обладает противовоспалительным и противоаллергическим действием, усиливает процессы регенерации. Апигенин и апиин расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов и устраняют спазм. Следует учитывать, что хамазулен при кипячении частично разрушается.

Химический состав ромашки оказывает разностороннее действие на организм человека. Настой применяют внутрь, наружно, в виде микроклизм и спринцеваний. Он обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим, антисептическим, успокаивающим, противосудорожным, потогонным, желчегонным и противоаллергическим действием. Большие дозы эфирного масла ромашки вызывают головную боль и общую слабость. В болгарской медицине ее используют для

лечения острых и хронических гастритов, язвы желудка, колитов, невралгических болей, болезненных менструаций и маточных кровотечений. Наружно применяют при воспалении слизистых оболочек, геморрое и для ножных ванн при потливости ног.

Настой ромашки уменьшает бродильные процессы, снимает спазмы кишечника и отек слизистой оболочки желудка, усиливает выделение желчи, способствует быстрому заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. По данным С. Я. Соколова и И. П. Замотаева (1985), наилучшие результаты наблюдаются при использовании ромашки с календулой и тысячелистником. У больных исчезает боль, отрыжка, метеоризм, улучшается общее состояние. При спазмах кишечника и метеоризме назначают успокоительный чай, состоящий из ромашки, корня валерианы, листьев мяты, плодов тмина и фенхеля. Перечисленные растения берут поровну. Столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15—20 мин, процеживают и принимают по 1/2 стакана утром и вечером.

При лечении геморроя, колита и энтероколита настоем ромашки, донника, тысячелистника и льнянки обыкновенной, взятых поровну, используют на ночь в виде микроклизмы объемом 60 г. Как чай ромашку применяют при расстройствах пищеварения, переутомлении и плохом самочувствии. При заболеваниях полости рта и глотки (стоматиты, тонзиллиты, ангина и др.) делают полоскания, а при заболеваниях женской половой сферы — спринцевания. При подагре и суставном ревматизме принимают ванну с ромашкой. Мытье головы с настоем этого растения придает волосам мягкость и блеск. Настойку ромашки используют для промывания язв, экзем и воспаленных век. При фурункулах, потливости и геморрое делают примочки.

В Румынии медицинская промышленность выпускает препарат рамазулан. Он оказывает противовоспалительное и дезодорирующее действие. Применяют его для полосканий полости рта, промываний наружного уха, при уретритах, циститах, трофических язвах и зуде в области заднего прохода. Внутрь назначают при гастритах, колитах и других заболеваниях, сопровождающихся метеориз-

мом. Используют также в виде микроклизм. Для наружного применения и микроклизм 1/2—1 столовую ложку препарата разводят в 1 л воды, для приема внутрь — 1/2 чайной ложки в 1 стакане горячей воды.

Рябина обыкновенная

Листопадное дерево, иногда кустарник 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. Цветки белые. Плоды ягодообразные, оранжево-желтые или красные, блестящие. Цветет в мае — июне. Плоды созревают в конце сентября и остаются на дереве до зимы.

Распространена рябина на всей территории европейской части СССР, на Кавказе, Дальнем Востоке, Камчатке, в Сибири, Приамурье, горах Казахстана и Киргизии. Встречаются родственные виды — рябина сибирская, амурская, камчатская и тянь-шаньская, используемые в медицине. Растет на лесных опушках, полянах, берегах рек, каменистых скалах, в подлесках, парках, придорожных насаждениях и в садах.

Древесину рябины используют для изготовления музыкальных инструментов, пригодна она для столярного и мебельного дела. Корой окрашивают ткань в красно-бурые тона, ветками — в черный цвет. Листья дают коричневую краску.

Плоды рябины широко применяют в пищевой и кондитерской промышленности для приготовления пастилы, желе, сиропа и других изделий, а также суррогата чая и кофе.

В качестве лекарственного сырья используют в основном плоды. Однако биологической активностью обладают 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°C, рассыпая тонким слоем. После сушки почерневшие плоды и примеси удаляют. Хранят в деревянной таре 2 года.

Плоды содержат сахарозу, глюкозу, фруктозу, сорбит, маннит, органические кислоты (яблочную, лимонную, винную, сорбиновую), витамины С, Р, В₁, Е, каротиноиды, катехины, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, гетероциклические кислородсодержащие соединения и фосфолипиды (кефалин, лецитин). В листьях найдены фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды и антоцианы.

Препараты из плодов рябины обладают противомикробным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, противозачаточным,

мочегонным, слабительным и противогрибковым действием, снимают 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, оказывают положительное влияние при малокровии и истощении организма.

Из плодов рябины и шиповника готовят поливитаминный чай. Для этого 1/2 столовой ложки смеси заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 10 мин и настаивают 5—6 ч. Перед употреблением можно добавить сахар по вкусу. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды.

При гипертонической болезни и воспалении почек, особенно осенью и зимой, хорошо использовать свежий сок. Принимают его по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды. Для повышения кислотности желудочного содержимого сок рябины принимают по 1 чайной ложке за 20—30 мин до еды. В такой же дозировке его используют при воспалении желчного пузыря в качестве желчегонного средства. Наружно настой из плодов применяют как ранозаживляющее средство. Растертые свежие листья оказывают противогрибковое действие. Для этого их тщательно растирают, прикладывают к пораженным участкам и прибинтовывают. Повязки меняют через 1 сут.

Свекла обыкновенная

Двулетнее травянистое растение высотой до 50 см. В 1-й год жизни образует листовую розетку и корнеплод. На 2-й год развиваются облиственные стебли, имеющие на ветвях многочисленные цветки, собранные в метельчатое соцветие. Цветки зеленые или беловатые. Плод — односемянный орешек, который при созревании сростается в несколько плодиков. Цветет в июле — сентябре.

Столовая свекла является распространенной культурой. При длительном хранении не теряет полезных и вкусовых качеств. Как пищевой продукт она обладает большой калорийностью. В медицине используют листья и корнеплоды.

Выращивают свеклу на хорошо удобренных почвах после капусты, огурцов, томатов, бобовых и других культур.

Корнеплоды содержат сахарозу, глюкозу, фруктозу и пектиновые вещества. Она богата витаминами В₁, В₂, В₆, С, каротиноидами, пантотеновой, фолиевой и органическими кислотами, белками и аминокислотами (лизиним, валином, аргинином, гистидином и др.), в значительном количестве содержит соли железа, марганца, калия, кальция, кобальта, магния и йода. Ботва свеклы богаче корнеплодов витамином С и фолиевой кислотой, но беднее клетчаткой.

Блюда из свеклы обладают лечебно-диетическими свойствами, оказывают положительное влияние на обмен веществ и кроветворение. Комплекс витаминов в сочетании с железом, кобальтом, фолиевой кислотой и аминокислотами позволяет использовать ее в качестве средства для лечения малокровия.

Особенно полезно употреблять свеклу в салатах, винегретах, свекольниках страдающим ожирением, гипертонической болезнью, заболеваниями печени и почек. Сок свеженатертых корнеплодов используют при лечении воспалительных заболеваний легких и плевры, а в смеси с медом (1:1) — при гипертонической болезни. Пектиновые вещества и органические кислоты способствуют усилению двигательной активности кишечника, поэтому свеклу используют для лечения спастического воспаления толстого кишечника и при заболеваниях печени. Значительное содержание витаминов и минеральных солей (калия, магния, йода) позволяет рекомендовать ее как противотеросклеротическое и противоаритмическое средство.

Немного перебродивший сок свеклы при закапывании по 2—3 капли в каждую ноздрю 3 раза в день дает хороший эффект при хроническом насморке. Прокипяченный свекольный сок или свеженатертые корнеплоды используют при плохо заживающих язвах. Примочки из сока или натертые корнеплоды накладывают на пораженные места и прибинтовывают. Повязки меняют 3—5 раз в день.

Многолетнее травянистое растение 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 них, нижние — длинночерешковые. Цветки синевато-лиловые, иногда белые, собраны в метельчатое соцветие. Плод — трехгнездная, многосемянная коробочка. Цветет в июне — июле, семена созревают в августе — сентябре.

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

Размножают семенами, рассадой и делением многолетних корневищ. Семена высевают в грунт под зиму или ранней весной. Прорастают они при температуре 2...3°C. Растение холодоустойчиво, всходы появляются при температуре 3...4°C. К свету не особенно требовательно, хорошо растет в условиях длинного светового дня. В 1-й год растения развиваются медленно, на 2-й год быстрее, еще под снегом. Синюха предпочитает почву с легким механическим составом, богатую органическими веществами. Кислые почвы с высоким содержанием грунтовых вод для ее культивации непригодны.

Лучшими предшественниками для возделывания синюхи являются пропашные культуры, многолетние травы и чистые пары. Участок, предназначенный для посева семян, перекапывают на глубину 4—5 см, а через 15—20 дней повторно — на 20—25 см. Под перекопку вносят 4—6 кг органических удобрений, а при посеве — суперфосфат из расчета 0,8—1 г на 1 м². Ширину междурядий делают 45—60 см. Семена заделывают на глубину 1—2 см. Уход за посевами сводится к прополке и междурядной обработке почвы. Внесение удобрений, особенно навоза, повышает урожай и качество сырья, в корнях увеличивается количество биологически активных веществ.

Лекарственным сырьем служат корни. Их выкапывают 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°C. Хранят сырье в деревянной таре или в закрытых стеклянных банках 2 года.

Корневище и корни содержат тритерпеновые гликозиды, смолистые вещества, органические кислоты, эфирные и жирные масла. Однако их химический состав изучен пока недостаточно.

Препараты синюхи голубой обладают отхаркивающим, успокаивающим, ранозаживляющим, кровоостанавливающим, умеренным антисклеротическим и снижающим артериальное давление действием.

Отвар корней и корневищ назначают при острых и хронических заболеваниях бронхов и легких с абсцессами. Вскоре после начала лечения наблюдается улучшение состояния, уменьшается кашель, увеличивается отделение мокроты, исчезает боль в груди, уменьшаются воспалительные явления.

По лечебному эффекту синюха превосходит сенегу. Отвар синюхи способствует прекращению кровотечений при туберкулезе. Его прием в течение 2—3 нед снижает нервную возбудимость и нормализует сон. По успокаивающему действию синюха голубая превосходит валериану лекарственную. В комбинации с сушеницей топяной синюху используют для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, если в основе заболевания лежит повышенная нервная возбудимость.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин при комнатной температуре, процеживают и отжимают. Принимают по 1 столовой ложке 3—5 раз в день после еды. При лечении язвенной болезни настоем сушеницы топяной принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды, а настоем синюхи — после еды.

Препараты синюхи малотоксичны. Даже при длительном приеме больные их хорошо переносят.

Сирень обыкновенная

Хорошо известный холодостойкий кустарник высотой 2—7 м. Корневая система мощная. Листья темно-зеленые, при опадении не желтеют. Цветки лилово-фиолетовые, разных оттенков, иногда белые. Переносит загазованный и запыленный воздух. Плод — коробочка со светло-коричневыми семенами. Цветет в мае — июне. Плоды созревают в июле.

Распространена по всей территории СССР. Растет на приусадебных участках, в садах, парках, часто дичает. Культивируют как декоративный кустарник.

Различные части сирени содержат эфирное масло, феногликозид синигрин, сиригнопикрин и фарнезол. В химическом отношении она изучена недостаточно.

В народной медицине в качестве лекарственного сырья используют цветки, листья, кору молодых веток и почки. Соцветия собирают 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 сушилке при температуре 40...60°C, рассыпая тонким слоем. Кору собирают с молодых стеблей (иногда вместе с листьями). Хранят сырье в мешочках или деревянной закрытой таре 2 года.

Настой и настойку листьев используют при лечении малярии, воспалительных заболеваниях почек, а также при камнях в почечных лоханках. Для приготовления настоя 2 столовые ложки измельченных листьев заливают 1 стаканом горячей воды, доводят до кипения, настаивают в теплом месте 2—3 ч, процеживают и отжимают. Принимают по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды в течение 2 нед. При необходимости лечение повторяют через 2—3 нед. Всего проводят 3—4 курса.

Настой цветков сирени и липы используют при простудных заболеваниях как жаропонижающее и потогонное средство. Для приготовления настоя 2 столовые ложки смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 1 ч в теплом месте. Принимают по 1 стакану 3—4 раза в день в подогретом виде.

Для приготовления настойки 1 стакан цветков заливают 0,5 л водки и настаивают 2 нед. Используют в виде примочек и компрессов при лечении ран, ушибов и ревматизма. Повязки меняют 4—5 раз в день. Есть сведения, что настоем почек и цветков употребляют при бронхиальной астме.

Гноящиеся раны и язвы, трудно поддающиеся заживлению, можно с успехом лечить свежими листьями сирени или их крепким отваром. Вместо листьев можно использовать кору молодых веток. Для этого пораженное место распаривают в горячей воде, обкладывают хорошо промытым свежим сырьем и забинтовывают. В первый день повязку меняют 3—4 раза, в дальнейшем — 1 раз в сутки.

Смородина черная

Кустарник с опушенными желтовато-серыми побегами высотой до 2 м. Кора стеблей темно-бурая или красно-коричневая. Почки бледно-зеленые. Листья трех- или пяти-лопастные, 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. Размножают вегетативно — делением куста, укоренением ветвей и отводками.

Распространена смородина в европейской части СССР, на Урале, в Сибири и Средней Азии. Растет на влажных лесах, по берегам рек, на влажных лугах, возле болот, на каменистых сырых склонах и россыпях. Может образовывать небольшие заросли. Ее широко культивируют на приусадебных участках.

Листья смородины черной используют как суррогат чая, для солений, квашений и на корм скоту. Почки, законсервированные на 50%-ном спирте, применяют в ликеро-водочной промышленности. Плоды в свежем и сушеном виде употребляют в пищу, в переработанном — для приготовления конфет, киселей, желе, сиропа, мармелада, морса и т. д.

В качестве лекарственного сырья используют плоды, листья и почки. Плоды собирают в сухую погоду по мере их созревания. При сборе следует избегать повреждения коры и поломки веток, так как это способствует проникновению возбудителей болезней в растение. Ягоды сортируют, очищают от примесей и сушат на чердаке или в сушилке, расстилая тонким слоем на подстилках или рамах, обтянутых марлей. При этом 4—6 ч их держат при температуре 35...40°C, затем — 55...60°C. Практикуют сушку ягод в печи или духовке, но следят, чтобы они не подгорели 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 консервируют водкой. 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 и натрия. В период листопада витамина С в листьях содержится столько же, сколько в плодах.

Различные препараты из плодов, листьев и почек обладают мочегонным, потогонным, противовоспалительным, противомикробным, противогрибковым, противоревматическим, противоатеросклеротическим и легким слабительным действием.

Настой из веток, почек, листьев и плодов черной смородины используют как мочегонное, потогонное и проти-

вовоспалительное средство при заболеваниях верхних дыхательных путей, коклюше, воспалении почек и мочевыводящих путей, головной боли и подагре. Чаще употребляют отвар плодов смородины. Для его приготовления 2 столовые ложки сухих ягод заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин и процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 4 раза в день до еды. Курс лечения 3 нед. Плоды смородины, смешанные с сахаром в соотношении 1:2, полезны для профилактики атеросклероза и снижения артериального давления при гипертонической болезни.

Свежий сок употребляют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении слизистой оболочки желудка при низкой кислотности желудочного сока, нарушении обмена веществ, болезнях печени, высоком содержании мочевой кислоты и пуриновых оснований в организме.

Для приготовления настоя 5 столовых ложек измельченных листьев заливают 0,5 л горячей воды, кипятят 2—3 мин и настаивают 2—4 ч. Принимают по 1/2—1 стакану 4—5 раз в день до или во время еды при подагре, ревматизме и недостатке витаминов. Настой листьев смородины в смеси с листьями фиалки трехцветной используют для лечения туберкулеза и простудных заболеваний у детей.

Отвар из веток, почек и листьев применяют для ванн и примочек при дерматитах, экссудативном диатезе и глазных болезнях. Для его приготовления 50 г смеси заливают 1 л горячей воды, кипятят 10 мин. Используют на 1 ванну.

Сосна обыкновенная

Вечнозеленое хвойное дерево высотой до 40 м. Ствол прямой, кора красноватая, слоистая, 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, удлиненно-яйце-

видные, густо покрыты бурыми чешуями. Листья игловидные, жесткие, сохраняются на дереве 2—3 года. Цветки голые, однодомные, собраны в шишки. Зрелые шишки желтовато-серые, матовые. При созревании семян они растрескиваются. Цветет в мае — июне. Семена созревают через 18 мес.

Распространена сосна почти на всей территории лесной зоны СССР. Растет на песчаных, супесчаных, каменистых, реже черноземных почвах, известняковых и меловых отложениях. Светолюбива. Является одной из основных лесообразующих пород.

В качестве лекарственного сырья используют почки, хвою и живицу. Почки заготавливают зимой и ранней весной, до начала их интенсивного роста, на участках рубки и прореживания растений. Почки срезают с ветками длиной до 3 мм. Сушат на чердаке с хорошей вентиляцией и под навесом. При хорошей погоде сырье высыхает за 10—15 дней. Живицу собирают подсочкой с тех деревьев, которые подлежат вырубке в ближайшие 15 лет. При сухой перегонке древесины, для чего обычно используют смолистые пни, получают скипидар и деготь.

В период рубки сосновых лесов можно собирать охвоенные концы веток длиной 15—20 см. Они содержат эфирное масло, смолу, аскорбиновую кислоту, каротин, дубильные и другие вещества. В хвое найдены витамины С, К, В₁, В₂, Р, дубильные вещества, каротин, минеральные соли, крахмал и горькое вещество. Почки, хвою и ветки хранят в деревянной закрытой таре 2 года.

Препараты из сосны обладают отхаркивающим, мочегонным, противовоспалительным, отвлекающим, местнораздражающим и болеутоляющим действием.

Сосновые почки в виде отвара используют при простудных заболеваниях, воспалении дыхательных путей, бронхов, ревматизме и кожных заболеваниях. Для приготовления отвара 10 г почек заливают 1 стаканом горячей воды, выдерживают на кипящей водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 2—3 раза в день после еды. При воспалении дыхательных путей лечение сочетают с ингаляцией. Для этого отвар заливают в чайник и ставят на медленный огонь. В носик вставляют бумажную трубку и через нее вдыхают пары. Процедуру проводят 4—5 раз в день.

Хвоя сосны является богатым источником витамина С, особенно зимой. Ее используют для профилактики и лечения состояний, сопровождающихся дефицитом этого витамина. Для приготовления настоя 4 стакана свежей измельченной хвои заливают 3 стаканами холодной воды, подкисляют сывороткой или соляной кислотой (5 мл 3%-ного раствора), ставят в темное место на 2—3 дня, затем процеживают. Принимают по 1—2 стакана в день. Настой можно приготовить и другим способом: 50

г хвои заливают 0,5 л горячей воды, кипятят на медленном огне 10 мин, быстро охлаждают, дают настояться 2—3 ч и процеживают. Принимают за три приема в течение дня.

Экстракт и настой хвои используют, для приготовления хвойных ванн. Они оказывают регулирующее действие на функцию кожи и центральной нервной системы.

Скипидар, получаемый из сосны, применяют наружно в виде мазей и растираний при невралгиях и подагре, а также как противомикробное средство для ингаляции при воспалении верхних дыхательных путей. Сосновый деготь используют при экземе, чешуйчатом лишае и чесотке.

В народной медицине живицу применяют наружно при трещинах губ, сосков, фурункулезе, свежих и гнилостных долго не заживающих ранах, мокнущей экземе, внутрь — при воспалении и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки по 50 мг (0,05 г) 3 раза в день до еды.

Стальник полевой

Многолетнее растение высотой 30—50 см со своеобразным неприятным запахом. Стебель прямой, ветвистый, у основания древеснеющий, фиолетово-красноватого цвета. Листья очередные, черешковые, нижние и средние тройчатые, верхние — простые. Листочки с острозубчатыми краями, железисто-опушенные, слегка клейкие. Прилистники парные, широкояйцевидные, стеблеобъемлющие, очень крупные. Розовые, мотыльковые цветки, расположенные в пазухах листьев, образуют густые колосовидные соцветия. Корень стержневой, длинный, внизу ветвистый. Корневище короткое, темно-бурое. Цветет в июне — августе. Семена созревают в июле — сентябре. Плод — округло-эллиптический боб.

Распространен стальник в степной и лесостепной зонах СССР, 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.

С лечебной целью используют корни и корневища. В естественных условиях их добывать трудно, поэтому растение введено в культуру.

Стальник светолюбив и морозоустойчив. Хорошо растет на удобренных и увлажненных почвах. Размножается семенами. Для посева используют удобренный полупар или участки после овощных культур. Почву перекапывают на глубину 25—30 см, вносят органические удобрения из расчета 2—3 кг на 1 м², а также азот, фосфор и калий. Сеют ранней весной протравленными семенами. Перед этим их скарифицируют, перетирая с наждачным песком. Сеют рядами. Глубина задела семян 3—4 см. Ширина междурядий — 45—60 см. Уход за посевами заключается в 3—4-кратном рыхлении почвы, прополке сорняков и букетировке растений в фазе 6—8 листочков, которую проводят по схеме: 25 см букет, 20 см вырезают или 10 см букет, 8 см вырезают и т. д. На переходящий участок ранней весной вносят 15 г суперфосфата и по 5 г калийной соли и аммиачной селитры на 1 м².

Корни и корневища выкапывают в сентябре — октябре, обрезая надземную часть у корневой шейки, моют и 1—2 дня провяливают на стеллаже или подстилке. Сушат на открытом воздухе, чердаке или в сушилке при температуре не более 50°С, раскладывая слоем не более 20—25 см. Сухие корни хранят в закрытой таре 2 года. Семена убирают при побурении 60—80% плодиков.

В корнях растения обнаружены дубильные вещества, смолы, лимонная кислота, гликозиды ононин, крахмал, тритерпеновый спирт оноцерин, эфирное масло и др.

Установлено мочегонное и послабляющее действие препаратов стальника, их влияние на проницаемость капилляров и свертываемость крови. Корни стальника обладают противовоспалительным действием. Хорошие результаты получены при лечении геморроя, хронических запоров и трещин заднего прохода. На фоне приема настойки или настоя улучшается акт дефекации, увеличивается отделение мочи, снижается артериальное давление, уменьшаются боли и отек геморроидальных узлов, прекращается кровотечение. Курс лечения 1,5 мес. Применяют стальник при подагре, мочекаменной болезни, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Для приготовления отвара 15 г измельченных корней заливают 0,5 л горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Хранят в холодильнике. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

В Болгарии настой стальника готовят несколько иным способом: 1 столовую ложку корней заливают 1 стаканом кипятка. Остывший настой процеживают и принимают равными порциями в течение 1 сут.

Настойку корней стальника полевого готовят на 70%-ном спирте в соотношении 1:5. Назначают в качестве слабительного средства по 1 чайной ложке 2—3 раза в день перед едой.

Сушеница топяная

Однолетнее травянистое растение высотой до 30 см. Корень стержневой, тонкий. Стебель тонкий, сильноветвистый, покрыт шерстисто-сероволочным опушением. Листья мелкие, заостренные, линейные, опушенные, со срединной жилкой. Плод — зеленовато-серая семянка с хохолком. Цветет в июне — августе. Плоды созревают в июле — сентябре.

Распространена сушеница почти на всей территории европейской части СССР, в Западной и Восточной Сибири, Казахстане, на Кавказе и Дальнем Востоке. Растет возле болот, по илистым и песчаным берегам рек, озер, на болотистых лугах, по кюветам и в канавах. Размножается семенами.

В качестве лекарственного сырья используют все растение. При сборе сушеницы следует оставлять для обсеменения 2—4 растения на 1 м². Заготавливают ее в фазе цветения. Выдернутые с корнями растения тщательно отряхивают от земли и осевшей на листьях 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 сушеницы содержит эфирное масло, дубильные вещества, смолы, флавоноиды, алкалоиды, фитостерины, каротин и витамины С, А, В₁.

Препараты сушеницы топяной при приеме внутрь снижают артериальное давление, усиливают деятельность кишечника, повышают свертываемость крови, оказывают успокаивающее действие на нервную систему. Они обладают ранозаживляющим, противоожоговым и сахароснижающим действием.

Наибольшее признание это растение получило при лечении легких форм гипертонии и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающихся нервным возбуждением, бессонницей и страхом. При язвенной болезни наилучший результат получен в смеси с

синюхой голубой. Для приготовления настоя 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день после еды. Длительный прием настоя сушеницы топяной побочных явлений не вызывает.

Эффективность лечения гипертонической болезни возрастает и если прием настоя сушеницы сочетают с ножными ваннами из этой же травы с температурой 32...35°C. Для ее приготовления 250 г сырья заливают 5 л горячей воды и настаивают 30 мин. Длительность процедуры 30 мин.

В народной медицине настоем травы сушеницы употребляют при болях в животе, сердечбиениях, туберкулезе и диабете. Наружно его используют для лечения гнойных ран, язв, ожогов и эрозии шейки матки. Для этих же целей пригодны масляные вытяжки из травы. Настой и масляные вытяжки применяют в виде примочек, смазываний или тампонов.

Для лечения пролежней смесь травы зверобоя, сушеницы и лепестков розы, взятые по 1 столовой ложке, заливают 1 стаканом подсолнечного, кукурузного, льняного или оливкового масла и выдерживают в темном месте 15 дней. Затем процеживают через плотную ткань и сливают в посуду из темного стекла. Хранят в прохладном месте. В первые 15 дней повязки меняют через каждые 3 дня, в последующем — 1 раз в 5 дней.

Татарник колючий

Двулетнее травянистое колючее растение высотой 30—250 см. Стебель прямостоячий, вверху разветвленный. Листья очередные, продолговатые, колючезубчатые, нижние — черешковые, верхние — сидячие. Цветки пурпурные, обоеполые, собраны в 2—3 корзинки, расположенные на концах ветвей. Плод — продолговатая семянка с рыжеватым хохолком. Цветет в июле — сентябре. Плод созревает в сентябре — октябре.

Распространен татарник в европейской части СССР, Западной Сибири и Средней Азии. Растет по пустырям, мусорным местам, возле дорог, огородов, вблизи жилья, ферм, по степным и песчаным склонам.

В народной медицине в качестве лекарственного сырья используют цветочные корзинки и листья. Сырье собирают во время цветения. Сушат в тени при теплой погоде. Перед сушкой листья разрезают вдоль. Хранят в деревянной таре 2 года.

Листья и цветы содержат алкалоиды, лактон аркциопикрин, сапонины и горькие вещества. Химический состав растения изучен крайне недостаточно.

Препараты татарника обладают мочегонным, противомикробным, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием. Они 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.

Настой листьев татарника употребляют при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и мочевыводящей системы, отеках различного происхождения, простуде и геморрое. Для его приготовления 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Наружно используют при кожных заболеваниях, гнойных ранах и язвах в виде компрессов и примочек. Повязки меняют 2 раза в день — утром и вечером.

Тимьян обыкновенный

Полукустарничек высотой до 50 см с приятным запахом. Похож на чабрец. Отличается от него прямостоячим стеблем и менее скученными соцветиями. Листья тимьяна сильно завернуты книзу внутрь. Корень растения стержневой, сильно разветвленный. Листья супротивные, продолговато-обратнояцевидные, густо опушенные, имеют эфирномасличные железки. Цветки мелкие, бледно-лиловые, розовые, реже белые, собраны в кистевидное соцветие. Цветет в июне — июле, плодоносит в августе — сентябре. Является хорошим медоносом.

В СССР тимьян встречается в диком виде. Возделывают его в Краснодарском крае, на Украине и в Молдавии.

Листья и молодые побеги используют для приготовления салата и приправы к дичи, овощным, мясным и рыбным блюдам, а также для засолки огурцов. В промышленности — для отдушки колбас, уксуса и чая.

Культивируют тимьян на плодородных, водопроницаемых, солнечных участках, защищенных от ветров. Осенью почву перекапывают на глубину 25—30 см и вносят

4 кг навоза, 20 г сернокислого аммония, 30—40 г суперфосфата и 10 г калийной соли на 1 м². Почву рыхлят перед заморозками, ранней весной и перед посевом.

Семена сеют с междурядьем 45—60 см, заделывая на глубину 0,5—1 см. Растения подкармливают аммиачной селитрой и суперфосфатом, внося соответственно по 10 и 20 г на 1 м². Второй раз удобрение вносят после сбора урожая. Листья и молодые побеги за период вегетации убирают дважды, срезая на высоте 10—15 см от поверхности земли. Плантацию используют не менее 4 лет. В районах с суровыми зимами тимьян выращивают как однолетнюю культуру. Семена собирают с растений 2-го и 3-го года жизни, когда они побуреют.

Трава содержит эфирное масло, главной составной частью которого является тимол, найдены также карвакрол, н-цимол, пинен, терминен, борнеол, кариофиллин и линалоол, флавоноиды, дубильные вещества, минеральные соли, горечи, урсоловая, олеаноловая, кофейная, хинная, хлорогеновая и другие кислоты.

Тимол обладает антисептическим, дезинфицирующим и бактерицидным действием. Это позволяет использовать тимьян против патогенной флоры организма. Установлено его губительное действие на патогенные грибы и микробы, устойчивые к антибиотикам. Отвар и жидкий экстракт растения обладают отхаркивающим и противовоспалительным действием, усиливают отделение желудочного сока и снимают спазмы желудочно-кишечного тракта.

Препараты тимьяна назначают при бронхитах, кашле, коклюше и воспалении легких, как болеутоляющее средство при радикулите и ишиасе, поносе и метеоризме. При этом исчезают боли в животе, улучшается отхождение газов, нормализуется микрофлора кишечника. Настой применяют для полоскания рта и носоглотки. В виде ванн траву используют при радикулите, ревматизме и болезнях, связанных с нарушением обмена веществ. В детской практике — при бессоннице, диатезе, кожных заболеваниях, нарушениях пищеварения и запорах. При кожных заболеваниях накладывают влажные повязки.

Наряду с тимьяном обыкновенным для лекарственных целей используют тимьян ползучий (чабрец, богородская трава), распространенный от Мурманской области до южных районов нашей страны. В настоящее время этот вид растений подразделен на 16 видов и используется в медицине в тех же целях, что и тимьян обыкновенный. Из разновидностей тимьяна вырабатывают противокашлевое и отхаркивающее средство — пертуссин.

В Болгарии это растение применяют при зуде, пиодермитах, фурункулах, гингивитах, сыпях и ранах. Для приготовления

настоя 2 столовые ложки сырья заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Остуженный настой принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Гингивиты лечат полосканием полости рта, при сыпи принимают ванну. Для приготовления настоя 100 г травы заливают 2 л кипятка, настаивают 30 мин в теплом месте и процеживают. Готовый настой добавляют в воду, предназначенную для ванн, или используют в виде полосканий.

Тополь черный, или осокорь

Дерево высотой до 25 м с грязно-серой корой. Крона широкая, раскидистая. Ветви почти голые. Листья очередные, длинночерешковые, почти треугольные, по краю пильчатые. Верхушечные почки заостренные, слоистые. Дерево двудомное. Цветки мелкие, собраны в сережки. Плод — коробочка с мелкими семенами. Цветет в марте — мае, до распускания листьев. Плоды созревают в апреле — июне. Тополь является хорошим медоносом. Распространен в европейской части СССР, Западной и Восточной Сибири и Средней Азии. Растет в поймах рек, по берегам озер, на галечниках и песчаных отмелях. Служит для озеленения парков, садов, улиц и населенных пунктов. В лесоводстве его используют для быстрого облесения степных районов и укрепления оврагов. Древесина идет на изготовление тары, бондарных изделий, спичек, бумаги и искусственного шелка. Кору применяют для дубления и окраски кожи в желтый цвет, а ткани — в желтый, каштановый, шоколадный и бурый.

Листья, как и кора, обладают фитонцидными свойствами. Яблони и груши, обработанные настоем листьев тополя, становятся более устойчивыми к заболеваниям в период вегетации, а плоды меньше поражаются вредителями и лучше хранятся. Листья используют для дубления кож и окраски тканей в желтый цвет, а также в парфюмерной промышленности для отдушки туалетного мыла.

Свежие листья — хороший корм для скота. Их можно сушить на зиму для кормления коров и лошадей. Клей с почек пчелы используют для выработки прополиса.

Лекарственным сырьем служат почки, кора и листья. Почки собирают весной, с тонких веток, до распускания

листьев. Сырье проявляют в проветриваемом помещении и досушивают на солнце или в сушилке при температуре 35...40°C. Кору собирают ранней весной с вырубленных деревьев или спиленных сучьев при окультуривании насаждений.

Почки тополя содержат углеводы, органические кислоты (яблочную, аскорбиновую, бензойную и др.), эфирное масло, фенолкарбоновые кислоты, феноглюкозиды, халконы, флавоноиды, лейкоантоцианы и жирное масло. В коре найдены алкалоиды, феноглюкозиды, флавоноиды, дубильные вещества и высшие углеводороды. В листьях — изопреноиды, каротиноиды, алкалоиды, органические и фенолкарбоновые кислоты, феноглюкозиды, лигнаны и дубильные вещества.

Препараты из тополя обладают противовоспалительным, болеутоляющим, противозудным, вяжущим, противомикробным, успокаивающим, жаропонижающим, потогонным и ранозаживляющим действием.

Настойку почек тополя, приготовленную на 40%-ном спирте в соотношении 1:10 применяют при туберкулезе, ревматизме, подагре, перемежающейся лихорадке, воспалении мочевого пузыря, простудных заболеваниях и скудных менструациях у женщин. Принимают ее по 20—30 капель 3—4 раза в день во время еды.

Почки тополя, прокипяченные в растительном масле в соотношении 1:10, оказывают болеутоляющее действие при мочекаменной болезни. Масло принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день во время еды. 1/3 стакана хорошо распаренных свежих почек в 1 стакане кипятка дает положительный эффект при повреждении нервов и сухожильных связок. Повязку меняют каждый день.

Мазь, приготовленную из почек тополя, используют наружно при подагре, заболевании суставов, трихомонадных кольпитах, фурункулах, гнойных ранах, ожогах, геморрое, сильном зуде, трещинах губ и сосков груди, при стафилококковых и грибковых заболеваниях кожи. Для ее приготовления 3 столовые ложки хорошо измельченных почек постепенно перемешивают с 3 ложками несоленого сливочного масла. Хранят в холодильнике 5—10 дней.

Из почек и листьев готовят настой. Для этого 2 столовые ложки того или иного измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 5 мин, настаивают в теплом месте 1 ч и процеживают. Принимают по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день во время еды.

Свежий сок из листьев тополя снимает зубную боль. При звоне и шуме в голове его закапывают по 2—3 капли в каждое ухо в теплом виде. При этом ушную раковину слегка оттягивают на себя.

Тысячелистник обыкновенный

Многолетнее травянистое растение высотой 20—80 см. Стебель прямой, пушистый, жесткий. Листья очередные, ланцетные, дважды- или триждыперисторассеченные. Нижние листья черешковые, верхние — сидячие. Соцветие — мелкая корзинка, собранная в сложные щитки. Цветки белые, иногда розовые. Корневище тонкое, ползучее, от которого отходят побеги с розеткой прикорневых листьев и цветоносные стебли. Цветет с июня по октябрь. Размножается семенами и вегетативно.

Распространен тысячелистник повсеместно, за исключением северных районов Сибири и Дальнего Востока, пустынных и полупустынных районов Средней Азии, Казахстана и Нижнего Поволжья. Растет на суходольных и лесных лугах. Часто встречается по окраинам полей, в лесополосах и у дорог. Малотребователен к почвам, но плохо переносит затенение и солонцеватые почвы.

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 7—10 дней. Тысячелистник можно сушить и в сушилке при температуре 40...50°C. Окончание сушки определяют по ломкости стеблей. Иногда собирают только корзинки, обрывая их вручную. Хранят в деревянной или стеклянной таре 2 года.

В листьях и цветках тысячелистника содержится ахиллеин, хамазулен, сложные эфиры, камфора, туйон, борнеол, цинеол, эпигенин, лютеолин, дубильные вещества, смолы, аминок- и органические кислоты, каротин, горечи и витамины С и К-

Дубильные вещества, эфирное масло и хамазулен обуславливают противовоспалительное, бактерицидное, антиаллергическое и ранозаживляющее действие тысяче-

листья. Ахиллеин повышает свертываемость крови примерно на 60% сильнее, чем кальция хлорид. Кровоостанавливающее действие растения сочетается со способностью усиливать сокращения матки, его применяют также при маточных, кишечных, легочных и геморроидальных кровотечениях, а также при кровотечениях из носа, десен и ран различного происхождения. Тысячелистник оказывает расслабляющее действие на гладкую мускулатуру кишечника, мочевыводящих и желчных путей, увеличивает желчеотделение в двенадцатиперстную кишку, уменьшает метеоризм, обладает способностью снижать артериальное давление.

Препараты тысячелистника повышают аппетит, регулируют обмен веществ и менструаций, их используют как профилактическое средство от образования камней в почках и печени, для увеличения молока у кормящих женщин и как потогонное средство. Отвар травы употребляют как инсектицид в борьбе с сельскохозяйственными вредителями. Тысячелистник входит в состав противогеморройного чая, аппетитного и слабительного сборов. В смеси с другими травами его используют для лечения гастритов с пониженной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в виде настоя, жидкого экстракта или свежего сока. В кожу головы сок втирают 1—2 раза в день в течение 2 нед при обильном выпадении волос.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 15 мин, охлаждают 45 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Для лечения кожных заболеваний настоем готовят иначе: 2 столовые ложки сырья заливают 0,5 л кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Этот же настой с добавлением ромашки используют для лечения ран, ожогов и язв. Свежий сок в смеси с оливковым маслом в соотношении 1:10 весьма эффективен при фурункулезе, кожном туберкулезе и обильном выпадении волос. Повязки меняют 1 раз в сутки.

Промышленность выпускает жидкий экстракт тысячелистника. Принимают его по 40—50 капель 3 раза в день при маточных кровотечениях на почве воспалительных процессов, фибромиом и обильных менструаций.

Фиалка трехцветная, или анютины глазки

Однолетнее или двулетнее растение высотой до 15 см. Корень стержневой, тонкий, слабоветвистый. Стебли полые, прямостоячие, покрыты короткими волосками, оканчиваются одиночными цветками. Листья очередные, простые, волосистые. Нижние листья сердцевидно-яйцевидные, верхние — продолговато-эллиптические. Цветки одиночные, на длинных цветоносах, фиолетово-синие, с разными оттенками. Плод — продолговато-яйцевидная коробочка. Семена мелкие, обратнойяйцевидные, гладкие. Цветет с апреля до поздней осени. Плоды созревают в июне.

Распространена фиалка в европейской части СССР, Западной и Восточной Сибири и Средней Азии. Растет на сухих лугах, опушках, полянах, в садах, на огородах и как сорное растение на пашнях.

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 1,5 года.

Трава фиалки содержит полисахариды, эфирное масло, сапонины, до 300 мг% витамина С, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, дубильные вещества, каротиноиды и антоцианы.

Препараты фиалки трехцветной обладают отхаркивающим, мочегонным, потогонным, слабительным, противовоспалительным, противомикробным, обволакивающим, успокаивающим и рвотным (в больших дозах) действием. Настой оказывает губительное действие на простейших, является хорошим отхаркивающим средством при острых респираторных заболеваниях, воспалении трахеи, бронхов, легких и мочевыводящих путей, а также при мочекаменной болезни. Большое содержание витамина С и каротиноидов позволяет использовать настой фиалки при атеросклерозе, сердечных приступах, воспалении суставов и рахите у детей.

Наличие в растении слизеподобных веществ и эфирного масла оказывает противовоспалительное действие, которое используют для ликвидации воспалительных процессов в желудочно-кишечном тракте и при дизентерии.

В стоматологической практике фиалку используют для лечения воспалительных процессов полости рта, при пародонтозе и зубной боли.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, держат на кипящей водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3 стакана 3—4 раза в день после еды. При длительном приеме повышенных доз могут наблюдаться тошнота и рвота.

Наружно, в виде компрессов и примочек, настой фиалки сочетают с приемом внутрь при различных кожных заболеваниях — экземе, псориазе, аллергическом дерматите, экссудативном диатезе и др.

Для лечения диатеза у детей в народе используют аверин чай. В его состав входят измельченная трава фиалки, череды и сладко-горького паслена в соотношении 4:4:1. Для приготовления чая 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и охлаждают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

В народной медицине кроме фиалки трехцветной используют траву фиалки полевой.

Хвощ полевой

Многолетнее травянистое растение высотой до 50 см. Размножается спорами. Корневище разветвленное, глубоко уходит 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.

Распространен хвощ почти на всей территории СССР, 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.

В пищу используют спороносные колоски и молодые сочные стебли, из которых готовят супы, запеканки и начинку для пирожков. При заготовке впрок хвощ солят.

Лекарственным сырьем являются зеленые вегетативные стебли, которые собирают все лето в сухую погоду, срезая на высоте 5—10 см от поверхности почвы. Сушат сразу же, раскладывая слоем не более 10 см, на чердаке, под навесом или в сушилке. Хранят в мешочках или деревянной таре 4 года.

Стебли хвоща содержат кремниевую, аскорбиновую и органические кислоты, алкалоиды, сапонины, каротин,

минеральные соли, смолы, дубильные вещества, жирное масло и горечи.

Препараты из хвоща полевого обладают противовоспалительным, противомикробным, кровоостанавливающим, мочегонным, противоглистным и ранозаживляющим действием. Они усиливают обезвреживающие и иммунные свойства организма, обладают коллоидными свойствами, предупреждая образование мочевых камней.

Траву используют как мочегонное средство при отеках на почве заболеваний сердца и легких. Мочегонный эффект развивается быстро и сохраняется длительное время. Хвощ используют при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей. Для усиления противовоспалительного и мочегонного эффекта его употребляют в смеси с листьями толокнянки и березы.

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. Свежий сок из травы хвоща назначают в составе комплексного лечения туберкулеза легких и кожи. Способность кремния соединяться с витамином С, которого в растении содержится 778 мг%, повышает иммунитет организма человека, позволяя активно противостоять возбудителю туберкулеза и других заболеваний. Этим же обосновывается применение препаратов хвоща при лечении вялотекущих язв, гнойных ран и фурункулов.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки измельченной травы хвоща заливают 1 стаканом горячей воды, держат на водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3—4 раза в день через 1 ч после еды.

Свежий сок готовят из растений, собранных рано утром, до обсыхания росы. Их моют в проточной воде, дают стечь и ошпаривают кипятком. Затем траву пропускают через мясорубку, отжимают сок и кипятят 2—3 мин. Хранят в холодильнике. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

При воспалении слизистых оболочек рот и горло полезно полоскать настоем травы хвоща. Для его приготовления 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом хо-

лодного кипятка и настаивают 1 сут. При пористой и жирной коже лица этим же настоем делают на ночь примочки.

Смесь хвоща и цветков арники в соотношении 1:1 используют для борьбы с перхотью. Для приготовления отвара 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 10 мин и сразу процеживают. В кожу головы втирают через день за 1—2 ч до сна. При потливости ног делают ножные ванны с травой хвоща при температуре 35...36°C через 1—2 дня. Для этого 50—100 г свежей травы заливают 5—6 л горячей воды и кипятят 5—10 мин.

Цетрария исландская, или исландский мох

Лишайник с зеленовато-бурым, коричневым или серым слоевищем. Его лопасти имеют по краям выемки и слегка завернуты вверх. Снизу оно светло-коричневое, усеяно белыми пятнышками. К почве слоевище прикреплено тонкими, короткими ризоидами. По краям сильно расширенных лопастей развиваются плодовые тела, в которых находятся споры. Размножается лишайник спорами и вегетативно.

Распространен во всех районах СССР, расположенных 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.

Для лекарственных целей используют слоевище. Собирают его летом вручную или граблями, очищают от земли, прилипшей хвои и других примесей. Сушат на солнце или в сушилке и вторично очищают от примесей. Хранят в мешках или в деревянной таре 2 года.

Исландский мох содержит 70—80% углеводов, которые представлены в основном лихенином и изолихенином, белки, жиры, витамин В₁₂, воск, камедь, горькое вещество цетрарин, лишайниковые кислоты и большое количество микроэлементов.

Препараты из слоевища исландского мха обладают противовоспалительным, противомикробным, слабительным, желчегонным и ранозаживляющим действием.

Из измельченного сырья при варке получают густой слизистый отвар, который при приеме внутрь увеличивает выделение желудочного сока, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, обладает хорошим обволакивающим действием, поэтому его используют при поносах и хронических запорах. Эффективность лечения хронических запоров повышается, если мох не вымачивать.

Горечь применяют в качестве слабительного средства. Для ее получения 100—200 г измельченного мха заливают 1—2 л холодной воды и настаивают 1 сут. Затем настой фильтруют и

упаривают на 1/2—3/4 объема. Принимают 3 раза в день до еды в таком количестве, которое обеспечивает достаточный эффект. При чрезмерном послабляющем действии порцию настоя уменьшают. Курс лечения 10—15 дней.

Слоевище исландского мха применяют при туберкулезе и воспалении легких, коклюше и хроническом бронхите. Для приготовления отвара 20 г хорошо измельченного сырья заливают 0,5 л горячей воды или молока, кипятят на медленном огне 5 мин и настаивают 30 мин. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Для наружного использования отвар готовят только на воде и перед применением процеживают. При гнойных ранах, микробных поражениях кожи, гнойничковой сыпи, ожогах и фурункулах делают примочки и обмывания. Повязку меняют 3—4 раза в день.

Цикорий обыкновенный

Многолетнее или двулетнее травянистое растение высотой до 1,5 м. Корень мясистый, стержневой, с прикорневыми листьями. Стебель прямостоячий, разветвленный, голый, шероховатый. Листья сидячие, стеблеобъемлющие, ланцетные. Прикорневые листья перисто-разделенные. Цветки светло-синие, расположены в пазухах листьев на концах веток и собраны в раскрытые корзинки. Цветет с июля до глубокой осени. Плод — семянка. Все части растения содержат млечный сок.

Распространен цикорий почти на всей территории СССР, за исключением северных регионов. Растет вдоль дорог, на лесных полянах, холмах, межах, лугах, в населенных пунктах, по посевам. В нашей стране его возделывают с XVIII века. Широко применяют в пищевой промышленности при производстве конфет и тортов. Используют при выработке натурального кофе, кофейных и чайных напитков, придавая им специфический вкус, аромат и окраску. Благодаря наличию легкоусвояемых веществ корень цикория является ценным продуктом питания.

В качестве лекарственного сырья используют все растение. Корни выкапывают в сентябре — октябре после

дождя, когда почва мягкая и их можно легко извлечь. Сырье промывают, режут и сушат в сушилке или в печи при температуре 60...70°C. 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. Из Сахаров преобладает фруктоза. Гликозид интибин придает корням характерный горький вкус. В них содержатся также витамины С, В₁, Е, холин, белки, жиры, пектин, дубильные вещества, минеральные соли и большое количество различных микроэлементов.

Препараты из цикория обладают противомикробным, противовоспалительным, желчегонным, успокаивающим, мочегонным, вяжущим и возбуждающим аппетит действием. Они оказывают регулирующее влияние на обмен веществ, несколько усиливают сердечную деятельность и уменьшают потливость.

Наибольшее признание цикорий завоевал при лечении желудочно-кишечного тракта и печени. Отвар назначают при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки желудка, тонкого и толстого, кишечника, печени, желчного пузыря и почек, а также при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях. Он улучшает пищеварение, устраняет неприятные ощущения в области желудочно-кишечного тракта, печени и селезенки, повышает аппетит, уменьшает содержание сахара в моче, снижает повышенную нервную возбудимость. Препараты цикория применяют как общеукрепляющее средство и при отеках сердечного происхождения.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки смеси измельченных корней и надземной части цикория, взятых поровну, заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Более крепкие отвары цикория (4 столовые ложки на 1 стакан кипятка) применяют наружно для лечения кожных сыпей, угрей, фурункулов, гнойных ран, гнойничковых заболеваний кожи и экзем. Используют для ванн при диатезе у детей, а также в виде примочек и обмываний. Процедуру повторяют 2—3 раза в день. Ванну делают на ночь.

При малокровии используют свежий сок растения. Для его приготовления молодые побеги собирают в стадии бутонизации, срезая верхушки длиной 15—25 см, хорошо промывают, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают через плотную ткань и кипятят 1—2 мин. Принимают по 1 чайной ложке с 1/2 стакана молока 3—4 раза в день. Курс лечения 1 — 1,5 мес.

Череда трехраздельная

Однолетнее травянистое растение высотой до 90 см. Корень небольшой, разветвленный. Стебель прямой, красноватый, ветвистый. Ветви и листья супротивные. Листья темно-зеленые с короткими крылатыми черешками, трех- или пятираздельные. Цветки желтые, собраны в корзинки, которые расположены поодиночке на концах веток. Плод — семянка с двумя ребрами и с крючковидными зубчиками. Цветет с июля по сентябрь. Плоды созревают в августе — сентябре.

Распространена череда почти на всей европейской территории СССР, в Сибири, Средней Азии, на Кавказе и Дальнем Востоке. Растет по берегам ручьев, озер, на сырых лугах, полях, болотах и в канавах.

Череда введена в культуру. Для нее отводят увлажненные, хорошо дренированные участки. Лучшими предшественниками являются зерновые культуры. Под перекопку почвы вносят 4 кг навоза или компоста и 3 г полного минерального удобрения на 1 м². При посеве дают фосфорные удобрения из расчета 8—10 г на 1 м². Оптимальный срок посева семян — за 1—1,5 мес до наступления устойчивых холодов. При подзимнем посеве семена скарифицируют, при ранневесеннем — скарифицируют и стратифицируют. Сеют их с междурядьями 60 см, заделывая на глубину 2,5—3 см. Уход за посевами заключается в 4—5-кратном рыхлении почвы на глубину 5—8 см и прополке.

Лекарственным сырьем является трава. Облиственные верхушки и боковые побеги длиной до 15 см или отдельные листья собирают в период бутонизации и быстро сушат, раскладывая тонким слоем на солнце, под навесом или в сушилке при температуре 45...50°C, 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 обладают мочегонным, потогон-

ным, противовоспалительным, противоаллергическим, кровоостанавливающим, антисептическим и ранозаживляющим действием. Их используют в качестве горечи и как средство, улучшающее пищеварение.

В народе череду широко применяют для лечения кожных заболеваний аллергического характера — диатеза, нейродермита и кожных сыпей. Наибольший эффект достигается в смеси с корнями девясила, лопуха и пырея, травой зверобоя, медуницы, фиалки трехцветной и чистотела, ветками калины, облепихи и смородины черной. При лечении обязательно сочетают наружное и внутреннее применение настоя.

Настой череды используют в виде ванн, примочек и повязок. Он способствует подсушиванию пораженного участка тела и быстрой эпителизации кожи. Им полезно мыть голову, пораженную себореей. Для его приготовления 3 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин и процеживают. Внутрь принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день во время еды.

Спиртовой экстракт череды эффективен для лечения псориаза. Принимают его по 20 капель 3 раза в день до еды. Пораженные участки кожи смазывают мазью с экстрактом череды.

При фурункулезе назначают настой смеси череды и листьев брусники, взятых поровну. Для его приготовления 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения 2 нед.

Промышленность выпускает брикеты травы череды, разделенные на 10 долек. Одну дольку заливают 1 стаканом кипятка, накрывают посуду плотной тканью, настаивают 10 мин и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке утром и вечером. Для приготовления ванн используют 1 стакан настоя.

Черника обыкновенная

Ветвистый кустарник высотой до 40 см. Корневище Почти горизонтальное, хорошо развитое. Стебель прямостоячий, ветвистый. Ветви остроугловатые. Молодые — зеленые, взрослые — серые или серо-коричневые. Листья очередные, округло-яйцевидные, короткочерешковые, простые. Цветки поникающие, на коротких цветоножках, одиночные, зеленовато-белые с розоватым оттенком. Плод — шаровидная черно-синяя ягода с голубоватым восковым налетом и множеством продолговато-коричневых семян. Цветет в мае — июне. Плодоносит в июле — августе. Размножают семенами и

вегетативно. Плодоносить начинает с 5—6 лет. Избегает известковых почв. Выносит затенение, но на освещенных местах урожай выше.

Распространена черника в европейской части СССР, Западной и Восточной Сибири, на Кавказе и Дальнем Востоке. Растет в лесной зоне с умеренным увлажнением и по склонам гор, образуя заросли.

Надземную часть растений используют для дубления и окраски кожи в коричневый и желтый цвета. Из сырых и сушеных плодов готовят отвары, кисели, соки, варенье и сиропы. Из жмыха ягод получают краситель, который в смеси с квасцами окрашивает хлопчатобумажную ткань, шерсть и шелк в красный и фиолетовый цвета.

Лекарственным сырьем служат плоды и листья. Ягоды собирают зрелыми, сортируют, выбирают мох, поврежденные и загнившие плоды, но не моют, а подвяливают 2—3 ч при температуре 35...40°C. Сушат в сушилке при температуре 50...60°C или на солнце, рассыпая слоем в 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, дубильные вещества, катехины, флавоноиды, антоцианы, соли марганца, железа, хрома, никеля, меди и др.

В плодах найдены углеводы (глюкоза, фруктоза, сахароза), органические кислоты (лимонная, молочная, щавелевая, яблочная, янтарная), витамины С, РР, В₁, эфирное масло, полифенолы, дубильные вещества, флавоноиды и антоцианы.

Препараты черники обладают противомикробным, вяжущим (закрепляющим), мочегонным, кровоостанавливающим, противогнилостным, противовоспалительным (при гнойных ранах), болеутоляющим (при ревматизме), противоглистным и слабым противодиабетическим действием. Они подавляют рост простейших, несколько снижают давление крови, улучшают ночное зрение. В качест-

ве противодиабетического средства лучше использовать листья черники горной с обязательным контролем содержания сахара в моче и крови.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 15 мин и процеживают. Принимают по несколько стаканов в день до исчезновения чувства жажды. При ее появлении и обильном мочеотделении прием настоя возобновляют.

Настой листьев черники используют также 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. При геморроидальных кровотечениях делают клизмы. Наружно настоем применяют для лечения гнойных язв, ран и экземы. При болях назначают спринцевания.

Для приготовления настоя 3—4 чайные ложки плодов черники заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 4—5 ч. Принимают по 1/4—1/3 стакана 5—6 раз в день до еды.

Плоды черники в свежем, сушеном и вареном виде используют при поносе, дизентерии, воспалении слизистой оболочки желудка, тонкого кишечника, изжоге, в качестве противогнилостного средства и при ночном недержании мочи, а в сочетании с плодами земляники — при малокровии и мочекаменной болезни.

Отвар плодов черники применяют для полоскания полости рта и глотки при ангине и простуде, для усиления остроты зрения, особенно ночного, и как противоглистное средство. Для приготовления отвара 1 столовую ложку плодов заливают 2 стаканами горячей воды, наполовину упаривают, процеживают и не разбавляя принимают в теплом виде по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Чистотел большой

Многолетнее травянистое растение высотой до 90 см. Корень стержневой, маловетвистый. Корневище многоглавое, короткое. Стебель полый, ребристый, густо-ветвистый, покрыт волосками, на изломе выделяет желтовато-оранжевый сок. Листья перистые, очередные, городчатые, перисто-рассеченные, сверху светло-зеленые, снизу сизые. Нижние листья на длинных черешках, верхние — сидячие. Цветет в мае — июне. Цветки ярко-желтые, собраны в зонтики. Плод — коробочка. Созревает в июле — сентябре.

Чистотел распространен на большей части европейской территории СССР, на Кавказе, в Казахстане и Средней Азии. Растет в тенистых местах у жилья, в огородах, лесах, на полях, на лесосеках, гаях, по склонам и осыпям гор.

Наземную часть растения используют для окраски шерсти в желтый цвет. По различным протравам чистотел дает гамму оттенков желтого цвета. В ветеринарии его применяют для лечения кровавой мочи у крупного рогатого скота и стригущего лишая у собак. В садах и огородах используют в качестве инсектицида против вредителей.

Лекарственным сырьем является надземная часть растения. Собирают траву в мае — июне в фазе цветения в сухую погоду, срезая или обламывая ветви на 10—15 см от земли. Сушат в сушилке при температуре 50...60°C, на чердаке или под навесом с хорошей вентиляцией, укладывая тонким слоем. Готовое сырье при сгибании ломается, а не гнется. Хранят его в мешочках или деревянной таре 3 года.

Наземная часть чистотела содержит органические кислоты (лимонную, янтарную, яблочную), эфирное масло, сапонины, алкалоиды (коптизины, протопин, хелидонин, хелеритин, сангвинарин и др.), холин, гистамин, тирамин, метилаланин, витамин С, каротин, флавоноиды, дубильные вещества и фенолкарбоновые кислоты.

Препараты из надземной части чистотела обладают противовоспалительным, противозудным, противомикробным, ранозаживляющим, болеутоляющим, противогистаминным, мочегонным, желчегонным, противосудорожным и прижигающим действием. Они существенно снижают или предупреждают развитие некоторых грибковых заболеваний, обладают антивирусным действием.

Свежий сок и мелкоизмельченную траву растения используют для выведения бородавок, мозолей и веснушек. Им прижигают кондиломы, лечат красную волчанку, пародонтоз, полипы прямой кишки, псориаз, экзему и фурункулез. Свежим соком и измельченной травой смазывают пораженные участки кожи или накладывают компрессы. Процедуру повторяют 3 раза в день.

При псориазе настоем чистотела используют в виде теплых ванн. При зудящем дерматозе делают примочки. Через 3—4 дня зуд уменьшается или исчезает. Эффективен настой и при лечении ран, микрофлора которых ус-

тойчива к антибиотикам, и воспалении слизистой оболочки рта, сопровождающемся гнойничковым процессом. Назначают его для спринцеваний при трихомонадном кольпите и эрозии шейки матки.

Однако следует помнить, что чистотел относится к ядовитым растениям, поэтому лечение им должно проводиться только под контролем врача. Основными симптомами отравления являются жажда, тяжесть в области головы и желудка, головокружение, обморок, галлюцинации.

Настой травы чистотела применяют как мочегонное, желчегонное и болеутоляющее средство, при воспалении желчного пузыря и его протоков, для регуляции менструаций и снятия спазма желудочно-кишечного тракта и желчного пузыря. Для его приготовления 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день за 15 мин до еды. Курс лечения 3—5 дней.

Шалфей лекарственный

Полукустарник 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.

В диком виде шалфей произрастает на Кавказе. Культивируют его на Украине, в Молдавии, Крыму, во всех странах Европы и в Америке.

Шалфей — засухоустойчивое и зимостойкое растение. Переносит температуру до минус 30°C. Не особенно требователен к почве. Хорошо развивается на сухих и суглинистых водопроницаемых почвах. Участок готовят за год до посева семян с целью уничтожения многолетних сорняков. Почву перекапывают на глубину 25—30 см. При появлении сорняков проводят боронование. Перед посевом почву рыхлят на глубину 8—10 см, убирают сорняки и боронуют граблями. Семена сеют под зиму, в ноябре — декабре. Ширину междурядий делают 60—70 см. Семена заделывают на глубину 1—2 см. Весной почву обрабатывают после всхода семян. С образованием 4—5 постоянных листьев растения прореживают, оставляя их на расстоянии 40—50 см. Участок постоянно рыхлят, освобождая от сорняков. После последнего сбора листьев делают подкормку

фосфорными удобрениями. На одном участке шалфеем выращивают 6—8 лет и более.

Лекарственным сырьем являются листья. Заготавливают их в период бутонизации, срезая на высоте 10 см от земли. Затем их отделяют от стеблей, расстилают тонким слоем и сушат в тени при хорошей вентиляции или в сушилках с температурой 40...45°C. Повторно заготавливают после отрастания растений. Хранят сырье в закрытых стеклянных банках 1 год.

В листьях содержатся эфирное масло, флавоноиды, органические кислоты, витамины Р, РР, горечи, фитонциды, алкалоиды, дубильные и другие вещества.

Препараты шалфея обладают противовоспалительным, кровоостанавливающим, отхаркивающим, противомикробным и успокаивающим действием. Они уменьшают отделение пота и молока у кормящих матерей, повышают секреторную активность желудочно-кишечного тракта, уменьшают образование газов. Наружно их применяют для предупреждения выпадения волос. В старину препараты шалфея использовали как средство борьбы с бесплодием.

Шалфей широко применяют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей и ротовой полости в виде полосканий, ингаляций и влажных тампонов. Для этих целей вместо настоя можно использовать настойку, приготовленную на 70%-ном спирте. Растение эффективно против стафилококков, стрептококков и другой грамположительной микробной флоры. По этой причине препараты из шалфея оказывают положительное действие при лечении гноящихся ран, язв и воспалении кожных покровов.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 10 мин, охлаждают 30 мин, процеживают и отжимают.

Из листьев шалфея промышленность выпускает препарат сельвин. Он представляет собой 1%-ный спиртовой раствор. Перед употреблением его разводят дистиллированной водой или изотоническим раствором натрия хлорида в 4—10 раз и используют в виде смазываний, орошений, аппликаций. Им смачивают турунды, вводимые в зубодесневые карманы на 10 мин. Курс лече-

ния состоит из 2—10 сеансов, проводимых с интервалами в 1—2 дня.

Для приема внутрь шалфей используют в виде чая. Для этого 1 столовую ложку измельченных листьев заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 20—30 мин. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день при спазмах желудочно-кишечного тракта, воспалении слизистой оболочки желудка, сопровождающемся пониженной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении желчного и мочевого пузырей и при избыточном скоплении газов в желудочно-кишечном тракте. У больных туберкулезом и при некоторых изнуряющих лихорадках шалфейный чай уменьшает потоотделение. С этой же целью его назначают женщинам в климактерическом периоде.

Шиповник майский, или коричный

Кустарник высотой до 2 м. Ветви тонкие, блестящие, красноватые, покрыты прямыми или изогнутыми (у цветущих веток) 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 мелкими, угловатыми семенами, покрытыми многочисленными волосками. Созревает в августе — сентябре.

Распространен почти на всей территории СССР, 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. Культивируют как лекарственное, декоративное и витаминное растение.

Молодые ветви шиповника используют в пищу. Из них добывают бурюю краску. Лепестки цветков идут для приготовления варенья и ароматизации чая. Из плодов готовят витаминные экстракты, карамельные начинки, мороженое, кисели, хлебопекарные изделия, варенье, пастилу, повидло и суррогат чая. Из семян получают жирное масло и готовят суррогат чая.

Лекарственным сырьем являются плоды шиповника различной формы и величины. По содержанию витамина С они превосходят почти все растительные продукты. Его наличие зависит от степени зрелости, места произрастания, качества сушки и хранения.

Шиповник собирают до заморозков при полной спелости. Укладывают в корзины небольшим слоем. Подмороженное сырье теряет свои лечебные свойства. В домашних условиях плоды сушат в сушилке или печи при температуре 90...100°C, не допуская подгорания. Правильно высушенное сырье должно иметь буровато-красный или желтый цвет. Хранят в закрытых банках или мешочках 2 года.

Плоды шиповника содержат сахара, органические кислоты (олеиновую, линолевую, линоленовую и др.), 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 из плодов шиповника обладают желчегонным, противовоспалительным, мочегонным, противосклеротическим и кровоостанавливающим действием. Они повышают окислительно-восстановительные процессы в организме, усиливают синтез гормонов, активность ферментов, обновление тканей, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Шиповник применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, трофических язвах, гинекологических заболеваниях и авитаминозе, для профилактики и лечения гипертонической болезни и атеросклероза, при различных острых и хронических заболеваниях, сопровождающихся потерей витамина С, особенно в детском и пожилом возрасте.

Шиповник используют как желчегонное и общеукрепляющее средство при инфекционных заболеваниях, малокровии, переломах костей, для усиления потенции, улучшения сна, лечения мочекаменной болезни и воспаления слизистой оболочки желудка при снижении продукции соляной кислоты и ферментов и при многих других заболеваниях, сопровождающихся дефицитом витамина С. Жирное масло из семян шиповника назначают для лечения язвенного процесса в толстом кишечнике (в виде микроклизм) и наружно — при трофических язвах, пролежнях и трещинах сосков.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки сухих измельченных плодов заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 мин на медленном огне, настаивают 30 мин и процеживают. Хранят в плотно закрытой посуде не более

2 суг. Принимают по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день после еды.

Лепестки цветков шиповника, сваренные с медом, применяют для лечения рожистого воспаления кожи.

Отвар корней используют при воспалении мочевого пузыря, ревматизме и в виде ванн.

Сироп из плодов шиповника и экстракт ягод красной и черноплодной рябины, калины, боярышника и клюквы полезно давать детям по 1/2 чайной — 1 десертной ложке (в зависимости от возраста) 2—3 раза в день.

Промышленность выпускает масло из семян шиповника. Его прикладывают к ранам, ссадинам и другим повреждениям кожи. При лечении язвы толстого кишечника ежедневно или через день делают микроклизмы, используя по 50 г масла. Курс лечения 15—30 процедур.

Картолин — масляный экстракт из мякоти плодов — применяют наружно при лечении трофических язв и экзем, поражении слизистых оболочек. Для этого салфетки, смоченные препаратом, накладывают на пораженные места 1—2 раза в день.

Холосас — сироп, приготовленный из сгущенного водного экстракта плодов шиповника и сахара — употребляют внутрь при воспалении желчного пузыря и печени. Детям назначают по 1/4—1/2 чайной ложки, взрослым — по 1 чайной ложке 2—3 раза в день.

Щавель конский

Многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м. Корневище толстое, короткое. Корень слабо развитый, стержневой. Стебель бороздчатый, ветвистый. Листья очередные, треугольно-яйцевидные, опушены короткими волосками. Цветет в мае — июне, плодоносит в июне — июле. Цветки мелкие, зеленовато-желтоватые. Плод — трехгранный светло-коричневый орешек.

Распространен щавель почти на всей территории СССР. Растет на лугах, травянистых склонах и лесных полянах. Встречается как сорняк на огородах и вдоль канав. Перспективен для введения в культуру.

Экстракт из корней и корневищ дает черную и желтую краску. Корневище можно использовать для дубления кож. Отвар плодов является эффективным средством для лечения поносов у телят и поросят. Ими кормят крупный рогатый скот, овец, лошадей, кроликов и домашнюю птицу.

Лекарственным сырьем являются корневища, корни и плоды. Корни и корневища заготавливают осенью в августе — сентябре. Их промывают в холодной воде, при необходимости нарезают на части, подвяливают на воздухе и сушат в сушилке или на солнце до ломкости. Плоды собирают вручную и сушат на воздухе. Хранят сырье до 3 лет.

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 обладают вяжущим, слабительным, желчегонным, противозудным, противоглистным, кровоостанавливающим и противовоспалительным действием. Вяжущее или слабительное свойства зависят от дозы препарата. Малые — оказывают вяжущее действие и ликвидируют понос, большие — действуют слабительно, поэтому их применяют при запорах, возникших на почве хронического воспаления слизистой оболочки толстого и тонкого кишечника, геморроя и трещины заднего прохода. Послабляющее действие корня или плодов щавеля наступает через 10—12 ч. В качестве слабительного средства растертые корни назначают на ночь в дозе 0,5—1 г на прием. Противопоносное действие наблюдается при приеме порошка в дозе 0,25 г 3 раза в день.

Отмечено, что отвар из корней щавеля губительно действует на дизентерийную палочку. Для его приготовления 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Для получения противопносного эффекта принимают по 1/3 стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Эта же доза обеспечивает противоглистное и кровоостанавливающее действие. Слабительное действие наблюдается после приема не менее 1/2 стакана отвара на ночь. Этот же отвар используют для полосканий рта при воспалительных и язвенных процессах. Наружно его применяют для лечения экземы.

Свежие листья прикладывают к фурункулам, язвам и гнойным ранам. Препараты щавеля противопоказаны при болезнях почек.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ

Ботаническое название	Семейство	Основные показания использования растений
Аир болотный [<i>Acorus calamus</i> L.]	Ароидные [<i>Araceae</i>]	Язвенная болезнь желудка, желтуха, малярия, гноящиеся раны, неприятный запах изо рта, воспаление мочевого пузыря
Алоэ древовидное [<i>Aloe arborescens</i> Mill.]	Лилейные [<i>Liliaceae</i>]	Снижение аппетита и иммунореактивности организма, трофические язвы, ожоги, болезни десен, эрозия шейки матки, дерматиты лучевого происхождения, хронические гастриты, туберкулез легких
Алтей лекарственный [<i>Althaea officinalis</i> L.]	Мальвовые [<i>Malvaceae</i>]	Воспаление дыхательных путей, острый гастрит, энтероколит, поносы, для усиления эффективности противовоспалительных средств
Арника горная [<i>Arnica montana</i> L.]	Астровые [<i>Asteraceae</i>], или сложноцветные [<i>Compositae</i>]	Сердечная слабость, стенокардия, наружные и внутренние кровотечения, трофические язвы, начальная форма гипертонической болезни
Багульник болотный [<i>Ledum palustre</i> L.]	Вересковые [<i>Ericaceae</i>]	Острый и хронический бронхит, подагра, ринит, мокнущая экзема, для комплексного лечения бронхиальной астмы и воспаления легких
Бадан толстолистный [<i>Bergania crassifolia</i> L. Fritsch]	Камнеломковые [<i>Saxifragaceae</i>]	Воспалительные заболевания желудочнокишечного тракта, дизентерия, эрозия шейки матки, бели, раны
Бедренец камнеломка [Pimpinella saxifraga L.]	Сельдерейные [Ariaceae], или зонтичные [<i>Umbelliferae</i>]	Воспалительные заболевания глотки, дыхательных путей, гастриты, мочекаменная болезнь, отеки

Продолжение

Ботаническое название	Семейство	Основные показания использования растений
Белена черная [<i>Hyoscyamus niger</i> L.]	Пасленовые [<i>Solanaceae</i>]	Невралгия, мышечные и суставные боли
Береза повислая [<i>Betula pendula</i> Roht.]	Березовые [<i>Betulaceae</i>]	Ревматизм, воспаление почек и мочевого пузыря, пролежни
Бессмертник песчаный, или дмин песчаный [<i>Helichrysum arenarium</i> [L.] Moench.]	Астровые [<i>Asteraceae</i>], или сложноцветные [<i>Compositae</i>]	Холестит, желчнокаменная болезнь, гастрит с пониженной кислотностью
Боярышник кроваво-красный [<i>Crataegus sanguinea</i> Pall]	Розоцветные [<i>Rosaceae</i>]	Стенокардия, сужение мозговых сосудов, нарушение ритма сердца, бессонница, климакс, начальная стадия гипертонии
Бузина черная [<i>Sambucus nigra</i> L.]	Жимолостные [<i>Caprifoliaceae</i>]	Воспаление верхних дыхательных путей с кашлем, ангина, подагра, воспаление суставов, ожоги, фурункулы, геморрой
Буквица лекарственная [<i>Betonica officinalis</i> L.]	Яснотковые [<i>Lamiaceae</i>], или губоцветные [<i>Labiatae</i>]	Заболевания легких и бронхов, легочные кровотечения, подагра, воспаление мочевого пузыря, гайморит, повышенная нервная возбудимость
Бурачник лекарственный, или огуречная трава [<i>Borago officinalis</i> L.]	Бурачниковые [<i>Boraginaceae</i>]	Суставной ревматизм, подагра, отеки, желчно- и мочекаменная болезнь, повышенная нервная возбудимость, бессонница, чувство страха
Валериана лекарственная [<i>Valeriana officinalis</i> L. s. l.]	Валериановые [<i>Valerianaceae</i>]	Повышенная нервная возбудимость, бессонница, нервное потрясение, мигрень, спазм коронарных сосудов, запоры

Продолжение		
Ботаническое название	Семейство	Основные показания использования растений
Василек синий [Centaurea cyanus L.] Василистник вонючий [Thalictrum foetidum L.]	Астровые [Asteraceae], или сложноцветные [Compositae] Лютиковые [Ranunculaceae]	Воспаление почек и мочевого пузыря, спазм внутренних органов, нарушение сумеречного зрения, острое респираторное заболевание Начальная стадия гипертонической болезни, кровотечения, заболевания печени и желчного пузыря, поносы
Вахта трехлистная, или трилистник водяной [Menyanthes trifoliata L.] Вероника лекарственная [Veronica officinalis L.]	Вахтовые [Menyanthaceae] Норичниковые [Scrophulariaceae]	Гастрит с пониженной кислотностью, запоры, метеоризм, язвы кожи и слизистых оболочек Заболевания желудочно-кишечного тракта и дыхательных путей, бронхиальная астма, зуд половых органов на почве диабета
Горец почечуйный, или почечуйная трава [Polygonum persicaria L.] Горец птичий, или спорыш [Polygonum aviculare L. s. 1.]	Гречишные [Polygonaceae] То же	Маточные и геморроидальные кровотечения, атонические и спастические запоры Хронические заболевания мочевыводящих путей, воспаление слизистой оболочки кишечника, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, начальная стадия мочекаменной болезни
Горицвет весенний, или адонис весенний [Adonis vernalis L.] Гравилат городской [Geum urbanum L.]	Лютиковые [Ranunculaceae] Розоцветные [Rosaceae]	Повышенная нервная возбудимость, одышка, отеки, ослабление сердечной деятельности Воспаление верхних дыхательных путей с кашлем и трудноотделяемой мокротой, гастрит с повышенной кислотностью, кровотечения из десен, рахит, кожные заболевания

Продолжение		
Ботаническое название	Семейство	Основные показания использования растений
Гречиха посевная [Fagopitum esculentum Moench.] Грыжник гладкий [Herniaria glabra L.]	Гречишные [Polygonaceae] Гвоздичные [Caryophyllaceae]	Как источник витамина Р при истощении организма Заболевания почек и мочевого пузыря, воспаление простаты, мышечные боли после физической нагрузки
Девясил высокий [Inula nelenium L.]	Астровые [Asteraceae], или сложноцветные [Compositae]	Заболевания дыхательных путей, кашель, гастрит, нерегулярные менструации, сахарный диабет, геморрой
Донник лекарственный [Melilotus officinalis L. Pall.]	Бобовые [Leguminosae]	Закупорка вен и коронарных сосудов, боли в мочевом пузыре, воспаление среднего уха, гипертония, климакс, гнойные раны
Дуб обыкновенный [Quercus robur L.]	Буковые [Fagaceae]	Воспаление дыхательных путей, стоматит, кровотечения из десен, поносы, хроническое воспаление кишечника и мочевыводящих путей
Душица обыкновенная [Origanum vulgare L.]	Яснотковые [Lamiaceae], или губоцветные [Labiatae]	Бронхит, гипертоническая болезнь, бессонница, нервное возбуждение, гнойничковые заболевания кожи, диатез
Дымянка лекарственная [Fumaria officinalis L.]	Дымянковые [Fumariaceae]	Пониженная секреция желудочного сока, гнилостные процессы в кишечнике, заболевания желчного пузыря, желчно- и почечнокаменная болезни, бронхит
Дягиль лекарственный [Archangelica officinalis Hoffm.]	Сельдерейные [Ariaceae], или зонтичные [Umbelliferae]	Спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, снижение секреции желчи и сока поджелудочной железы, повышенное брожение в кишечнике

Продолжение		
Ботаническое название	Семейство	Основные показания использования растений
Ежевика сизая [Rubus caesius L.] Женьшень обыкновенный [Panax ginseng C. A. Mey]	Розоцветные [Rosaceae] Аралиевые [Araliaceae]	Поносы, желудочные и кишечные кровотечения, пищевые отравления, заболевания верхних дыхательных путей, затяжные и обильные менструации Тонизирующее и общеукрепляющее средство при физической и умственной усталости, после тяжелых и длительных заболеваний
Жеруха лекарственная, или водяной кресс [Nasturtium officinalis (L.) R. Br.]	Капустные [Brassicaceae], или крестоцветные [Cruciferae]	Авитаминоз, малокровие, подагра, ожоги, зуд кожи, заболевания желчного и мочевого пузыря, воспаление верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта
Зверобой продырявленный [Hypericum perforatum L.]	Зверобойные [Hypericaceae]	Язвенная болезнь, поносы, заболевания желчного и мочевого пузыря, спазм толстых и тонких кишок, поражения кожи, раневые поверхности, язвы, абсцессы, ожоги
Земляника лесная [Fragaria vesca L.]	Розоцветные [Rosaceae]	Воспалительные и язвенные процессы желудочно-кишечного тракта, желчно- и мочекаменная болезни, колит, нарушение солевого обмена, пигментные пятна, малокровие
Золототысячник малый, или обыкновенный [Centaurea minus Moench.]	Горечавковые [Gentianaceae]	Гастрит с пониженной кислотностью, заболевания печени, желчного пузыря и почек, изжога
Иссоп лекарственный [Hyssopus officinalis L.]	Яснотковые [Lamiaceae], или губоцветные [Labiatae]	Бронхит, бронхиальная астма, обильное потоотделение, нарушение пищеварения, хроническое воспаление желудочно-кишечного тракта

Продолжение		
Ботаническое название	Семейство	Основные показания использования растений
Календула лекарственная, или ноготки [Calendula officinalis L.]	Астровые [Asteraceae], или сложноцветные [Compositae]	Гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, заболевания печени и желчного пузыря, фурункулез, себорея, ожоги, эрозия шейки матки, кольпит
Калина обыкновенная [Viburnum opulus L.] Кипрей узколистный, или иван-чай [Chamaenerion angustifolium (L.) Scop.]	Жимолостные [Caprifoliaceae] Кипрейные [Onagraceae]	Маточные, носовые и геморроидальные кровотечения, угрожающий аборт, поносы, истерии, бессонница, ангина, осипший голос, кожная сыпь
Клюква четырехлепестная, или болотная [Oxycoccus quadripetalus Gilib.] Коровяк скипетровидный [Verbascum thapsiforme Schrad.]	Брусничные [Vacciniaceae] Норичниковые [Scrophulariaceae]	Воспаление слизистой оболочки желудка и кишечника Малокровие, гинекологические воспалительные заболевания, головная боль, атеросклероз
Крапива двудомная [Urtica dioica L.] Кресс-салат [Lepidium sativum L.]	Крапивные [Urticaceae] Капустные [Brassicaceae], или крестоцветные [Cruciferae]	Болезни печени и селезенки, бронхит, хрипота, ангина, бронхиальная астма, мочекаменная болезнь, подагра, радикулит, заболевание суставов Анемия, вялотекущие хронические заболевания, воспаление желчного пузыря, бронхит, профилактика подагры, боль в суставах, перхоть, выпадение волос Снижение пищеварения, желчнокаменная болезнь, начальная стадия гипертонической болезни, долго незаживающие раны, чесотка

Продолжение		
Ботаническое название	Семейство	Основные показания использования растений
Кровохлебка лекарственная [Sanguisorba officinalis L.] Лапчатка гусиная [Potentilla anserina L.]	Розоцветные [Rosaceae] То же	Хронический холецистит, воспаление тонкого и толстого кишечника, понос, раны, ссадины, порезы ■ Спазм гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта, болезненные менструации, желчнокаменная болезнь, колит, свежие и гнойные раны, кровоточивость десен
Лапчатка прямостоячая, или калган [Potentilla erecta [L.] Raeusch.] Лебеда раскидистая [Atriplex patula L.]	То же Маревые [Chenopodiaceae]	Понос, желудочные, кишечные и маточные кровотечения, ангина, кожные заболевания Запор, рахит, геморрой, подагра, скудные менструации, паронихии
Левзея софлоровидная, или маралий корень [Rhaponticum carthamoides [Willd] Jlin]	Астровые [Asteraceae], или сложноцветные [Compositae]	Психическое и физическое переутомление, гипотония, импотенция, хронический алкоголизм
Лен посевной [Linum usitatissimum L.]	Льновые [Linaceae]	Заболевания бронхов, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический колит, воспаление мочевого пузыря и почек
Лещина обыкновенная, или лесной орех [Corylus avellana L.]	Березовые [Betulaceae]	Варикозное расширение вен, трофические язвы голени, малокровие, колит, мочекаменная болезнь, дополнительное питание после тяжелых болезней
Липа сердцевидная [Tilia cordata Mill.]	Липовые [Tiliaceae]	Кашель, ревматизм, ангина, воспаление полости рта, геморрой, подагра, ожоги

Продолжение		
Ботаническое название	Семейство	Основные показания использования растений
Лопух большой [Arctium lappa L.]	Астровые [Asteraceae], или сложноцветные [Compositae]	Желчно- и мочекаменная болезни, гастрит, колит, повышенное содержание мочевой кислоты в крови, рахит, геморрой, ревматизм, зуд, экзема, фурункулы и другие кожные заболевания
Льнянка обыкновенная [Linaria vulgaris Mill.] Малина обыкновенная [Rubus idaeus L.]	Норичниковые [Scrophulariaceae] Розоцветные [Rosaceae]	Запоры, вздутие живота, хронические заболевания печени и желчного пузыря, геморрой, кожные заболевания, фурункулы, лишай
Мальва лесная [Malva silvestris L.]	Мальвовые [Malvaceae]	Малокровие, угри, воспаление желудка и кишечника, дополнительное лечение при диабете
Манжетка обыкновенная [Alchimilla vulgaris L.]	Розоцветные [Rosaceae]	Охриплый голос, воспаление верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы, геморрой, ожоги
Марена красильная [Rubia tinctorum L.] Мать-и-мачеха [Tussilago farfara L.]	Мареновые [Rubiaceae] Астровые [Asteraceae], или сложноцветные [Compositae]	Воспаление верхних дыхательных путей, насморк, носовые кровотечения, обильные менструации, кровотечения из внутренних органов, фурункулы, воспаление кожи Мочекаменная болезнь
Медуница лекарственная [Pulmonaria officinalis L.]	Бурачниковые [Boraginaceae]	Заболевания почек, легких, верхних дыхательных путей, воспаление мочевого пузыря, отеки, грудница, нарывы, фурункулы, перхоть, выпадение волос Заболевания верхних дыхательных путей, легких, почек, мочевого пузыря, мочекаменная болезнь, туберкулез, поносы

Продолжение		
Ботаническое название	Семейство	Основные показания использования растений
Мелисса лекарственная [Melissa officinalis L.]	Яснотковые [Lamiaceae], или губоцветные [Labiatae]	Спазм гладкой мускулатуры, рвота, одышка, учащенный ритм сердца, болезненные менструации, невроз, воспаление полости рта
Морковь посевная [Daucus sativus [Hoffm.] Roehl.]	Сельдерейные [Apiaceae], или зонтичные [Umbelliferae]	Недостаток витамина А, малокровие, сердечно-сосудистые заболевания, запоры, геморрой, мочекаменная болезнь
Мыльнянка лекарственная [Saponaria officinalis L.]	Гвоздичные [Carophyllaceae]	Густая вязкая мокрота, отеки различного происхождения, боль в суставах, подагра, чешуйчатый лишай, ангина, зубная боль
Мята перечная [Mentha piperita L.]	Яснотковые [Lamiaceae], или губоцветные [Labiatae]	Невроз, бессонница, стенокардия, воспаление желчного пузыря и верхних дыхательных путей, повышенная кислотность, неприятный запах изо рта, зубная боль
Облепиха крушиновидная [Hippophae rhamnoides L.]	Лоховые [Elaeagnaceae]	Повреждение тканей внутренних органов, эрозия шейки матки, раны, ожоги, воспаление тонкого и толстого кишечника, атеросклероз
Овес посевной [Avena sativa L.]	Злаковые [Poaceae]	Хроническое воспаление желудочно-кишечного тракта, воспаление нервных окончаний, физическое и умственное переутомление
Одуванчик лекарственный [Taraxacum officinale Wigg.]	Астровые [Asteraceae], или сложноцветные [Compositae]	Атеросклероз, гастрит с пониженной кислотностью, хронические запоры, воспаление желчного пузыря, пониженное образование молока у кормящих женщин, фурункулез, угри, нарушение обмена веществ

Продолжение		
Ботаническое название	Семейство	Основные показания использования растений
Окопник лекарственный [Symphytum officinale L.]	Бурачниковые [Boraginaceae]	Перелом костей, остеомиелит, хронический бронхит, хроническое воспаление желудка и кишечника, гнойное поражение кожи, кровотечения
Ольха серая [Alnus incana (L.) Moench]	Березовые [Betulaceae]	Поносы, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, ожоги, носовые кровотечения
Орех грецкий [Juglans regia L.]	Ореховые [Juglandaceae]	Атеросклероз, запоры, легочные кровотечения, гнойные сыпи, лишай, экзема, гастрит
Очиток едкий • [Sedum acer L.]	Толстянковые [Crassulaceae]	Малярия, низкое артериальное давление, гнойные раны, изжога, зуд кожи
Пижма обыкновенная [Tanacetum vulgare L.]	Астровые [Asteraceae], или сложноцветные [Compositae]	Заболевания печени, желчного и мочевого пузыря, круглые глисты, пониженная кислотность желудочного сока, вялозаживающие язвы
Пион уклоняющийся, или марьин корень [Paeonis anomala L.]	Пионовые [Paeoniaceae] Подорожниковые [Plantaginaceae]	Пониженная кислотность желудочного сока, нервные, простудные и желудочно-кишечные заболевания, болезни верхних дыхательных путей, нарушение обмена веществ
Подорожник большой [Plantago major L.]	Астровые [Asteraceae], или сложноцветные [Compositae]	Спазм гладкой мускулатуры желудка, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной кислотностью, труднозаживающие раны, язвы, фурункулы, ожоги
Полынь горькая [Artemisia absinthium L.]	Полынь горькая [Artemisia absinthium L.]	Нарушение пищеварения, кровотечения, спазм толстого кишечника, затруднение мочеотделения, раны

Продолжение

Ботаническое название	Семейство	Основные показания использования растений
Полынь обыкновенная [<i>Artemisia vulgaris</i> L.]	Астровые [Asteraceae], или сложноцветные [Compositae]	Отравления, воспаление слизистых оболочек, долго незаживающие раны, эрозия шейки матки, бели, скудные и болезненные менструации
Пустырник сердечный [<i>Leonurus cardiaca</i> L.]	Яснотковые [Lamiaceae], или губоцветные [Labiatae]	Начальная стадия гипертонической болезни, неврозы, истерия, повышенная нервная возбудимость, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
Пырей ползучий [<i>Agropyron repens</i> [L.] Pal. Beauv.]	Злаковые [Poaceae]	Желудочно-кишечные заболевания, желчно- и мочекаменная болезни, запоры, воспаление верхних дыхательных путей и мочевого пузыря, подагра, фурункулез
Ревень тангутский [<i>Rheum palmatum</i> var. <i>tanguticum</i> [Maxim]] Репейничек аптечный, или репешок обыкновенный [<i>Agrimonia eupatoria</i> L.]	Гречишные [Polygonaceae] Розоцветные [Rosaceae]	Атония кишечника, метеоризм, хронические запоры
Родиола розовая, или золотой корень [<i>Rhodiola rosea</i> L.] Ромашка аптечная, или лекарственная [<i>Matricaria recutita</i> L.]	Толстянковые [Crassulaceae] Астровые [Asteraceae], или сложноцветные [Compositae]	Подагра, ревматизм, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, воспаление ротовой полости, плохо заживающие язвы Перенесенные острые и хронические заболевания, гипотония, импотенция, неврозы Хронический гастрит, колит, маточные кровотечения, холецистит, спазм кишечника, метеоризм, геморрой, воспаление полости рта

Продолжение

Ботаническое название	Семейство	Основные показания использования растений
Рябина обыкновенная [<i>Sorbus aucuparia</i> L.]	Розоцветные [Rosaceae],	Пониженная кислотность желудочного сока, малокровие, гипертоническая болезнь, воспаление желчного пузыря
Свекла обыкновенная [<i>Beta vulgaris</i> L.]	Маревые [Chenopodiaceae]	Малокровие, колит, заболевания печени, хронический насморк, плохо заживающие язвы
Синюха голубая [<i>Polemonium caeruleum</i> L.]	Синюховые [Polemoniaceae]	Хронический бронхит, кровотечения из легких, бессонница, повышенная нервная возбудимость
Сирень обыкновенная [<i>Syringa vulgaris</i> L.]	Маслиновые [Oleaceae]	Малярия, воспаление почек, камни в почечных лоханках, гноящиеся язвы
Смородина черная [<i>Ribes nigrum</i> L.]	Крыжовниковые [Grossulariaceae]	Воспаление почек, мочевыводящих и верхних дыхательных путей, головная боль, начальная стадия гипертонической болезни, нарушение обмена веществ, авитаминоз
Сосна обыкновенная [<i>Pinus silvestris</i>]	Сосновые [Pinaceae]	Недостаток витамина С, трещины губ, сосков, фурункулы, долго незаживающие язвы
Стальник полевой [<i>Ononis arvensis</i> L.]	Бобовые [Leguminosae]	Геморрой, запоры, трещины заднего прохода, подагра, мочекаменная болезнь, воспаление мочевого пузыря
Сушеница топяная [<i>Gnaphalium uliginosum</i> L.]	Астровые [Asteraceae], или сложноцветные [Compositae]	Язвенная и гипертоническая болезни, нервное возбуждение, бессонница, сердцебиение, боли в животе
Татарник колючий [<i>Oporordum acanthium</i> L.]	То же	Пониженное артериальное давление, воспаление мочевого пузыря, гнойные раны

Ботаническое название	Семейство	Основные показания использования растений
Тимьян обыкновенный [Thymus vulgaris L.]	Яснотковые [Lamiaceae], или губоцветные [Labiatae]	Спазм желудочно-кишечного тракта, трудно-отделяемая мокрота, ишиас, понос, метеоризм, бессонница, запоры, зуд, воспаление полости рта
Тополь черный, или осокорь [Populus nigra L.]	Ивовые [Salicaceae]	Туберкулез, подагра, воспаление мочевого пузыря, мочекаменная болезнь, повреждение нервов и сухожильных связок, трихомонадный кольпит, ожоги, геморрой, зубная боль
Тысячелистник обыкновенный [Achillea millefolium L.]	Астровые [Asteraceae], или сложноцветные [Compositae]	Наружные и внутренние кровотечения, атония матки, спазм гладкой мускулатуры, мочевыводящих и желчных путей, почечно-каменная болезнь, ожоги, раны, язвы
Фиалка трехцветная, или анютины глазки [Viola tricolor L.]	Фиалковые [Violaceae]	Острое респираторное заболевание, воспаление мочевыводящих путей и полости рта, мочекаменная болезнь, зубная боль, кожные заболевания
Хвощ полевой [Equisetum arvense L.]	Хвощевые [Equisetaceae]	Отеки, туберкулез, воспаление слизистых оболочек полости рта и горла
Цетрария исландская, или исландский мох [Cetraria islandica L.] Ach.]	Пармелиевые [Parmeliaceae]	Пониженное выделение желудочного сока, хронические запоры, туберкулез и воспаление легких, хронический бронхит
Цикорий обыкновенный [Cichorium intybus L.]	Астровые [Asteraceae], или сложноцветные [Compositae]	Воспаления желудка, тонкого и толстого кишечника, печени, желчного пузыря, почек и селезенки, кожные сыпи, угри, фурункулез, гнойничковые заболевания кожи
Черда трехраздельная [Bidens tripartita L.]	То же	Кожные аллергические заболевания, себорея, нарушение пищеварения

Окончание

Ботаническое название	Семейство	Основные показания использования растений
Черника обыкновенная [Vaccinium myrtillus L.]	Брусничные [Vacciniaceae]	Снижение сумеречного зрения, умеренно выраженный диабет, поносы, гастрит с пониженной кислотностью, геморроидальные кровотечения, гнойные раны, экзема, бели
Чистотел большой [Chelidonium majus L.]	Маковые [Papaveraceae]	Кондиломы, псориаз, экзема, фурункулез, зудящие дерматозы, гнойничковые заболевания ротовой полости, трихомонадный кольпит, эрозия шейки матки
Шалфей лекарственный [Salvia officinalis L.]	Яснотковые [Lamiaceae], или губоцветные [Labiatae]	Снижение секреторной активности желудочно-кишечного тракта, избыточное выделение газов, заболевания верхних дыхательных путей, ротовой полости и глотки, гнойные раны и язвы
Шиповник майский, или коричный [Rosa majalis]	Розоцветные [Rosaceae]	Физическое и психическое перенапряжение, острые и хронические заболевания, сопровождающиеся потерей витамина С, атеросклероз, гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
Щавель конский [Rumex confertus Willd]	Гречишные [Polygonaceae]	Поносы, запоры, воспалительные и язвенные процессы полости рта, фурункулы, язвы, гнойные раны

Гурова А. Д., Сапожникова Э. Н. Лекарственные растения СССР и их применение.—Изд. 3-е.—М.: Медицина, 1983.

Чиков П. С. Лекарственные растения.— М.: Лесная промышленность, 1982.

Чиков П. С., Лаптев Ю. П. Витаминные и лекарственные растения М.: Колос, 1976.

Чурилин П. Фитотерапия в дерматологии и косметике.— София, изд-во «Медицина и физкультура», 1979.

Шретер А. И. Лекарственная флора советского Дальнего Востока М.: Медицина, 1975.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Акопов И. Э. Кровоостанавливающие растения.— Изд. 2-е.— Ташкент: Медицина, 1981.

Атлас лекарственных растений СССР.— М.: Медгиз, 1962. Брехман И. И. Женьшень.— Л.: Медгиз, 1957.

Волынский Б. Г. и др. Лекарственные растения в научной и народной медицине.— Изд. 2-е.— Саратов, изд-во Саратовского университета, 1968.

Гаммерман А. Ф., Гром И. И. Дикорастущие лекарственные растения СССР.— М.: Медицина, 1976.

Гаммерман А. Ф., Кадаен Г. Н., Яценко-Хмелевский А. А. Лекарственные растения: растения-исцелители.— Изд. 3-е.— М.: Высшая школа, 1984.

Груздев В. Ф. Русские рукописные лечебники.— Л.: Изд-во АН СССР, 1946.

Завражнов В. И., Китаева Р. И., Хмелева К. Ф. Лекарственные растения Центрального Черноземья.— Изд. 2-е.— Воронеж. Изд-во Воронежского университета, 1976.

Илиева С. Лекарственные культуры.— София: Земиздат, 1971.

Ковалева Н. Г. Лечение растениями.— М.: Медицина, 1972.

Крылов Г. В. Травы жизни и их искатели.— Изд. 2-е.— Новосибирск, Зап.-Сиб. изд-во, 1972.

Кузнецова М. А. Лекарственное растительное сырье и препараты.— М.: Высшая школа, 1987.

Лекарственные свойства сельскохозяйственных растений / Под ред. М. И. Борисова и С. Я. Соколова.— Минск, изд-во «Ураджай», 1985.

Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине.— Изд. 2-е.— Саратов, изд-во Саратовского университета, 1967.

Мацку Я., Крейча И. Атлас лекарственных растений.— Братислава, изд-во Словацкой академии наук «Веда», 1972.

Машковский М. Д. Лекарственные средства.— Ч. 1,2. Изд. 10-е.— М.: Медицина, 1986.

Муравьева Д. А. Фармакогнозия.— Изд. 2-е.— М.: Медицина, 1981.

Носаль М. А. и Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе.— Киев: Госмедиздат УССР, 1961.

Похлебкин В. В. Все о пряностях.— М.: Пищевая промышленность, 1973.

Попов А. П. Лекарственные растения в народной медицине.— Киев: Здоров'я, 1968.

Растительные ресурсы СССР / Под ред. А. А. Федорова.— Л.: Наука, 1985.

Растительные ресурсы СССР / Под ред. П. Д. Соколова.— Л.: Наука, 1986.

Рева М. Л., Липовецкий В. М. Растения в быту.— Донецк: Донбасс, 1972.

Сало В. М. Зеленые друзья человека.— М.: Наука, 1975.

Скляревский Л. Я. Целебные свойства пищевых растений. М. Россельхозиздат, 1972.

Скляревский Л. Я., Губанов И. А. Лекарственные растения в быту. М.: Россельхозиздат, 1986.

Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям (фитотерапия).—М.: Медицина, 1984.

СОДЕРЖАНИЕ

О т а в т о р а	3		
Общие сведения о сборе, сушке и хранении лекарственного сырья	5	Липа сердцевидная	84
Аир болотный	6	Лопух большой	85
Алоэ древовидное	8	Льнянка обыкновенная	87
Алтей лекарственный	10	Малина обыкновенная	88
Арника горная	12	Мальва лесная	90
Багульник болотный	13	Манжетка обыкновенная	92
Бадан толстолистный	15	Марена красильная	93
Бедренец камнеломка	16	Мать-и-мачеха	94
Белена черная	17	Медуница лекарственная	96
Береза повислая	18	Мелисса лекарственная	98
Бессмертник песчаный, или цмин песчаный	21	Морковь посевная	99
Боярышник кроваво-красный	23	Мыльнянка лекарственная	101
Бузина черная	24	Мята перечная	103
Буквица лекарственная	26	Облепиха крушиновидная	106
Бурачник лекарственный, или огуречная трава	28	Овес посевной	108
Валериана лекарственная	29	Одуванчик лекарственный	109
Василек синий	31	Окопник лекарственный	112
Василистник воноющий	33	Ольха серая	113
Вахта трехлистная, или трилистник водяной	34	Орех грецкий	115
Вероника лекарственная	35	Очиток едкий	117
Горец почечуйный, или почечуйная трава	36	Пижма обыкновенная	118
Горец птичий, или спорыш	37	Пион уклоняющийся, или марьин корень	120
Горицвет весенний, или адонис весенний	38	Подорожник большой	122
Гравилат городской	40	Полынь горькая	124
Гречиха посевная	41	Полынь обыкновенная	126
Грыжник гладкий	41	Пустырник сердечный	128
Девясил высокий	42	Пырей ползучий	129
Донник лекарственный	45	Ревень тангутский	131
Дуб обыкновенный	46	Репейничек аптечный, или репешок обыкновенный	132
Душица обыкновенная	47	Родиола розовая, или золотой корень	134
Дымянка лекарственная	49	Ромашка аптечная, или лекарственная	135
Дягиль лекарственный	50	Рябина обыкновенная	138
Ежевика сизая	51	Свекла обыкновенная	139
Женьшень обыкновенный	53	Синюха голубая	141
Жеруха лекарственная, или водяной кресс	56	Сирень обыкновенная	142
Зверобой продырявленный	58	Смородина черная	144
Земляника лесная	60	Сосна обыкновенная	145
Золототысячник малый, или обыкновенный	62	Стальник полевой	147
Иссоп лекарственный	63	Сушенница топяная	149
Календула лекарственная, или ноготки	64	Татарник колючий	150
Калина обыкновенная	66	Тимьян обыкновенный	151
Кипрей узколистный, или иван-чай	67	Тополь черный, или осокорь	153
Клюква четырехлепестная, или болотная	68	Тысячелистник обыкновенный	155
Коровяк скипетровидный	70	Фиалка трехцветная, или анютины глазки	157
Крапива двудомная	71	Хвощ полевой	158
Кресс-салат	74	Цетрария исландская, или исландский мох	160
Кровохлебка лекарственная	74	Цикорий обыкновенный	161
Лапчатка гусиная	76	Черда трехраздельная	163
Лапчатка прямостоячая, или калган	77	Черника обыкновенная	164
Лебеда раскидистая	79	Чистотел большой	166
Левзея софлоровидная, или маралий корень	79	Шалфей лекарственный	168
Лен посевной	81	Шиповник майский, или коричный	170
Лещина обыкновенная, или лесной орех	83	Щавель конский	172
		П р и л о ж е н и е	174
		И с п о л ь з о в а н н а я л и т е р а т у р а	188

Пастушенков Л. В.
П19 Растения — друзья здоровья.— Л.: Лениздат, 1989.—
191 с, ил. ISBN 5-289-00365-7

Доктор медицинских наук, профессор рассказывает об особо ценных, разрешенных к сбору лекарственных растениях и их применении в народной и практической медицине как профилактически, так и для лечения различных заболеваний.

Предназначена широкому кругу читателей.

П 3704030200—122 117-89
M171(03)-89

ББК 42.14

Леонид Васильевич Пастушенков

Растения — друзья здоровья

*Заведующий редакцией А. Н. Ивлев
Художник О. А. Перевозчикова
Художественный редактор А. К. Тимошевский
Технический редактор Л. П. Никитина
Корректор Т. П. Гурenkova*

И Б № 4832

Сдано в набор 04.10.88. Подписано к печати 31.01.89. М-18014. Формат 84×108¹/₃₂. Бумага офсетная. Гарн. литерат. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,08 +вкл. 1,68. Усл. кр.-отт. 17,43. Уч.-изд. л. 11,11 + 1,57=12,68. Тираж 300 000 экз. Заказ № 652. Цена 1 р. 30 к. Лениздат, 191023, Ленинград, Фонтанка, 59. Типография им. Володарского Лениздата, 191023, Ленинград, Фонтанка, 57.

