

А. И. Подымов
Ю. Д. Суслов

**Лекарственные
растения
Марийской
АССР**



*А. И. Подымов
Ю. Д. Суслов*

Лекарственные растения Марийской АССР

*Издание четвертое,
исправленное
и дополненное*

ЙОШКАР-ОЛА
МАРИЙСКОЕ КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
1990

42.14

П 44

Подымов А. И., Суслов Ю. Д.

П 44 **Лекарственные растения Марийской АССР.— Йошкар-Ола: Марийское книжное издательство, 1990.—192 с.**

ISBN 5—7590—0247—3

В книге описываются морфологические особенности растений, их распространение и местонахождение, способы и условия сбора и сушки, фармакологическое значение, химическая природа, применение в медицине и способы употребления.

Рассчитана на массового читателя.

П $\frac{3704030200—63}{М 129—90}$ 88—90

ББК 42.14

ISBN 5—7590—0247—3

© Подымов Анатолий Иванович, 1990

© Суслов Юрий Дмитриевич, 1990

ВВЕДЕНИЕ

Успешное развитие нашей химической и химико-фармацевтической промышленности вызвали у многих медицинских работников некоторую недооценку лечения лекарственными растениями.

Не отрицая огромных возможностей синтетической химии в создании высокоэффективных лечебных препаратов, нельзя предполагать, что из растений мы уже взяли все нужное для исцеления недугов человека. Все же более 40% лекарств Государственной фармакопеи взяты из растительного мира.

Большое количество лекарственных растений собирается и продается аптеками. Только в Марийской АССР их ежегодно заготавливается более 65 тонн. Особенно велико значение лекарственных растений и их препаратов в лечении сердечно-сосудистых заболеваний (до 80%).

Человек всегда стремился найти в растениях силу для сохранения своего здоровья и избавления от страданий, учитывая имеющуюся тесную связь в развитии животных и растений, сходство в устройстве и биохимических процессах живой клетки животного и растительного организма.

После выпуска третьего издания книги «Лекарственные растения Марийской АССР» прошло более 15 лет. За это время накопились большие экспериментальные и практические материалы в изучении лекарственных растений.

Настоящее издание расширено за счет описаний лекарственных растений, произрастающих на территории Марийской республики, описаны их морфологические особенности, распространение и местонахождение, способы и условия сбора и сушки, фармакологическое значение, химическая природа и применение. Введены новые разделы книги (о лекарственном значении культивируемых у нас растений, грибов, дана рецептура чаев и сборов).

И чем больше мы узнаем о лекарственных растениях, тем успешнее ими пользуемся. Они были известны людям доисторической эпохи. Первобытный человек, питаясь растениями, открывал среди них и лечебные.

Первые записи о лекарственных растениях нам известны из письменных памятников шумерийцев, живших на территории теперешнего Ирака 460 лет до н. э. Философом и врачом Древней Греции Гиппократом (460 лет до н. э.) было описано 236 лекарственных растений, в том числе дуб, душица, тимьян, лук, чеснок и др.

Медицина Древней Индии, Китая, Тибета, Египта, Ирана, античной Греции и Рима широко применяла лекарственные растения. Египтяне

знали их свыше 80, среди них можжевельник, полынь, калган, опийный мак, клещевина, из которой добывали касторовое масло. Индусы описали 760, в том числе дурман, табак, ревень, перец, шафран. Арабы упоминают 1400 лекарственных растений.

Произведенные археологические раскопки на территории СССР доказали существование в Армении садов с лекарственными растениями еще в IV веке. Таджикским ученым Авиценной (980—1037 гг.) описано 612 лекарственных растений. Более 800 лет назад на территории современного Азербайджана знали лечебное действие плодов. Еще в VII веке до н. э. в Прибалтике использовали лекарственные растения, а в 1291 году Рига имела две аптеки, в которых продавались пряности и лекарственные растения.

Известно, что скифы разводили лекарственные растения и даже вывозили их в Грецию. Их опыт в лечении лекарственными растениями через антов был передан Киевской Руси.

По историческим данным, еще в 1091 году Переяславский епископ Ефрем лечил прихожан в монастырской лечебнице лекарственными травами, а в древнерусском письменном памятнике XI века «Сборник Святослава» приводится описание многих лекарственных растений.

В XVI веке на Руси появляется первая книга о лекарственных растениях — «Травник», а в XVII веке лекарственные травы широко продаются в «Зеленых рядах» (травяные лавки). Тогда разведением, сбором и закупкой лекарственных растений ведал Аптекарский приказ. В 1713 году по указу Петра I закладывается в Петербурге первый «аптекарский огород» для снабжения армии лекарственными растениями.

Подобные участки вскоре были заложены в Москве, Астрахани, на Псковщине. В последней благоприятные климатические условия позволили успешно выращивать красавку, наперстянку, мяту, шалфей, ромашку и др.

Наши лекарственные растения в большом количестве вывозились за границу (главным образом в Германию, согласно заключенному договору 1904 года), подвергались небольшой обработке (очистке от примесей, сортировке и т. п.) и возвращались обратно в Россию с этикеткой заграничной фирмы и высокой ценой. Наша страна по возделыванию подсолнечника являлась первой страной в мире, однако листья и цветки этого растения (для приготовления капель) русскими аптекарями выписывались из Германии.

В средней полосе России центром сбора лекарственных растений была Тверь, где в большом количестве скупались полынь, спорынья, белена, мужской папоротник. В Уфимской губернии заготавливали липовый цвет и ромашку, в Воронежской — ландыш, валериану, горичет, одуванчик, в Псковской — крушину, в Костромской — ликоподий, в окрестностях Самары — черемуху и малину, на Кубани — солодку, культивировали клещевину и т. п.

После Великой Октябрьской революции, уже в годы гражданской войны, началась работа по объединению сбора и заготовки лекарственно-технических растений в руках государства. В 1921 году издается декрет о сборе и культуре лекарственных растений, а в 1931 году организуются Всесоюзный научно-исследовательский институт лекар-

ственных и ароматических растений и большое количество его зональных опытных станций.

В первые месяцы Великой Отечественной войны потребовалось резко увеличить производство лекарств. Нужно было широко использовать лекарственную флору страны. Выявили новые районы заготовок лекарственного сырья, внедрили в медицину эффективные растения (пустырник, бессмертник, кровохлебка, обвойник и др.), многие отечественные заменили импортные (термопсис-ипекакуану, чемерица-сабодилу и т. д.), широко использовались средства народной медицины (настояй хвой применяли при авитаминозах, березовых листьев — при упадке сил и длительно незаживающих ранах, столетником, луком и можжевельным маслом лечили ожоги и раны, вместо ваты иногда употребляли мох и т. д.).

На территории нашей республики произрастает около 1000 видов растений, из которых по меньшей мере 350 являются полезными и свыше 100 применяются в современной медицине.

Кроме того, повсеместно распространены сорняки, лечебное значение которых с каждым годом открывает новые перспективы. Например, еще недавно листья подорожника применяли главным образом в народной медицине как ранозаживляющее средство, а сейчас медицинская промышленность готовит из них сок. Препарат плантаглюцид с большим успехом применяется при желудочно-кишечных заболеваниях.

Помимо зарослей ценнейшего лекарственного сырья (шиповника, майского ландыша, малины, черной смородины, черники) у нас в значительном количестве произрастают брусника, водяной перец, земляника, исландский мох, калина, крушина ольховидная, можжевельник, панорогник мужской, различные виды плаунов, ромашка душистая, сушеница топяная, череда трехраздельная. Кроме того, встречается аир болотный, валериана лекарственная, вахта трехлистная, тысячелистник и другие ценные лекарственные растения.

Все лекарственные растения содержат биологически активные вещества, сочетание которых и определяет фармакологическое действие на организм человека. Это алкалоиды (азотсодержащие щелочные органические соединения), гликозиды (органические вещества, молекулы которых состоят из углевода и неуглеводного компонента), флавоноиды (красящие гликозиды), сапонины (гликозиды, дающие с водой пену), пектины (органические вещества, по своему химическому строению близкие к камедям и слизям), стерины (полициклические твердые спирты), танины (дубильные вещества), сахара (глюкоза, фруктоза и др.), органические кислоты (яблочная, лимонная, винная и др.), клетчатка, эфирные масла, микроэлементы (калий, натрий, магний, железо и др.), витамины (С, В, Р, РР, А и др.) и др.

Последние совершенно необходимы для жизнедеятельности человека. Их недостаток в организме ведет к серьезным заболеваниям. Так, недостаточность в организме человека витамина А способствует заболеваниям дыхательных путей, пищеварительных органов, слизистых оболочек, расстройству зрения (куриная слепота) и обмена веществ. Он необходим детям для развития их роста, повышает сопротивляемость организма к инфекциям.

Суточная потребность витамина А — 1,5 мг. Он образуется в организме человека из каротина (провитамин А), находящегося в растениях, значительное количество его содержит морковь, облепиха, черноплодная рябина, петрушка, крыжовник, шиповник, черная смородина.

Недостаток в организме витамина В₁ (тиамин, один из группы витамина В) вызывает расстройство нервной системы и сердечной деятельности, а также нарушает углеводный обмен. Он участвует в водном, белковом и жировом обменах, обеспечивает нормальную деятельность эндокринной и пищеварительной систем. Суточная потребность — 2 мг. Его содержится больше в зародышах злаковых растений и оболочках их зерен.

Витамин В₂ (рибофлавин) также больше содержится в зародышах и оболочках зерновых культур (горох, гречиха). Его гиповитаминоз приводит к расстройству зрения, заболеваниям кожи, он участвует в обменных функциях организма. Его суточная потребность — 2 мг.

Витамин В₆ (пиридоксин) необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной систем. Его недостаточность в организме вызывает заболевание этих систем, он играет большую роль в обмене веществ. Витамином В₆ богаты неочищенные зерна злаковых культур. Суточная потребность — 2 мг.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин) принимает участие в кроветворении, пополнение им организма необходимо при разных видах малокровия. Его разовая лечебная доза — от десятой доли миллиграмма.

Витамин В_с (фолиевая кислота) стимулирует образование эритроцитов крови, что также оправдывает его применение при малокровии. Содержится он в свежих овощах, а его лечебная доза определяется десятиными долями миллиграмма.

Витамин В₃ (пантотеновая кислота) широко распространен в природе, его значительное количество содержится в горохе. Потребность его для человека составляет 10 мг в сутки, и при гиповитаминозе нарушаются углеводный и жировой обмены, в процессах которого он участвует.

Самый распространенный среди растений — витамин С (аскорбиновая кислота), им богаты плоды шиповника и черной смородины, зеленые части многих растений. Его суточная потребность — около 70 мг. Этот витамин принимает участие в работе многих систем нашего организма, его дефицит нарушает общее состояние человека, в частности, повышает утомляемость, способствует развитию атеросклероза, вызывает кровоизлияния и цингу.

Витамин Д (антирахитический) очень редко встречается в растениях, он принимает участие в развитии костной ткани.

Витамин Е (токоферол) содержится в плодах облепихи, шиповника, молодых ростках злаковых растений и обладает противooksидательным свойством, предотвращает ломкость и проницаемость капилляров, улучшает функции половых желез. В результате его недостаточности в организме возникают нарушения мышечной ткани, половой деятельности, нервных клеток. Суточная потребность человека в витамине Е — около 10 мг.

В группу витамина Р входят многие флавоноиды, обладающие свой-

ством (особенно в сочетании с витамином С) уменьшать ломкость и проницаемость капилляров, при их недостаточности утрачивается эластичность мелких кровеносных сосудов. Есть данные о том, что некоторые полифенолы комплекса Р задерживают рост злокачественных новообразований. Флавоноиды содержатся в значительном количестве в плодах обыкновенной и черноплодной рябины, шиповника, черной смородины, citrusовых растений. Их суточная потребность — 25 мг.

Витамин РР (никотиновая кислота) находится в овощах, фруктах, зернах гречихи и некоторых растениях.

Суточная потребность — 15 мг. При недостаточности его развивается пеллагра, кожные и желудочно-кишечные недомогания. Никотиновая кислота улучшает углеводный обмен, функции печени и сердца.

Витамин Н (биотин — им богата белокочанная капуста) нормализует функции желудка и стимулирует регенерацию клеток его слизистой оболочки, обладает противосклеротическим действием и препятствует ожирению печени.

Витамин К (антигеморрагический) предупреждает малокровие и белокровие, способствует свертываемости крови при кровотечениях. Большое количество его содержится в листьях крапивы, капусты, помидоров.

Пектины входят в состав межклеточного склеивающего вещества. Они обладают противовоспалительными свойствами, улучшают пищеварение, подавляют гнилостные процессы и в присутствии кислот и сахаров дают желе, способные связывать яды и соли тяжелых металлов, чем пользуются в медицине при отравлениях. Пектинов много в плодах шиповника, клюквы, черной смородины, помидорах.

Клетчатка, являясь механическим раздражителем, усиливает выделение пищеварительных соков, повышает перистальтику кишечника, способствует выделению холестерина из организма, неся антисклеротические свойства. Клетчатки много содержат капуста, редька и другие овощи.

Из минеральных веществ в лекарственных растениях встречаются следующие элементы: калий (участвует в передаче нервных возбуждений, способствует удалению из организма натрия и воды), натрий (входит в состав плазмы крови и поддерживает водно-солевой баланс), кальций (входит в состав костей, необходим в процессах мышечного сокращения), железо (входит в состав гемоглобина крови), участвует в процессах тканевого дыхания и окислительно-восстановительных, магний (поддерживает регуляцию функций нервной системы, энергетического процесса), фосфор (входит в состав костной ткани, белков), цинк (входит в состав многих ферментов, гормона инсулин), йод (участвует в работе щитовидной железы), кобальт, марганец, медь (необходимы в процессах кроветворения) и другие.

Танины обладают сильновяжущим свойством, а эфирные масла — антисептическим, противогнилостным и противовоспалительным.

Сахара являются источниками легкоусвояемого организмом ценного питательного материала.

Алкалоиды, гликозиды и сапонины обладают сильным физиологическим действием на организм.

Стерины, как и действующая часть гликозидов, а также и витамин Д, входят в группу органических веществ, стероидов.

СБОР ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Заготовки дикорастущих лекарственных растений у нас часто проводятся пионерами, школьниками, юннатами. Это способствует не только увеличению количества и ассортимента заготовки, но и улучшению качества собранного сырья.

Конечно, основным организатором заготовок лекарственного сырья должны являться аптеки, на которые, помимо организации сбора, возложены обязанности методических центров. Заготовитель там может получить справки по сбору, сушке, подработке и упаковке лекарственных растений. Они также являются и приемными пунктами кондиционного сырья.

Список лекарственных растений довольно непостоянен. В данной книге учтены все виды, которые произрастают в Марийской АССР и признаны нашей официальной фармакопеей. Описываются и те, которые ею еще не признаны, но широко и успешно издавна применяются в народной медицине. При изучении некоторых получены хорошие результаты лечебного действия (плаун-баранец, подорожник, брусника и др.).

Надо отметить, что ряд лекарственных растений встречается на территории республики редко. Тем не менее они приводятся, например, для учета их условий произрастания, общего распространения, индивидуального лечения и т. д.

Лекарственная ценность растений определяется содержащимися в них биологически активными органическими соединениями, о которых говорилось выше.

Содержание в растениях этих действующих веществ зависит от вида и периода развития.

Наибольшее количество действующих веществ надземные зеленые части растений накапливают, как правило, в период цветения и в начале плодоношения, плоды — в период полного созревания, корни и корневища — после увядания надземной части, кора — в период усиленного сокодвижения. Поэтому и сбор частей лекарственных растений приурочивается к этим периодам.

Почки заготавливают ранней весной (март-апрель) при их набухании, но когда они еще не тронулись в рост. Мелкие почки (березы) срезают с ветвями и после высушивания обмолачивают; крупные (сосны) — срезают ножом с ветвей. Кору заготавливают в апреле-мае, когда сок обильно поднимается к распускающимся почкам. В это время кора легко отделяется. Заготовке подлежит кора с молодых

ветвей, которую снимают в виде желобков, предварительно сделав два кольцевых надреза на расстоянии 20—30 см друг от друга, соединив их 1—3 продольными надрезами. Во избежание загнивания внутренней поверхности, собранную влажную кору не следует складывать друг к другу желобками. Чтобы не нанести непоправимого ущерба ценным древесным породам, например, дубовым, необходимо заготовку коры проводить в строгом соответствии с законом об охране природы, места заготовки обязательно согласовывая с лесничествами во всех случаях сбора лекарственных растений.

Листья заготавливают во время цветения растения или перед ним (листья мать-и-мачехи появляются после цветения). Длинные и толстые черешки удаляют. Кожистые мелкие листья (брусники, толокнянки и др.) обычно срезают вместе с ветвями и после сушки обмолачивают или обрывают, прочесывая ветки. Цветки заготавливаются в начале цветения и без цветоножек, собирать их следует в открытую тару (рыхло) и немедленно после сбора сушить. Травы (облиственные и цветоносные стебли) собирают в начале цветения, скашивая стебли на уровне нижних листьев. У растений, имеющих грубые стебли (череда, полынь и др.), обрывают цветущие верхушки и отдельные листья. У полукустарников собирают листья и цветки без стеблей.

Плоды заготавливают вполне созревшими, сочные лучше собирать утром и вечером (собранные в жаркое время дня быстрее портятся), а у растений семейства зонтичных (тмин, укроп и др.), когда еще не сошла роса, в сырую погоду (в сухую бывает больше потерь). Если на стеблях травянистых растений имеются плоды разной спелости, то при наличии половины спелых стебли с плодами срезают, связывают в пучки и для дозревания плодов подвешивают в сухом помещении, после чего обмолачивают. Очистку и сортировку сочных плодов следует проводить при сборе, когда они еще не так легко деформируются.

Корни и корневища заготавливают обычно осенью, так как весной не всегда сохраняется надземная часть, по которой находят растение. Выкопанные подземные части освобождают от надземных и отмывают от земли проточной водой.

Сбор производится в сухую погоду, когда растения обсохнут от росы и дождя. Их нужно в тот же день подготовить к сушке, так как оставленные на ночь они слеживаются и портятся. При отсутствии специальных условий сушить растения следует на чердаках, под навесами, в хорошо проветриваемых помещениях. Сушка трав, листьев и цветов на солнце не допускается, так как от прямого действия лучей листья и цветы буреют.

Для сушки растения укладывают тонким ровным слоем на чистые подстилки (рогожи, бумагу, холсты и т. п.) и периодически их переворачивают. Можно сушить растения и в печках при температуре 35—40° С. Перед сушкой растения необходимо перебрать и очистить от частей почерневших, подгнивших, изъеденных насекомыми.

Сушка заготовленного лекарственного сырья производится различно, в зависимости от химической природы главных действующих веществ растения. Сырье, содержащее эфирные масла, сушат при температуре 25—30° С, раскладывая его тонким слоем. Растения, содер-

жащие алкалоиды и гликозиды, сушат при температуре не выше 60° С, а витаминсодержащие — 80° С и т. д. Надземные части лучше сушить на открытом воздухе, особенно на ветру и в хорошую погоду, убирая сырье на ночь в помещение.

Хорошо проходит сушка и на марлевых гамаках, развешанных на чердаках. В качестве сушилки можно использовать и духовой шкаф газовой плиты, при минимальном потоке газа и при открытой дверке шкафа. Почку сушат, рассыпав их тонким слоем, в хорошо проветриваемом помещении (при тепле они распускаются), при частом перемешивании. Кору сушат на открытом воздухе или в проветриваемом помещении. Хорошо высушенная кора делается ломкой. Травы и листья сушат до степени ломкости, на открытом воздухе, на чердаках разложенными в 2—3 слоя, переворачивая.

Сухие листья оставляют на несколько дней в куче, где они адсорбируют влагу из воздуха, при упаковке меньше крошатся. Цветки сушат как и листья, при этом раскладывая очень тонким слоем. Плоды досушивают на воздухе или в помещении, а сочные плоды сначала подвяливают на солнце и сушат в печах или сушилках при температуре 70—90° С. Хорошо высушенные плоды при сжатии их в руке не слипаются в комок и не пачкают рук. Корни, корневища перед сушкой нарезают вдоль на части, если они толстые, и поперек, когда они длинные. Если подземные части содержат эфирные масла (аир, валериана и пр.), то их сушат в тени или в хорошо проветриваемых помещениях. Корни и корневища, не содержащие эфирных масел (но пахучие), можно сушить на солнце при искусственном небольшом подогревании. Высушенные корни и корневища должны ломаться.

Хорошо высушенные растения сохраняют свой первоначальный цвет. Хранить их следует в сухих местах, упакованными в чистые мешки, ящики или бочки. Душистые растения хранят отдельно от недушистых, ядовитые — от неядовитых.

Лекарства из нежных частей растений (цветков, листьев, травы) обычно в домашних условиях готовятся в виде водного настоя, для чего берут измельченные части растения, заливают определенным количеством кипяченой воды комнатной температуры и настаивают на водяной бане (в парах кипящей воды) в течение 15 минут, при постоянном помешивании. После этого настой охлаждают в обычных условиях в течение 45 минут и процеживают.

Лекарства из более грубых частей растений (корней, кор, корневищ) готовят в виде отваров, то есть так же, как и настои, но нагревают на водяной бане в течение получаса, после чего охлаждают в течение 10 минут.

Эти общие правила приготовления настоев и отваров в ряде случаев имеют исключения. Более сложное извлечение действующих веществ лекарственных растений производится в заводских условиях.

Несмотря на то, что многие лекарственные растения издавна широко применяются в научной и особенно народной медицине, авторы считают своим долгом предупредить, что настоящая книга ни в коей мере не является «самолечебником» и употреблять описанные здесь растения как лекарства можно только по совету врача, иначе растения-целители, друзья здоровья могут оказаться его врагами.

ДИКОРАСТУЩИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

АИР БОЛОТНЫЙ

(Аир пахучий, ирный корень, колмус, явер, агир, ир, калмус, лепеха, пыщалка, сабельник, татарское зелье; марийское название — вўглокама)

Это травянистый многолетник из семейства ароидных, стебель у него прямостоячий, безлистный, трехгранный. С одной стороны желобчатый, с другой — остро-ребристый, на конце несет толстое соцветие — початок. Листья прикорневые, линейно-мечевидные, длиной до 120 см, ярко-зеленого цвета. Плод — сухая продолговатая ягода. Растение имеет кольчатое ползучее корневище длиной до 60 см, толщиной до 3 см, ветвистое, приплюснутое, с многочисленными тонкими корнями. Снаружи корневище бурое, внутри белое с розовым оттенком, на вкус — горькое. Все растение, особенно корневище, имеет сильный ароматический запах.

Цветет аир обычно во второй половине мая, в начале июня, но зрелых плодов в наших условиях не дает и размножается вегетативно. Растет в стоячих водах, на болотах, по берегам рек, озер, прудов. В Марийской АССР известно одно место его произрастания — в 19 км к северо-западу от Юрино, в озере Светлом. Здесь

аир образует почти чистую заросль шириной 2—3 метра.

С лекарственной целью используется корневище аира. Сбор их производят обычно осенью, когда уровень воды в водоемах понижается (сентябрь-октябрь), до заморозков. В это время корневище легко вытаскивать вилами, лопатами или граблями. Собранные корневища аира хорошо промывают в воде, затем обрезают корешки и листья. После провяливания на открытом воздухе корневище разрезают на куски длиной 15—20 см, а толстые еще и вдоль. Сушить следует в хорошо проветриваемых помещениях, на чердаках, под крышами, раскладывая корневища в один ряд на решета, полотнища или другие подкладки. Сушку можно производить в сушилках и в печах, но при температуре не выше 35°C. Из 100 весовых частей свежих неочищенных корневищ выходит 25—28 частей сухих.

Корневище аира содержит крахмал, эфирное масло (от 1,5 до 5,2%), гликозид акорин, секвитерпеноиды, элемен и каламен, камедь, витамин С (до 150 мг %), фитонциды, дубильные вещества, аскорбиновую кислоту.

Лекарства из корневища аира применяются для улучшения пищеварения, возбуждения аппетита, усиливают рефлекторное отделение желудочного сока и тонизирующее угнетенную нерв-

ную систему, реже как желчегонное и мочегонное средство. Употребляются в виде горького желудочного сбора, который входит в состав препаратов викалин и викаир. Из корневища аира готовят отвар, из расчета 10 весовых частей на 100 частей воды (измельченные корневища заливают водой комнатной температуры и нагревают в течение 30 минут, затем охлаждают 15 минут и процеживают), применяют по столовой ложке три раза в день. Порошки (по 0,3—0,5 г) употребляются три раза в день (до еды).

Аир входит в состав настоек, желудочного и аппетитного чаев, а также ароматного сбора для ванн, рекомендуется детям, болеющим рахитом или золотухой.

Корневища аира используются в парфюмерной промышленности (эфиро-масличное сырье). Как антисептическое и инсектицидное средство — для лечения инфицированных ран и трофических язв. Смесь из корневища аира (20 г), корня лопуха (20 г), цветков ноготков (10 г) и шишек хмеля (15 г) на 1 литр кипятка применяется для смачивания волос на ночь. Это предохраняет волосы от выпадения.

АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

(*Проскурняк, просвирняк; марийское название — туарашудо*)

Многолетнее травянистое растение из семейства мальвовых, с толстым многоглавым корневищем и ветвистыми мясистыми корнями до 0,5 м длиной, главный корень деревянистый. Стебли — прямостоячие, до 1,5 м высотой, войлочно-волокнистого опушения, внизу деревянистые, серо-зеленого цвета. Листья очередные, длинночерешковые, ниж-

ние — яйцевидные, пятилопастные, верхние — трехлопастные с городчато-пильчатыми краями и мягким серым опушением. Цветки бледно-розовые с фиолетовыми тычинками, правильные, пятилепестные и собраны в короткие кисти, сидящие в пазухах верхних и средних листьев, образуя на верхушках стеблей колосовидные соцветия. Плод сборный, приплюснуто-округлый и распадающийся на 15—20 отдельных семян. Цветет алтей с июня до сентября.

Растет в поймах рек и заболоченных низинах, по влажным лугам и берегам озер, среди кустарников. Хорошие экземпляры корней алтея поступали из Юринского и Звениговского районов нашей республики.

Заготавливают корни алтея ранней весной или осенью, при этом деревянистый корень главного стержня и корневище не используются. Неодревесневшие корни очищают от земли, провяливают, снимают ножом наружную серую пробковую ткань и быстро сушат при температуре не выше 40°C, иначе корни желтеют, а при длительной сушке — плесневеют.

В корнях алтея содержатся до 10% слизи, до 35% крахмала, до 10% пектиновых веществ, до 10% жирного масла, в листьях и цветах — твердое эфирное масло, до 10% сахарозы, чем и объясняется их применение в медицине как хорошего мягчительного, обволакивающего, противовоспалительного, отхаркивающего и обезболивающего средств при воспалительных процессах дыхательных путей, при язвенных воспалительных поражениях слизистых оболочек пищеварительного тракта, при гастритах, энтероколитах, поносах, а у детей — при кашле, коклюше.

Из корней алтея делают настой, который готовят следующим образом. Мелко нарезанные корни (из расчета 5%) заливают кипяченой водой комнатной температуры и настаивают без нагревания в течение 30 минут, после чего процеживают. Мелко нарезанные корни входят в состав грудных чаев и сборов для полоскания горла.

Настои цветков и листьев применяются в народной медицине при болезнях мочевой системы, настои из корня — при циститах и кишечных коликах, для промывания глаз, полоскания горла, при поносах (клизмы).

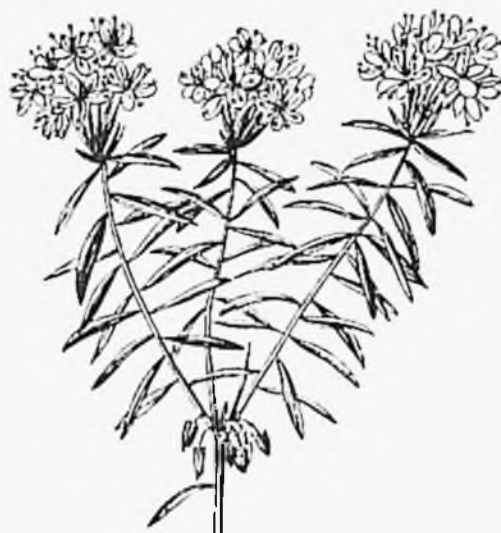
БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ

(Белоголовник, болотная кинабра, вагун, клоповник; марийское название — кукмак)

Вечнозеленый кустарник из семейства вересковых с ароматическим, сильно одурманивающим запахом, с кожистыми, сверху зелеными, снизу рыжевато-бурыми линейно-продолговатыми листьями и с многоцветковыми щитковидными кистями из белых, реже красноватых цветов. Цветет в мае-июне. Плод — многосеменная пятигнездная коробочка, семена созревают в августе-сентябре.

Облиственные молодые побеги собирают в начале цветения и сушат на открытом воздухе. Ввиду того, что растение ядовито и его одурманивающий запах вызывает головную боль, при сборе и сушке следует проявлять осторожность.

Растет багульник преимущественно на торфяных болотах, а также в сыроватых сосновых лесах. Встречается преимущественно в западной половине республики — левобережной части Горномарийского района.



Все части растения, за исключением корней, содержат эфирное масло (в листьях — до 7,5%, в цветах — до 2,3%, в ветвях — до 1,5%, в плодах — до 0,1%), в состав которого входит ледол — ядовитое вещество, поражающее нервную систему, при общем воздействии на организм, вызывая воспаления слизистой оболочки пищеварительного тракта. Кроме того, в листьях содержатся гликозид арбутин, дубильные вещества, фитонциды и флавоноиды.

Настой из багульника болотного применяют как отхаркивающее средство при острых и хронических бронхитах, при бронхиальной астме, при спастических энтероколитах. В народной медицине применяют против коклюша, ревматизма, золотухи, мокнущей экземы, подагры, а также в качестве потогонного средства. В быту — как инсектицид (для уничтожения насекомых окуривают помещения).

Настой готовят из расчета 10 весовых частей багульника на 200 частей воды (измельченную траву заливают водой комнатной температуры и нагревают в течение 15 минут и после охлаждения в течение 45 минут процеживают) и принимают по столовой ложке три раза в день.



БАРВИНОК МАЛЫЙ

Многолетний мелкий кустарник из семейства кутровых с ползучим укореняющимся ветвистым стеблем длиной до 60 см. Листья супротивные, эллиптические, голые, сверху блестящие, на коротких черешках, зимующие. Цветки синие, одиночные, расположены в пазухах листьев прямостоячих побегов. Плод — две многосеменные листовки. Цветет в мае-июне.

Растет на опушках лесов, среди кустарников, выращивается в садах. Барвинок малый встречается в Моркинском, Мари-Турекском и других районах республики.

Сбору подлежит надземная часть растения (трава), которую срезают во время цветения и сушат в тени.

Трава барвинка малого содержит алкалоиды (винкамин и др.), по химическому строению и фармакологическому действию близ-

кие к алкалоидам индийского растения рауфольфии змеиной (резерпин), которые широко используются для лечения гипертонии. Алкалоид обладает сосудорасширяющим действием и снижает артериальное давление, улучшает кровоснабжение мозга.

В научной медицине применяются алкалоиды барвинка (девинкан, винкапан). В народной медицине они используются как ранозаживляющее, кровоостанавливающее, вяжущее средство. Настойки из травы барвинка употребляют при гипертонии, отвары — при поносах и как полоскание при зубных болях. О лечебном средстве барвинка было известно еще в античные времена.

БЕЛЕНА ЧЕРНАЯ

(Бешеница, блекота, одурь, дурнопьян, куриная слепота, мак собачий, немица; марийские названия — шукшшудо, орадышудо).

Двулетнее травянистое растение из семейства пасленовых с неприятным запахом, покрыто мягкими клейкими волосками. Стебель — цилиндрический, прямостоячий, обычно ветвистый, высотой до 60 см. Листья сверху темно-зеленые, снизу серовато-зеленые, сидячие, очередные, продолговато-яйцевидные, выемчато-лопастные или надрезанные. Цветки крупные, скручены на концах стебля и ветвей, воронковидные, грязно-желтого цвета с темно-фиолетовыми жилками и пятнами у основания лепестков. Плод — двухгнездная яйцевидная коробочка, открывающаяся крышечкой. Семена мелкие, буровато-серого цвета.

Растет белена (сорняк) по всей республике. Встречается около за-

боров, по краям дорог, канавам, на пустырях, выгонах, иногда в прирусловой зоне пойм Волги и Ветлуги на (более или менее) плодородных почвах, богатых гумусом. Зарослей обычно не образует.

В качестве лекарственного сырья используют листья, которые собирают в июне-июле, во время цветения растений. Так как листья белены повреждаются мучнистой росой, сбор необходимо проводить только в сухую погоду. Собранные листья не следует туго набивать в мешки, лучше укладывать рыхло в корзины (помятые листья при сушке чернеют). Сушат листья в темном, хорошо проветриваемом помещении, осторожно переворачивая их. Все растение ядовито, поэтому во время работы с беленой нельзя касаться глаз руками. После сбора необходимо тщательно мыть руки с мылом. Нередко отравляются дети, которые принимают семена белены за семена мака. Из 100 кг свежих листьев выходит 16—18 кг сухих.

Благодаря наличию во всех частях белены черной до 0,1% алкалоидов (гиосциамин, скополамин), она в медицине применяется как болеутоляющее, спазмолитическое и противосудорожное средство (внутренне). Наружно применяют беленное масло в качестве обезболивающего средства, которое входит в состав натираний и мазей.

Листья имеются и в составе препарата астматол — порошка для курения, применяемого для лечения бронхиальной астмы. Высшая разовая доза листьев для принятия внутрь равна 0,4 г, суточная — 1,2 г.

Опасно острое отравление беленой, при этом наблюдается двигательное возбуждение, сухость слизистых оболочек, головные

боли, жажда, резкое расширение зрачков, гиперемия (покраснение) кожи, лица, шеи, верхней половины туловища. При отравлении необходимо срочное оказание медицинской помощи.

БЕРЕЗА ПОВИСЛАЯ

(Береза бородавчатая, береза белая, березина, ерник, чистяк; марийское название — куэ)

Хорошо известное населению дерево с гладкой белой корой, семейства березовых.

В медицине применяют главным образом почки и молодые листья. Почки собирают ранней весной, до их распускания. Объектом заготовки могут быть почки и березы пушистой, которая также растет в республике и отличается от березы повислой отсутствием бородавочек на молодых побегах. Листья собирают во время цветения.

С одного гектара березового леса можно собрать до 100 кг почек. Производят сбор их при валке леса зимой или ранней весной. Этот способ сбора является самым простым и дешевым.

Срезанные с почками ветви связывают в пучки и сушат в комнатах или на открытом воздухе в тени. После сушки почки приобретают темно-коричневый цвет, приятный бальзамический запах, вяжущий смолистый вкус. Из 100 кг свежих почек получается 40—45 кг сухих. Листья сушат в тени.

В почках и молодых листьях содержится до 5,3% эфирного масла, органические кислоты, смолы, сапонины, витамин С. 10% -й водный настой почек, отвар и спиртовая настойка употребляются как мочегонное или желчегонное средство (по столовой

ложке три раза в день, а настойку — по 40 капель перед едой). Настойка из почек используется также для лечения острых и хронических экзем (ванны). Находят применение и листья березы, особенно при гипо- и авитаминозах, так как они содержат до 270 мг% витамина С. Листья и почки входят в состав мочегонных чаев. Из коры березы путем перегонки получают деготь, применяемый в виде мазей для лечения чесотки, экзем, лишая и других кожных заболеваний, он входит в состав мази Вишневского. Таблетки активированного березового угля (карболен) употребляют как адсорбент в случае отравления ядами и бактериальными токсинами, при кишечных коликах, метеоризме.

В народной медицине березовые почки применяют для лечения ревматизма, заболеваний желудка, как потогонное и глистогонное (острицы, аскариды) средство, а березовый сок — как общеукрепляющее при фурункулезе и малокровии, подагре, ревматизме, авитаминозе С, отеках для лечения длительно незаживающих ран и язв (наружно).

Настойку тычиночных сережек употребляют при болезнях сердца, молодыми свежими листьями обкладывают спину при радикулитах, а верхнюю пленку бересты прикладывают к фурункулам, как вытягивающее средство.

Имеются данные об успешном применении отвара листьев березы для улучшения роста волос.

Листья березы обладают способностью выделять фитониды. Клинические испытания показали хорошие результаты применения настоя листьев березы (1:10) при лямблиозе. Кроме того, настой листьев, не являясь токсичным, обладает сильным желчегонным эффектом. Установлено противвос-

палительное действие молодых листьев при желтухе, почечных коликах. Подтверждены мочегонные действия листьев, особенно полезны эти качества при отеках, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Ингаляция паров березовых листьев оказывает благоприятное действие при трахеобронхитах. Сочетание вдыхания фитонцидов с теплым паром и массирующими ударами венника дезинфицирует дыхательные пути, стимулирует кровообращение, повышает тонус организма, ускоряет восстановительные процессы в поврежденных тканях.

Для длительного сохранения березового сока его следует консервировать путем добавления 5 мл соляной кислоты на 1 л сока.

БОЯРЫШНИК КРОВАВО-КРАСНЫЙ

(*Боярыня, глог; марийское название — агытанора*)

Кустарник, реже небольшое дерево (до 5 м высоты), из семейства розоцветных, с крепкими пурпурно-коричневыми блестящими побегами, обычно усаженными толстыми и прямыми колючками длиной 2,5—4 см. Листья обратно-яйцевидные, трех-семилопастные, 2—6 см в длину, с обеих сторон опушенные, сверху темно-



зеленые, снизу гораздо светлее. Цветки белые или розовые, в густых щитковидных соцветиях. Плоды кроваво-красные, яблокообразные, с мучнистой мякотью, 8—10 мм в диаметре, с 3—5 косточками.

Цветет боярышник в мае-июне, плоды созревают в августе. Растет в разреженных лесах, по берегам рек, среди кустарников, на лугах, по склонам холмов. С декоративной целью разводят в садах и парках.

В медицине используют плоды боярышника (реже цветы), которые собирают в период полного созревания (в сентябре-октябре) и сушат в печах, сушилках или теплых проветриваемых помещениях. Плоды имеют слабый запах, вкус горьковатый с ощущением слизистости. Из 100 кг свежих плодов выходит 14 кг сухих.

В плодах боярышника содержится 15 флавоноидов (до 5%), среди которых преобладает гипорозид, дубильные вещества, каротиноиды, холин, фенолкарбоновые кислоты, жирное масло, сахара; в цветках — кофейная и хлорогеновая кислоты, флавоноиды, кверцетин и др.; в листьях — хлорогеновая, урсоловая и др. кислоты, кверцетин, эфирное масло.

Препараты плодов боярышника в виде настойки из цветов, настоя и жидкого экстракта из плодов применяют при начальных формах гипертонии, вегетоневрозах. Вещества, содержащиеся в боярышнике, регулируют ритм сердечных сокращений, улучшают кровообращение в венечных сосудах сердца и мозговое кровообращение, понижают нервную возбудимость, оказывают положительное влияние при бессоннице. В народной медицине применяют по тем же показаниям. Настойку плодов боярышника

принимают по 30—50 капель (2—3 раза в день). Экстракт входит в состав сердечного препарата кардиовалена. Настой цветов готовят из расчета трех столовых ложек на три стакана кипятка (пьют по стакану три раза в день). Одну часть сока из свежих цветов смешивают с двумя частями спирта, настаивают в течение двух недель и пьют по 30—40 капель три раза в день. Из плодов заваривают чай и изготавливают муку, которую добавляют в тесто, готовят варенье и кисели.

БРУСНИКА

(Брусничник, боровка, мучник; марийское название — пӧчыж)

Многолетний вечнозеленый мелкий кустарник из семейства брусничных с ползучим корневищем и прямостоячими ветвистыми стеблями. Листья зимующие, мелкие, кожистые, очередные, обратнойцевидные или эллиптические, сверху блестящие, темно-зеленого цвета, снизу — матовые, светло-зеленые. Цветки белые, с розовым оттенком, собраны в поникающие верхушечные кисти. Плод — многосеменная шаровидная блестящая ярко-красная ягода, семена красно-бурые. Цветет в мае-июне, плоды созревают в августе-сентябре.

В республике брусника растет обильно в лесах, в кустарниках, по торфяным болотам на бедных сухих почвах, преимущественно в западной половине республики (Горномарийский, Звениговский, Медведевский районы).

В медицине применяют листья брусники, которые заготавливают ранней весной (до начала цветения) и сушат в теплом, затемненном помещении. Из 100 кг свежих листьев получается 20—22 кг сухих.

В листьях содержатся гликозиды арбутин (до 7%) и флаванол (до 0,5%), арбутин, попадая в организм, расщепляется с образованием сахара и бактерицидного вещества гидрохинона; органические кислоты, дубильные вещества (до 15%), аскорбиновая кислота. В зрелых ягодах содержатся сахара, органические кислоты; аскорбиновая кислота, клетчатка.

Брусника богата марганцем, поэтому она входит в состав витаминных чаев. Принимают 10% -й отвар или настой листьев (по одной столовой ложке три раза в день). Они используются как мочегонное, вяжущее или антисептическое средства при мочекаменной болезни, подагре, ревматизме. Плоды брусники используются при авитаминозах (входят в состав витаминных чаев) и как пищевой продукт. Плоды долго сохраняются без добавления сахара в моченом и маринованном виде. В народной медицине отвар из листьев (10 г на стакан кипятка, кипятят 10 мин., процеживают и пьют по стакану три раза в день) используют по тем же показаниям, а также при желчнокаменной болезни, гастритах. При ночном недержании мочи из смеси ягод и листьев (добавляя траву зверобоя) готовят отвар и пьют по стакану три раза в день во второй половине дня. Варенье на меду применяют при туберкулезе легких. Ягоды широко применяют в качестве пищевого продукта.

БУЗИНА ЧЕРНАЯ

(Самбук, бузок, пусторосль; мариийские названия — *кугурудывондо, пурудывондо*)

Кустарник семейства жимолостных. Он достигает 2—6 м высоты,

разводят в садах, около домов, цветет в мае-июне, плоды созревают в июле-августе. С лекарственной целью применяются главным образом соцветия, в которых содержится гликозид, обладающий потогонным действием, витамины С и Р (рутин), эфирное масло, органические кислоты (валериановая, кофейная, уксусная, хлорогеновая, яблочная), слизистые вещества, холин.

В плодах имеются сахара, дубильные вещества, в листьях — каротин. Применяют 10% -й настой цветков и реже плодов, как потогонное средство при простудных заболеваниях, при воспалительных процессах дыхательных путей, а также как мочегонное средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Соцветия входят в состав потогонных, слабительных и горловых сборов. В народной медицине применяют листья, кору и молодые побеги как слабительное и мочегонное средство, ягоды — при кашле, цветки — при головных болях.

Цветки применяют в кондитерской и парфюмерной промышленности. В виноделии ими сбраживают коньяки и шампанское, при этом вина приобретают запах муската. Из плодов извлекают красители для тканей, вин и напитков.

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

(Балдырьян, врагушник, дигиль, кошачий корень, лаган, маун, марьянка, рябинка, ягиль; мариийское название — *пырысшудо*)

Это многолетнее травянистое растение из семейства валериановых. Оно достигает высоты до 2 м, с вертикальным корневищем до 4 см длины и до 2 см толщины,

густо усаженным многочисленными шнуровидными корнями, достигающими 20 см длины и 4 мм в диаметре. Стебли простые, прямостоячие, цилиндрические, борозчатые, внутри полые. Листья супротивные, на длинных черешках, верхние — сидячие. Цветки бледно-розовые или бледно-фиолетовые, душистые, на верхушках стеблей собраны в крупные щитковидные или метельчатые соцветия. Плод — светло-бурая мелкая продолговато-яйцевидная семянка с хохолком. Цветет валериана с конца мая до осени, плоды созревают в июне-сентябре.

Ввиду того, что видовая систематика валерианы лекарственной разработана недостаточно, выше изложена только общая характеристика вида и не описаны признаки разновидностей растения.

Валериана произрастает по пойменным и суходольным лугам, на лесных вырубках, полянках, по опушкам, среди кустарников, на почвах, обычно более или менее плодородных и увлажненных.

В республике обычно встречаются единичные экземпляры или небольшие скопления, сплошные заросли валерианы отсутствуют.

В медицине применяют корневища вместе с корнями, которые выкапывают из земли в сентябре-октябре, когда засохнут и побуреют стебли. Вещества, входящие в состав валерианы, уменьшают возбудимость центральной нервной системы, обладают спазмолитическим действием, несколько расширяют венечные сосуды сердца.

В корневищах и корнях валерианы содержатся: эфирное масло, главным образом, борнилизо-валерианат (до 2%), алкалоиды, органические кислоты, дубильные

вещества и др. В медицине широко применяется как успокаивающее средство при бессоннице, нервном возбуждении, неврозах. В народной медицине валериана применяется в качестве ветрогонного, противоглистного средства, а также для улучшения пищеварения. С лечебной целью применяют корневища и корни валерианы в виде настоя, экстрактов, входят в состав чаев: успокоительных, желудочных, ветрогонных. Водный отвар из корневищ и корней (1:30) принимают по столовой ложке три раза в день, настойку валерианы — по 20—30 капель 3—4 раза в день, экстракт — обычно в пилюлях (по 0,05 г за прием). Хорошо действует чай, изготовленный по прописи Б. Е. Вотчали: 10 г корня заварить стаканом кипятка, герметично закрыть, оставить на ночь, выпить на следующий день в 3—4 приема.

ВАСИЛЕК СИНИЙ

(Блават, волошка, синецветка; мариинские названия — торгавуй, кандывуй, коракшинча)

Хорошо известное и довольно широко распространенное сорное растение из семейства астровых.

Травянистый прямостоячий ветвистый стебель василька достигает высоты 60 см. Листья сидячие, ланцетно-линейные, цельнокрайние. Цветочные корзинки состоят из воронковидных темно-синих краевых и трубчатых, фиолетовых срединных цветов. Корзинки на длинных цветоносах, расположены на концах стеблей. Плод — продолговатая семянка с многорядным хохолком.

Цветет василек в июне-июле, плодоносит в августе. Этот сорняк растет на полях, чаще в озимых посевах, реже — в яровых, встречается по всей республике.



Сбору подлежат только краевые воронковидные венчики цветков. Собирают их в июле-августе, в период полного цветения, обрывая сначала целиком цветочные корзинки, из которых затем выщипывают краевые синие цветки. Допускается не более 40% примеси срединных трубчатых цветков. Сушить необходимо в затемненном, хорошо проветриваемом помещении, рассыпав венчики тонким слоем на бумаге, часто переворачивая их, чтобы сохранить натуральный вид. Из 100 кг свежих цветков получается 22—23 кг сухих. Цветки без запаха, слабогорького вкуса, содержат гликозиды (центаурин, цикорин), цианин (красящее вещество), минеральные соли и другие вещества.

В медицине применяют водный настой цветков василька как мочегонное средство (чайную ложку цветов заварить одним стаканом

кипятка, настоять в течение 20—25 минут, процедить и принимать по 1/4 стакана три раза в день). Цветки входят в состав мочегонного чая.

В народной медицине применяют настой василька в качестве жаропонижающего средства, а также при заболеваниях мочевой системы. Используются цветы и для окраски шерсти в голубой цвет.

ВАСИЛИСТНИК МАЛЫЙ

Многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых с ползучим корневищем сероватого цвета, с голым стеблем высотой до 150 см и очередными сложными трижды-четыреждыперистыми листьями. Цветки мелкие, поникающие, в метельчатом соцветии, листочки околоцветника зеленовато-красноватые. Плодики — зеленые ребристые семянки. Цветет в июне-июле. Растет в разреженных лесах, в зарослях кустарников, по опушкам и берегам рек, в заливных лугах.

Употребляется трава василистника, которую собирают во время цветения, при этом обрывают только верхнюю половину растения и сушат в тени. Трава содержит алкалоиды (тальмин, тальмидин), флавоноиды, сапонины, фитонциды и обладает бактерицидным действием на грамположительные и грамотрицательные бактерии. Спиртовую настойку (1 часть травы на 10 частей 70°-го спирта) принимают по 20 капель три раза в день при ранних стадиях гипертонической болезни. В народной медицине 5% -й отвар травы принимают по столовой ложке три раза в день как потогонное средство при простудных заболеваниях. Растение ядовито.

ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ

(Бобовник, трифоль, зубовник, лихорадочник, месячник, тавун, трилистник водяной; марийские названия — кумпылыш, кергывуй)

Многолетнее болотное травянистое растение из семейства вахтовых. Корневище членистое, длинное, ползучее, его восходящие верхушки несут прикорневые листья на длинных черешках. Листья очередные, тройчатые, голые, эллиптические, цельнокрайние, черешки переходят внизу во влагалище. Бледно-розовые цветки собраны в густую кисть, плод — шаровидная коробочка. Цветет в мае-июне, плодоносит в июле-августе.

Растет вахта на сырых местах с илистым грунтом, в стоячей воде, по заболоченным берегам водоемов, в болотистых лугах.

Применяются в медицине листья вахты без черешков, которые собирают до цветения или во время него и сушат на открытом воздухе. Из 100 кг свежих листьев выходит 16—18 кг сухих.

Листья содержат горькие гликозиды (логанин, сверозид), флавоноиды, алкалоиды, дубильные вещества, в траве имеются органические соединения йода.

Назначают трилистник водяной в виде водного настоя (две чайные ложки измельченных листьев заваривают в стакане воды, процеживают, принимают по половине стакана 2—3 раза в день за полчаса до еды), как желчегонное и возбуждающее аппетит средство при заболеваниях печени и желчных путей, для улучшения пищеварения.

В народной медицине распространено в качестве противолихорадочного средства при малярии, заболеваниях печени и желчного пузыря. Листья вахты входят в состав желчегонных сборов.

ВОДЯНОЙ ПЕРЕЦ

(Горец перечный, гирчак женский, собачий перец, лягушечья трава, брылена, горчица дикая; марийские названия — уашудо, ужава-шудо)

Однолетнее травянистое растение из семейства гречишных, с тонкими корнями и ветвистыми узловатыми, внутри полыми и к осени красноватыми стеблями, до 60 см высотой. Листья очередные, продолговато-ланцетные, цельнокрайние. Цветки мелкие, зеленоватые или розоватые, собраны в узкие прерывистые, поникающие, колосовидные соцветия. Плод — яйцевидный орешек. Цветет растение в июле-августе.

В Марийской АССР произрастает несколько видов растений, близких к водяному перцу, но не имеющих лекарственного значения (горец льняной, шероховатый,



узловатый, малый, мягкий). Они отличаются от водяного перца отсутствием перечного (остро-жгучего) вкуса листьев, обнаруживаемого при разжевывании. Перечный вкус является одним из характерных отличительных признаков водяного перца.

Водяной перец растет по берегам водоемов, топким местам, на сырых лугах и пашнях, близ канав, вдоль дорог, особенно лесных, и встречается по всей республике довольно часто и обычно небольшими чистыми зарослями.

Сбору подлежит надземная часть растения (облиственные стебли), которую во время цветения срезают на высоте 10—15 см от земли и сушат на чердаках или под навесом на открытом воздухе. Из 100 кг свежей травы выходит 20—22 кг сухих.

Трава водяного перца содержит флавоноиды, в т. ч. рутин, пектины, гликозиды (полигопиперин и другие), витамин К, органические кислоты, дубильные вещества. Водяной перец применяют в медицине в виде 10% -го водяного настоя травы (по столовой ложке три раза в день) и в виде жидкого экстракта, по 30—40 капель 3—4 раза в день при маточных и геморроидальных кровотечениях, при кровохарканиях и как средство, стимулирующее сокращение матки. Экстракт водяного перца входит в состав геморроидальных свечей анестезол. В народной медицине применяют чай из травы при кровотечениях, при геморрое; прикладывают траву к затылку при головных болях.

Наружно применяют отвар травы как средство раздражающее и болеутоляющее. Он используется и для приготовления сидячих ванн (при геморрое). Вместо настоя употребляют (на кончике ножа) порошок измельченной травы.

ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ

(Змеевик, дубровка, икум, левурда, плесняк, раковые шейки, узковник, шаленец)

Многолетнее травянистое растение из семейства гречишных высотой до 1 м, со змеевидноизогнутым корневищем, толщиной 1—1,5 см, покрытым многочисленными тонкими корнями. Стебель прямой, узловатый, неветвящийся. Листья очередные, черешковые, продолговато-ланцетные с растрескиванием, как у щавеля, прикорневые, до 20 см длины и до 7,5 см ширины, стеблевые — более мелкие и узкие. Цветки розовые, собраны на верхушке стебля в густое колосовидное соцветие, плод — трехгранный коричневый орешек. Цветет растение в июне-июле.

Горец змеиный растет по влажным лугам, заболоченным берегам озер, лесным опушкам, в изреженных сырых лесах, среди



кустарников вдоль рек, на глинистых, суглинистых и торфяноилистых почвах. Встречается чаще всего на лугах и по речкам в восточной и северо-восточной части республики единичными экземплярами или небольшими скоплениями.

Сбору подлежат только корневища, которые собирают осенью. Собранный материал промывают в холодной воде, очищают ножом от надземной части и корней. Сушку производят по возможности быстрее в теплых помещениях, в хорошую погоду — на открытом воздухе. Готовое сырье сильно вяжущего вкуса, темно-красного цвета. Из 100 кг свежих корневищ выходит 33—36 кг сухих.

Большое содержание в корневищах дубильных веществ (до 25%), галловой кислоты, крахмала, аскорбиновой кислоты определяет применение горца змеиного в медицине в качестве эффективного вяжущего средства при поносах и других заболеваниях кишечника, а также при воспалительных процессах слизистых оболочек. Препараты горца змеиного заменяют импортные препараты ротании.

Принимают 10%-й отвар корневища горца змеиного внутрь (четверть стакана 2—3 раза в день) за полчаса до еды, входит в состав желудочных чаев.

ГОРЕЦ ПОЧЕЧУЙНЫЙ

(Блошная трава, геморроидальная трава, горчак почечуйный, почечуйная трава; марийское название — ужакаяр)

Однолетнее растение из семейства гречишных отличается от водяного перца непрерывистым вальковидным соцветием, ярко-

розовыми цветами, темным, кроваво-красным пятном на листьях. Растение не обладает острым, жгучим вкусом, присущим водяному перцу. Растет в тех же местах, где и водяной перец, заготавливается также.

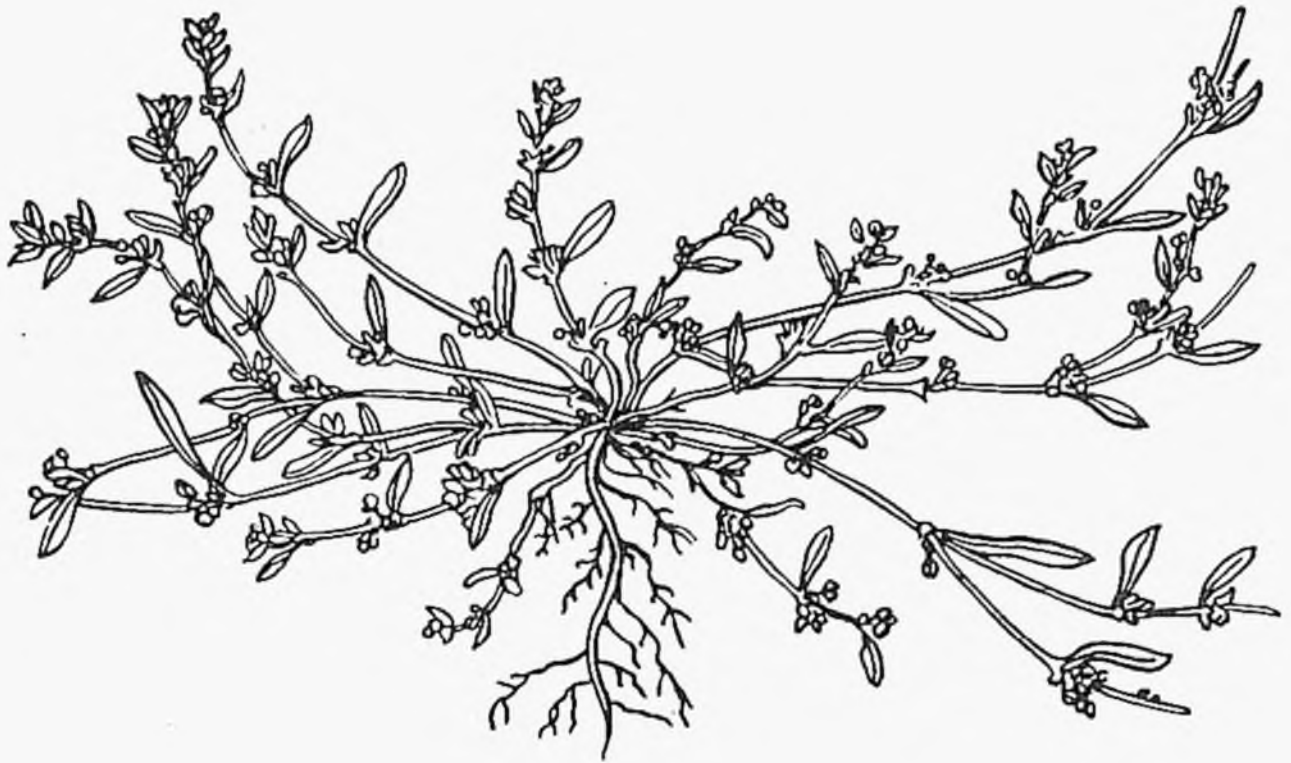
Трава содержит до 1,5% дубильных веществ, до 1% аскорбиновой кислоты, галловую и другие органические кислоты, гиперозид, авикулярин, флавоноиды.

Траву горца почечуйного применяют в медицине в виде 10%-го водного настоя (по столовой ложке 3—4 раза в день) при атонических и спастических запорах как нежное слабительное средство, а также при маточных и геморроидальных кровотечениях. Экспериментально установлено, что препараты горца обладают сосудосуживающим действием, тонизируют матку и кишечник, повышают свертываемость и вязкость крови, усиливают сердечную деятельность без повышения кровяного давления.

ГОРЕЦ ПТИЧИЙ

(Спорыш, гусятник, птичья гречиха, коноп; марийское название — тошкешудо)

Однолетнее травянистое растение из семейства гречишных с маловетвистым стержневым корнем. Стебли ветвистые, большей частью лежащие, до 50 см длиной. Листья продолговатоланцетные или эллиптические, 1,5—2 см длиной и 0,4 см шириной. Цветки зеленые, по краям красноватые или беловатые, собраны по 1—5 в пазухах листьев. Плод — трехгранный орешек. Цветет с половины июня до поздней осени.



Растет повсеместно: около жилищ, по сорным местам, возле дорог, в озимых и яровых посевах зерновых, на приречных песках, выгонах.

Собирают во время цветения все растение (надземную часть с корнями) и сушат на открытом воздухе или в проветриваемых помещениях.

Растение содержит дубильные вещества и сахара, аскорбиновую кислоту, гликозид-авикулярин, каротин (провитамин А) и др.

Применяется в акушерско-гинекологической практике как маточное кровоостанавливающее средство в послеродовом периоде, после аборта. Водные 10% -е извлечения из горца птичьего повышают скорость свертывания крови, понижают кровяное давление, увеличивают амплитуду дыхательных движений и вентиляционный объем легких, тонизируют мускулатуру матки и увеличивают мочеотделение.

ГОРИЦВЕТ ВЕСЕННИЙ

(*Агонис весенний, черногорка, черnodубка; марийское название — тулпеледыш*)

Многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых с коротким многоглавым бурым корневищем и шнуровидными корнями. Стебель гладкий, прямой, стоячий, высотой 30—40 см, простой или слабоветвящийся, густооблиственный, а в нижней части почти голый. Основание стебля покрыто бурыми чешуйками (остатки прикорневых листьев). Листья очередные, сидячие, голые, пальчаторассеченные на пять долек, верхние — дважды пальчаторассеченные, их дольки узколинейные, на конце заостренные. Цветки крупные, верхушечные, одинокие, свободнолепестковые, с зеленой пятилистной чашечкой и золотисто-желтым венчиком, состоящим из 15—20 продолговатых



лепестков. Плод — продолговато-шаровидный многоорешек с 30—40 серо-зелеными орешками, носик последних завернут крючком вниз. Растение появляется ранней весной после таяния снега, цветет в конце апреля и в мае, а плодоносит — в июне-июле.

Горицвет встречается в нашей республике довольно редко и по сведениям научно-фармацевтического общества его находили по опушкам леса и кустарников в Моркинском и Горномарийском районах.

В медицине очень широко применяется трава горицвета, то есть вся надземная часть, которую срезают с начала цветения растения до осыпания плодов и быстро сушат в тени или хорошо проветриваемом помещении. Конди-

ционное готовое сырье сохраняет зеленый цвет и желтый — цветков.

Горицвет имеет исключительно большую ценность для лечения сердечной недостаточности. Содержащиеся в растении гликозиды (цимарин, адонитоксин и др.) отличаются избирательным прямым действием на сердце. Кроме сердечных гликозидов, растение содержит сапонины, спирты, смолистые, слизистые и другие вещества. Горицвет обладает также свойством успокаивать нервную систему.

В медицине широко применяют препараты горицвета при хронической недостаточности кровообращения, в качестве средств, успокаивающих нервную систему.

Медицинская промышленность готовит неогаленовый препарат адонизид. Он входит в состав микстуры Бехтерева.

Все растение является сильнодействующим средством.

Горицвет с давних пор широко используется в народной медицине при заболеваниях почек и сердца. Настой травы горицвета обычно готовят из 6 г на 200 мл воды и принимают столовыми ложками.

ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ

(*Девятисил, девясил лекарственный, дикий подсолнечник, оман; марийское название — куатшудо*)

Многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных. Оно достигает высоты до 2,5 м, имеет мясистое, часто многоголовое короткое корневище с длинными толстыми корнями. Они снаружи темно-бурые, внутри желтоватые. Стебли прямостоячие, маловетвистые, борозчатые. Листья очередные, продолговато-овальные, до 50 см дли-

ной, сверху листовая пластинка темно-зеленая, жестковолосистая, снизу серо-зеленоватая, мягко-войлочная. Цветки золотисто-желтые, собраны в корзинки до 6—7 см в диаметре, сидящие на концах стебля и ветвей, плод — продолговатая четырехгранная семянка с хохолком. Цветет с июля по сентябрь, плодоносит в августе-октябре.

Растет девясил высокий на влажных почвах между кустарниками, по берегам рек и ручьев, по канавам и склонам, у выхода грунтовых вод (единичными экземплярами). Встречается в Юринском (около с. Васильевское) и Оршанском районах (около с. Шулка).

В медицине употребляют корневища и корни, которые заготавливают осенью (в октябре) или ранней весной (апрель-май), очищают от земли и промывают в холодной воде. Длинные экземпляры разрезают на куски размером 10—20 см, а толстые расщепляют еще и продольно. Сушат в хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках. Из 100 кг свежих корней выходит 28—30 кг сухих.

В состав корневищ и корней входит эфирное масло (до 3%), кристаллическая часть которого (геленин) содержит бактерицидное и противоглистное средство — аллантолактон. В корневищах и корнях девясила имеется до 40% полисахарида инулина, содержатся слизь, сапонины, алкалоиды, горькие вещества.

Применяют девясил в медицине в виде отвара (20 г на стакан холодной воды, кипятить 30 мин., процедить и принимать по столовой ложке три раза в день), при заболеваниях дыхательных путей в качестве отхаркивающего и антисептического средства (за-

менитель импортного корня сенеги). Отмечено также мочегонное, желчегонное и глистогонное действие. Входит в состав мочегонного чая.

В народной медицине применяется как противоглистное и кровоостанавливающее средство, для улучшения аппетита и при желудочно-кишечных заболеваниях, для уменьшения зуда при кожных заболеваниях (наружно).

ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

(Буркун, дикая греча, желтый цвет, донец, мольная трава; марийское название — умдылашудо)

Двулетнее растение из семейства бобовых, высотой до 2 м, с плотным деревянистым стеблем и тройчатыми длинночерешковыми листьями, имеющими шиловидные прилистники, с удлинненными кистями мелких желтых мотыльковых цветов, плод — боб. Цветет все лето.

Растение имеет характерный запах кумарина, усиливающийся при высушивании.

Растет донник на полях, по дорогам. Он встречается по всей республике, но зарослей не образует.

Для лекарственных целей собирают цветущие верхушки стеблей с листьями, которые после высушивания на открытом воздухе обдerrивают или обмолачивают, стебли при этом выбрасываются. Время сбора — июнь, июль.

Трава донника лекарственного содержит кумарин (до 0,4%), в листьях его больше (до 0,86%), а также кумаровую кислоту, дикумарин, мелилотин, мелилотовую и кумариновую кислоту, гликозид метилотозид, производные пурина, жироподобные вещества (до

4,3%), белок (до 17%), эфирное масло (около 0,01%), семена содержат до 42% белка, до 9% крахмала и до 8,3% жирного масла.

Препараты из травы донника используются в качестве мягчительного, отхаркивающего и ветрогонного средств. Из травы донника приготавливали широко известный донниковый (мелилетний) пластырь. Донник применяется при изготовлении махорки и нюхательного табака. Иногда используют для предохранения вещей от моли.

В народной медицине настой из травы донника (чайная ложка сухой травы на стакан воды) принимают по полстакана 2—3 раза в день как отхаркивающее средство при заболеваниях дыхательных путей, в качестве ветрогонного и успокаивающего средств, при бессоннице. Применяют при компрессах, промываниях и ваннах, при гнойных ранах и язвах, ушибах и фурункулезе, при ревматизме и маститах.

ДУБ ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Дуб зимний, дуб черешчатый; марийское название — тумо)

Крупное дерево из семейства буковых. В медицине употребляют кору дуба, которую снимают с молодой поросли, с побегов или молодых ветвей, весной во время сокодвижения, до распускания листьев. Самыми подходящими местами для сбора являются дубовые гривы в пойме Волги, где дуб растет в виде кустарника. При заготовке на стволах и ветвях делают кольцевые надрезы до древесины на расстоянии 25—30 см друг от друга, затем их соединяют продольным надрезом, и снятую кору сушат

под навесом до ломкого состояния. Высушенная кора светло-бурого цвета, сильно вяжущего вкуса. Из 100 кг свежей коры получается 45—50 кг сухой.

Кора дуба содержит до 20% дубильных веществ пирогалловой группы, галловую и эллаговую кислоты, кверцетин (флавоновое соединение), сахара, пектины, крахмал, белок.

Кору применяют как вяжущее, противоглистное и кровоостанавливающее средство, а также как противовоспалительное для полосканий рта, горла, при поносах, кровотечениях из желудочно-кишечного тракта (внутрь), для лечения ожогов, заболеваний кожи (в виде отвара, 1:10).

ДУРМАН ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Бешеное зелье, дивдерево, дурман вонючий, дурнопьян, колюкьяблоки, одурь-трава, шалей; марийское название — орадышудо)

Однолетнее травянистое растение из семейства пасленовых, достигающее 1 м высоты. Стебель прямостоячий, голый, тройчатовильчато-ветвистый. Листья очередные, коротко-черешковые, яйцевидные, по краям крупно-выемчато-зубчатые, длиной до 25 см, шириной до 20 см, верхние — сильно опушенные. Цветки одиночные, белые, расположены в развилинах стебля. Плод — яйцевидная прямостоячая коробочка до 5 см в диаметре, усаженная жесткими шипами и открывающаяся четырьмя створками, семена мелкие, черные. Цветет растение с июня до осени, плодоносит с июля.

Растет на мусорных местах, пустырях, по обочинам дорог, около жилья. В республике встре-



чаются единичные экземпляры дурмана, особенно в Горномарийском, Юринском, Звениговском и Медведевском районах.

Лист дурмана собирают во время цветения (в сухую погоду) и сушат на чердаках, в хорошо проветриваемых помещениях. Ввиду ядовитости растения собирать и сушить листья необходимо с предосторожностью и после работы с ним тщательно мыть руки.

Листья содержат до 0,5% алкалоидов тропанового ряда (гиосциамин, атропин, скополамин), каротин, эфирное масло, дубильные вещества, смолу, минеральные соли.

Препараты дурмана применяют в медицине как спазмолитическое средство при заболеваниях дыхательных путей, сопровождающихся спазмом мускулатуры бронхов, бронхиальной астме. Листья дурмана входят в состав противоастматических препара-

тов астматол, астматин и специальных сигарет, применяемых при бронхиальной астме.

Высшая разовая доза листьев — 0,2 г, суточная — 0,6 г. Дурман чрезвычайно ядовит.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ

(*Душица боровая, костоломная трава, материнка*; марийское название — *матрушка*)

Многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых, до 60 см высотой, обладает ароматным запахом. Стебли прямые, четырехгранные, иногда красноватые. Листья супротивные, цельнокрайние, продолговато-яйцевидные, длиной до 4 см. Цветки мелкие, пурпуровые, собраны в щитковидное метельчатое соцветие на верхушке стебля.

Растет на холмах, сухих открытых местах, в освещенных ле-

сах, по склонам оврагов, на сучодольных и пойменных лугах, между кустарниками, на каменистых местах.

С лекарственной целью применяют цветы и листья душицы, которые заготавливают во время цветения следующим образом. На расстоянии 2—3 см от земли срезают надземную часть растения и сушат на открытом воздухе в тени или на чердаке. Высушенную траву протирают через крупное проволочное сито, удаляют стебли и получают смесь цветов и листьев.

Эта смесь под названием «травы душицы» содержит 1,2% эфирного масла, в состав которого входят до 44% фенолов (тимол и карвакрол). Травы, кроме того, содержит дубильные вещества, аскорбиновую кислоту и другие вещества.

Применяют в медицине как желудочно-кишечное средство при атонии кишечника, для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Входит в состав различных сборов. Принимают в виде водного настоя (20 г травы душицы на 200 г воды), по столовой ложке три раза в день. Кроме того, душица, обладая свойством усиливать секрецию бронхиальных желез, используется как отхаркивающее средство.

Настои травы душицы (лучше в смеси с корой дуба и корнем алтея) широко применяются для полосканий при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, а также в виде примочек, компрессов и обмываний (при золотухе, фурункулезе, зудящих сыпях). Ее используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также в качестве отхаркивающего средства. Душица обыкновенная входит в состав грудного, потогонного

и ветрогонного чаев, сборов для полоскания горла, а также при заболеваниях женских половых органов (русское народное название «материнка»). Кроме того, из травы душицы получают эфирное масло, известное среди населения чаще под названием «хмелевое масло». Его применяют наружно как болеутоляющее средство, используют в парфюмерной промышленности. Не следует применять беременным женщинам.

ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

(Ангелик, дудка, дягильник, пушка; марийские названия — шыма-вуч, маскавуч)

Двулетнее или многолетнее травянистое растение из семейства сельдерейных, высотой до 2,5 м с редьковидным корневищем и отходящими от него отвесными корнями. Стебель прямостоячий, голый, дудчатый, бороздчатый, внутри полый, часто слегка фиолетовый. Листья очередные, дважды или триждыперистые, с расширенными основаниями, охватывающими стебель. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, собраны в сложные крупные зонтики, плод — эллиптическая двусемянка. Цветет в июне-августе, плоды созревают в июле-сентябре.

Растет дягиль лекарственный в сырых местах, по берегам водоемов, на заливных лугах, на полянах заболоченных лесов и встречается по берегам почти всех рек республики.

В медицине используются корневища вместе с корнями, которые выкапывают на втором году произрастания — осенью. Их очищают от земли, промывают в холодной воде, отрезают у самого основания от стебля и сушат в хорошо проветриваемых помеще-



ниях или на открытом воздухе. Корни имеют сильно ароматический запах и пряный горьковатый вкус. Из 100 кг свежего сырья получается 20—22 кг сухого.

Корни с корневищами под названием «корень дягиля» входят в состав сборов и содержат до 1% эфирного масла, около 6% смол, органические кислоты, горечи, дубильные вещества, гидрокаротин, крахмал и сахар, плоды — до 20% эфирного масла.

Применяют как желудочно-кишечное средство для усиления секретной и моторной функций кишечника, а также для улучшения мочеотделения, входят в состав мочегонного сбора. Широко применяется в народной медицине как укрепляющее и тонизирующее средство при нервном истощении, бессоннице, эпилепсии, истерии, как потогонное и отхаркивающее средство, для возбуждения аппетита, при ревматизме и заболеваниях дыхательных путей. Трава используется в качестве глистогонного средства, из плодов готовится ангеликовая вода, которую употребляют в качестве желудочного и противосудорожного средства. Принимают по 0,5 г порошка

корня дягиля три раза в день, в виде настоя (10—15 г на стакан воды). Используется в кондитерском производстве.

На полянах лесов, среди кустарников, на влажных лугах и поймах рек нашей республики часто встречается растение, похожее на дягиль. Это дудник лесной. Он отличается от дягиля жестковолосистым стеблем и белыми цветами.

ЖЕЛТУШНИК ЛЕВКОЙНЫЙ

(Свирепица, горький стручок; ма-
рийское название — сармужы-
шудо)

Однолетнее травянистое растение из семейства капустных, с прямым, бороздчатым, ветвистым стеблем, высотой до 80 см, покрытым прижатыми волосками. Листья сидячие, нижние — на небольшом черешке, шероховатые, продолговато-ланцетовидной формы. Цветки ярко-желтые, мелкие, на цветоножке, в 2—3 раза длиннее чашечки, соцветие — кисть. Плод — слегка сплюснутый стручок. Цветет все лето.

Растет желтушник левкойный на лугах, полях, пустырях, по берегам рек, опушкам лесов и дорогам, у жилищ.

Как лекарственное сырье используют облиственные верхушки растения (трава), которые срезают длиной 30 см во время цветения и сушат в тени на ветру. Все части растения ядовитые.

В траве желтушника содержатся сердечные гликозиды, близкие к гликозидам, содержащимся в импортном сырье — лиане строфанта. Из желтушника готовили препараты эризимин, эризимозид, корезид, которые широко применялись в научной медицине при сердечно-сосуди-



стой недостаточности. В народной медицине настой его травы (6 г на 200 мг воды по столовой ложке три раза в день) применяют при сердечно-сосудистой недостаточности. Установлено также, что желтушник обладает мочегонным, успокаивающим нервную систему действиями и вызывает сон. Его следует применять только по назначению врача.

ЖИВОКОСТЬ ВЫСОКАЯ

(Марийское название — салтак-шудо)

Многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых, высотой свыше 1 м, с голыми ребристыми стеблями. Листья длинночерешковые, очередные, листовая пластинка рассечена на три доли. Цветки неправильные, сине-фиолетовые, со шпорцем в кистевидных соцветиях. Плод — голая трехлистовка, семена мелкие. Цветет в июле-августе, плоды

созревают в августе-сентябре. Растение ядовитое.

Живокость высокая встречается в лиственных и смешанных лесах, среди кустарников, по берегам рек. Известны ее небольшие заросли (куртинки) в Моркинском, Куженерском и Мари-Турекском районах, по рекам Илети, Ировке, в тенистых местах.

С лечебной целью применяют траву, срезая верхние цветущие части стеблей. Сушат в тени под навесом или на чердаках.

Все части растения содержат алкалоиды — производные изохинолина — элатин, кондельфин, метилаконитин, эльделин. Алкалоид элатин обладает курареподобным действием, причем, в отличие от богатых кураре тропических растений, он не разрушается в желудке.

Живокость высокая (и полевая) обладает хорошим инсектицидным действием. В народной медицине отвар живокости употребляется при желтухе, болезнях мочеполовых органов (как противовоспалительное), наружно — в виде примочек при гнойных воспалениях.

ЖОСТЕР СЛАБИТЕЛЬНЫЙ

(Барыня, крушина колючая, крушина слабительная, крушинник, терес, черноягодник, ягоды бирючины; марийские названия — пийломбо, кучешпу)

Деревце или кустарник из семейства крушиновых, до 4 м высотой, с ветвями, несущими на концах колючки. Листья супротивные, черешковые, эллиптические или округло-яйцевидные, мелкогородчатопильчатые. Цветки мелкие, зеленоватые, собраны пучками в пазухах листьев, плод — многосеменная шаровидная черная костянка. Цветет в

мае-июне, плоды созревают в сентябре-октябре.

Жостер произрастает на известковых почвах между кустарниками, в лиственных лесах на солнечных каменистых местах, по высоким берегам рек. Встречается по всей республике, но очень редко, только одиночными экземплярами, несколько чаще в пойме Волги.

В Марийской АССР жостер является южным лесостепным элементом флоры.

Сбору подлежат плоды-костянки без плодоножек в период созревания. При этом необходимо различать плоды жостера слабительного и крушины ольховидной, которая отличается от жостера отсутствием на ветвях колючек, одиночным расположением цельнокрайних листьев и плоскими косточками (у жостера косточки трехгранной или яйцевидной формы). Сушат плоды в печах или в теплых помещениях на сушилках. Высушенное сырье обычно без запаха, вкус горьковато-сладкий, неприятный. Из 100 кг свежих плодов выходит 16—18 кг сухих.

Зрелые плоды содержат антрагликозиды (до 0,76%), некоторые, раздражая слизистую оболочку толстой кишки, усиливают ее перистальтику и поэтому обладают слабительным действием. Кроме того, плоды содержат сахара (глюкоза, рамноза, галактоза), жирное масло, камеди, горечи, лактины.

Плоды жостера применяют в виде отвара или настоя (столовая ложка сухих плодов на стакан кипятка), настаивать в течение двух часов, процедить и принимать по полстакана утром и вечером как мягкодействующее слабительное средство при атонических и спастических запорах. Действие

жостера проявляется главным образом в толстом кишечнике.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ

(Дюравец обыкновенный, заячья кровь, зверобой обыкновенный, кровца, хворобой; марийские названия — *вуршудо, чайшудо*)

Многолетнее травянистое растение из семейства зверобойных. Оно имеет прямостоячий двухгранный, вверху ветвистый стебель, высотой до 1 м. Листья супротивные, сидячие, цельнокрайние, продолговато-овальные, с просвечивающими светлыми, а по краям черными точечными железками. Цветки золотисто-желтые, с бурыми крапинками, собраны в щитовидные метелки, плод — трехгнездная многосеменная коробочка. Цветет в июне-августе.

Произрастает зверобой в сухих в светлых местах, по обочинам дорог, вдоль опушек леса, в изреженных вырубленных сосновых лесах, по сухим лесам и горным склонам, среди кустарников, чаще всего на сравнительно плодородных почвах, но чистых зарослей обычно не образует. В республике имеется во всех районах.

В медицине применяется трава зверобоя, сбор которой производят во время цветения. Собирают облиственные верхушки ветвей длиной до 20 см вместе с цветками и сушат на открытом воздухе или в проветриваемых помещениях, на чердаках. Готовое сырье ароматного запаха и горьковато-пряного вкуса. Из 100 кг свежей травы выходит 22—23 кг сухой.

Трава зверобоя содержит до 12% дубильных веществ, флавоноиды и флавоновые гликозиды, сумму катехинов, обладающих Р-витаминной активностью, желтое красящее вещество гиперин,

каротин, витамин С, сапонин, эфирное масло, инвертный сахар и др. Обладая вяжущими, противомикробными и противовоспалительными свойствами, трава зверобоя в медицине применяется в виде отвара (1:10, по чайной ложке 3—4 раза в день) при колитах (воспалениях слизистой оболочки толстой кишки) и спиртовой настойки по 20—25 капель на прием. Применяют в виде полосканий при лечении и профилактике воспалительных процессов слизистой оболочки полости рта. Для лечения ожогов, язв, ран и других заболеваний кожи применяется антибактериальный препарат зверобоя — новоиманин.

В народной медицине зверобой (его называют травой от 99 болезней) широко применяется издавна: внутрь при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, мочеполового аппарата, дыхательной системы чаще всего в смеси с другими лекарственными растениями, а также наружно для лечения кожных заболеваний, ран.

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ

(Красная ягода, пеловница, суничка; марийские названия — снеге, изимёр)

Довольно известное многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июне-июле.

Растет земляника между кустарниками, на лугах и травянистых склонах, на опушках, полянах, вырубках лиственных и смешанных лесов, особенно березовых.

В медицине применяются плоды и листья земляники. Плоды собирают в период полной зрелости.

Они плохо переносят транспортировку и лежку, поэтому их немедленно сушат в не очень жарко нагретых печах или на чердаках. Листья собирают во время цветения и сушат в тени. Из 100 кг свежих плодов выходит 14—16 кг сухих.

Плоды земляники содержат органические кислоты (яблочную, лимонную, хинную), пектины, дубильные вещества, эфирное масло, витамин С, в незначительном количестве витамин В₁, каротин, сахар и прочие вещества, листья — дубильные вещества, аскорбиновую кислоту и др., корни — дубильные вещества. В медицине свежие плоды применяют в качестве общеукрепляющего средства, при воспалительных заболеваниях пищеварительной системы, заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Настой из листьев и плодов земляники применяют для лечения подагры, кровотечений. Благодаря богатству витаминов, широко используется при гиповитаминозах. В народной медицине широко используют землянику при малокровии, истощении, поносах и как потогонное и мочегонное средство, для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, туберкулеза, подагры. Отвар из корней применяют для лечения геморроя (на раны накладывают свежие листья земляники). Ягоды являются ценным диетическим продуктом. Принимают листья в виде 10% -го водного настоя, а сухие плоды заваривают из расчета две столовые ложки на стакан кипятка и пьют три раза в день по полстакана настоя.

Земляничный сок применяется для лечения кожных ран и экзем, а в виде обмываний (как и водный настой плодов) — для удаления пигментов кожи лица и угрей.

ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Горычка, желчь, земляная трава, золототысячник зонтичный, золотуха, красноцветник, семисильник, сердушник)

Двулетнее, реже однолетнее травянистое растение из семейства горечавковых с прямостоячим, наверху иногда вильчатоветвистым, голым, четырехгранным стеблем, высотой до 30 см. Листья прикорневые, в розетке, ланцетно-яйцевидные, стеблевые — супротивные, цельнокрайние, эллиптически-продолговатые с пятью жилками. Цветки мелкие, ярко-розовые, расположены на концах стеблей щитковидной метелкой, плод — продолговатая коробочка. Цветет в июне-сентябре, семена созревают в августе-октябре.

Растет золототысячник по суходольным лугам и солнечным склонам, между кустарниками на лесных полянах и опушках, на полях (сорняк). В республике встречается по всей территории, образует небольшие заросли в Горномарийском, Моркинском и Звениговском районах.

С лекарственной целью используют всю надземную часть растения, которую срезают вместе с прикорневыми листьями в начале цветения, пока не увяли листья розетки. Траву связывают в небольшие пучки и сушат, развешивая их на веревках, в хорошо проветриваемых помещениях или на открытом воздухе в тени. Высушенная трава не имеет запаха, горькая на вкус. Из 100 кг свежей травы выходит 25—26 кг сухой.

Трава золототысячника содержит до 1% алкалоидов (главным образом генцианина), гликозидов (эритаурин, эритроцетаурин), ас-

корбиновую и олеаноловую кислоты и другие вещества.

В медицине применяют траву золототысячника как горечь, для усиления функций органов пищеварения, для возбуждения аппетита в виде водного настоя (1:10) по столовой ложке три раза в день до еды, настойки — по 15—20 капель перед едой. Алкалоид генцианин обладает антигельминтным (противоглистным) действием. Трава золототысячника входит в состав горьких сборов.

В народной медицине широко применяют отвар (20 г на литр воды) при повышенной кислотности желудка, заболеваниях печени и желчных путей, воспалительных заболеваниях дыхательных путей.

ИСТОД ТОНКОЛИСТНЫЙ

(Сибирская сенега; марийское название — чикотшудо)

Многолетнее травянистое растение из семейства истодовых. Корень маловетвистый, крупный, стержневой, наверху переходит в многоглавое корневище, разделенное на подземные ветви, несущие невысокие тонкие стебли. Листья очередные, сидячие, ланцетовидные. Цветки синие, неправильные, образуют верхушечную кисть. Плод — двухгнездная сплюснутая коробочка. Цветет в мае-июне. Растение находили по песчаным лугам и гористым склонам, в разреженных сосновых лесах Звениговского и Моркинского районов. Заготавливаются корни вместе с корневищами обычно осенью, они содержат до 1% сенегина (сапонин — сложное безазотистое органическое соединение, относящееся к гликозидам), который

усиливает выделение бронхиальной слизи, что разжижает и облегчает выделение мокроты. Отвар из корней с корневищами (8—10 г на 200 мл воды) употребляют по столовой ложке три раза в день, как отхаркивающее средство.

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

(Булденеж, каленина, снежки; марийское название — полан)

Ветвистый кустарник семейства жимолостных, хорошо известный местному населению.

Растет калина в сыроватых местах, преимущественно по опушкам и полянам лесов, среди кустарников, по берегам водоемов, но чистых зарослей не образует. В Марийской АССР в значительном количестве встречается в долинах Волги, Ветлуги и их притоков, в бассейне р. Вятки, а также в Звениговском, Оршанском, Сернурском, Новоторъяльском и других районах.

В медицине употребляют кору растения, которую собирают ранней весной в период сокодвижения. На молодых ветвях и стволах делают кольцообразные поперечные надрезы на расстоянии 20—30 см друг от друга, их соединяют таким же глубоким, достигающим до древесины, продольным надрезом, и трубочки коры легко отделяют от древесины.

Кору сушат в хорошо проветриваемом помещении, на открытом воздухе или в сушилке при температуре не выше 45°. Высушенная кора с наружной стороны буровато-серая, с внутренней — буровато-желтая с красноватыми пятнами, имеет слабый запах и горьковато-вяжущий вкус. Из 100 кг свежей коры получается 38—40 кг сухой.



Кора калины содержит смолы (до 6,5%), органические кислоты, дубильные вещества пирокатехиновой группы (до 2%); гликозид вибурвин и другие вещества. Плоды содержат инвертный сахар (до 32%), дубильные вещества (до 3%), органические кислоты (до 3%), витамин С.

Кору калины и ее препарат — экстракт жидкий в медицине применяют как вяжущее и кровоостанавливающее средство (при кровотечениях). Из коры готовят отвар (1:10), который принимают по столовой ложке три раза в день. Жидкий экстракт прописывают по 30—40 капель за прием.

В народной медицине кора применяется для лечения истерии и судорог, а плоды при язве желудка. Теплый отвар плодов калины с медом употребляется при простудных заболеваниях. Сок плодов является косметическим средством для уничтожения угрей на лице. Местное население очень ценит калину, в связи с чем разводит ее и в качестве декоратив-

ного растения в палисадниках, садах и собирает плоды с дикорастущих кустов.

Будучи богатыми витаминами, плоды широко употребляются в пищу, из них готовят желе, кисели. Плоды используют в кондитерском производстве.

КЛЮКВА БОЛОТНАЯ

(Клюква четырехлепестная; марийское название — турнявӧчыж)

Вечнозеленый стелющийся кустарник из семейства брусничных, с тонкими одревесневшими укореняющимися в узлах стеблями до 70—80 см длиной. Листья очередные, короткочерешковые, продолговато-яйцевидные, цветки темно-розовые на длинных цветоножках, собраны в зонтиковидное соцветие, плод — темно-красная шаровидная многосеменная ягода. Цветет в мае-июне, плоды созревают в сентябре-октябре. Клюква растет на торфяных болотах, в сфагновых сосняках, на торфяных почвах и встречается в Марийской АССР по всей боровой полосе, но преимущественно в западной половине республики.

Плоды клюквы собирают осенью (до наступления морозов) или ранней весной. Ягода клюквы «прочная», хорошо выдерживает лежку и транспортировку без всякой консервации. В Марийской АССР клюкву повсеместно выбирают осенью, что удобнее для сбора, так как в это время болота менее обводнены, чем весной. Надо иметь в виду, что клюква, собранная весной («подснежная»), лишена витамина С.

Наибольшие клюквенные массивы находятся в Горномарийском районе.

Ягоды клюквы содержат органические кислоты (лимонную,

хинную, бензойную и другие), витамин С, гликозид вакцинин, красящие и пектиновые вещества. Применяют их для приготовления кислых напитков при лихорадочных заболеваниях, гипо- и авитаминозах и в виде сиропов и экстракта. Кроме того, в народной медицине клюкву употребляют с медом при ревматизме, ангине и простудных заболеваниях, гипертонической болезни.

Клюквенный напиток морс и экстракт усиливают действие антибиотиков и сульфаниламидов, особенно при лечении пиелонефрита (воспаление почек). Благодаря наличию бензойной кислоты, клюква обладает бактерицидным действием.

Для приготовления морса размятые ягоды (125 г) отжимают через марлю, а отжим заливают водой (800 мл), кипятят 10 минут и процеживают. В отвар вливают сок и добавляют сахар (125 г) или мед (15 г). В последнее время обнаружено, что клюква выводит из крови радиоактивные кобальт и стронций.

КОРОВЯК СКИПЕТРОВИДНЫЙ

(Дивина, коровяк высокий, царский скипетр; марийское название — маскавылыш)

Двулетнее травянистое растение из семейства норичковых, высотой до 2 м, войлочное-опушенное, образующее в первый год жизни только розетку прикорневых листьев, а во второй год — прямой облиственный стебель. Прикорневые листья сидячие или короткочерешковые, продолговато-эллиптические крупнородчатые, стеблевые, очередные, яйцевидные, пильчато-зубчатые. Цветки золотисто-желтые, крупные, на коротких цветоножках, соб-

раны пучками в крупную верхушечную кисть, плод — обратнойцевидная двухгнездная коробочка. Цветет в июле-августе, семена созревают в августе-октябре.

Растет коровяк преимущественно на песчаных почвах по сухим склонам, залежам, вырубкам, вдоль дорог, на опушках, в редких сухих сосновых лесах почти по всей республике, но чаще в боровой полосе. Встречается обычно единичными экземплярами или небольшими скоплениями.

В республике, кроме указанного вида, встречается коровяк черный, не имеющий лекарственного значения и отличающийся от коровяка скипетровидного почти голыми листьями и фиолетовыми нитями тычинок.

Сбору подлежат только желтые венчики цветков с тычинками (без чашек), которые заготавливаются в сухую солнечную погоду ежедневно, так как распустившиеся цветки держатся всего один день, после чего осыпаются. Осыпающиеся и сырые цветки при сушке буреют, поэтому их собирать не следует. Сушат немедленно после сбора в тени на открытом воздухе или в теплом, хорошо проветриваемом помещении, на чердаках, раскладывая венчики тонким слоем на бумаге, фанере или полотне. Из 100 кг свежих венчиков выходит 16—18 кг сухих.

Венчики цветков содержат сапонины, слизь (до 2%), сахара (до 11%), красящие вещества, следы эфирного масла, каротин. Применяют венчики коровяка в виде водного настоя из 10—15 г сырья на 200 г воды (по столовой ложке через три часа) как отхаркивающее и смягчительное средство при заболеваниях верхних дыхательных путей. Входят в состав грудных сборов.

Отвар из корней коровяка употребляют также в качестве мочегонного и желчегонного средства при желчнокаменной болезни и подагре, а настой листьев — при гипертонии и атеросклерозе; наружно — при ожогах, фурункулезе, панарициях и геморрое.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

(Жалива, жалюга, жегало, крапива большая, крапива жгучая, крапива обыкновенная, струкучка; марийские названия — нуж, почкалтыш)

Повсеместно известное многолетнее травянистое растение семейства крапивных с длинным ползучим корневищем и прямым четырехгранным стеблем. Листья супротивные, яйцевидно-продолговатые, по краям крупнозубчатые, как и стебель, усеяны жгучими волосками. Цветки мелкие, зеленые, собраны в пазушные колоски. Цветет с июня до осени.

Вместе с этим видом около домов часто, но не обильно, встречается еще крапива мелколистная (жгучая), отличающаяся от указанной более мелкими яйцевидными листьями и не имеющая лекарственного значения.

В медицине применяют листья крапивы, которые собирают во время цветения и сушат на открытом воздухе или в проветриваемых помещениях. Сбор производят в перчатках или скашивают все растение, дают завянуть, после чего отбирают листья, которые теряют свою жгучесть. Из 100 кг свежих листьев выходит 22—23 кг сухих.

Листья крапивы двудомной содержат витамины К, С, В₂, провитамин А (каротин), гликозид уртицин, органические кислоты (муравьиную, пантотеновую), хлоро-

филл (до 5%), дубильные и другие вещества.

В медицине применяют листья крапивы в виде 10%-го настоя (по столовой ложке три раза в день) и жидкого экстракта (за полчаса до еды) как кровоостанавливающее и поливитаминное средство при маточных, геморроидальных, легочных и других кровотечениях, при гипо- и авитаминозах, используются для лечения хронических язв и длительных незаживающих ран.

Содержащийся в листьях витамин К обуславливает кровоостанавливающий эффект, а хлорофилл повышает тонус матки, кишечника, дыхательного центра и сердечно-сосудистой системы, усиливает основной обмен, стимулирует восстановление пораженных тканей. Препараты крапивы увеличивают количество эритроцитов и процент гемоглобина в крови, повышают ее свертываемость, обладают сосудосуживающим действием. Листья крапивы входят в состав различных сборов, а экстракт листьев — в препарат аллахол.

В народной медицине широко применяют свежий сок крапивы в качестве кровоостанавливающего средства при маточных, носовых, геморроидальных кровотечениях, для лечения повреждений и заболеваний кожи. Листья и корни крапивы применяют в качестве мочегонного, противолихорадочного и отхаркивающего, противокашлевого средства. Корни и семена обладают противоглистным действием. Настой из листьев применяют для укрепления волос.

Для этой цели в Болгарии готовят отвар из 100 г измельченных листьев крапивы на 0,5 л воды и 0,5 л уксуса. После получасового кипячения отвар процеживают, им моют на ночь голову (без мыла).

КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

(Красноголовник, серебряный лист, черноголовник; марийские названия — *күренвуй, асрашудо*)

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных до 1 м высотой, с горизонтальным деревянистым корневищем длиной до 12 см и толстыми корнями. Стебель прямой, гладкий, ребристый, внутри полый. Листья прикорневые — длинночерешковые, непарноперистые, с многочисленными продолговато-яйцевидными, остропильчатыми по краям, листочками. Стеблевые листья сидячие, уменьшающиеся кверху. Цветки темно-пурпуровые, мелкие, собраны в головчатые колосья, расположенные на длинных цветоносах на концах стеблей, плод — семянка. Цветет с июня по август, плодоносит в августе-сентябре.

Растет кровохлебка по берегам рек и болот, по заливным лугам и лесным полянам, в зарослях кустарников, особенно обильно — на заливных лугах по долинам Волги, Ветлуги, Рутки, Б. и М. Кундыша, Б. и М. Кокшаги, Илети, Уржумки, Немды.

С лекарственной целью употребляют корневища вместе с корнями, которые выкапывают осенью, очищают от остатков стеблей, отмывают от земли, нарезают на куски длиной 10—15 см и сушат на чердаках или открытым воздухе. Сухое сырье сильно вяжущего вкуса, черно-бурого цвета, на изломе — желтоватое. Из 100 кг свежих корней выходит 22—25 кг сухих.

Корни и корневища содержат до 17% дубильных веществ пирогалловой группы, крахмал (до 30%), щавелево-кислый кальций, витамины С, А. Кроме того, в корнях имеются сапонины (до

4%), галловые и эллаговые кислоты, эфирное масло и другие вещества. В медицине применяют корневище и корни кровохлебки в виде 6% -го отвара (по столовой ложке через 2—3 часа), как вяжущее средство при поносах и других желудочно-кишечных заболеваниях, холециститах, как кровоостанавливающее — при различных кровотечениях; противовоспалительное и сосудорасширяющее. Установлено антисептическое действие экстракта в отношении кишечной палочки и менее выраженное — против дизентерийной, брюшнотифозной и паратифозной палочек.

В народной медицине применяют кровохлебку в качестве потогонного средства, при различных кровотечениях для заживления ран, а отвар из листьев кровохлебки при туберкулезе.

КРУШИНА ОЛЬХОВИДНАЯ

(Болдан, гнилое дерево, крушина ломкая, медвежина, свиг, сорочьи ягоды; марийское название — пирывонго)

Кустарник или дерево семейства крушиновых, достигает высоты 2—3 м. Ствол и ветви гладкие, без колючек, покрытые темной корой с белыми крапинками. Листья очередные, черешковые, овальные, цельнокрайние, с перистыми жилками. Цветки мелкие, зеленоватые, на цветоножках, собраны пучками в пазухах листьев, плод — сначала сочная малиново-красная костянка, при созревании фиолетово-черная. Цветет в мае-июне, плодоносит в августе-сентябре.

Растет преимущественно в сырых местах по опушкам лиственных лесов, чаще вместе с ольхой и другими кустарниками, по берегам водоемов, окраинам болот и

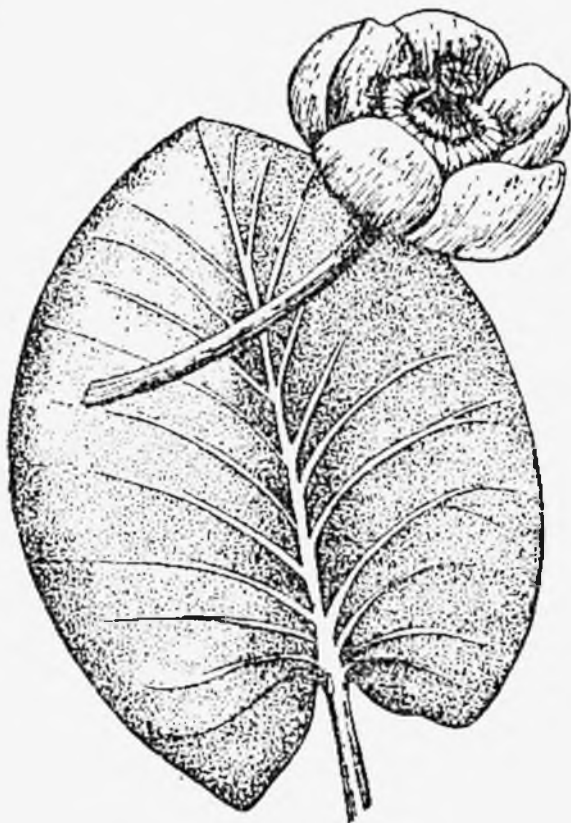
лугов и встречается рассеянно по всей республике.

С лекарственной целью употребляют кору крушины, которую сдирают с молодых стволов и толстых ветвей до появления листьев. На коре делают два кольцевых поперечных надреза на расстоянии 25—50 см друг от друга, затем их соединяют продольными разрезами и снимают кору в виде полос. Сушат на открытом воздухе, в хорошо проветриваемых помещениях или сушилках при температуре не выше 45°C. Из 100 кг свежей коры выходит 40—45 кг сухой.

В коре содержатся антракогликозиды, хризофановая кислота, дубильные вещества, сахар, яблочная кислота, алкалоиды, эфирное масло и другие вещества. В медицине применяется кора крушины в виде отвара из 10 частей на 100 частей воды по столовой ложке утром и вечером, в виде жидкого экстракта (по 30—40 капель) 3—4 раза в день или сухого экстракта крушины — (по 0,1—0,15 г), обычно в пилюлях или дражированных таблетках как легкое слабительное средство при хронических запорах. Кора крушины входит в состав слабительных сборов. Употребляется кора после одного года хранения или после нагревания ее в течение часа при температуре 100°C. Свежая кора вызывает раздражение слизистой оболочки желудка, рвоту, резкие боли в животе.

В народной медицине отвар коры крушины применяют при гастритах, плоды, настоянные на водке — при дизентерии, с сахаром — при язве желудка и других желудочно-кишечных заболеваниях.

Во всех случаях действие крушины отличается малой раздражительностью желудка и кишечника.



КУБЫШКА ЖЕЛТАЯ

(Желтая кувшинка, оголень, вахта речная; марийское название — тумбек)

Многолетнее растение семейства кувшинковых с мясистым длинным корневищем. Листья, плавающие по поверхности воды, — крупные, сердцевидно-овальные с длинным сочным черешком. Листья, находящиеся в воде, — на коротких корешках, с волнистыми краями, полупрозрачные. Цветки крупные, желтые, ароматичные — тоже плавают на поверхности воды. Плод — яйцевидно-конический, сочный. Цветет с июня по сентябрь.

Растет в озерах, в заводях и реках с тихим течением и в других водоемах по всей республике.

С лекарственной целью используются корневища кубышки, заготовку которых производят осенью. Их промывают в воде, очищают от корешков и листьев, провяливают на открытом воз-

духе, разрезают на куски и сушат в хорошо проветриваемых помещениях или в печах при небольшой температуре (35—40°C).

Корневища кубышки содержат алкалоид нуфлеин, метарабиновую кислоту, крахмал, дубильные вещества. Цветки содержат сердечный гликозид. В научной медицине применяют корневища для лечения папилломатоза мочевого пузыря (опухоль слизистой пузыря) и анацидных гастритов (заболевание слизистой желудка, лишенной кислоты). Они входят в состав микстуры М. Н. Здренко.

Препарат кубышки — лютенурин — применяют для лечения острых и хронических трихомонадных заболеваний (воспалительные процессы, вызванные жгутиковыми организмами).

В народной медицине применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, верхних дыхательных путей, кожи, нарушениях менструального цикла у женщин и половой функции у мужчин.

ЛАБАЗНИК ВЯЗОЛИСТНЫЙ

(Таволга вязолистная, медовик, медуница, вязовая трава, мокрый малинник; марийские названия — эчкевондо, чешкем)

Многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных (с ползучим корневищем). Стебель простой и разветвленный, голый, ребристый. Листья прерывисто-перистые, сверху голые, темно-зеленые, снизу — беловолочные и состоят из яйцевидных листочков с зубчатыми краями. Цветы мелкие, желтовато-белые, собраны в густое метельчатое соцветие, плод — листовка. Цветет растение в июне-июле.

Растет лабазник на влажных

болотистых лугах, по берегам водоемов, в сырых лесах и ольшаниках. Он встречается по всей республике, особенно в северных и северо-восточных районах.

Сбору подлежат корневища и цветущие верхушки растения. Последние собирают в период цветения и сушат в тени на воздухе или хорошо проветриваемых помещениях, а корневища выкапывают осенью, сушат обычно на чердаках.

Трава лабазника вязолистного содержит эфирное масло (в состав которого входит салициловый альдегид, метиловый эфир салициловой кислоты, ванилин, терпены), дубильные вещества, витамин С, желтое красящее вещество и др. В медицине применяется в составе сбора Здренко.

Трава применяется в народной медицине как вяжущее средство при кровотечениях, геморрое, как противоревматическое, противовоспалительное и потогонное средство внутрь в виде настоя (чайная ложка сухого растения на стакан воды) и наружно — в виде отвара (10 г сырья на 500 г воды) для промывания ран и в качестве примочек.

Чай из цветков лабазника употребляется как мочегонное средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря, а смесь цветков с листьями крапивы и травой зверобоя — при гастритах. Трава и цветки лабазника являются ценным витаминным средством.

ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ

(Воронец, гладыш, молодильник, прострел, уши заячьи, сорочка, язык лесной; марийские названия — ландыш, сандал, сандалвож)

Многолетнее травянистое растение из семейства лилейных,

высота до 30 см, имеет тонкое горизонтальное ползучее корневище. Листья прикорневые, продолговато-эллиптические, сидячие, их бывает 2—3. Цветочная стрелка с однобокой кистью белых колокольчатых душистых цветков, плод — красно-оранжевая круглая ягода. Цветет ландыш в мае-июне, плоды созревают в августе-сентябре. Все растение ядовито.

Ландыш майский растет на умеренно-влажной почве в тенистых лиственных и смешанных лесах, между кустарниками. Обильнее всего встречается в сухих и свежих борах, в смешанных лесах, расположенных по вторым террасам рек. В республике ландыш произрастает почти во всех лесах.

Иногда ландыш путают с грушанкой круглолистной, которую можно легко отличить по цветам, имеющим, кроме венчика, еще и чашечку, по свободным, не сросшимся лепесткам, длинному, выступающему из цветка пестику и округлым или овальным сетчато-нервным листьям. Грушанка не обладает действием, присущим ландышу, и является нежелательной примесью в сырье.

Предметом сбора ландыша майского являются цветы, листья и трава (цветки с листьями). Цветки и траву собирают в начале цветения, листья — до цветения. Траву срывают руками или срезают ножом (ножницами) всю надземную часть растения — цветочную кисть вместе с листьями, а при сборе цветов обрывают цветочную стрелку, стремясь укоротить корешок. Сушить сырье следует немедленно в хорошо проветриваемом помещении, без доступа солнечных лучей, на открытом воздухе, в тени, в сушилках при температуре не выше

50°C, расстилая сырье тонким слоем. Из 100 кг свежих цветов выходит 13—16 кг сухих, а из 100 кг листьев и травы — 20—30 кг

Ландыш содержит сердечные гликозиды (конваллатоксин, конваллотоксол, конваллозид и другие), сапонины (конвалларин) органические кислоты (яблочная, лимонная), сахар, крахмал и прочие вещества.

В медицине применяют траву ландыша, высшая разовая доза — 0,5 г, суточная — 1,5 г, препараты этого растения: настойку ландыша (по 15—20 капель 2—3 раза в день), коргликон в ампулах при острой и хронической сердечной недостаточности, при неврозах сердца, компенсированных и субкомпенсированных пороках сердца, при кардиосклерозе, как средство, регулирующее сердечную деятельность. Препараты ландыша вызывают замедление ритма сердечных сокращений, уменьшение застойных явлений, увеличение мочевыделения.

В народной медицине применяют при заболеваниях сердца, эпилепсии, в виде примочек — при заболеваниях глаз.

ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ

(Вяз-травя, дубровка, завязник, калган дикий, куриное зелье, пуповник, терментил, шептуха; марийское название — калган)

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных, высота до 50 см, с горизонтальным многоголовым корневищем, 2—7 см длины и 1—3 см ширины и многочисленными тонкими корнями. Стебли прямостоячие или приподнимающиеся кверху, ветвистые, коротковолосистые. Стеблевые листья сидячие, трой-

чатые, с двумя крупными прилистниками, листочки клиновидно-продолговатые, крупнопильчатые. Цветки одиночные, мелкие, золотисто-желтые, на длинных цветоножках, плод — многосемянка. Цветет с мая до осени плодоносит с июня.

Растет на лугах, по окраинам торфяных болот и сосновых лесов, в разреженных хвойных и хвойно-мелколиственных лесах типа сосняка-черничника, среди кустарников, вдоль рек. В Марийской АССР встречается по всей боровой полосе, но зарослей нигде не образует.

С лекарственной целью употребляются корневища, которые собирают весной до появления корневых листьев (апрель-май) или осенью (сентябрь-октябрь) и очищают от придаточных корней. Сушат на открытом воздухе или в проветриваемом помещении. Из 100 кг свежих корневищ выходит 28—32 кг сухих.

Корневища имеют слабоароматный запах, красновато-бурый цвет, сильно вяжущий вкус, содержат дубильные вещества (до 30%); хиновую и эллаговую кислоты, слизь, камеди, крахмал и другие вещества.

В народной медицине применяют корневища лапчатки в виде 10%-го отвара по столовой ложке 3—4 раза в день при диспепсиях, воспалениях слизистой оболочки кишечника, при дизентерии как вяжущее и бактерицидное средство. Наружно употребляют отвар для полосканий, а настойку лапчатки — для смазывания при воспалительных процессах слизистой оболочки рта, при мокнущих экземах, ожогах и других кожных заболеваниях. Используют лапчатку также при желудочно-кишечных и маточных кровотечениях как средство кро-

востанавливающее. Мазью из корней (5 г кипятят в течение 5 мин. в 200 г коровьего масла и процеживают) смазывают трещины кожи.

ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ

(Дьюга, липа мелколистная, лубняк, мочальник, пекша; марийское название — листе)

Хорошо известное местному населению дерево из семейства липовых.

В медицине используют цветки с прицветниками (липовый цвет), которые собирают в период цветения, в сухую погоду. Деревья, растущие в парках, на опушках леса, цветут особенно обильно. Цветы сушат на открытом воздухе в тени, лучше на ветру или в хорошо проветриваемых помещениях, на чердаках. Из 100 кг свежих цветков выходит 30—31 кг сухих.

Цветки содержат гликозиды (гесперидин, тилиацин), сапонины, эфирное масло, дубильные вещества, каротин, аскорбиновую кислоту. Имеются указания, что в листьях липы содержится значительное количество аскорбиновой кислоты (витамин С). Цветки липы применяют в медицине как потогонное средство при простудных заболеваниях и как бактерицидное для полоскания рта в виде водного настоя, при этом столовую ложку цветков настаивают в стакане кипятка (пьют в горячем виде, 1—2 стакана за прием). В народной медицине липовый чай употребляют при простуде, кашле, спазмах в желудке, при почечных камнях, подагре, неврозах, листья — при головных болях (в виде компрессов на голову). Липовый цвет применяют для приготовления смягчительных припарок.

Липа является одним из распространенных медоносных растений, а применение меда и других продуктов пчеловодства в современной медицине становится все более широким.

Состав меда зависит от свойств нектара, то есть от видов медоносных растений, времени года, степени своей зрелости, способа хранения и ряда других факторов.

В зависимости от состава различаются и лечебные свойства меда. В последнее время удается получать мед, специально обогащенный определенными лекарственными веществами (путем переработки пчелами лекарственных и витаминизированных сиропов).

Липовый мед относится к наиболее высококачественным и пользующимся большим спросом сортам. Обладает приятным ароматом липы, сладким вкусом и бледно-желтым цветом, быстро кристаллизуется. Отличается ярко выраженными питательными и лечебными свойствами. Обладает антибактериальным и противопаразитарным действиями, оказывает отхаркивающее, противовоспалительное и слегка слабительное действия. Применяется при лечении ангины, насморка, ларингита, бронхита, трахеита, бронхиальной астмы, как сердечно-укрепляющее средство, при воспалениях желудочно-кишечного тракта, почечных и печеночных заболеваниях. Оказывает хорошее (местное) действие при гнойных ранах и ожогах.

Мед как питательно-диетический продукт в небольших дозах полезен всем здоровым и больным людям, у которых нет ограничений в приеме углеводов. Применяется он как профилактическое средство для повышения иммунологической реакции орга-

низма, при частых заболеваниях, слабости и истощении, при анемии, заболеваниях печени (гепатит, желчнокаменная болезнь, воспаление желчных путей и др.), сердечных, желудочно-кишечных (гастрит, язвенная болезнь, энтерит, колит, хронический запор), почечных, кожных (ожоги, карбункулы, фурункулы, панариции, трофические язвы, некрозы и гангрены) и эндокринных заболеваниях, при некрозах. Рекомендуются мед при заболеваниях дыхательной системы (ринит, фарингит, ларингит, синусит, трахеит, бронхит, бронхиальная астма, легочный абсцесс). Рекомендуются при всех видах ран, дерматите, трихомонадном кольпите, белях и изъязвлениях шейки матки.

ЛЮБКА ДВУЛИСТНАЯ

(Бояк, завязной корень, корень любовный, кукушница двулистная, люжба, ночная красавица, ночная фиалка, сатир белый, стагачка; марийское название — *са-вырымшудо*)

Многолетнее травянистое растение из семейства орхидных, до 60 см высотой, с двумя цельными продолговато-яйцевидными корнеклубнями (старый — более крупный, дряблый, молодой — меньшего размера, сочный), которые на конце переходят в шнуровидный корень. Стебель одиночный, прямостоячий, ребристый. У основания его охватывают два эллиптических, тупых к основанию, суженных цельнокрайних листа. Цветки ароматные, белые, неправильные, с губой и длинным нитевидным шпорцем, собраны на верхушке стебля в кисть. Плод — продолговатая коробочка. Цветет в июне-июле, плоды созревают в июле-августе.

Растет любка по сыроватым лесным лугам и полянам, среди кустарников по всем лесам республики, но зарослей нигде не образует.

С лекарственной целью употребляют молодые корнеклубни, которые собирают в конце цветения растения (старые клубни отбрасывают). Клубни промывают холодной водой, очищают от наружной кожицы и, во избежание прорастания, погружают на несколько минут в кипяток. Сушат нанизанными на нитку на воздухе или в печах.

Они содержат слизь (до 50%), крахмал (до 27%), сахар, белки, минеральные соли. Применяют клубни в медицине (салеп) в качестве обволакивающего средства при поносах, гастритах, энтероколитах, при отравлениях ядами прижигающего действия. Употребляют внутрь в виде порошка и главным образом в виде слизистого отвара (одна весовая часть порошка, предварительно смоченного одной частью спирта и 10 частями холодной воды, взбалтывается с 88 частями горячей воды до охлаждения, а затем процеживается через марлю), а также в виде клизм. В народной медицине широко применяется в качестве общеукрепляющего средства.

МАТЬ-И-МАЧЕХА

(Марийские названия — *изватышудо, папашуды*)

Многолетнее травянистое растение из семейства астровых с длинным ветвистым корневищем, которое в апреле или в начале мая выбрасывает цветочные стебли с одиночными ярко-желтыми соцветиями-корзинками. Листья в виде розетки появляются к сере-

дине лета (после отцветания). Они прикорневые, на длинном черешке, округлосердцевидные, неравнозубчатые, сверху темно-зеленые, голые, а снизу — беловолючные. Растет по обнаженным склонам, осыпям берегов рек и ручьев, по оврагам, насыпям на глинистых, суглинистых, известковых почвах, но не на тонких перемытых песках.

Листья мать-и-мачехи не следует путать с листьями подбела или белокопытника, который в Марийской АССР встречается нередко и растет на наносных песках, по урезам рек. Листья подбела более крупные, с верхней стороны отчасти шерстистые, имеют треугольную форму, цветущий стебель несет несколько соцветий, и входят они в состав сбора Здренко для лечения папилломатоза (сосочковая опухоль слизистой мочевого пузыря) и анацидных гастритов, а препараты корневищ обладают спазмолитическим действием. В народной медицине отвар листьев белокопытника употребляют при сухом кашле.

Мать-и-мачеха встречается во всех районах республики, но чаще и обильнее — по правым берегам Волги, Суры, Ветлуги, а также на северо-востоке республики, в Сернурском и Мари-Турекском районах.

В качестве лекарственного сырья применяются молодые листья мать-и-мачехи, которые собирают в сухую солнечную погоду первой половины лета (май, июнь), ощипывая их до половины черешка. При этом необходимо следить, чтобы листья не были покрыты бурыми пятнами, свидетельствующими о поражении ржавчиной. Собранные листья сушат в хорошо проветриваемом помещении или на открытом воз-

духе в тени, расстилая их тонким слоем, белой стороной вверх.

В медицине находят применение и цветы мать-и-мачехи, которые собирают в самом начале цветения, до их полного распускания, и быстро сушат в тени.

Листья и цветы мать-и-мачехи содержат слизь, горький гликозид туссилягин, инулин, дубильные вещества. Препараты из них применяются при заболеваниях дыхательных путей в качестве отхаркивающего, потогонного и смягчительного средства. Из листьев готовят отвар (15 г листьев на 200 г воды), который принимают по столовой ложке три-четыре раза в день. Листья входят в состав грудных и потогонных чаев. В народной медицине применяют листья и цветы также при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочевых и верхних дыхательных путей, а сок, выжатый из растения, — как ранозаживляющее средство. Отвар из смеси листьев мать-и-мачехи и крапивы применяют для укрепления волос и против перхоти.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Верес, тетеревидные ягоды, яловец; марийское название — лүме-гож)

Вечнозеленый хвойный кустарник, до 3 м высоты или деревце до 12 м высоты, из семейства кипарисовых с обильно ветвистым стволом.

Растет в подлеске сухих хвойных и смешанных лесов, встречается единично по всей боровой полосе.

Сбору подлежат зрелые чернобурые плоды, которые стряхивают с кустов на разостланные рогожи, ткани и сушат на возду-

же, чердаках, в хорошо проветриваемых помещениях (при сушке в печах плоды портятся, становятся морщинистыми). Из 100 кг свежих плодов выходит 40—45 кг сухих.

Плоды содержат до 2% эфирного масла, до 40% сахара, 9,5% смол, органические кислоты (яблочная, муравьиная, уксусная), красящие, пектиновые и другие вещества.

Применяют плоды можжевельника в виде водного 10%-го настоя по столовой ложке три-четыре раза в день как мочегонное, отхаркивающее и улучшающее аппетит средство, а также как дезинфицирующее мочевые пути. Настой плодов можжевельника употребляют для лечения ревматизма и подагры (ванны).

Можжевельник обладает сильным бактерицидным действием. Один гектар зарослей его в течение суток выделяет количество фитонцидов, достаточное для очищения воздуха большого города от вредных микроорганизмов. Это свойство можжевельника используется в быту, окуривая ветками помещение с целью дезинфекции, запаривая бочки от грибковой плесени и т. д.

Плоды входят в состав мочегонного сбора и используются в ликеро-водочной промышленности. При воспалительных заболеваниях почек можжевельник противопоказан (в связи с его раздражающим действием на почки)

ОБЛЕПИХА КРУШИНОВАЯ

(Гнец, гереза, млечник, чецергон)

Многолетний колючий кустарник (колючки до 6,5 см длиной) или деревце высотой до четырех метров из семейства лохо-

вых. Длинные корни широко распространяются в верхних слоях почвы. Кора зелено-бурого, желто-бурого или черного цвета. Листья линейно-ланцетовидные или линейные к основанию суженные, сидячие, опушенные белыми и бурыми чешуйками. Цветки мужские, мелкие, серебристо-буроватые, собраны в короткие колосья, а женские — желтоватые, сидят одиночно в пазухах листьев. Плод — сочная оранжевая костянка с запахом ананаса, круглой или яйцевидной формы, после примораживания теряет горечь и приобретает приятный сладко-кислый вкус. Цветет в мае, почти одновременно с распусканием листьев, плоды созревают в октябре. Облепиха — одно из наиболее распространенных дикорастущих плодовых растений Сибири, Средней Азии, Причерноморья, но в настоящее время она все больше культивируется и в садах нашей республики.

Лечебное действие облепихи известно с глубокой древности. В античной Греции листья и молодые побеги давали лошадям, благодаря чему они быстро прибавляли в весе, улучшался их внешний вид, блестела шерсть.

Мякоть и семена плодов облепихи богаты жирными маслами (до 8%) — триглицериды олеиновой, линолевой, линоленовой и пальмитиновой кислот. Первые три являются полиненасыщенными кислотами, которые обеспечивают нормальный рост и развитие организма, играют важную роль в предупреждении атеросклероза и снижении опасности возникновения инфаркта миокарда, инсульта. В плодах облепихи имеется множество биологически активных веществ: органические кислоты, сахара, дубильные вещества, флавоноиды, фос-

фолипиды, стерины, витамины: С (50—250 мг%), каротиноиды (200—250 мг%), Е (100—150 мг%), группы В (В₁, В₂, В₉). В коре облепихи найден гормонид серотонин, обладающий успокоительным действием, и алкалоид гиппофеин, задерживающий рост злокачественных новообразований.

Отвар из плодов облепихи используется для лечения кожных заболеваний, отвар семян является слабительным средством; отвар листьев — закрепляющим. Свежие плоды являются источником витаминов, ненасыщенных жирных кислот и др. биологически активных веществ.

Облепиховое масло применяют наружно для лечения ожогов, пролежней, ран, кожных заболеваний, внутрь — для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; в виде тампонов для лечения эрозий шейки матки, кольпитов.

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

(Баранки, грядунца, дуан, зубник, молочай, одуванчик обыкновенный, плещак, пустодей; марийские названия — мамыкшудо, шоршудо)

Широко известное многолетнее травянистое растение из семейства астровых, высотой до 40 см с мясистым стержневым, маловетвистым корнем. Цветочная стрелка несет на верхушке золотисто-желтую корзинку. Листья ланцетовидные, выемчато-перистонадрезанные, собраны в прикорневую розетку. Плод — серовато-бурые семянки с легучками, по созревании образуют пушистый шар. Все части растения содержат млечный сок. Цветет с весны до осени. Растет на полях, по лугам, лесам, около дорог



и жилья, в садах, на сорных местах по всей республике.

Заготавливают корни, которые выкапывают осенью, в период увядания листьев, или весной, до цветения. Очищенные от земли и надземных частей корни промывают в воде, провяливают на воздухе в течение нескольких дней до прекращения выделения млечного сока при надрезах и сушат в печках, в проветриваемых помещениях или на воздухе. Высушенный корень без запаха, горьковатого вкуса. Из 100 кг свежих корней выходит 33—35 кг сухих.

Корни одуванчика содержат до 40% полисахарида инулина, до 3% каучука, горький гликозид тараксацин, органические кислоты, жирное масло и другие вещества. Соцветия и листья содержат витамины С, А, В₂, железо, фосфор, тритерпеновые спирты и др.

В медицине корень одуванчика применяют в виде отвара (6 г на

200 г воды), по одной четверти стакана за полчаса до еды как средство желчегонное, возбуждающее аппетит и тонизирующее функции пищеварительных желез, а также при запорах. Густой экстракт чаще всего применяется для изготовления пилюль. В народной медицине одуванчик применяют по тем же показаниям, а также в качестве отхаркивающего, успокаивающего, снотворного и мочегонного средства. Масляную настойку корней используют для лечения ожогов, заболеваний кожи. Свежие листья одуванчика употребляют весной для салатов.

ОМЕЛА БЕЛАЯ

(Вихревое гнездо, ведьмина метла)

Кустарник из семейства ремнецветных, паразитирующих преимущественно на лиственных деревьях. Он обвивает ветвями дерево, образуя шаровидные кусты. Корни омелы прорастают под кору дерева и там ветвятся. Стебли деревянистые: повторно-вилкообразно-разветвленные. Листья сидячие, супротивные, цельнокрайние, продолговато-овальной формы, желто-зеленого цвета, кожистые, толстые. Цветки желтовато-зеленые, сидят скрученно в развилках стеблей по 3—6 штук. Плоды — шаровидные сочные ягоды белого цвета с клейкой мякотью. Цветет в мае.

Омела распространяется главным образом птицами (чаще дроздами), которые, питаясь плодами омелы и очищая клюв о кору других деревьев, оставляют там приклеивающиеся семена. Встречается в лиственных лесах, чаще в западной части Горномарийского района, на правом берегу Волги.

Сбору подлежат листья и мо-



лодые стебли омелы, которые заготавливают поздней осенью, в период осыпания плодов. В листьях и ветвях содержится гликозид вискальбин, витамин С, каротин, смолы, олеановая и урсоловая кислоты, жирное масло, углеводород комплекса витамина В, производные холина. В мякоти плодов содержится каучук.

Свойство омелы расширять кровеносные сосуды используется в медицине для снижения кровяного давления при гипертонической болезни первой и второй стадии. С этой целью употребляют отвар из молодых стеблей и листьев (6—8 г на 200 мл воды) по столовой ложке три раза в день, а также густой экстракт из листьев. Отвар омелы применяют также при атонии кишечника, при носовых и легочных кровотечениях.

В народной медицине отвар листьев и молодых ветвей омелы применяют при маточных и геморроидальных кровотечениях, при эпилепсии, истерии, головных болях, а наружно — при гнойных

заболеваниях, длительно незаживающих ранах, язвах. Чай из оме-лы является хорошим общеукреп-ляющим средством.

ПАПОРОТНИК (ЩИТОВНИК) МУЖСКОЙ

(Папероть, перекус, чертова боро-да; марийские названия — кўртнь-ышудо, кўртньынӧлдыш)

Многолетнее травянистое спо-ровое растение из семейства на-стоящих папоротников. Корне-вище толстое, короткое, косовос-ходящее, с остатками листовых черешков и бурыми перепонча-тыми двухзубчатыми чешуйками, корни слабоветвистые, тонкие. Листья прикорневые до 1,2 м дли-ной и 25 см шириной, эллипти-чески-продолговатые, двоякопе-ристорассеченные, на нижней своей поверхности к концу лета покрываются бурыми сорусами (кучки спорангиев). Надземного стебля нет.

Женский папоротник не обла-дает лечебным действием и от-личается от мужского цельно-крайними бурыми чешуйками и мелкими тройкоперисторассечен-ными листьями.

Растет в сырых тенистых мес-тах, в еловых и елово-широко-лиственных лесах, по днищам оврагов. В республике встре-чается повсеместно.

Применяют корневища папорот-ника, которые начинают выка-пывать с конца августа до ок-тября. Их очищают от земли, кор-ней, чешуек, отмерших частей, нарезают на куски и сушат в проветриваемом помещении. Из 100 кг сырых корневищ выходит 30—33 кг сухих.

Корневища содержат филиксо-вую кислоту (филицин), флава-спидовую, аспидиол, дубильные

вещества, горечи, сахарозу и другие вещества.

Корневища мужского папорот-ника применяют под контролем врача по определенной схеме как глистогонное средство против ленточных глистов, в виде густо-го экстракта в капсулах.

ПАСТУШЬЯ СУМКА

(Бабки, воробьева каша, гречиха полевая, грицинки, денежник, за-вируха, кошелек, лебедец, серики, сумочник, черевец; марийское название — шаргенчышудо)

Однолетнее травянистое расте-ние из семейства капустных, до 60 см высотой, стебель прямо-стоячий, чаще ветвистый. Стеб-левые листья продолговато-лан-цетные, выемчато-зубчатые, оче-редные, немногочисленные. При-корневые листья черешковые, более крупные, чем стеблевые, и разнообразны по изрезанности своей пластинки, собраны в ро-зетку. Цветки мелкие, белые, расположены на верхушке стебля длинной кистью, плод — сплюс-нутый обратотреугольный стру-чок с выемкой наверху. Цветет растение с мая по осень, плодоно-сит с июня.

Растет на полях (сорняк), у жилья, по свалкам, у дорог, в огородах, встречается довольно часто по всей республике.

С лекарственной целью исполь-зуют всю надземную часть расте-ния (траву), которую срезают под корень в июне-июле или выдер-гивают с корнем, а затем его удаляют. Траву сушат в тени на воздухе или в проветриваемых помещениях. Запах сухой травы слабый, неприятный, вкус горько-ватый. Из 100 кг свежей травы по-лучается 26—28 кг сухой.

Трава содержит рамногликозид

гиссоцин, витамин К и С, органические кислоты, дубильные вещества, холин, ацетил-холин, эфирное масло, алкалоиды, соли калия.

В медицине применяют траву пастушьей сумки в виде 10% -го водного настоя по столовой ложке три-четыре раза в день, как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях. В народной медицине отвар или свежавыжатый разведенный водой сок употребляют при заболеваниях печени, мочевой системы, нарушении обмена веществ.

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ

(Глистник, дикая рябина; марийские названия — пылышудо, тестевуй)

Многолетнее травянистое растение из семейства астровых, достигает 1,5 м высоты, с ветвящимся горизонтальным корневищем. Стебель прямостоячий, в верхней части ветвистый. Листья очередные, продолговато-яйцевидные, перисторассеченные на ланцетовидные доли, сильно пахучие при растирании. Цветки трубчатые, оранжево-желтые, собраны в одиночные полушаровидные корзинки на верхушках стебля, которые в свою очередь образуют щитковидное соцветие, плод — семянка. Цветет растение все лето.

Растет пижма (сорняк) на солнечных местах близ жилья, по обочинам дорог, на полях, лугах и лесных полянах, по берегам рек. В республике встречается почти повсеместно, особенно обильно в нагорной части Горномарийского района и северо-восточных районах, а также в поймах притоков Волги и Вятки.

В медицине используют цветочные корзинки, которые соби-

рают в начале цветения и сушат в тени на открытом воздухе или в проветриваемом помещении. Цветки имеют камфарный запах и пряно-горький вкус. Из 100 кг свежих корзинок получается 22—23 кг сухих.

Цветочные корзинки пижмы содержат до 2% эфирного масла (кетон-гуйон, камфара, борнеол, пинен), дубильные вещества, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты и др. Применяют цветочные корзинки в виде порошков по 0,5—3 г три раза в день и в виде 10% -го водного настоя по столовой ложке три-четыре раза в день (при аскаридозе и острицах). В народной медицине применяют также при заболеваниях кишечника (острых алиментарных энтероколитах, поносах разной этиологии) и печени (гепатитах и холециститах), при головных болях, эпилепсии. Пижма является неплохим инсектицидом, вызывает паралич мух.

Есть сведения, что 5% -й водный настой цветочных корзинок пижмы способствует рубцеванию язв желудка и двенадцатиперстной кишки. При острицах рекомендуют перед сном клизмы из настоя 8 г смеси равных частей пижмы, ромашки и полыни на 250 г воды.

ПИХТА СИБИРСКАЯ

(Марийское название — нулго)

Вечнозеленое хвойное дерево из семейства сосновых с гладкой темно-серой корой и мягкой душистой хвоей.

Молодые ветви и хвоя содержат свыше 3% эфирного масла, в состав которого входят борнилацетат (до 60%), борнеол, пинен, камфен, дипентен. Свежая хвоя содержит до 370 мг% аскорбиновой кислоты.

В качестве лекарственного сырья используется мелкая облиственная ветка — «лапка» и пихтовый бальзам (живица). Из него получают скипидар, а борнилатацетат и борнеол используются для получения камфары, широко применяемой в медицине для возбуждения сердечной деятельности. В народной медицине отвар из свежей молодой хвои и почек употребляют как лечебное и профилактическое средство при гипо- и авитаминозах.

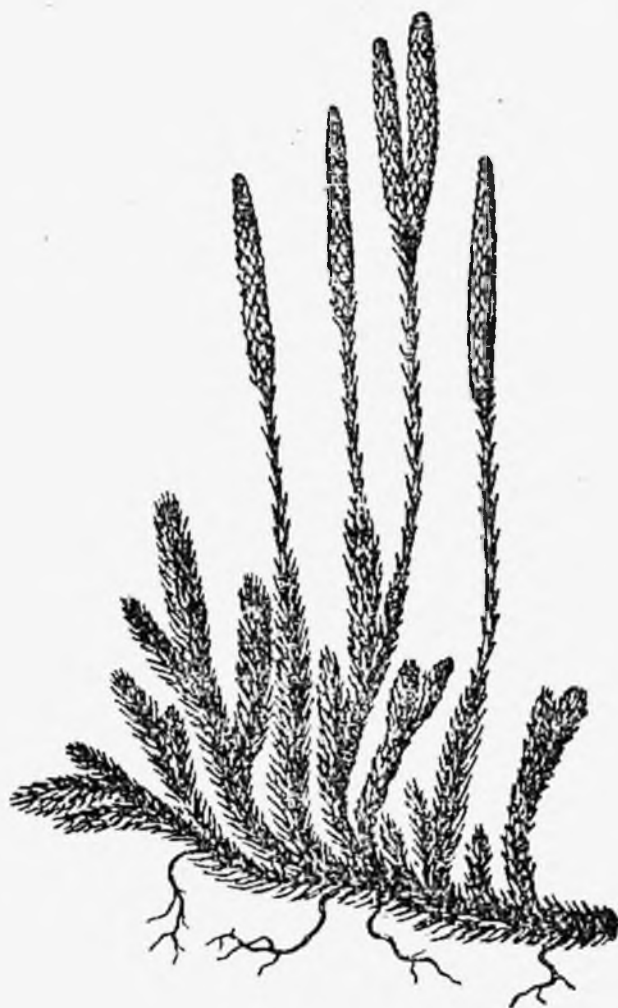
ПЛАУН БУЛАВОВИДНЫЙ

(Бегун, воронец, дереза, дерябка, зеленка, лycopодий, мох змеиный, плавучка, текун; марийские названия — *ияшудо, маскапота, маскапуч*)

Многолетнее травянистое вечнозеленое споровое растение из семейства плауновых. Стебель у плауна ползучий, с мелкими линейно-ланцетными листьями, заканчивающимися на верхушке белыми волосками. Стебель несет восходящие ветви, на верхушках которых появляются летом спороносные колоски. При созревании, в июле-августе, колоски желтеют и высыпают желтоватые споры.

Плаун булавовидный растет по мшистым местам в хвойных и смешанных лесах, чаще в сосновых борах, среди кустарников. В республике встречается по всей боровой полосе.

В дореволюционное время на территории Марийского края сбором плауна довольно интенсивно занимались жители юринской стороны. Плаун растет и размножается очень медленно, необходимо предупреждать сборщиков о более бережном отношении к нему: не рвать траву, а срезать



только колоски. Для Марийской АССР может иметь значение и заготовка спор другого вида этого растения — плауна сплюснутого, вследствие того, что этот вид очень широко распространен в лишайниковых сосняках всей боровой полосы.

Заготавливают споры плауна во время их созревания, осторожно срезая пожелтевшие спороносные колоски, лучше в сырую погоду или утром при росе. Колоски сушат на чердаках, в печах при температуре не выше 40°С, на солнце до тех пор, пока не начнут высыпаться споры. Высушенные колоски выколачивают над плотной тканью или бумагой и отсеивают споры через мелкое сито от пустых колосков.

Споры содержат жирное невысыхающее масло (до 50%), состоящее из глицеридов олеиновой,

стеариновой, пальмитиновой, мистининовой, арахидиновой и других кислот, сахар (до 5%), белок (до 6%), фитостерин, глицерин и другие вещества.

Применение в медицине спор плауна основано на их свойстве не впитывать воду. Как нежное индифферентное средство, они употребляются для детских присыпок, при пролежнях, для обсыпки пилюль.

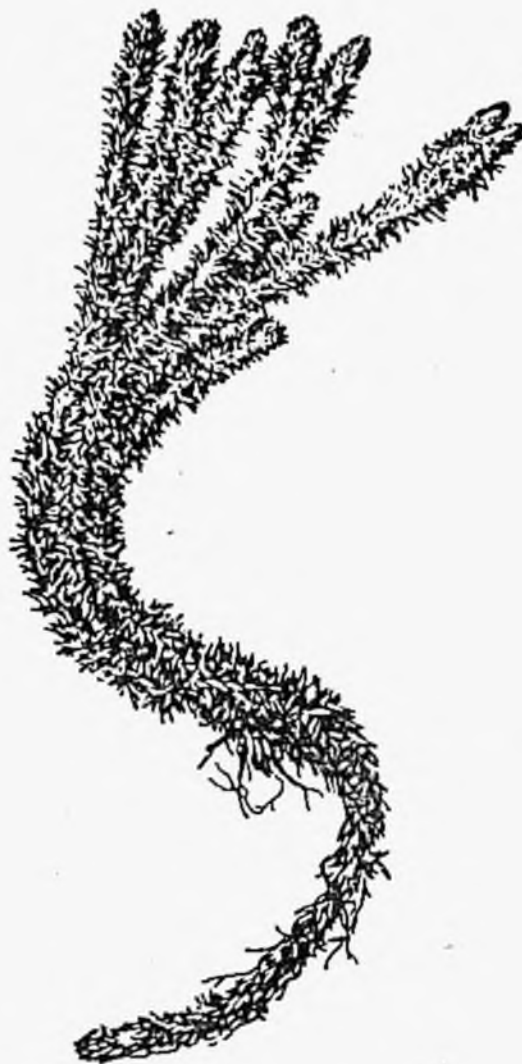
ПЛАУН-БАРАНЕЦ

(*Ликоподий-селяга*; марийское название — *шондашшудо*)

Многолетнее вечнозеленое травянистое растение из семейства плауновых, 5—25 см высотой, с прямостоячими стеблями, густо покрытыми листьями. Листья линейно-ланцетные, оттопыренные, острые, твердые, цельнокрайние, иногда зубчатые, достигающие 5—7 мм длины и 1—5 мм ширины, расположенные густой спиралью, образующей 8 продольных рядов. В отличие от плауна булавовидного и годичного, спорносные колоски отсутствуют, а споры находятся в почковидных спорангиях, которые сидят в пазухах листьев. Почки, покрытые листочками, развиваются на верхушках стеблей и ветвей. Осенью почки опадают.

Плаун-баранец растет в тенистых, влажных лесах, обычно в хвойных, среди мхов, папоротников, брусничников.

Заготовке подлежит надземная зеленая часть растения, которая срезается на уровне побуревших стеблей и сушится, разложенная тонким слоем, в тени на открытом воздухе или на чердаках в течение 15—20 дней. Травя не должна иметь более 13% влажности, хранится в сухом поме-



щении. Сушка на солнце недопустима.

Отличают измельченную траву плауна-баранца от плаунов других видов по различимым в микроскоп светлым полоскам и сочковым выростам на краях листа (у других плаунов этой полоски и выростов нет). В траве баранца содержится до 1,1% алкалоидов, селлагина и др.

Травя плауна-баранца ядовита и при неумелом применении может вызвать тяжелейшее отравление со смертельным исходом. В медицине травя плауна-баранца применяется в виде 6% -го свежеприготовленного отвара для лечения хронического алкоголизма.

В терапевтических дозах отвар плауна-баранца вызывает сильную вегетативную реакцию: слю-

ноотделение, потливость, учащение или замедление пульса, тошноту, общее тягостное состояние, дыхание при этом становится реже. Эти свойства плауна-баранца используются для выработки отрицательно условной реакции на алкоголь.

Отвар готовят следующим образом: 10 г мелко измельченной травы помещают в колбу, заливают 200 мл воды и кипятят 15 минут на слабом огне, после чего дают остыть, доливают водой до объема 200 мл, отжимают и фильтруют.

Отвар представляет собой желтовато-зеленую жидкость травянистого запаха, горького вкуса. Хранить его можно в холодильнике не более двух суток. Отнесен к препаратам списка «Б» (сильнодействующих).

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ

(Бабка, попутник, порезник, придорожник; марийские названия — коляпоч, казавылыш, тёрлемшудо, коляйол)

Многолетнее травянистое растение из семейства подорожниковых. Стебель безлистный, прямостоячий, тонкобороздчатый, имеет на своей верхушке цилиндрический колос из мелких буроватых пленчатых цветов. Листья прикорневые, собраны в розетку. Они черешковые, широкояйцевидные, с продолговатыми дугообразными жилками. Цветет растение с мая до осени.

Растет подорожник (сорное растение) по дорогам, на полях, лугах, садах и встречается по всей республике.

Сбору подлежат листья, которые обрывают с небольшим остатком черешка в июне-июле и сушат на открытом воздухе, на чер-



даках, в проветриваемых помещениях. Из 100 кг свежих листьев выходит 22—23 кг сухих.

Листья содержат гликозид аукубин, слизь, горькие и дубильные вещества, провитамин А, витамин С и К, лимонную кислоту, фитонциды; в семенах — слизи, жирное масло, полисахарид пантеоза, дубильные вещества, сапонины.

В медицине применяют 10% -й водный настой листьев подорожника столовыми ложками три-четыре раза в день при острых и хронических желудочно-кишечных заболеваниях (гастритах, колитах, энтеритах), особенно гипои анацидных гастритах (пониженной кислотностью), а также как отхаркивающее средство. Сок подорожника применяют в качестве горечи, при гипои анацидных гастритах, хронических коли-

тах по столовой ложке три-четыре раза в день за 15—30 мин. до еды в течение 25—30 дней.

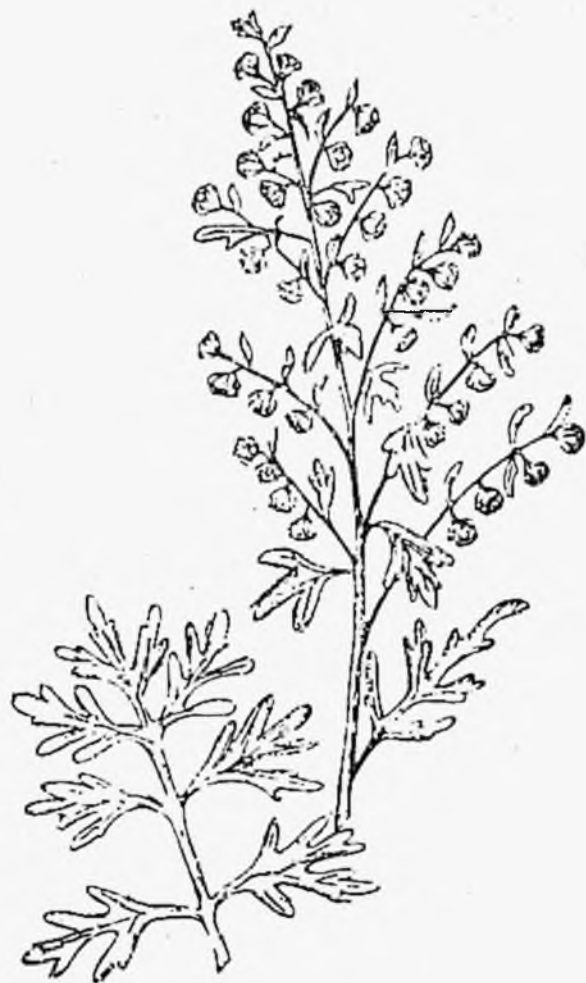
В настоящее время фармацевтической промышленностью выпускается жидкий сок подорожника и препарат плантаглюцид, который успешно применяется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

В народной медицине широко применяют при поносах и как кровоостанавливающее средство, а свежие листья — при воспалительных заболеваниях кожи, при ушибах, порезах, ожогах, укусах насекомых. Сок свежих листьев обладает ранозаживляющими свойствами, также усиливает секреторную деятельность желудочных желез, является кровоостанавливающим, бактериостатическим, гипотензивным и противоязвенным средством. Целые или нетолченые семена применяют как слабительное средство (столовую ложку семян обдают кипятком и принимают на ночь).

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ

(Горечь, перец дикий, полынь белая, полынь полевая; марийское название — арымшудо).

Многолетнее травянистое растение семейства астровых, достигающее высоты до 1 м, с ветвистым корневищем и прямым, вверху ветвистым, стеблем. Прикорневые листья длинночерешковые, треугольно-округлые, дважды-трижды перисторассеченные, стеблевые — сидячие, дважды перисторассеченные, верхние — ланцетовидные. Трубочатые желтые цветки собраны в мелкие поникшие шаровидные корзинки, образующие метельчатое соцветие. Плод — продолговатая буроватая семянка.



веватая семянка. Все растение имеет сильный ароматный запах, горький вкус. Стебель и листья покрыты прижатыми волосками серовато-серебристого цвета. Цветет полынь в июле-августе.

Растет сорняк на увлажненных почвах, в посевах, по необработанным полям, около дорог и жилья и встречается по всей республике, реже — в западной половине Заволжья.

С лекарственной целью используются листья и цветущие облиственные верхушки стеблей (трава). Сбор прикорневых листьев производят перед началом или в начале цветения (конец мая-начало июня), а верхушки стеблей — во время цветения, срезая их длиной до 25 см. Сушат на открытом воздухе, в проветриваемом помещении, на чердаках. Из 100 кг свежей травы выходит 24—25 кг сухой.

Трава содержит до 2% эфирных масел, горькие гликозиды, органические кислоты, дубильные вещества, витамин С, провитамин А и другие вещества, в листьях кроме того имеются фитонциды.

Применяют в виде водного настоя траву полыни (10 г травы на 200 г воды), столовыми ложками за полчаса до еды, в виде спиртовой настойки — по 15—20 капель перед едой (за полчаса). Трава полыни входит в состав аппетитных и желчегонного чаев. Препараты полыни применяют как средство, способствующее улучшению пищеварения и возбуждению аппетита, а также как ветрогонное и послабляющее. В народной медицине помимо этого применяется при ушибах, растяжениях связок, заболеваниях суставов, для заживления ран, язв и как противоглистное средство (круглые глисты).

ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

(Чернобыльник)

Многолетнее травянистое растение из семейства астровых, достигающее 1,5 м высоты, с многоглавым корневищем и ветвистыми корнями. Стебель прямостоячий, обычно красноватый, ребристый, в верхней части ветвистый. Листья очередные, сидячие, перисто-раздельные, сверху темно-зеленые, снизу — беловолочные, к верхушке стебля — более мелкие, по строению упрощающиеся до ланцетовидных. Цветки мелкие, красноватые, собраны в яйцевидные корзинки, сидящие на боковых веточках и образующие метельчатое соцветие. Плод — веретеновидная буроватая семянка. Цветет в июне-августе, плоды созревают в августе-сентябре.

Растет полынь обыкновенная

(сорняк) на необработанных полях, по дорогам и пустырям, на залежах, в огородах, в пойменных лесах, по берегам рек, среди кустарников.

С лекарственной целью применяют верхушки растения (траву), которые заготавливают в период цветения, а корни — осенью. Сушат траву в хорошо проветриваемых помещениях или на открытом воздухе, на чердаках.

Трава содержит до 0,2% эфирного масла, корни — до 0,1% эфирного масла, а листья — витамин С, провитамин А. Трава полыни обыкновенной обладает жаропонижающим, антисептическим и общеукрепляющим средством. В народной медицине применяется при отсутствии и расстройстве менструальной функции, как средство, ускоряющее и обезболивающее роды, как успокаивающее и противосудорожное средство при неврастении, эпилепсии и других нервных заболеваниях, как кровоостанавливающее средство. Наружно настой травы употребляют при воспалениях слизистых оболочек, длительно незаживающих ранах и язвах. Однодневная доза настоя готовится из трех чайных ложек измельченной травы на полтора стакана воды.

ПУСТЫРНИК ПЯТИЛОПАСТНЫЙ

(Пустырник мохнатый, сердечная трава, собачья крапива; марийское название — чуварнуж)

Многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых, достигает высоты до 2 м, с деревянистым корневищем и многочисленными корнями. Стебель прямостоячий, полый, четырех-

гранный, опушенный волосками, часто ветвистый, красновато-фиолетового цвета. Листья супротивные, крупно-городчатопильчатые. Нижние — яйцевидные, пальчато-пятираздельные, верхние — продолговато-эллиптические, трехраздельные. Цветки двугубые, розовато-фиолетовые, собраны в пазухах верхних листьев полумутовками, образуя прерванное колосовидное соцветие. Плод — орешек. Цветет с июня по сентябрь. Все растение обладает характерным, несколько тяжелым запахом.

Пустырник (сорняк) растет близ жилья, в огородах, на выгонах, вдоль дороги, встречается повсеместно.

Заготовке подлежат верхние части растения длиной до 40 см, которые срезают в период полного цветения и сушат на открытом воздухе (в тени) или на чердаках. Из 100 кг свежей травы получается 25—28 кг сухой. Она содержит до 0,4% алкалоидов, 2,14% дубильных веществ, до 0,05% эфирного масла, сапонины, горькие вещества, гликозид (леонуриин и др.), сахара.

В медицине применяют траву пустырника в виде водного настоя (из расчета 15 г листьев на 200 г воды) по столовой ложке три-четыре раза в день, в виде спиртовой настойки — по 30—40 капель три-четыре раза в день как успокаивающее средство, при повышенной нервной возбудимости, неврозах сердечно-сосудистой системы, ранних стадиях гипертонической болезни. По своему действию препараты пустырника близки к валериане. Траву пустырника входит в состав успокоительных сборов.

Трава пустырника упоминается еще в травнике 1485 г., и в народной медицине широко приме-

няется как сердечное, мочегонное, слабительное, потогонное, противосудорожное и успокаивающее средство.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ

(Купальница, маточная трава, моргун, ромашка обыкновенная, рамень, румянок, сосонька; мариинские названия — висвис, висвисшудо, полдышвуйшудо)

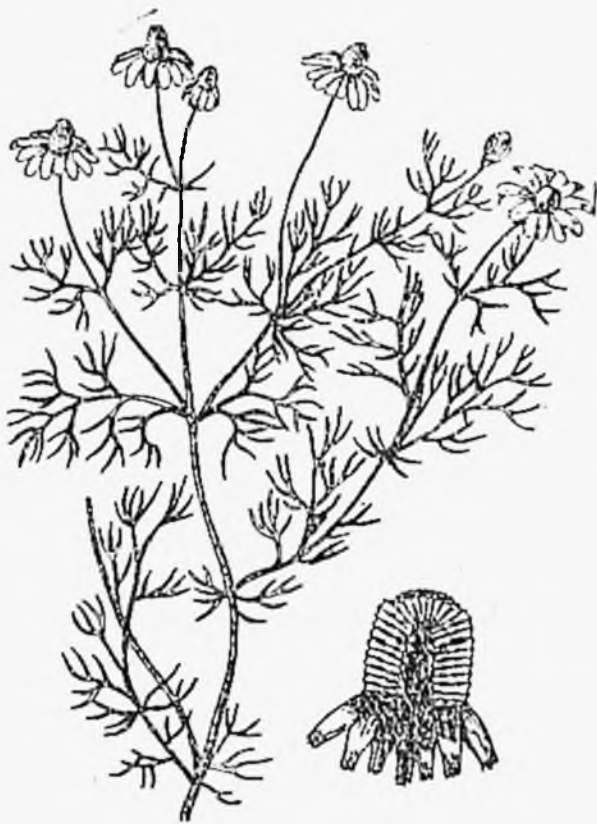
Однолетнее травянистое с приятным запахом растение из семейства астровых, достигает высоты до 0,5 м, с тонким стержневым светло-бурым корнем. Стебель прямостоячий, ветвистый, ребристый, внутри полый. Листья очередные, сидячие, двоякоперисто-рассеченные на узкие линейные дольки. Цветки собраны в одиночные верхушечные корзинки на длинных цветоножках: краевые цветки — язычковые, белые, срединные — трубчатые, желтые, цветоложе коническое, голое, внутри полое. Плод — буровато-зеленая семянка. Цветет все лето.

Растет сорняк преимущественно на песках и супесях по лугам, полянам, паровым полям, у дорог, вблизи жилья.

Но повсеместно в изобилии растет другой вид — ромашка душистая (зеленая, безязычковая), которая также находит применение в медицине и по своим качествам и действию почти аналогична аптечной.

Ромашка душистая — однолетнее травянистое растение с сильным ароматическим запахом, с мелкими зеленовато-желтыми цветками, собранными в плотные полушаровидные корзиночки. Краевых белых цветков, как у аптечной ромашки, у этого вида нет.

С лечебной целью употребляют цветочные корзинки



ромашки, которые собирают в сухую погоду во время цветения и сушат в тени на открытом воздухе, в хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре не выше 40°C. Из 100 кг свежих цветов выходит 25—27 кг сухих.

Цветки ромашки содержат до 0,8% эфирного масла, в состав которого входит хамазулен — густая жидкость синего цвета, терпены, органические кислоты, гликозиды, холин, фитостерин, витамины С и РР, провитамин А, горечи, слизь, камедь и другие вещества.

Применяют в научной медицине в виде 10% -го водного настоя внутрь при кишечных спазмах, поносах, метеоризме, расстройствах менструаций, как спазмолитическое, болеутоляющее, ветрогонное и потогонное средство. Наружно настой применяют в виде примочек, полосканий, клизм — как средство противовоспалительное, антисептическое, смягчительное и слабоявляющее.

Хамазулен ускоряет регенераторные процессы, обладает противовоспалительным и противоаллергическим действием. Цветочные корзинки входят в состав желудочных, смягчительных, успокоительных чаев.

В народной медицине ромашка применяется очень широко по тем же показаниям, а также для лечения золотухи, заболеваний женской половой системы, для мытья головы при перхоти.

Эфирное масло ромашки используется при производстве ликеров. При ушибах, заболеваниях суставов применяются припарки из смеси цветов ромашки и травы донника в равных частях: 3—5 столовых ложек этой смеси заливают кипящей водой до образования кашицеобразной массы, которую завертывают в плотную ткань и прикладывают к больному месту.

Цветы ромашки являются хорошим средством, изгоняющим из дома мышей.

Исследованиями последних лет установлено, что в соцветиях ромашки душистой (безъязычковой) нет хамазулена, поэтому соцветия ромашки аптечной и безъязычковой нельзя считать тождественными по своим лечебным свойствам. Государственная фармакопея (10 издание) допускает применение цветков ромашки душистой только для наружного применения.

РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

(Марийское название — *пызле*)

Хорошо известное дерево семейства розоцветных. В республике имеется несколько разновидностей рябины, отличающихся главным образом по форме листьев и окраске плодов, кото-

рые однако ни населением, ни заготовителями не различаются друг от друга.

Растет рябина по лесным опушкам, прогалинам, вырубкам, в смешанных мелколиственных и хвойных лесах, приречных зарослях кустарников. Под пологом леса рябина обычно не плодоносит, произрастая здесь чаще в виде кустарника. В республике встречается довольно обильно по всем лесным районам, а в северо-восточных — часто культивируется в садах, палисадниках.

В медицине применяют плоды рябины, которые собирают в период полного созревания, до заморозков или после них, и сушат без плодоножек в сушилках или нежаркой русской печи с температурой не выше 60°C.

Плоды богаты витамином С и Р, провитамином А, содержат органические кислоты, сахара, дубильные вещества, эфирное масло. Применяют как поливитаминное лечебное и профилактическое средство при авитаминозах, в составе витаминных чаев (смесь равных частей плодов рябины и шиповника).

В народной медицине применяют также как потогонное, мочегонное средство, а также как легкое слабительное, возбуждающее аппетит и регулирующее менструальный цикл средство. Зрелые плоды рябины употребляют при атеросклерозе, гипертонической и почечнокаменной болезнях.

Содержащееся в рябине большое количество клетчатки, органических кислот, дубильных веществ и пектина способствует нормальному течению процессов пищеварения.

Плоды рябины используются в кондитерской и ликеро-водочной промышленности

СИНЮХА ГОЛУБАЯ

(Брань-трава, вредная трава, синюха лазоревая)

Многолетнее травянистое растение из семейства синюховых, достигает высоты до 120 см, имеет горизонтальное, небольших размеров корневище, от которого отходят многочисленные тонкие корни. Стебель прямостоячий, полый, листья очередные, непарноперистые, нижние — черешковые, верхние — сидячие, дольки листа яйцевидноланцетные. Цветки крупные, собраны в конечную кистовидную метелку голубой, сине-лиловой или фиолетовой окраски. Плод — трехгнездная шаровидная коробочка. Цветет со второго года, в июне-июле, плодоносит в августе-сентябре.

Растет синюха по сырым местам, лугам и берегам рек, среди кустарников, по лесным полянам и болотам.

Встречается по всей республике, чаще в районе распространения еловых и широколиственных лесов, но значительных и чистых зарослей не образует.

Сбору подлежат корневища с корнями, которые выкапывают из земли в период увядания надземных частей растения (август-сентябрь), очищают от стеблей и листьев, промывают холодной водой и сушат в проветриваемом помещении или на открытом воздухе. Из 100 кг свежих корней выходит 30—32 кг сухих.

Синюха содержит большое количество сапонинов, а также смолы, органические кислоты, жирное и эфирное масло.

Применяют корневища с корнями как отхаркивающее, успокаивающее и болеутоляющее средство в виде отваров (6 г растительного сырья на 200 г воды

по столовой ложке 3—5 раз в день до еды) и жидкого экстракта из корня (по 15 капель три раза в день) при хронических и острых бронхитах, воспалениях легких, туберкулезе, психических и нервных заболеваниях. В комбинациях с сушеницей топяной — при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (за 30 мин. до еды столовую ложку отвара из травы сушеницы, через два часа после еды — столовую ложку отвара из корней синюхи. Курс лечения — три-четыре недели). Сапонины синюхи, раздражая слизистую оболочку дыхательных путей, повышают секрецию и способствуют удалению мокроты, оказывают седативное, успокаивающее действие на центральную нервную систему — уменьшают рефлекторную возбудимость, экспериментально снижают количество холестерина в крови, увеличивают скорость свертывания крови.

В народной медицине кроме того применяют при эпилепсии, бессоннице.

СМОРОДИНА КРАСНАЯ

(Марийское название — йошкар шолтыр)

Известный лесной и садовый кустарник семейства крыжовниковых.

Встречается в республике по опушкам лесов как подлесок, по берегам рек, на речных террасах. Культивируется в садах. Лекарственную ценность представляют ягоды и сок из них. Ягоды содержат сахара (до 8%), органические кислоты, пектиновые и дубильные вещества, минеральные соли, красящие вещества и витамин С (8—30 мг%).

Красная смородина широко

применяется в народной медицине. Сок ягод хорошо утоляет жажду, уменьшает температуру при лихорадочных заболеваниях, устраняет чувство тошноты и подавляет рвоту, возбуждает перистальтику кишечника. Кроме того, сок обладает потогонным и мочегонным действием, усиливает выделение из организма солей, обладает слабым желчегонным и слабительным действием. Ягоды являются хорошим, улучшающим аппетит средством, полезны людям, страдающим хроническими запорами.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ

(Моховка, поречка; марийское название — шем шолтыр)

Хорошо известный населению кустарник из семейства камнеломковых. Растет по влажным лесам и лугам, по берегам рек и болот, по сырым кустарникам, на болотистых торфяных почвах. В республике отмечена в поймах всех крупных рек.

Ягоды смородины собирают без плодоножек в период полной зрелости и сушат на чердаках, в русской печи, в сушилках при температуре 50—60°C, раскладывая тонким слоем на подстилках. Из 100 кг свежих ягод выходит 18—20 кг сухих. Заготавливать можно по всей республике, но ягоды плохо переносят транспортировку.

Ягоды смородины содержат до 0,5% витамина С, каротин, витамин В₁ и Р₁, сахар, органические кислоты (главным образом лимонную и яблочную), фосфорную кислоту, дубильные и пектиновые вещества, эфирное масло, соли калия, фосфора и железа.

Применение ягод в медицине обусловлено высоким содержанием в них витаминов и прежде всего С. Сухие ягоды заваривают и пьют как чай, они входят в состав витаминных сборов, свежие — перерабатываются в различные препараты.

В народной медицине ягоды смородины применяют как противовоспалительное, потогонное, мочегонное средство, а листья (в виде водного настоя) — для лечения ревматизма, золотухи. Смородинный сок с медом рекомендуется как напиток при кашле. Свежий сок употребляется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с пониженной кислотностью, при подагре, заболеваниях почек и мочевого пузыря в качестве мочегонного средства. Настой из листьев смородины способствует освобождению организма от избытка мочевой кислоты, а поэтому полезен при подагре, ревматизме и почечнокаменной болезни. В этом случае рекомендуется заварить 25 г измельченных листьев в 0,5 л кипятка, настоять 4—6 часов и пить по полстакана 4—5 раз в день. Плоды черной смородины находят применение в пищевой промышленности.

Смородина пользуется большой популярностью у местного населения, широко культивируется в садах.

СОСНА ОБЫКНОВЕННАЯ

(Сосна лесная, борина, лутница, хвалка, хонга; марийское название — пунчö)

Хорошо известное хвойное дерево из семейства сосновых.

В медицине применяются почки и хвоя сосны, а также живица. Нераспустившиеся почки собирают ранней весной, в период их набухания, когда еще чешуйки, сходящиеся на верхушках почек, плотно сомкнуты. Почки срезают ножом в виде «коронки», когда вокруг одной центральной почки мутовчато расположены несколько других. Сушат их в хорошо проветриваемых помещениях или на открытом воздухе. Из 100 кг свежесобранных почек получается 38—40 кг сухих.

Хвоя сосны собирается круглый год и применяется в свежем виде, причем зимой она хранится под снегом, не теряя своих качеств 2—3 месяца, а летом — в холодном месте 5—6 дней.

Почки содержат до 0,36% эфирного масла, а также дубильные и горькие вещества, смолы, витамин С. Хвоя содержит до 1,3% эфирного масла, 0,3% аскорбиновой кислоты, 5% дубильных веществ, органические кислоты. В хвое сосны содержание витамина С в 31 раз больше, чем в яблоках, и в 5,5 раза — чем в лимонах, а провитамина А — в 50 раз больше, чем в молоке, и в четыре раза — чем в яйце.

Заготовку почек и хвои удобнее всего производить во время рубки леса, этот способ наиболее простой и дешевый.

Применяют сосновые почки в виде 10%-го отвара по столовой ложке один-два раза в день, настоя и настойки — при заболеваниях верхних дыхательных путей как отхаркивающее, дезинфицирующее и мочегонное средство, а также для ингаляций при заболеваниях верхних дыхательных путей. Настой хвои применяют для лечения и профилактики цинги, как витаминсодержащее вещество. Приготавливают

настой следующим образом: четыре стакана настриженной ножницами и промытой хвой сосны заливают двумя с четвертью стаканами холодной воды, подкисленной двумя чайными ложками разведенной соляной кислоты и настаивают в прохладном темном месте 2—3 дня. Процеженный настой пьют по стакану в день, добавляя для вкуса сладкий чай, сиропы, фруктовую воду. Воздух хвойного леса значительно насыщен фитонцидами и частицами смолы (из 1 кг живицы улетучивается 240 г скипидара и является превосходным ингалятором для больных с заболеваниями дыхательной системы).

В лесотехнической академии им. С. М. Кирова разработан способ получения хвойной хлорофилло-каротиновой пасты, в состав которой входят жирорастворимые вещества хвои. Паста находит применение в хирургии, стоматологии и для других медицинских целей. Полученный из хвои хлорофиллин натрия обладает способностью стимулировать кроветворение и является хорошим дезодорирующим средством. Используется в парфюмерной промышленности для изготовления зубных паст, мыла. Хвойный экстракт используется для приготовления хвойных ванн, обладающих успокаивающим нервную систему действием.

Используют в медицине и продукты перегонки сосновой живицы: скипидар, деготь, канифоль, а также препараты: мазь скипидарная, экстракт хвои, сосновый порошок. Скипидар применяется как местнораздражающее и болеутоляющее средство при невралгиях, ревматизме, подагре, для ингаляции — противомикробное средство. Деготь обладает дезинфицирующим и инсектицидным

(уничтожающим насекомых) действием и входит в состав некоторых мазей, применяется при лечении экзем, чесотки, лишая и других кожных заболеваний.

СПОРЫНЬЯ

(Бодники, маточные рожки, овражек, ржанец, уж, черные рожки; марийские названия — уржав, шемуржа, шүчвуй)

Ядовитый гриб из семейства гипокреевых, класса сумчатых, паразитирующий в виде рожка (склероция) на колосьях ржи и других культурных и дикорастущих злаков. Рожки спорыньи удлинненно-продолговатые, почти трехгранные, искривленные, к концам заостренные, до 3 см длиной и 6 мм толщиной, черnofиолетового цвета. Появляются рожки во время созревания ржи и развиваются в зависимости от чистоты семенного зерна, от условий обработки полей и ухода за ними. Урожай спорыньи бывает не ежегодно, а только в особо благоприятные для нее, обычно дождливые и прохладные годы.

Сбор производится вручную в период созревания ржи или при обмолоте и очистке зерна, при сортировке на зерноочистительных машинах. Сушат в темном, хорошо проветриваемом помещении или в сушилках при температуре около 50°C.

Высушенные рожки ломаются с треском и не должны гнуться. Из 100 кг свежих рожков выходит 70—80 кг сухих. Они очень ядовиты, поэтому после работы с ними следует тщательно мыть руки.

Рожки спорыньи содержат большое количество алкалоидов, эрготоксин, эрготамин и др., до 0,1% эргостерина (при облучении



превращается в витамин В₂), амины (тирамин, гистамин, агматин), аминокислоты (аспарагиновая, аланин, валин), до 40% жирного масла, красящие и сахаристые вещества, урацил, гуанозин и др. Спорынья и ее препараты вызывают сокращения матки, оказывают влияние на центральную нервную систему.

В акушерско-гинекологической практике применяют рожки спорыньи в виде порошка (высшая разовая доля 1 г, суточная — 5 г) и водного настоя (6 г рожков на 200 г воды, две-три столовых ложки в день) при атонии матки, для остановки маточных кровотечений, в послеродовом периоде и менорагиях (обильная менструация). Фармацевтическая промышленность выпускает препараты эрготал, эрготамин. Алкалоиды, спорыньи входят в состав импортных препаратов — бел-

лоид, ригетамин. Нельзя применять беременным и во время родов.

Препараты гидрированных алкалоидов спорыньи оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему, являются рефлекторным и периферическим сосудорасширяющим средством и применяются при гипертонии, мигренях, психических заболеваниях, расстройствах кровообращения.

Препараты спорыньи ядовиты. При употреблении в пищу муки из зерна, пораженного спорыньей, наступают тяжелые острые или хронические отравления.

СТАЛЬНИК ПАШЕННЫЙ

(Стальник полевой, стальник вонючий, бычий корень, воловья трава)

Многолетнее травянистое растение из семейства бобовых. Стебли прямые или восходящие, достигают высоты до 80 см, ветвистые, красно-бурого цвета, опушенные волосками и иногда с колючками. Листья короткочерешковые, верхние — простые, овальные или продолговато-эллиптические до 3 см длиной, нижние — тройчатые. Цветки розовые, сидят по две на коротких цветоножках в пазухах листьев, образуя на кончиках стеблей колосовидные соцветия. Плод — боб, с тремя-четырьмя семенами. Цветет в июне-августе.

Встречается стальник на лугах, среди кустарников, на полях и по берегам рек, чаще в Моркинском и Звениговском районах.

В медицине применяется корень, который выкапывают осенью, очищают от мелких мочковатых корней, отмывают в воде,

СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ

(Жабья трава, сухоцвет, сушеница болотная; марийское название — пагаршудо)



разрезают на куски длиной 8—10 см и сушат в проветриваемом помещении. Высушенные корни ломаются с треском, на изломе волокнистые, желтовато-белого или сероватого цвета, слабого запаха и горьковатого вкуса.

Корни содержат смолы, сахара, крахмал, дубильные вещества, сапонины, флавоноиды, гликозиды (ононин, оноцерин). Принимают водный отвар корней (30 г измельченных корней заливают 1 л воды и кипятят до выпаривания половины объема, затем фильтруют) по 50 мл три раза в день в течение двух-четырех недель для нормализации стула, как послабляющее (при геморрое), мочегонное, потогонное.

Кроме того, в народной медицине принимают отвар корней как противоревматическое средство.

Однолетнее шерстисто-сероваточное травянистое растение из семейства астровых, высотой до 25 см, с тонким небольшим корнем. Стебель от основания простерто-ветвистый, цилиндрический. Листья очередные, линейно-продолговатые, цельнокрайние, длиной до 5 см. Цветки мелкие, светло-желтые, собраны в корзинки, сученные пучками на концах ветвей, плод — продолговатая семянка. Цветет со второй половины июня до осени, плоды начинают созревать с июля.

Растет по берегам водоемов, по топким и сырым местам, на заливных лугах, по огородам и картофельным полям, преимущественно в западной половине республики.

Сбору подлежит все растение, которое выдергивают вместе с корнями во время цветения (в конце лета), освобождают от земли и сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях. Из 100 кг свежей травы выходит 23—25 кг сухой.

Трава содержит значительное количество провитаминов А (каротина), дубильные вещества, смолы, эфирное масло, алкалоиды, аскорбиновую кислоту, микроэлементы.

В медицине применяют траву сушеницы топяной в виде водного настоя (из 10 частей сухой травы на 200 частей воды, по столовой ложке три раза в день) при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также начальных стадий гипертонии. Масляное извлечение из травы сушеницы применяется наружно как

усиливающее регенераторные (восстановительные) процессы при ожогах, длительно незаживающих язвах и ранах. Препараты сушеницы, принятые внутрь, вызывают расширение периферических сосудов, снижают артериальное давление, ускоряют свертываемость крови, замедляют ритм сердечных сокращений и усиливают перистальтику кишечника. Кроме того, в народной медицине применяют для лечения стенокардии («жабья трава»), диабета, туберкулеза, при бессоннице.

ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ

(Богородская трава, лимонный душик, чабрец, чебчик)

Многолетний полукустарничек из семейства яснотковых, достигает высоты до 15 см, с сильным ароматным запахом. Стебель стелющийся, ветвистый, красноватого цвета с многочисленными восходящими цветоносными и облиственными веточками. Листья супротивные, черешковые, эллиптические, цельнокрайние, цветы — двугубые, розовато-лиловые, собраны на конце веточек в головчатое соцветие. Плод состоит из четырех шаровидных орешков, заключенных в чашечку. Цветет растение в июне-июле, плодоносит в августе-сентябре.

Растет тимьян преимущественно на полянах сухих лишайниковых сосняков.

С лекарственной целью применяют высушенные верхушки растения (траву), представляющие собой смесь листьев и цветков, которые собирают во время цветения. Срезанную надземную часть растения связывают в пучки и сушат в тени, на чердаках или хорошо проветриваемых помещениях,



после чего веточки обмолачивают и просеивают сквозь проволочное сито. Из 100 кг свежей травы получается 32—34 кг сухой.

Трава содержит до 1% эфирного масла, тритерпены, дубильные и горькие вещества, смолу, камедь, минеральные соли и др. Применяют траву тимьяна в научной медицине в виде 10%-го настоя по пять столовых ложек в день как отхаркивающее средст-

во, при заболеваниях верхних дыхательных путей, а также как болеутоляющее средство при невритах и радикулитах в виде настоя и жидкого экстракта. Наружно применяют в виде ароматических ванн, полосканий, примочек, компрессов как антисептическое средство. Входит в состав препарата пертуссин.

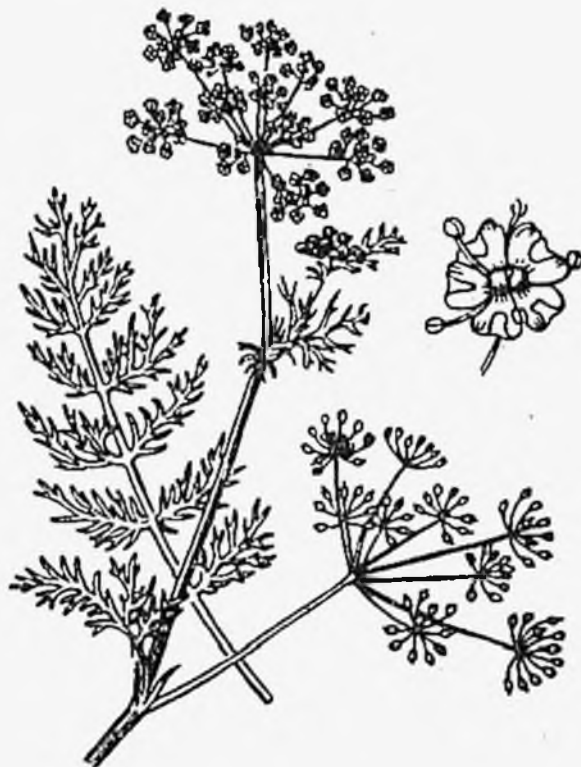
В народной медицине широко применяют при нарушениях пищеварения, метеоризме, как мочегонное средство, при бессоннице; наружно в качестве ранозаживляющего средства.

ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Анис дикий, ганус, кмин, тимон, чернушка; марийские названия — анисшудо, каламбыр)

Двулетнее травянистое растение из семейства сельдерейных, достигающее до 1 м высоты. Стебель у тмина прямостоячий, ветвистый, бороздчатый. Листья черешковые, очередные, продолговатые, двояко-тройкоперистые с линейными дольками и пленчатыми влагалищами. Цветки белые или розовые, собраны в крупный сложный зонтик. Плод — продолговатая двусемянка до 5 мм длиной и 2,5 мм шириной, распадающаяся на два полуплодика. Плоды имеют ароматный запах и горько-пряный вкус. Цветет в июне-июле, плодоносит в июле-августе.

Растет тмин обыкновенный на сыроватых лугах, по лесным полянам и в поймах мелких речек, нередко по склонам и дну оврагов, на глинистых почвах и мергелях. В республике отмечен в Горномарийском районе на шлейфах склонов к реке Суре, в Медведевском районе — по Ошле и у ее устья, в пойме М. Кокшаги, в Моркинском — близ Кожлаера,



Арина, по реке Ировка, а также в районе Сотнур и Косолапова. Встречается обычно небольшими зарослями, нередко единичными экземплярами.

Сбору подлежат плоды, которые собирают до наступления полной зрелости, в июле-августе (когда побуреют плоды первых зонтиков, а в остальных — еще зеленые). Срезается надземная часть во время росы, затем досушивается на солнце или в сухом помещении на подстилках и по мере созревания плодов обмолачивается.

Плоды содержат до 7% эфирного масла, 22% жирного масла, до 23% белковых веществ, дубильные и другие вещества. В листьях витамина С в четыре раза больше, чем в лимонах.

Плоды тмина применяют для усиления секреторной деятельности пищеварительных желез, при атонии кишечника, при метеоризме, для снижения процессов брожения и гниения в кишечнике, а также как мочегонное и послабляющее средство, входит в состав слабительных и ветрогон-

ных чаев (по 1/2—1 стакану утром и вечером). В народной медицине кроме того применяют как антибактериальное, успокаивающее, спазмолитическое, отхаркивающее и молокогонное средство. Плоды тмина обыкновенного применяются в пищевой и парфюмерной промышленности.

ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ

(Амприк, костянки, медвежьи ушки, мучница; марийское название — пийвӧчыж)

Вечнозеленый кустарник из семейства вересковых, имеет стелющийся ветвистый стебель длиной до 130 см с красно-бурой корой. Листья очередные, обратнойцевидные, длиной 2 см, кожистые, цельнокрайние, сетчатонервные, темно-зеленого цвета.

Цветки розовато-белые, собраны на концах ветвей в поникающую кисть. Плод — красная ягодка. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июле-сентябре.

Растет на песчаной почве, в сухих изреженных сосновых борах, среди кустарников, преимущественно в лесах с лишайниковым покровом, часто вместе с брусникой. В республике встречается периодически по всей боровой полосе.

С лечебной целью применяют листья толокнянки, которые собирают во время цветения, срезая облиственные ветки, и после сушки в тени или в проветриваемом помещении листья обмолачивают или обдергивают. При сборе необходимо отличать листья толокнянки от листьев брусники. Последние крупнее листьев толокнянки, края их несколько завернуты внутрь, нижняя сторона усеяна темно-бурыми железками.

Из 100 кг свежих листьев получается 20—22 кг сухих.

Листья содержат более 8% гликозида арбутина, до 35% дубильных веществ, органические кислоты, эфирное масло и другие вещества.

Применяют листья толокнянки в виде 5% -го отвара (из измельченных листьев), по столовой ложке через каждые три часа как дезинфицирующее, мочегонное и вяжущее средство при воспалительных заболеваниях мочевых путей и других заболеваний. Входит в состав мочегонных чаев.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Белоголовик, волосец, греча дикая, деревей, кашка, кровавник, порезник, рябинка; марийское название — пӱчмышудо)

Многолетнее травянистое душистое растение из семейства астровых, достигает высоты до 80 см. Корневище ползучее, ветвистое, дает надземные побеги с прикорневыми черешковыми листьями. Стебли прямые, слегка ребристые, маловетвистые. Листья очередные, прикорневые — черешковые, остальные сидячие, в контуре ланцетовидные, многократно мелкокорассеченные на узкие дольки. Цветки белые, в корзинках, собранных на верхушках стеблей и его разветвлений в крупный сложный щиток, плод — семянка. Цветет с июня до конца лета, плодоносит с августа.

Растет тысячелистник на суходольных лугах, опушках лесов, у дорог, по кустарникам, на полях и распространен в республике довольно широко, за исключением борových участков левобережья Волги. На суходольных

лугах иногда является господствующим видом травостоя. Запасы сырья достаточно велики.

Заготовке подлежит верхняя часть стебля с цельным цветочным щитком и стеблевыми листьями (травя), которую срезают во время цветения и сушат на открытом воздухе в тени или в хорошо проветриваемых помещениях, на чердаках. Из 100 кг свежей травы выходит 20—25 кг сухой.

Трава тысячелистника содержит алкалоид ахиллеин, витамин С и К, провитамин А, эфирное масло (в состав которого входит хамазулен), дубильные вещества, органические кислоты и смолы.

Тысячелистник издавна применяют в народной медицине в качестве ранозаживляющего и кровоостанавливающего, потогонного и молокогонного средства.

Применяют траву тысячелистника в виде 5—10% -го водного настоя по столовой ложке через два-три часа как кровоостанавливающее средство при внутренних (геморроидальных, маточных, кишечных) и наружных (носовых, раневых, зубных) кровотечениях, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (язвенной болезни, гастритах), при отсутствии аппетита, а также для улучшения сокращения мускулатуры матки, как горько-ароматическое и тонизирующее средство.

ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ

(Анютины глазки, братики, глазки сорочки, землецветка, метляк, Иван-да-Марья, трехцветка; мариинское название — кишкышинча)

Хорошо известное населению травянистое растение из семейства фиалковых, достигает высоты до

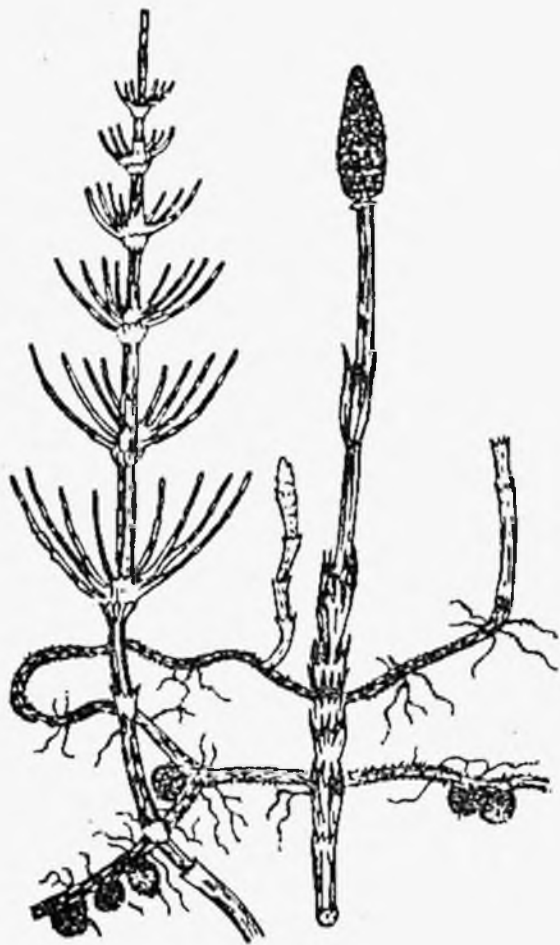
40 см, стебель простой, ребристый, внутри полый, прямой или лежачий, покрыт волосками. Листья очередные, с городчато-пильчатыми краями, нижние — яйцевидные, черешковые, верхние — продолговато-ланцетные, сидячие. Цветки — на длинных цветоножках, одиночные, ярко окрашенные. Верхний лепесток цветков обычно сине-фиолетовый, средний — светло-фиолетовый или синий, нижний — желтый с фиолетовыми полосками. Плод — трехстворчатая коробочка. Цветет все лето, начиная с апреля, плодоносит с июня.

Сорняк растет по лугам, среди кустарников, на холмах, по лесным опушкам и полянам хвойных и смешанных лесов, на полях. Встречается по всей республике и особенно много в Новоторъяльском, Сернурском, Мари-Турекском районах. Запасы сырья значительны.

С лекарственной целью используют надземную часть растения (траву), которую собирают во время цветения (май-август) и сушат под навесом на открытом воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях. Из 100 кг свежей травы выходит 20—22 кг сухой.

Трава содержит гликозиды, рутин, эфирное масло, витамин С, провитамин А, горькие вещества, сапонины, сахара, слизь.

В медицине траву фиалки трехцветной применяют в виде 10% -го водного настоя по столовой ложке три-четыре раза в день как отхаркивающее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей, как мочегонное, слизистое и обволакивающее средство. В народной медицине используют при золотухе, подагре, ревматизме, кожных заболеваниях, а также как мочегонное и отхаркивающее средство.



ХВОЩ ПОЛЕВОЙ

(Песты, сосенка, толкачик; марийское название — урвоч)

Споровое многолетнее травянистое растение из семейства хвощевых с ползучим разветвленным корневищем, несущим клубеньки.

Весенние стебли спороносные, прямостоячие, высотой до 25 см, членистые, сочные, серо-светло-бурого цвета, с восемью зубчатыми влагалищами на узлах и овально-цилиндрическим спороносным колоском на конце. Летние стебли — бесплодные, полые, членистые, зеленого цвета, мутовчато-ветвистые, с ветвями, косо направленными вверх, жесткие, высотой до 60 см. Споры шаровидные, зеленые, созревают в апреле-мае.

Растет как сорняк по полям, реже по сырым лугам, оврагам, долинам рек, в пойменных лесах

и кустарниках, вдоль опушек лесов, встречается в республике повсеместно. Кроме хвоща полевого в Марийской АССР произрастает еще несколько видов хвощей, причем некоторые очень похожи на полевой, однако в качестве лекарственного растения не пригодны. Это особенно относится к лесному, луговому и болотному хвощам. Лесной хвощ можно отличить по разветвленным веточкам, луговой — по ребрышкам стебля, густо покрытым шипиковидными сосочками, болотный — по поперечно-морщинистой поверхности веточек и неспаянным зубцам листовых колец стебля.

С лекарственной целью употребляют ветвистые летние бесплодные побеги (траву), которые собирают в середине лета и быстро высушивают на ветру. Из 100 кг свежей травы выходит 20—22 кг сухой.

Трава хвоща содержит до 5% сапонина, до 25% кремневой кислоты, 0,19% витамина С, 16% белка, до 3,5% жирного масла, алкалоиды, гликозиды, каротин, органические кислоты, дубильные и горькие вещества, смолы.

В медицине применяют траву хвоща полевого в виде 10%-го отвара по столовой ложке три-четыре раза в день или жидкого экстракта по 1/2 чайной ложки в такой же периодичности. Употребляется как мочегонное средство при застойных явлениях на почве недостаточности кровообращения, при воспалительных процессах мочевой системы, а также при экссудативных плевритах. Кроме того, хвощ употребляют как кровоостанавливающее средство при маточных и геморридальных кровотечениях, а также для лечения подагры и ревматизма. Трава хвоща входит в состав мочегонных сборов.

В народной медицине применяется как мочегонное и кровоостанавливающее средство, наружно — для промывания длительно незаживающих ран и язв, при некоторых формах туберкулеза.

ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Марийское название — *умла*)

Многолетнее травянистое растение из семейства тутовых. Стебель вьющийся, полый, четырехгранный, до 5 м и более длиной. Листья округлые, с крупнозубчатыми краями, 3—5-лопастные, черешковые. Мужские цветки собраны в метелки, женские — в головчатые яйцевидные соцветия, вырастающие во время плодосозревания в соплodie (шишку). Цветет хмель в июне-августе.

Растет в припойменных лесах, ольшаниках, по кустарникам и лесным оврагам и встречается по всей республике.

Сбору подлежат соплодия (шишки) женских растений в начале созревания (август-сентябрь). Сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях. На внутренней стороне чешуек соплодий находятся железки в виде светло-желтого порошка (лупулин), которые после сушки легко выколачиваются из шишек. Соплодия содержат витамин С, до 2% эфирного масла, смолы, алкалоид хумулин, холин и другие вещества. В медицине применяют соплодия в виде 5%-го водного настоя по столовой ложке три раза в день, как успокаивающее и болеутоляющее средство при циститах, возбуждении нервной системы, наружно — в виде припарок и мазей при болезненных язвах.

Хмель находит большое приме-

нение в пищевой промышленности, в связи с чем в республике его с большим успехом разводят в культуре.

В народной медицине внутрь принимают настой шишек как мочегонное, противовоспалительное, успокаивающее, а настойку шишек — как болеутоляющее средство. Наружно — настой в виде ванн, примочек применяют при ревматических болях, подагре при ушибах, а также для укрепления волос при раннем облысении

ЦЕТРАРИЯ ИСЛАНДСКАЯ

(Исландский мох, исландский лишайник, сухоборный мох, дубовые лапти, комошник)

Многолетний листовидно-кустистый грибковой породы лишайник из семейства пармелиевых. Тело лишайника (слоевище) прямостоячее или приподнимающееся, многократно вильчатое-лопастное, до 15 см высотой, прикреплено к земле или коре дерева нитевидными выростами, лопасти его у основания сужены, желтоватые или трубчато-свернутые, с обратной стороны поверхность светлее, с белыми пятнышками разной величины.

Растет в сухих сосновых лесах. В республике встречается довольно широко в Горномарийском, Моркинском и Звениговском районах.

В медицине применяют все слоевище мха, которое собирают в течение лета, отрывая его от земли и деревьев, а затем очищают и высушивают на открытом воздухе на солнце. Сухое слоевище (без запаха, горького вкуса) в воде делается слизистым, отвар из него после охлаждения застывает, превращаясь в студень.



В лишайниках содержится мощное антибактериальное средство, антибиотические вещества, урсниновая кислота, витамин В₁₂, углеводы (лихенин, глюкоза и другие), камедь, слизь, сахар, минеральные соли, горькое вещество (цетрарин).

В народной медицине применяется в виде 10% -го отвара по столовой ложке три-четыре раза в день в теплом виде при желудочно-кишечных и легочных заболеваниях, как возбуждающее аппетит и обволакивающее средство. Натриевую соль урсниновой кислоты применяют наружно (для лечения ожогов, гнойных ран и в гинекологической практике).

ЦМИН ПЕСЧАНЫЙ

(Блошка, гормник, желтые кошачьи лапки, зимоцвет, золотуха, цмин, польнь желтая, бессмертник песчаный)

Многолетнее травянистое растение семейства астровых, высотой до 50 см. Все растение беловолоочно-опушенное, с прикорневыми продолговато-обратнояцевидными и линейноланцетными стеблевыми листьями. Лимонно-желтые цветочные шаровидные

корзинки собраны густой щитковидной метелкой, семянки с хохолком.

Произрастает цмин в изреженных сосновых борах на песчаной почве, на лесных сухих лугах и полянах, вдоль дорог, между посевами, на песчаных холмах обычно единичными экземплярами или небольшими скоплениями.

Собирают цветочные корзинки с самой ранней стадии цветения, в июне-июле (бессмертник цветет все лето), срезая их цельными метелками с небольшим остатком стебля (1—2 см). Слишком рано собранные соцветия (мелкие корзинки), а также и поздно собранные (с осыпающимися цветками) признаются дефектным сырьем.

Сушат собранные корзинки в тени на открытом воздухе, на чердаках или в хорошо проветриваемых помещениях, раскладывая сырье тонким слоем. Сухие цветочные корзинки желтого цвета, без запаха,пряно-горького вкуса, содержат эфирное масло, флавоны и стерины, горькие и дубильные вещества, провитамин А, витамин С, в траве — эфирное масло, витамин С и К, каротин, дубильные вещества.

Цветки цмина применяют в качестве желчегонного средства при заболеваниях желчного пузыря и печени. Из сырья готовят отвар (15—20 г соцветий на 200 г воды), принимают по 1/2 стакана три раза в день, за 30 минут до еды, запивая теплой водой. Фармацевтическая промышленность выпускает очищенный сухой концентрат — фламин.

В народной медицине кроме того применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и мочеполовых органов, а также в качестве кровоостанавливающего и противоглистного средства (ас-

кариды). Цветки цмина песчаного являются хорошим средством против моли и сырьем для получения желтого красителя.

ЧАГА

(Березовый гриб, каяр, цыр)

Паразитный гриб семейства трутовиковых, развивающийся на стволах березы. Гриб имеет форму овального (диаметром до 0,5 м) или вытянутого (длиной до 1,5 м) нароста. Наросты плотные, представляют собой плодовое тело весом до 5 кг и более. Имеют сильно изрытую поверхность, на срезе наружный бугристый слой — черный, средний — бурый, зернистый (до ствола дерева) и внутренний — более светлый и рыхлый (идущий в глубь древесины).

При сборе чаги нужно отличать этот гриб от трутовика. Последний растет почти на всех деревьях, подково- или копытообразного вида и имеет трубчатое строение тела.

Чага встречается в северных районах республики на старых березах (на молодых гриб не развивается).

Собирают чагу весной или осенью, срубая топором нарост вдоль дерева. Очищенный от коры и внутренней рыхлой части гриб сушат при температуре не выше 50°C.

По своему химическому составу гриб мало изучен, найдены хорошо экстрагируемые водой пигментные вещества сложного строения, агарициновая кислота, тритерпеноид, алкалоиды, смолы, много калия, марганца.

В медицине применяют густой экстракт (две чайные ложки разводят в стакане кипяченой воды и пьют по столовой ложке три раза в день за 30 минут до еды)

бифунгин, а также таблетки (по одной три раза в день) в качестве симптоматического средства при злокачественных новообразованиях различной локализации. При желудочно-кишечных заболеваниях, в виде водного настоя. Технология приготовления настоя следующая: промытый гриб замачивают в теплой воде в течение 4—5 часов, затем одну часть измельченного на терке гриба заливают пятью частями теплой воды (температура 50°C), использованной для замачивания, и настаивают в течение 48 часов. После этого настой сливают, остаток отжимают через холст. Настой пьют по стакану в течение суток дробными порциями.

Срок годности водного настоя 3—4 дня, сухого гриба — 3—4 месяца. Курс лечения продолжается 3—5 месяцев с перерывами по 7—10 дней.





ЧЕМЕРИЦА ЛОБЕЛЯ

(Волчок, жимерица, кукольник, чакотка; марийские названия — кекен, кекенвож)

Многолетнее травянистое растение из семейства лилейных, достигает высоты до 170 см с темно-бурым корневищем, усаженным шнуровидными длинными корнями. Стебель прямой, округлый, листья очередные, цельнокрайние, голые, эллиптические, дугонервные, длиной до 30 см и шириной до 18 см. Цветки желтовато-зеленоватые, собраны в верхушечное метельчатое соцветие, плод — многосемянная коробочка. Цветет в июле-августе.

Растет на влажных местах, по лесным и пойменным лугам, сырým опушкам, в разреженных светлых лесах.

Заготовке подлежат корневища с корнями, которые выкапывают осенью, очищают от земли и надземных частей, промывают холодной водой и сушат в хорошо

проветриваемых помещениях и . . на чердаках. Из 100 кг свежих корневищ выходит 35—38 кг сухих. Все растение ядовитое.

Корневища и корни содержат по 1,5% алкалоидов, дубильные и красящие вещества, сахар, крахмал, смолу, органические кислоты. Раздражают слизистые оболочки, являются инсектицидами.

Применяют в народной медицине корневища с корнями в виде отвара, спиртовой настойки в качестве болеутоляющего средства. Наружно — против кожных паразитов (чесотка) и как инсектицидное средство против вшей.

ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ

(Багульки, золотушная трава, козы рожки, лопатник, остючка, собачьи репы, чернобривец; марийское название — колянержуго)

Однолетнее травянистое растение из семейства астровых, достигает до 1 м в высоту, с небольшим разветвленным корнем. Стебель прямой, цилиндрический, ветвистый. Листья супротивные, трехраздельные с крупнозубчатыми долями, длиной до 7 см, сростающиеся своими основаниями в короткочерешковые. Цветы трубчатые, в буро-желтых плоских корзинках. Плод — сплюснутая, продолговато-обратнояцевидная семянка. Цветет с конца июля до сентября, плодоносит в конце сентября.

Растет по сырým местам, в канавах, по берегам водоемов, заболоченным лугам, встречается по всей республике.

С лечебной целью применяют листья и облиственные верхушки (траву), которые собирают перед цветением или в начале цветения и сушат в тени на от-

крытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

Трава содержит каротин (до 60 мг%), витамин С (до 1%), жирное масло, слизь, дубильные вещества и относительно большое количество марганца, ионы которого оказывают влияние на процессы кроветворения, свертываемости крови, деятельности желез внутренней секреции.

Применяют для приготовления лечебных ванн и отваров, для умываний, при скрофулодерме (золотухе), в детской практике при различных диатезах, а также внутрь в качестве потогонного и мочегонного средства. Внутрь применять 20% -й отвар по столовой ложке утром и вечером (мочегонное и потогонное средство, а также для улучшения аппетита). Кроме того, в народной медицине растертые листья применяют в качестве ранозаживляющего средства.

ЧЕРЕМУХА ОБЫКНОВЕННАЯ

(Марийское название — ломбо)

Кустарник или дерево из семейства розоцветных. Заготовке подлежат зрелые плоды черемухи, которые сушат в негорячих печах, на воздухе, в сушилках.

Плоды содержат до 1,5% гликозида амигдалина, при ферментативном гидролизе которого отщепляется синильная кислота, в семенах имеется жирное масло и в мякоти — дубильные вещества, органические кислоты, сахар и другие вещества.

Применяют в медицине как вяжущее средство при поносах (по четверть стакана водного настоя или отвара 2—3 раза в день). Настой готовят из расчета одной столовой ложки плодов черемухи на стакан воды.

Плоды входят в состав различных желудочных чаев. Также применяют цветы и листья черемухи для лечения микроспории и трихофитии (стригущие лишай), трихомонадного кольпита.

В народной медицине кора молодых ветвей черемухи применяется в виде отвара как потогонное, мочегонное, противоревматическое средство, настоей листьев — при легочных заболеваниях, а цветов — для промывания глаз.

Мука из сухих плодов используется в пищевом рационе.

Следует указать, что у многих людей цветы черемухи вызывают аллергию, крапивницу, зуд, слезотечение, насморк.

ЧЕРНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ

(Черняга, чернижник, яфинник; марийское название — мого)

Кустарничек семейства брусничных, достигает высоты до 40 см, с прямостоячим ребристым стеблем. Листья очередные, яйцевидные, голые, короткочерешковые, блестящие. Цветки розовато-белые, пазушные, одиночные. Плод — шаровидная черная сочная ягода. Цветет в мае-июне, плодоносит в июле-августе.

Растет зарослями преимущественно в сыроватых хвойных лесах, а также по окраинам сфагновых болот. В республике встречается по всей боровой полосе.

Заготовке подлежат ягоды, которые собирают в период полной зрелости и сушат после предварительного подвяливания на воздухе, в сушилках или печах при температуре не выше 70°C.

Транспортировку ягоды переносят плохо. Из 100 кг свежих ягод выходит 15—18 кг сухих.

Ягоды содержат дубильные вещества (до 12%), сахара (до 20%), органические кислоты (яблочная, янтарная, молочная, щавелевая, хинная), витамин С, провитамин А, гликозиды и другие вещества. Листья содержат гликозиды, дубильные вещества (до 20%), эфирное масло, органические кислоты, витамин С.

Применяют ягоды черники как вяжущее средство при острых и хронических расстройствах желудочно-кишечного тракта в виде настоя (две чайные ложки на стакан воды), киселей, компотов. Ягоды входят в состав желудочных чаев, а также широко используются в пищевой промышленности.

Содержащийся в листьях черники гликозид неомирталлин понижает содержание сахара в крови и моче, поэтому листья черники рекомендованы при диабете (сахарном мочеизнурении).

Блюда из черники рекомендуются больным гастритом с пониженной кислотностью, панкреатитом (воспаление поджелудочной железы), энтеритом и колитом. В последние годы в чернике найдены вещества, улучшающие остроту зрения.

В народной медицине широко применяют свежие и сушеные ягоды при поносах, а также заболеваниях желудка с пониженной кислотностью, нарушениях обмена веществ, мочекаменной болезни, ревматизме, подагре. Наружно — для лечения кожных заболеваний. Свежесваренные плоды накладывают на пораженные участки. При геморрое делают клизмы из настоя листьев (60 г листьев на 1 л кипятка).

Из ягодного сока и отвара ягод готовят полоскания для лечения воспалительных процессов ротовой полости и глотки.

ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ

(Бородавник, глечкопар, желтомолочник, чистоплот; марийские названия — чўчышудо, шыгылешудо)

Многолетнее травянистое растение семейства маковых, достигает в высоту 1 м, с коротким корневищем и стержневым корнем. Стебель прямостоячий, ребристый, внутри полый, вверху ветвистый. Листья очередные, лановидно-перисторассеченные, жилкование сетчатое. Цветки ярко-желтые, на длинных цветоносах, собраны в простые зонтики, плод — стручковидная коробочка. Растение содержит желто-оранжевый млечный сок. Цветет все лето, плодоносить начинает с июля.

Сорняк растет в тенистых местах, среди кустарников, в садах и огородах, около жилья, в хвойных мелколиственных лесах, встречается по всей республике, реже в боровой полосе. Произрастает единичными экземплярами.

С лекарственной целью принимают всю надземную часть растения (траву), которую заготавливают перед цветением или в начале цветения, срезая траву на расстоянии 10—15 см от земли. Сушат на открытом воздухе в тени, на ветру или в хорошо проветриваемых помещениях.

Работать со свежим растением следует в брезентовых рукавицах во избежание попадания на руки млечного сока, а с сухим — завязывают рот и нос марлевой влажной повязкой, так как все растение ядовитое.

Из 100 кг свежей травы выходит 20—22 кг сухой.

Трава содержит 2% алкалоидов, до 0,01% эфирного масла, витамины С и А, органические кисло-

ты, сапонины и другие вещества.

Применяют в медицине траву чистотела, наружно — при кожных заболеваниях и в виде мази для лечения кожного туберкулеза (волчанки), кондилом (разрастание сосочков кожи) и папиллом (сосочковая опухоль кожи или слизистой оболочки), бородавок; в виде клизм — для лечения полипоза кишечника. В народной медицине чистотел применяют при желтухе, подагре, язвах, ранах и других заболеваниях. Кроме травы применяется и млечный сок растения для лечения кожных заболеваний. В отваре из травы купают детей, болеющих кожными заболеваниями, диатезами.

ШИПОВНИК КОРИЧНЫЙ

(Гуляв, крыжовник дикий, овсянишник, роза дикая, роза коричная, своборина, шишнина, шипшина, шемшин; марийские названия — шуанвондо, локама)

Кустарник из семейства розоцветных, в высоту достигает два метра, с блестящими красно-коричневыми усаженными шипами-ветвями. Листья очередные, непарноперистые, с продолговатыми эллиптическими остропильчатыми листочками. Цветки правильные, одиночные, розовые, душистые, с пятилепестными венчиками.

Плод — ложный, ягодообразный, красно-оранжевый, заключающий орешки. Цветет с середины мая до июля. Плоды созревают в августе-сентябре.

В Марийской АССР встречаются и другие виды шиповника. Растет по речным руслам и поймам преимущественно в прирусловой зоне, а также в переходных участках от прирусловой к центральной и их возвышенным гривам,

среди кустарников в лугах, по опушкам сыроватых лесов, оврагам и лесным полянам.

Собирают плоды шиповника в период их зрелости до наступления морозов и немедленно сушат на солнце, в сушилках или русских печах при температуре не выше 90°C.

Из 100 кг сырых плодов выходит 32—35 кг сухих.

Зрелые плоды шиповника очень богаты витамином С, в их мякоти содержится от 4,5 до 15,5% аскорбиновой кислоты, кроме того, в них имеются каротины (12—18 мг%), витамины Р, К, В₂ (0,03 мг%), около 17—18% сахара, 4—4,5% дубильных веществ, органические кислоты, пектины, гликозиды, соли калия, магния, фосфора. В листьях содержится 1—1,5% витамина С, а в семенах — витамин Е.

Плоды шиповника применяют в медицине в виде настоев, а также сиропов, экстрактов, таблеток, чаев, дражированных препаратов и т. д. при авитаминозе С (цинга, нарушения окислительно-восстановительных процессов), при геморрагических диатезах, артериосклерозе, как средство, повышающее сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях (дифтерия, коклюш, пневмония, скарлатина и другие), при инфицированных, плохо заживающих ранах и переломах костей, при маточных кровотечениях, при ксерофтальмии (куриная слепота), камнях в почках и печени.

Шиповник является незаменимым поливитаминным общеукрепляющим средством. Для приготовления витаминного настоя столовую ложку плодов заливают стаканом кипятка и кипятят в течение 6—8 минут в плотно закрытой эмалированной посуде,

оставляют (без доступа воздуха) на 12—14 часов, процеживают и пьют по 1/4—1/2 стакана два-три раза в день.

Витаминные чаи — это смесь плодов шиповника и рябины или шиповника и ягод смородины в равных соотношениях. Для приготовления чая столовую ложку смеси заливают стаканом кипящей воды, кипятят 5—7 минут в плотно закрытой эмалированной посуде, оставляют в закрытом сосуде на 12—14 часов и пьют по 1/4—1/2 стакана два-три раза в день, для улучшения напитка можно добавить 1/2 — 1 чайную ложку меда.

Фармацевтическая промышленность изготавливает из плодов шиповника различные препараты, богатые витаминами, например, холосас, применяемый при заболеваниях печени и желчных путей. В восточной медицине шиповник широко применяется для профилактики и лечения атеросклероза, туберкулеза легких. Масло семян шиповника содержит каротин, токоферол и др. биологически активные вещества. Оно успешно используется для лечения различных повреждений кожи и слизистых оболочек (раны, ожоги, трещины сосков и слизистой оболочки прямой кишки, эрозиях шейки матки, язвенные полты). Холосас применяют как желчегонное средство при гепатитах и холециститах.

ЯТРЫШНИК ПЯТНИСТЫЙ

(Кукушкины слезки, дрема; маорийское название — кукувеледыш)

Многолетнее травянистое растение семейства орхидных, с двумя утолщенными корнями в виде



клубней. Стебель простой, облиственный, до 60 см высотой. Листья линейные или широколанцетные, охватывающие стебель. Цветки пурпуровые или фиолетовые, с продолговатым колосовидным соцветием, расположенным на концах стебля. Цветет в июне-июле.

Растет по опушкам лесов и лугам, в кустарниках и других местах.

Клубни ятрышника содержат до 50% слизи, 31% крахмала, 11% сахара, до 13% декстрина, белковые и горькие вещества; смолы, минеральные соли. Заготавливают, обрабатывают и применяют как и клубни любки двулистной.

В народной медицине применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при язвенном колите, дистрофии, при импотенции, тубер-

кулезе, а также в качестве общеукрепляющего средства.

Истолченные клубни используют для питания в виде водной или молочной эмульсии.

КУЛЬТИВИРУЕМЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

АЛОЭ ДРЕВОВИДНОЕ

(Столетник; марийское название—*кояшудо, алой*)

Вечнозеленое древовидное растение семейства лилейных, достигающее на родине (Африка) 4 м высоты, широко распространенное в комнатной культуре.

Мясистые листья удлиненно-мечевидной формы с шиповатыми краями, содержат сок, в состав которого входят антрагликозиды, смолы, ферменты, витамины и другие вещества.

Совсем недавно в медицине применялся сухой экстракт, сок и настойка алоэ. Водный экстракт биостимулированных листьев (выдержанных в темноте при низкой температуре) повышает защитные функции организма (выпускается промышленностью в ампулах) и применяют его подкожно для лечения различных глазных заболеваний, язвенных болезней желудка и двенадцатиперстной кишки, волчанки, хронических артритов (воспаление сус-

тавов), бронхиальной астмы и других заболеваний. Сок из свежесрезанных листьев обладает бактерицидными свойствами и применяют чайными ложками перед едой при воспалительных процессах желудка и кишечника, при туберкулезе, как средство симптоматическое и наружно — в виде промываний, ванночек, мокрых повязок, как ранозаживляющее средство при кожных заболеваниях (ожогах, нарывах, экземах и пр.). Эмульсия алоэ применяется наружно для профилактики и лечения дерматитов (воспалительные процессы кожи), ожогов второй и третьей степени, возникших после лучевой терапии.

Сухой сок (сабур) в малых дозах повышает пищеварительную деятельность и аппетит, действует желчегонно, а в больших — является слабительным средством.

В народной медицине лечат раны, накладывая свежие листья на них, а сок с медом и маслом принимают внутрь при туберкулезе и как укрепляющее средство.

АЙВА НИЗКАЯ

Этот небольшой красивый кустарник мы знаем как декоративное растение паркового хозяйства. А вместе с тем айва все больше привлекает внимание садоводов нашей республики как плодородное растение.

Айва низкая относится к семейству розоцветных и представляет собой кустарник до одного метра высотой, с наклоненными буровато-серыми колючими ветвями. Листья обратнояйцевидные, блестящие, темно-зеленого цвета, края их городчато-зубчатые. Цветки обильные (до 50—60 на одном побеге), ярко-оранжево-красные. Плоды яблоковидные, ребристые, весом до 30 г, с приятным стойким ароматом и сладковатым терпко-вяжущим вкусом. Цветет в конце мая длительное время (до трех недель), что используется для декоративного украшения насаждений. Плоды созревают к октябрю. В них содержится более 5% органических кислот, до 2,81% — пектиновых веществ, до 0,32% — дубильных и красящих. По содержанию витамина С плоды айвы низкой богаче яблок в два раза. Как лекарство применяют богатые слизью семена плодов, как мягчительное средство при воспалениях дыхательных и пищеварительных органов и кожи.

АКТИНИДИЯ

Актинидия широко известна в Приморском крае. На Дальнем Востоке это выющееся растение, имея ствол у корневой шейки диаметром в 15—20 см, достигает

двадцатипятиметровой высоты. Относится к семейству актинидиевых.

В нашей республике актинидию стали использовать для вертикального озеленения опор, беседок, веранд и пр., а также в садоводстве для получения плодов.

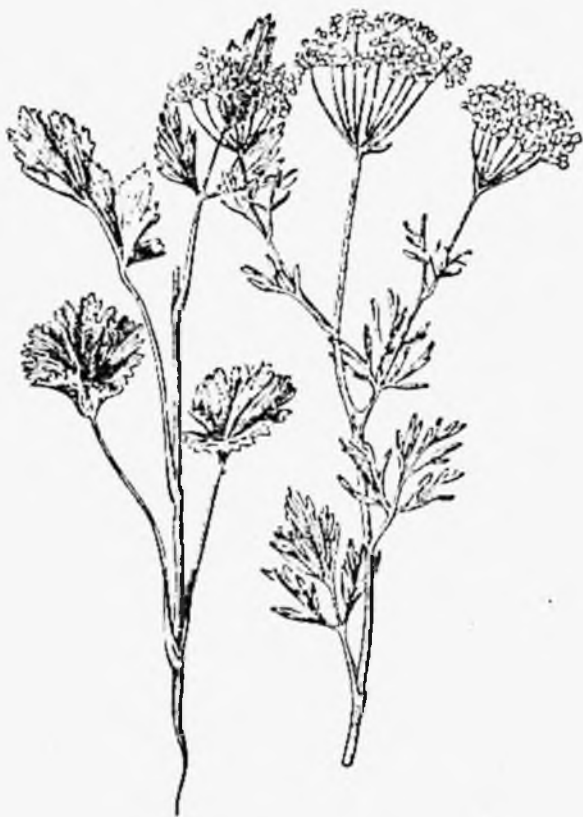
Эта лиана имеет светло-коричневую кору с сизым налетом; кожистые, округло-яйцевидные листья темно-зеленого цвета; душистые, зелено-белые цветки; шаровидные или продолговатые плоды до 2,5 см длиной, с сочной и сладкой мякотью, запаха ананаса, темно-зеленого цвета. В среднем взрослое растение дает 5—8 кг плодов. Цветет в конце мая, плоды поспевают в сентябре. Лучшие сорта, выведенные И. В. Мичуриным, — Урожайная, Ранняя, Поздняя. Из других пяти известных видов актинидий наиболее перспективна для развития в нашем крае двудомная актинидия коломикта.

Плоды содержат до 8% сахаров, до 2,3% — органических кислот, до 0,9% — танидов (дубильные вещества) и красителей, до 0,7% — пектинов, до 1,7% — витамина С, витамин Р и др.

Перерабатывают ягоды актинидии так же как и плоды крыжовника в виде варенья, мармелада, конфитюра, желе и т. д. По своим вкусовым качествам вяленые ягоды актинидии не уступают сушеному винограду (изюму, кишмишу).

Как лекарственное средство плоды актинидии применяют при цинге, кровотечениях, туберкулезе, кариесе зубов, коклюше.

Хранить ягоды лучше замороженными или растертыми с сахаром («сырое варенье»).



АНИС ОБЫКНОВЕННЫЙ

Однолетнее травянистое растение из семейства сельдерейных, культивируемое в садах и огородах как пряность. Родиной аниса считают Малую Азию. Стебель растения прямой, округлый,верху ветвистый, высотой 30—60 см. Листья верхние — сидячие, рассеченные на узкие дольки; средние — длинночерешковые, тройчатые; нижние — цельные или надрезанно-зубчатые, лопастные. Цветки белые, мелкие, соцветие — сложный зонтик. Плод — яйцевидная двусемянка, ароматного запаха и пряного вкуса. Цветет в июне-июле.

В медицине применяются плоды аниса обыкновенного, которые содержат до 4% эфирного масла (состав: 90% анетола, 10% метилхавикола, анисовый альдегид, кетон и кислота), до 28% жирного масла, до 19% белковых веществ и около 10% минеральных веществ.

Плоды аниса стимулируют моторную деятельность пищеварительных органов, действуют отхаркивающе и дезинфицирующе и применяются при кашле, бронхите, запоре, метеоризме. Они входят в состав многих грудных и слабительных сборов, а анисовое масло — в состав нашатырно-анисовых капель. В народной медицине анисовый чай употребляют как средство жаропонижающее, противоспазматическое, мочегонное, ветрогонное и молокогонное. Настой плодов аниса готовят из расчета 15 г плодов на 200 мл воды. Плоды применяются в парфюмерии.

БРЮКВА

(Марийские названия — *чунгыла*, *ушмен*)

Хотя брюква больше распространена в северных районах страны, ее (семейство капустных) успешно разводят в нашей республике, наиболее распространены Красносельский столовый сорт. Он обладает хорошей сахаристостью (до 10%), содержит до 2% белка, до 50 мг% витамина С, витамин В₁, В₂, В₃ (пантотеновая кислота), РР, каротин, железо, фосфор, магний, кальций. 200—300 г корнеплодов обеспечивают суточную потребность организма в витамине С.

Употребляют корнеплоды брюквы в тушеном и фаршированном виде, в супах и рагу, в салатах и гарнирах. Отмечено диуретическое и послабляющее действия брюквы.

Корнеплоды брюквы обогащены клетчаткой и пектинами: первая — усиливает перистальтику кишечника, а вторые — связывают холестерин и вредные продукты обмена веществ.

ВИШНЯ ОБЫКНОВЕННАЯ

(Марийские названия — *чие, чие-вондо*)

Дерево или кустарник из семейства розоцветных, плоды которого (костянка) содержат до 12,7% сахаров, до 2,1% органических кислот (главным образом лимонной и яблочной), до 0,24% дубильных веществ, красящие вещества, каротин, витамины: С, А, РР и особенно много Р (280 мг%).

В народной медицине плоды и чаще цветки применяют при простудных заболеваниях, бронхитах, ларингитах, болезнях мочевых путей, как средство слабительное и мочегонное, при болезнях желудка и мочевого пузыря (камни). Плоды с молоком употребляют для лечения артритов; сок плодов — как средство противосудорожное, успокаивающее и отхаркивающее; отвар листьев в молоке — при желтухе, а свежие — наружно при кровотечениях; отвар молодых веток — при колитах; 5% -й отвар плодоножек — как средство мочегонное и закрепляющее; 10% -й отвар цветков — как противопростудное.

Вишневый сироп употребляют для улучшения вкуса лекарств (чаще микстур) и приготовления прохладительных напитков.

Плоды вишни широко применяются как диетическое средство.

ГРЕЧИХА ПОСЕВНАЯ

(Марийское название — *шемшыган*)

Однолетнее травянистое растение из семейства гречишных, цветущие верхушки которого

(трава) содержат до 6% гликозида рутина (органическое вещество, близкое по действию к витамину Р), органические кислоты (кофейная, пирокатехиновая, галловая, хлорогеновая и др.).

Рутин, полученный из листьев и цветов гречихи, применяют в виде таблеток при заболеваниях, сопровождающихся нарушением проницаемости сосудов — гипертонической болезни, ревматизме, лучевой болезни, кори, скарлатине, а также для профилактики и лечения поражений капилляров. Рутин, как и витамин Р, уменьшает хрупкость и проницаемость сосудов. Смесь цветов и листьев гречихи с травой сушеницы применяют при атеросклерозе, сопровождающемся повышенным кровяным давлением. В народной медицине настой цветов (40 г на 1 литр воды) употребляют как отхаркивающее средство при сухом кашле, свежие листья прикладывают к гноящимся ранам и нарывам, а просеянную через мелкое сито муку плодов гречихи («крупа») — в качестве детской присыпки.

«Крупа» содержит железо, фосфор, кальций, витамин В₁ и В₂, органические кислоты (лимонную и яблочную), легко усваиваемый белок, крахмал, жир, сахар, почечу и является ценным диетическим продуктом.

ИРГА КРУГЛОЛИСТАЯ

(*Коринка*)

Это небольшое дерево встречается и в нашей республике. Это красивое декоративное и плодородное растение. Дико растет ирга в Крыму и на Кавказе. В куль-

КАБАЧОК

(Марийское название — *кавун*)

туру она введена лет 350—400 назад. Размножается семенами, черенками и отпрысками. Живет до 40 лет. Плодоносит ирга с 3—4 лет, и так как плоды созревают неравномерно, то сбор их проводится неоднократно, в течение одного-полутора месяцев. Ирга из семейства розоцветных. Молодые побеги прямостоячие, войлочнопущенные. Листья на длинных черешках, овальные, очередные, сверху темно-зеленые, снизу более светлые, молодые покрыты серовато-белым опушением, осенью желто-красного или темно-красного цвета.

Белые или кремовые цветки собраны в щитковидные кисти. Плоды сочные, круглые, синевато-черноватого или красновато-фиолетового цвета с сизым восковым налетом. Мякоть плодов сладкая, ароматная с тонкой нежной кожицей. При сушке плоды сохраняют вкус и запах коринфского изюма. Это, напоминающее черемуху, деревцо с успехом может использоваться в садо-защитных полосах и для укрепления оврагов. Плоды содержат до 10% сахаров, до 1,1% органических кислот, каротина до 1 мг% (то есть втрое больше, чем в землянике, малине, ежевике), витамины С, В₂, Р, микроэлементы: медь, кальций, йод, р-ситостерин.

Содержанием последнего объясняется лечение атеросклероза свежими и переработанными плодами ирги. Обладая вяжущими свойствами, плоды ирги применяют как средство закрепляющее, а отвары — в виде полосканий полости рта при стоматите. В народной медицине отваром листьев ирги лечат гнойные раны. Плоды ирги употребляют в натуральном, сушеном и переработанном виде.

Кабачок относится к кустовой форме тыквы (семейства тыквенных), но стебель имеет стоячий. Листья сходны по форме с листьями тыквы, цветки одиночные, ярко-желтого цвета, плод — сложная ягода цилиндрической или изогнутой формы длиной 25 см и больше, имеют бледно-зеленый цвет, тонкую кожицу и сочную нежную мякоть. Они содержат до 2,5% сахаров, 0,55% белков, 0,13% жиров — сухого вещества — и до 40 мг% витамина С — сырого вещества. Плоды богаты минеральными веществами (особенно калием и медью), хорошо усваиваются организмом, способствуют лучшему перевариванию тяжелой пищи, они полезны людям пожилым, полным, страдающим атеросклерозом и малокровием.

КАЛАНХОЕ ПЕРИСТОЕ

(*Бриофиллум чашечко-листный, живородящее дерево*)

Это домашнее декоративное вечнозеленое многолетнее растение из семейства толстянковых, в диком состоянии растет в тропиках Азии и Америки. У основания стебель его одервенелый, листья яйцевидные, мясистые, со слабозазубренными краями, светло-зеленого цвета с красноватым оттенком. Цветет растение зимой.

Сок листьев содержит полисахариды, дубильные вещества, флавоноиды, органические кислоты (яблочную, щавелевую, уксусную, лимонную, изолимон-

ную), витамин С, микроэлементы, минеральные соли.

Из свежих листьев и верхней зеленой части растения фармацевтическая промышленность готовит сок, который применяют в хирургии, гинекологии, стоматологии, как средство противовоспалительное при гнойных ранах, пролежнях, трещинах кожи, оболочек и т. п. Из сока готовят мазь (состав: 40 г сока, 0,25 г фуразолидона, 0,25 г новокаина, 60 г ланолина).

КАПУСТА

(Марийское название — *ковышта*)

Дикорастущая капуста (семейство капустных) была известна за несколько тысячелетий до нашей эры и путем многовековой культуры выведена в кочанную форму. Сейчас известна не одна сотня сортов капусты и среди них больше всего распространена белокочанная.

Листья капусты содержат летучие антибиотики (фитонциды), губительно действующие на некоторые микроорганизмы, ферменты, белок, сахара, аминокислоты (гистидин, лизин, метионин и др.), минеральные вещества (калия до 375 мг%, кальция — 100 мг%, магния — 22 мг%, фосфора — 46 мг%, железо, медь, цинк, бор, йод), провитамин А, витамины В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, С, К, Н, Р, Е, метилметионинсульфоний, кетон 750 (вещество стероидного строения антирахитического действия), тартроновая кислота (препятствует в организме обращению жира из углеводов). Наличие в капусте аскорбигена (индольно-связанные формы витамина С) позволяют устойчиво сохраняться этому витамину в течение года,

не боясь измельчения листьев и их переработки.

Установлено, что сок капусты обладает противовоспалительным действием и способствует рубцеванию язвы. Его приготавливают следующим образом: листья капусты пропускают 1—2 раза через мясорубку, и мезга отжимается через марлю. Полученный сок хранят 1—2 дня в прохладном месте, после чего он приобретает неприятный запах. Принимают сок при язвенной болезни по полстакана 3—4 раза в день. Курс лечения примерно месяц. Сок обладает также мочегонным и слабительным действием, а квашенную капусту используют при заболеваниях печени и хронических запорах (клетчатка капусты усиливает моторную деятельность кишечника). Обладая противовоспалительным свойством, сок свежей капусты, разбавленный водой, употребляют в виде полосканий и втирают в кожу головы при перхоти и выпадении волос.

По диетическим и лечебным свойствам капуста среди овощей стоит на одном из первых мест.

КАРТОФЕЛЬ

(Марийское название — *паренге*)

Привезенные из Голландии Петром I клубни картофеля для «развода» в России еще долгое время считались чертовыми яблоками и нечистыми земляными орехами. С тех пор русский народ сполна оценил картофель не только как свой второй хлеб, но и как источник здоровья. Содержащиеся в клубнях витамины В₁ и РР нормализуют деятельность нервной системы, В₂ — защищает кожу от заболеваний, В₆ — предохраняет от малокровия и улучшает обмен

веществ, а С — от цинги, витамин Р — укрепляет сосуды, провитамин А — способствует росту и улучшает зрение, витамин Д — развивает костную ткань, пантотеновая кислота (витамин В₃) регулирует общий обмен веществ в организме, холин предупреждает ожирение печени, соли калия улучшают деятельность почек и выводят из организма избыток других солей. Помимо углеводов и хорошо усваиваемого белка, клубни картофеля содержат все необходимые для человека микроэлементы: медь, кобальт, фосфор, железо, кальций, никель, йод, марганец и др. Картофель способствует накоплению в печени гликогена (животный крахмал).

Картофельный сок с успехом применяется для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Сок картофеля получают следующим образом: хорошо вымытые и очищенные ручной щеткой клубни протирают на терке и отжимают через двойной слой марли. Принимают сок по 1/2 или по 1/3 стакана перед едой два раза в день: утром и в обед. Курс лечения две-три недели, после чего делают недельный перерыв и курс повторяют. По излечении болезни с целью профилактики рекомендуется ежегодно весной и осенью в течение двух недель принимать сок картофеля по 1/4 стакана два раза в день перед едой. Соком клубней (особенно розовых) лечат хронический гиперацидитас (повышенное содержание кислотности в желудке), диспепсию, спастический запор.

При заболеваниях верхних дыхательных путей хорошо зарекомендовал себя испытанный старый способ ингаляции: горячие клубни в кожуре толкут в мис-

ке и дышат их паром 5—10 минут.

Картофель относят к семейству пасленовых.

КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ

(Марийские названия — *муйшудо*, *клевер*)

Кормовое и медоносное растение семейства мотыльковых, в траве которого содержится каротин (провитамин А), витамины С и Е, дубильные вещества, трифолин и изотрифолин, гликозид кверцетин, кумариновая и салициловая кислоты.

Цветки клевера обладают антисептическим и мочегонным действием и их 10% -й водный настой принимают внутрь столовыми ложками, а наружно в виде припарок и примочек — при ожогах и абсцессах. Собранные во время цветения облиственные верхушки растения применяют при атеросклерозе. В народной медицине соцветия заваривают как чай и пьют при общих недомоганиях, маточных кровотечениях, при одышке, а отвар травы — от кашля.

КОНОПЛЯ ПОСЕВНАЯ

(Марийское название — *кыне*)

Однолетнее травянистое растение семейства тутовых, культивируемое для получения волокна из стеблей и жирного масла из плодов.

В медицине применяются плоды — конопляное семя, которые содержат до 35% жирного масла, белковые вещества, витамин К, стероидные сапонины, смолу, следы алкалоидов.

Конопляное семя употребляют в виде эмульсии как обволаки-

вающее средство при желудочных заболеваниях. Эмульсию готовят следующим образом: семя (из расчета 10 г на 100 г воды) предварительно промывают на сите 2—3 раза холодной водой, затем толкут в ступе с небольшим количеством воды (0,1 часть воды от веса семян) до получения однородной кашицеобразной массы, затем постепенно добавляют остальное количество воды и процеживают через двойной слой марли или холст. Принимают столовыми ложками.

Так же как и семена льна, конопляное семя употребляют для компрессов и припарок. В народной медицине эмульсию семян применяют при заболеваниях почек и для увеличения лактации кормящих женщин, траву конопля в виде ванн — для лечения ревматизма, сок листьев — как слабительное, конопляное масло с солью — глистогонное.

КРЫЖОВНИК ЕВРОПЕЙСКИЙ

(Марийское название — *пуншоп-тыр*)

Этот кустарник из семейства камнеломковых разводили в монастырских садах Киевской Руси еще в XI в., откуда он получил распространение в Западной Европе. Из более чем 50-ти видов его — три дикорастущих встречаются в СССР, а в культуре известно много десертных сортов, используемых как сырье в пищевой и кондитерской промышленности.

Плоды содержат свыше 12% сахаров (глюкозы, фруктозы), 2% органических кислот (лимонная, яблочная и др.), 30 мг% витамина С, провитамин А, комплекс витамина В, в некоторых сортах вита-

мин Р, железо, калий, фосфор, кальций.

Плоды крыжовника рекомендуются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря, малокровии, авитаминозе, некоторых кожных заболеваниях, нарушении обмена веществ, для укрепления кровеносных сосудов. Лицам, страдающим диабетом, ягоды противопоказаны.

КУКУРУЗА

Помимо того, что зерна кукурузы имеют применение в хлебопечении, а молодые початки, сваренные в подсоленной воде, включаются в наше меню, в период созревания початков собранные, так называемые, «кукурузные рыльца» (столбики и рыльца женских цветков) имеют лекарственное назначение. Осторожно срезанные или оторванные пучки столбиков сушат на чердаках или в тени на открытом воздухе, разложив сырье тонким слоем.

«Кукурузные рыльца» содержат витамины К и С, растительные стерины (систостерол, стигмастерол), сапонины (до 3,18%), жирное масло (до 2,5%), эфирное масло (до 0,12%), камедеподобные вещества (до 1,15%), алкалоиды и др.

В медицине применяют их в виде настоя (10 г рылец настаивают в стакане кипятка 30 минут и пьют по 1—2 столовые ложки через 3 часа), отвара (10 г рылец заливают 1,5 стаканами холодной кипяченой воды и кипятят 30 минут на небольшом огне в закрытой посуде, после чего охлаждают и процеживают) и жидкого экстракта (по 30—40 капель 2—3 раза в день перед едой) как жел-

чегонное, мочегонное, кровоостанавливающее средство, при заболеваниях желчного пузыря (холецистите, холангите), печени (гепатите), при желчнокаменной болезни, водянке. Лечебное действие рылец объясняется увеличением секреции желчи, уменьшением ее вязкости и содержания в ней билирубина (пигмент желчи), увеличением в крови протромбина и тромбоцита (элементы крови, способствующие ее свертыванию).

Кукурузное масло является хорошим пищевым продуктом, а кроме того, оно снижает уровень холестерина в крови, почему и применяется для профилактики и лечения атеросклероза. Початки молочно-восковой спелости регулируют в организме процессы питания и улучшают усвоение пищи.

ЛЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Марийское название — йытын)

Однолетнее травянистое растение семейства льновых, семена которого содержат до 40% жирного масла, до 12% слизи, до 26% углеводов, органические кислоты, ферменты, каротин, гликозид лимимарин (расщепляется на синильную кислоту, ацетон и глюкозу) и др.

Семена льна применяют как нежное слабительное, наружно для компрессов и припарок (льняную муку насыпают в полотняный мешочек, помещают в кипяток и прикладывают к больному месту). Масло льняное внутрь применяют как слабительное, а наружно — для лечения ожогов (взбалтывают в равных количествах с известковой водой), приготовления зеленого мыла, мазей и втираний. Слизь из семян льна

(столовая ложка семян взбалтывается в бутылке 10 минут с двумя стаканами кипятка) обладает противовоспалительным, обволакивающим и слабительным свойством и употребляется внутрь при воспалительных процессах слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и дыхательных путей, а также в виде клизм при колитах (воспаление слизистой кишечника).

Из льняного масла фармацевтическая промышленность готовит препараты: линетол (смесь метиловых эфиров ненасыщенных кислот: олеиновой, линолевой, леноленовой) и линол. Линетол действует на обмен белковых веществ и его употребляют для лечения и профилактики атеросклероза, а наружно при ожогах и лучевых поражениях кожи. Линол наружно применяют при радиоэпидермитах (осложнения при лучевой терапии).

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

(Марийское название — шоган)

Луковицы репчатого лука (семейство луковых) содержат эфирное масло (0,05%), сахара (до 11% — сахароза, фруктоза, мальтоза, глюкоза), белки (до 2%), углеводов инулин, пектины, органические кислоты, дисульфид (кристаллическое вещество, обладающее бактерицидным действием), фитонциды (летучие антибактериальные вещества), витамин С (в зеленом луке его больше в 6—8 раз), В₁, В₂, В₆, РР, Е, провитамин А (каротин), калий (153 мг%), фосфор (49 мг%), кальций (32 мг%), железо, магний, серу. Лук повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и благотворно действует на пищеварение. Спиртовая настойка лу-

ка (1:10) применяется (по 20—30 капель с молоком) за 15 минут до еды три раза в день при атонии кишечника и воспалительных процессах его слизистой оболочки, при атеросклерозе и авитаминозе. Смесь в равных частях вытяжки луковиц с глицерином употребляют для лечения трихомонадных кольпитов (воспалительные процессы стенок влагалища, вызванные жгутиковыми микроорганизмами), ринитах (катар слизистой носа). Кашицу лука употребляют для лечения труднозаживаемых ран, а вдыханием ее паров лечат насморк, грипп, нагноительные процессы в легких и бронхах. Как средство ингаляционное, кашица из измельченных листьев или луковиц действует только свежеприготовленной в течение 10—15 минут, позже ее бактерицидные свойства на воздухе исчезают. В Болгарской медицине луком лечат гипертрофию предстательной железы (рекомендуют съесть одну небольшую луковицу на ночь) и импотенцию. В народной медицине репчатый лук применяют как средство противоглоточное, отхаркивающее и потогонное, а в косметике — для рощения волос и против облысения (сок лука втирают в корни волос два раза в неделю). Мазь из равных частей сока луковиц, меда, воска и белой лилии употребляют для предупреждения морщин и веснушек.

МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

(Малина, малина красная, медвежья ягода; марийское название — энгыж)

Ветвистый колючий (до 2 м высоты) кустарник из семейства розоцветных.

Лекарственное значение имеют свежие или высушенные плоды малины. Их заготавливают в сухую погоду в период зрелости, осторожно снимая с плодоложа, и после предварительного провяливания на солнце, сушат в печах, на фанерных листах, слоем не толще в 3,5 см. Из 100 кг свежих плодов выходит 16—18 кг сухих.

Плоды малины содержат органические кислоты (лимонную, яблочную, салициловую, муравьиную и другие), витамин С, каротин, следы витаминов группы В, углеводы (глюкоза, фруктоза, сахароза), дубильные и пектиновые вещества, в сушеных ягодах содержится около 60 мг% пуринов. В медицине применяют плоды как потогонное и легкое мочегонное средство, а также в виде сиропа для улучшения вкуса лекарства. Настой готовят из двух столовых ложек плодов на стакан воды, прием полстакана — стакан настоя.

Листья лесной малины особенно богаты витамином С (до 300 мг%) и поэтому их с успехом применяют как противоглоточное средство в виде сборов. В народной медицине настой листьев принимают по тем же показаниям, а также при заболеваниях дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, как кровоостанавливающее средство.

МАРГАРИТКА

Многолетнее растение семейства астровых, с обратнойцевидными листьями, собранными в прикорневую розетку и цветочной белой корзинкой в середине желтого цвета расположенной наверху безлистной цветоножке. Цветет в апреле-июне. Встре-

чается среди кустарников и травяных мест, выращивается в садах с более крупными разноцветными корзинками.

Цветущие корзинки с листьями содержат эфирное масло, горькое вещество, органические кислоты, сапонины, инулин (углевод из группы сахаридов).

В народной медицине внутрь применяется настой травы при бронхитах, заболеваниях печени, желтухе, ревматизме. Наружно — в виде компрессов из настоя и припарок, при воспалениях, ушибах, геморрое, фурункулезе. Настой для внутреннего употребления готовят, настаивая три чайных ложки сухого измельченного сырья (травы) на 1/2 стакана воды в течение 8 часов (однодневная доза), а для наружного — доза сырья удваивается.

МОРКОВЬ ПОСЕВНАЯ

(Марийское название — *кешыр*)

Двулетнее растение из семейства сельдерейных, его корень (корнеплод) содержит каротиноиды (каротин, фитоеин, ликопин, фитофлуен), витамины В₁, В₂, В₆, С, Е, РР, органические кислоты, сахара, жирные и эфирные масла, кальций, железо, фосфор, йод, бор и др.

В медицине применяют натертый корень и его сок при недостаточности в организме витамина А (он образуется из каротинов моркови), для активизации окислительно-восстановительных процессов и регуляции углеводного обмена, для улучшения эпителизации тканей, при упадке сил и малокровии, при гемералопии (куриная слепота) и как нежное слабительное средство. В народной медицине употребляют сок корней моркови с равным коли-

чеством меда при катаральных состояниях верхних дыхательных путей, желчнокаменных и почечнокаменных болезнях. Ботву моркови, заваренную как чай, пьют при геморрое, а кашлицу из корней в виде компрессов применяют для регенерации тканей и как средство противовоспалительное.

Получаемый из семян моркови препарат даукарин употребляют как спазмолитическое средство, расширяющее коронарные сосуды, при атеросклерозе и коронарной недостаточности с явлениями стенокардии.

МЯТА (ПЕРЕЧНАЯ)

(Марийское название — *пуртньык*)

Мяту перечную как культурное растение впервые вывели путем скрещивания диких видов еще в XVII веке. В России ее стали разводить в XVIII веке, а сейчас возделывают в большом количестве на Украине, в Молдове, в Белоруссии, в Воронежской области и т. д.

Размножают мяту вегетативно (стеблевыми черенками, отводками) и рассадой. Растение это многолетнее (семейства яснотковых), с горизонтальным ползущим корневищем (плетями), ветвистым стеблем в 30—100 см высотой, темно-зелеными черешковыми яйцевиднопродолговатыми листьями и красно-фиолетовыми цветками на концах ветвей (в головчато-колосовидном соцветии). Плод — орешек.

Молодые побеги и листья употребляют в пищу как пряную приправу для ароматизации разных блюд и напитков. Они содержат эфирное масло (до 3,5%, основ-

ной частью которого является ментол), танины (до 12%), органические кислоты (кофейная, хлорогеновая), витамин С (25 мг%), рутин (13,8 мг%), каротин (7,3 мг%).

В медицине листья, собранные до цветения, применяют для улучшения пищеварения, против тошноты и спазм кишечника, в качестве желчегонного (при желтухе и камнях в желчном пузыре) и обезболивающего средств (при болях печени, головы), для стимуляции сердечной деятельности. Водный настой (столовую ложку сухих измельченных листьев заваривают как чай в одном стакане воды) пьют по полстакана два раза в день перед едой, спиртовую настойку — по 10—20 капель, а порошок из листьев — на кончике ножа — 1—2 раза в день. Наружно спиртовая настойка применяется как растирание при воспалениях кожи и зуде, при головной боли, для ингаляции при воспалении слизистой горла, носа и верхних дыхательных путей; отвар листьев — для ванн, как успокоительное средство; настой — для полосканий полости рта при воспалении десен.

Из листьев мяты готовят настойку, они входят в состав лекарственных сборов.

НОГОТКИ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ

(Календула лекарственная)

Однолетнее травянистое растение из семейства астровых, его разводят в нашей республике как декоративное. С лекарственной целью собирают цветочные корзинки без цветоносов в период полного расцвета (во время горизонтального стояния язычковых цветков) и сушат в проветриваемых затемненных местах, разло-

жив тонким слоем рыхло на холсте, бумаге и т. п. Цветки содержат около 3% каротиноидов (каротин, ликопин и др.), около 3,44% смол, до 4% слизи, около 0,02% эфирного масла, органические кислоты (салициловую, яблочную и др.), алкалоиды, горькое вещество календен, фитонциды и пр.

В медицине применяют цветки ноготков в виде спиртовой настойки, мази, водного настоя (20 г на стакан кипятка, заварить как чай и принимать по столовой ложке три раза в день), в смеси с никотиновой кислотой (таблетки КН), с окисью железа (таблетки каферид). Наружно применяют для увеличения грануляции тканей, уменьшения воспалительных процессов, как ранозаживляющее средство при гнойных язвах, порезах, ожогах в виде спринцеваний — в гинекологической практике. Внутрь — как средство желчегонное, а также при сердечных заболеваниях, сопровождающихся нарушением ритма, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах, болезнях печени, гипертонии, в климактерическом периоде. Препараты ноготков успокаивают нервную систему, снижают рефлекторную возбудимость, увеличивают амплитуду сокращений сердца и замедляют его ритм, снижают артериальное давление. Особо выражено бактерицидное действие препаратов ноготков на стафилококки и стрептококки. Таблетки КН принимают как симптоматическое средство при новообразованиях пищевода, желудка и кишечника (по 1/4—1/2 таблетки два раза в день, за 10—15 минут до еды). Таблетки кафериды принимают для увеличения количества кровяных шариков.

Ноготки широко применяются в гомеопатии. В народной медицине их применяют при головокружении, лихорадочном состоянии, при некоторых глазных болезнях.

ОВЕС ПОСЕВНОЙ

(Марийское название — шўльö)

Овес относится к семейству мятликовых и его плоды (зерновка) содержат до 60% крахмала, 16% белка, 9% жиров, соли, калия, холин, тирозин, пантотеновую кислоту, витамин В₁, В₂, В₆, провитамин А. Овсяная мука, крупа, толокно, хлопья, приготовленные в виде отваров, киселей и супов применяются как средства обволакивающие, смягчительные и противовоспалительные при желудочно-кишечных заболеваниях, поносах, ожогах. В народной медицине отвар из овсяной соломы (40 г на литр воды) употребляют как средство мочегонное и тонизирующее, а наружно, в виде ванн, примочек и обмываний при кожных сыпях и ревматизме.

ОГУРЕЦ

(Марийское название — кияр)

Огурцы (семейство тыквенных) известны как овощное растение более 6 тысяч лет. В России о них знали до девятого века, но широкое распространение они получили только в XVI—XVII веках. Заросли огурцов имеются в Северо-Западной Индии, встречаются в Афганистане и Непале. Их длинные плети вьются по деревьям, как лианы, поднимаются на высоту до 20 метров, а вес плода достигает 5 килограммов.

Жители Индии используют дикие огурцы для создания живых изгородей. На способности растения виться основана шпалерная система культуры огурцов.

Из-за бедности содержания питательных веществ огурцы считались долгое время плодами малополезными. Они содержат 95—97% воды, 2—2,5% сахаров, 1% белковых веществ, 0,1% жиров, до 0,28 мг% каротина, до 14,1 мг% витамина С, 0,06 мг% витамина В₁, 0,22 мг% витамина В₂, но калия — до 174 мг%, кальция — 20 мг%, магния — 11 мг%, фосфора — 12 мг%. Большинство полезных веществ содержится в кожуре, и хотя питательная ценность огурцов невелика, но они благотворно влияют на усвоение других продуктов, содержащимися в них ферментами, а наличие щелочей снижает кислотность желудка и улучшает усваиваемость витаминов, жиров и белков. Большое количество калия способствует удалению из организма солей натрия и воды, что облегчает работу сердца и почек, а содержание йода оберегает от заболеваний щитовидной железы и сосудистой системы. Клетчатка регулирует работу кишечника и выводит излишки холестерина, что предупреждает склероз, а эфирное масло возбуждает аппетит. Полезен огурец и при воспалении предстательной железы. В современной косметике огуречный сок применяется для масок, лосьонов, кремов, сохранения белизны, нежности кожи и устранения морщин (огуречную маску из 1—2 растертых огурцов накладывают на 10—15 минут, после снятия протирают лицо оставшимся огуречным соком и смазывают питательным кремом).

ПАСТЕРНАК

(Марийские названия — талипол-
дыран, тўрвывуч)

Это растение из семейства сельдерейных все больше распространяется в культуре наших огородов из-за корня, употребляемого в качестве приправы при приготовлении пищи. Корень у пастернака мясистый, веретеновидный, желто-коричневого цвета. Стебель прямостоячий, ветвистый в верхней части, голый, ребристо-бороздчатый. Листья перистые, стеблевые сидячие, а прикорневые длинночерешковые. Золотисто-желтые цветки собраны в сложные зонтики. Цветет летом.

Растение содержит эфирное масло (из-за его специфического запаха растение и употребляется в кулинарии), фурукумаринны, глицериды кислот (масляной, капроновой и гептиловой), витамины С, В₁, В₂, углеводы, каротин.

С лечебной целью пастернак применяется как средство, возбуждающее аппетит, мочегонное (при наличии песка и камней в почках) и спазмолитическое (при нарушениях пищеварения). Готовят отвар из двух чайных ложек измельченного корня (или 2—3 столовых ложек сухих листьев или из 1/2 чайной ложки плодиков) на два стакана воды и принимают в течение первой недели три столовые ложки в день, а вторую неделю 6 ложек в день с равномерными перерывами.

В Болгарии выпущен препарат зупигмин для лечения витилиго (песь), а у нас пастинацин — для лечения стенокардии.

Оба препарата приготавливаются фармацевтической промышленностью из семян (плодиков — овальные двусемянники).

ПЕРЕЦ СТРУЧКОВЫЙ

(Марийское название — лурьис)

В диком виде перец растет в Латинской Америке, а культивироваться начал с XV века. В настоящее время выращивается в наших огородах, много сортов, в медицине же применяется красный стручковый перец из семейства пасленовых. Его плоды содержат до 7,4% сахаров, 1,32% белка, витамины С (271 мг%) и Р (450 мг%), провитамин А, витамин В₁ (около 60 мг%) и В₂ (30 мг%), цитрин (рутин), жирное масло (10—15%), около 0,2% капсаицина (алкалоид), красное красящее вещество, в состав которого входят каротиноиды (капсантин, капсорубин, лютеин, ксантофилл и др.).

В медицине применяют спиртовую настойку стручков перца (внутри по 10—20 капель) для улучшения аппетита и стимуляции секреции желудочного сока, а наружно как средство отвлекающее и местно раздражающее при артритах, миозитах, ревматических болях, ишиасе и др. Фармацевтической промышленностью выпущены препараты перца капсин, капситрин, сложноперцовый линимент, мазь эфкамон.

ПЕТРУШКА

Долгое время петрушку выращивали как декоративное и лекарственное растение. Древние греки и римляне этим растением украшали свои головы, применяли его от паразитирующих насекомых и как диуретическое средство. Как пряное растение петрушку стали применять в пищу только в средние века.

Это двулетнее растение относится к семейству сельдерей-

ных, имеет веретенообразный ароматный корень белого цвета, дважды- или триждыперистые черешковые листья, мелкие желтые цветки в сложном зонтике.

Семена петрушки содержат эфирное масло (состоит главным образом из апиола), жирное масло, флавиноиды, гликозиды; листья, кроме эфирного масла — витамин С (до 300 мг%), каротин (до 20 мг%); корни — витамин В_с (фолиевая кислота), гликозид апигенин, калий (до 340 мг%), кальций (до 245 мг%), фосфор, железо; цветки — флавоны (кверцитин), кемиферол.

В медицине применяют главным образом плоды петрушки как средство мочегонное при отеках, связанных с сердечными заболеваниями (столовую ложку сухих измельченных корней и листьев заливают стаканом кипящей воды, настаивают час и процедив принимают по полстакана два раза в день), при болезнях мочевого пузыря и почек, при маточных кровотечениях и недостаточности пищеварения. Увеличение диуреза и усиление тонуса гладкой мускулатуры мочевого пузыря, матки и кишечника происходит за счет апиола. В Болгарской медицине кроме того используют настой плодов (1:10) и корней (четыре чайных ложки на 250 мл воды — двухдневная доза) употребляют как ветрогонное средство и для лечения воспалений предстательной железы. Сок листьев применяют при прыщах на лице и от укусов насекомых.

ПОДСОЛНЕЧНИК

(Марийское название — *кечшудо*)

Помимо хорошо известных «семечек», подсолнечник (семейство астровых) дает нам краевые цвет-

ки и листья для приготовления лекарств. Их собирают в начале цветения. Сушат цветки в затемненном помещении, а листья — на воздухе.

Цветки содержат солантовую кислоту, холин, красящее вещество (кверцимеритрин), каротин, гликозид цианидин и др. Листья — (кроме каротина и солантовой кислоты) смолы, каучук, каротин и пр. Семена — до 38% жирного масла, до 19% белка, до 26,5% углеводов, до 2% фитина, до 1,48% дубильных веществ, органические и ненасыщенные жирные кислоты.

Цветки подсолнечника и листья применяют для приготовления спиртовой настойки (равные части цветков и листьев настаивают на водке в отношении 1:5) как противохорадочное средство и улучшающее аппетит (по 20—30 капель 2—3 раза в день). Подсолнечное масло входит в состав медицинских масел, мазей, пластырей и употребляется также для профилактики атеросклероза (из-за содержащихся в нем ненасыщенных жирных кислот) и как смягчительное средство. В Болгарской медицине настой цветков (столовая ложка на стакан воды — суточная доза) употребляют при бронхитах, желудочно-кишечных коликах и как спазмолитическое средство.

ПОМИДОР СЪЕДОБНЫЙ

(*Томат*)

Эта хорошо известная нам огородная культура из семейства пасленовых приобрела широкую известность не только своими питательными и вкусовыми качествами, но и лечебными, так как плоды растения отличаются бога-

тым содержанием полезных веществ.

Плоды помидор содержат до 3% сахаров (глюкоза, фруктоза), 0,5% органических кислот (главным образом яблочной и лимонной), до 0,8% клетчатки, 1% сырого белка, 0,23% пектинов, крахмал, ферменты, пурины, томатын (гликоалкалоид), до 2 мг% провитамина А, витамины (до 40 мг% — С, 12 мг% — В₁, 7 мг% — В₂, 0,47 мг% — РР, до 100 биологических единиц — К, витамин Р), до 0,6% минеральных веществ (калия до 316 мг%, натрия 125 мг%, магния 51 мг%, кальция 43 мг%, фосфора 20 мг%, железа 0,6 мг%). Количество этих веществ в плодах зависит от сорта плодов, их спелости, времени сбора, почвы, ухода за растением и т. д. 120—150 г свежих помидорных плодов обеспечивает суточную потребность человека в витамине С и 108—240 г — витамине А.

Плоды (особенно свежие) и их сок применяют при атеросклерозе и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при нарушении обмена веществ, подагре и болезнях желудочно-кишечного тракта.

Существовавшее мнение о неблагоприятном действии плодов помидор на солевой обмен (при щавелевокислом диатезе) не нашло подтверждения из-за ничтожного количества в плодах щавелевой кислоты.

РЕВЕНЬ

Как лекарственное растение ревень (семейства пасленовых) был известен в Тибете за 2700 лет до нашей эры, а в XVIII веке его стали успешно выращивать в Сибири. Овощной ревень у нас стал приобретать известность главным образом после Отечественной

войны. Это растение большой популярностью пользуется в Германии, где из него готовят не только салаты, супы, кисели, компоты, варенья, начинки, но и пекут пудинги, оладьи. Употребляют его в вареном, сушеном, консервированном и сыром виде. Используют у ревеня черешки листовые и молодые листья. Черешок с листом выламывают у самого основания, когда он достигает 20—30 см в длину и 1,5—2 см в толщину. В первый год выламывают только 3—4 черешка, а в последующие годы можно убирать все достигшие 30 см роста, повторяя уборку через 10—12 дней. Чтобы не ослабить растение, цветочные стрелки выламывают в зачаточном состоянии.

Содержат черешки сахара, органические кислоты (яблочную, лимонную), пектины, витамин С (до 30 мг%), В, РР, каротин, калий, кальций, фосфор, железо, магний. Ревень является одним из ранних витаминноносных овощей и обладает легким слабительным действием.

Размножать ревень лучше путем деления корневища 3—4-летнего куста.

РЕДЬКА ПОСЕВНАЯ

(Марийское название — кочушмен)

Двулетнее растение семейства капустных. Корнеплоды редьки, богатые клетчаткой, улучшают моторную деятельность кишечника и способствуют выведению из организма холестерина, что дает основание к применению свежих корнеплодов внутрь при атонии (вялости, недостаточного тонуса) кишечника и артериосклерозе. Наличие фитонцидов и других бактерицидных веществ объ-

ясняет использование корнеплода с антибактериальной целью при желудочно-кишечных заболеваниях. Корнеплоды содержат много калия, кальция, магния и кроме того до 1199 мг% бактерицидного вещества лизоцим, до 50 мг% эфирного масла, горчичное масло, холин, ферменты, витамины С и В, йод, бром, сахара, белок.

Ввиду содержания в редьке раздражающих веществ, наружно ее употребляют как средство, отвлекающее и способствующее приливу крови к месту приложения мезги корнеплода. Употребляют корнеплоды измельченными на терке или выжимают из них сок.

В народной медицине сок свежих корнеплодов применяют при катаральном состоянии дыхательных путей, желчнокаменной болезни, заболевании печени и как молокогонное средство. Наружно — при суставном ревматизме, радикулите, ишиасе, подагре, невралгиях. Наличие пуриновых оснований делает редьку противопоказанной при язвах желудка, гиперацидных гастритах и воспалениях кишечника.

РОЗА БЕЛАЯ

Розовый куст разных видов всегда служил украшением любого сада, поэтому садоводы нашего края с большим увлечением выращивают это удивительное по аромату и красоте растение. Но роза кроме эстетического наслаждения с давних пор служит человеку и как лекарство.

Розовое масло содержит фенилэтиловый спирт, эвгенол, линалоол, сложные эфиры этого спирта и определяют главным образом отдушку масла, гераниол, неро-

лом и цитронеллолом, обладает противовоспалительным, противогнилостным и спазмолитическим (на бронхиальную мускулатуру) действием, что используется для лечения абсцессов в легких, бронхиальной астмы и даже гангрены легких.

Цветки белой розы содержат смолистые и слизистые вещества, применяются как слабительное и глистогонное средство для детей младшего возраста.

Цветки красной розы (содержат катехинные таниновые вещества, флавоновый гликозид кверцитрин, гликозидный краситель цианин) в виде 50% -го водного настоя применяют как средство вяжущее при катаральных желудочно-кишечных заболеваниях и поносах, а как средство противовоспалительное — при ангине и воспалении десен в виде полосканий.

Растение относится к семейству розоцветных.

РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ

(Арония)

В культуру арония введена И. В. Мичуриным и ценится не только как плодое, но и как красивое декоративное садово-парковое растение. По своей форме этот кустарник из семейства розоцветных похож на хорошо развитый куст смородины, имеет мочковатые сильноветвящиеся корни, прямостоячие, серые, высотой до трех метров ветви, обратнойцевидные острозубчатые простые листья (похожие на вишневые, но осенью пурпурно-красного цвета), белые цветки, собранные в щитковидные соцветия и округлые, блестящие, черные с сизым налетом плоды (до 10 мм в диаметре и до 1 г весом), терпкова

того (но не горького) кисло-сладкого вкуса. Цветет в конце мая, плодоносит в сентябре-октябре, созревшие ягоды держатся до морозов. Растение зимостойкое, светолюбивое, не прихотливое к почвам, устойчиво к вредителям и болезням. Растет быстро, и на 3—4 год уже саженцы плодоносят.

Плоды содержат сахара (до 10%), органические кислоты, дубильные вещества, йод, каротин, витамины В₁, В₂, С, РР, флавоноиды, обладающие Р-витаминной активностью (до 2%), микроэлементы. В листьях содержится до 60% дубильных веществ (катехинов).

В медицине плоды и их сок применяют при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, малокровии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и почек (гломерулонефроз), кровотечениях различного происхождения, геморрагических диатезах, лучевой болезни, а также как противогинготное средство. Больным гипертонией, атеросклерозом и тиреотоксикозом (базедова болезнь) рекомендуют сок из плодов черноплодной рябины (по 75—100 г 2—3 раза в день), который готовят следующим образом: к 1 кг мезги сырых плодов добавляют 1,5 стакана воды и смесь прогревают на водяной бане при температуре 60°C в течение 10 минут. Затем сок отливают, процеживают через 2—3 слоя марли, кипятят 3—4 минуты, разливают в горячие простерилизованные банки, герметически закрывают и ставят вверх дном на крышку до охлаждения. Приготовленный сок путем отжима не выдерживает хранения и может быть использован тотчас же.

Из плодов и цветков готовят

фруктовый чай, а сок плодов используется как темно-рубиновый пищевой краситель.

САЛАТ ОГОРОДНЫЙ

Листовой салат (семейства астровых), являясь ранневесенним растением, издавна известен своими пищевыми и лечебными свойствами. В листьях содержится до 2,3% моносахаров, 0,9% клетчатки, 0,1% органических кислот (яблочная, лимонная, щавелевая, янтарная), витамин С (до 25 мг%), витамины В, РР, Е, К, каротин, фолиевая кислота, минеральные вещества (калий, кальций, фосфор, кремний, магний, железо, медь, йод, марганец и др.), сырого белка до 2,3%, жирное масло, пигменты, горькое вещество лактуцин, алкалоид гиосциамин, полифенолы, флавоны (до 19 мг%). Такое богатое содержание полезных веществ позволяет рекомендовать салат как средство витаминное и содержащее необходимые для человека минеральные элементы, а также для улучшения обмена веществ, активизации перистальтики кишечника и повышения аппетита.

В народной медицине сок листьев (содержит также белковые вещества, смолы, каучук, сахар, алкалоиды, эфирное масло, лактуцин, маннит) применяют как средство снотворное и успокаивающее. Сок используют в гомеопатии. Лактуцин снижает кровяное давление.

Растение однолетнее, несет прямостоячий ветвистый стебель с розеткой бледно-зеленых листьев, мелкие цветки желтого цвета, собранные в соцветие — корзинку и плоды — семянку серебристо-серого или черного цвета. Все растение содержит млечный сок.

СВЕКЛА

(Марийское название — йошкар ушмен)

С незапамятных времен свекла (семейство маревых) в диком виде растет на побережье Средиземного моря, а в нашу страну она попала из Византии и получила здесь широкое распространение, как ценная овощная культура, благодаря высокой урожайности, несложной агротехники, наличию скороспелых сортов, большой питательности и калорийности. Корнеплоды свеклы выгодно отличаются от других тем, что они не теряют своих полезных качеств и вкуса при длительном хранении и варке. Это особенно важно в зимний период, когда многие овощи в какой-то мере теряют свои запасы питательных и целебных веществ. Кроме того, у свеклы употребляют и листья, что позволяет использовать это растение почти в течении всего года.

Корнеплоды свеклы содержат свыше 10% сахаров, до 3% белка, пектины, клетчатку, органические кислоты, пигменты, бетанин (до 190 мг%) и бетаин (азотосодержащие вещества, участвующие в расщеплении белков и образовании холина), витамины С (до 25 мг%), его и витамина В_с больше в листьях), В_с (фолиева кислота), В₁, В₂, РР, Р (до 40 мг%), микроэлементы (фосфор, кобальт, железо и значительное количество калия и марганца). 100 г вареной свеклы дают в организме 40 калорий.

В диетическом питании корнеплоды свеклы рекомендованы страдающим заболеваниями почек, печени, кишечника, гипертонией, атеросклерозом, запорами.

Клетчатка усиливает моторную деятельность кишечника, оказывая послабляющее действие; пектины: впитывают вредные продукты обмена и холестерин, подавляют деятельность гнилостных бактерий, способствуют образованию гликогена (животный крахмал); красящие вещества улучшают действие витамина С; кобальт участвует в синтезе витамина В₁₂, а магний способствует понижению артериального давления. Кроме того, отмечено противовоспалительное, диуретическое и ранозаживляющее действие корнеплодов (сырых и вареных). В народной медицине применяли сок корнеплодов пополам с медом при катарах верхних дыхательных путей.

СЕЛЬДЕРЕЙ ПАХУЧИЙ

Как растение дикорастущее встречается в СССР на юге Украины, в Средней Азии и на Кавказе. Относится к семейству сельдерейных. В нашей республике разводится в огородах как пряно-вкусовое растение корнеплодного вида (есть еще черешковый и листовый), зеленые части которого хорошо сохраняют присущий им запах и в сушеном виде.

Все части растения содержат эфирное масло (в плодах его до 3%), сахара (в корнях до 0,77%), витамин С (в листьях до 150 мг%), провитамин А, фолиеву (витамин В_с) и флорогеновую кислоты, азотистые вещества (в корнях до 1,48%), витамины В₁, В₂, РР, калий, кальций, фосфор.

Сельдерей применяли еще в древней медицине. Он является легким слабительным средством, противовоспалительным, антисептическим, ранозаживляющим

и поднимающим тонус организма. В народной медицине настой травы и корней применяют при ревматизме, болезнях почек и мочевого пузыря, подагре, а наружно — промывают раны и язвы или прикладывают к ним свежие листья растения.

СИРЕНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

Кустарник из семейства масличных содержит фенолгликозиды, эфирные масла и пр.

Цветы сирени применяются в гомеопатии, а в народной медицине употребляют больше цветки белой сирени, которые заваривают как чай и принимают внутрь при язвах и расстройствах желудка, простуде (в смеси с цветками липы как потогонное противохорадочное средство), кашле и желчнокаменной болезни.

СЛИВА ДОМАШНЯЯ

Культурой сливы занимались еще до нашей эры, Каспийское побережье Кавказа. В нашей республике мы знаем это растение только в культуре, относится оно к семейству розоцветных.

Плоды содержат сахара (глюкозу, фруктозу, сахарозу), органические кислоты (главным образом яблочную), красящие и пектиновые вещества, каротин, витамины Р, РР, В. Витамина С содержат больше листья, они же являются фитонцидоносителями, почему их применяют как витаминное и ранозаживляющее средство. Лечебное значение сливы известно было в древней медицине, оно не утрачено и сейчас. Плоды сливы усиливают перистальтику кишечника, обладают нежным слабительным и мочегонным действием, они входят в

лечебный препарат кафиол, выпущенный Харьковским НИХФИ. В народной медицине лечат ими атеросклероз, ревматизм и болезни почек.

ТЫКВА

(Марийское название — *кавун*)

В нашей республике это растение (семейства тыквенных) разводится повсеместно. Оно образует глубоко проникающую в почву корневую систему, несет лежащий, длиной до 3 и более метров, стебель, крупные сердцевидные листья, одиночные желтые цветки и разнообразной формы (овальная, шаровидная и пр.), плод весом в несколько килограммов.

Мякоть тыквы содержит большое количество желеобразующих пектиновых веществ, до 12% сахаров, до 60 мг% каротиноидов, органические кислоты, витамины С, В₁, В₂, РР, до 222 мг% калия, кальций, фосфор, магний, железо, медь. А семена — до 50% жирного масла, до 35% белка, фитостерин (кукурбитон), фитин, лецитин, салициловую кислоту.

Вареная мякоть в виде пюре и других блюд улучшает деятельность кишечника и выделение почками хлористых солей, усиливает водный и солевой диурез, способствует выделению из организма холестерина, рекомендуется при воспалении толстого кишечника, гастритах, атеросклерозах, панкреатите, болезнях печени и почек. Однодневная доза мякоти до 500 г (в виде молочной каши с рисом или манной крупой), а сока — до одного стакана. При сердечных и почечных отеках мякоть принимают с медом. Семена тыквы дают против ленточных (иногда и против круглых) глистов в виде эмуль-

сии или кашицы (очищенные от хрупкой кожуры и толченные с сахаром или медом) натирают в течение часа, а после истечения 3—4 часов дают слабительное и затем через полчаса ставят клизму. Доза детям в возрасте 3—4 года 75 г семян, от 5 до 7 лет — 100 г, от 10 до 12—150 г и взрослым — 300 г.

Хорошим мочегонным действием обладают тыквенные черешки. Это кусочки засохшего стебля, всегда остающегося после сбора плодов, длиной 10—15 см и толщиной до 5 см. Собирают их осенью, они тверды и удобны для хранения. Пролежав под снегом, они не теряют своего действия. Применяют их в виде отвара: 1—2 черешка раскрошивают и кипятят 15 минут в стакане воды (суточная доза). Отвар не раздражает почек и употребляют его при почечных и сердечных заболеваниях с отеками, при гипертонии, при нарушении обмена веществ и хронических дерматозах.

Мякоть плодов тыквы маринуют, из нее варят варенье, цукаты, готовят разные блюда, а сок из мякоти купажируют в разных количественных вариациях с соками других плодов и овощей (свеклы, яблок и др.), при этом по вкусу добавляют сахар или мед.

УКРОП

В древности укроп (как декоративное растение) занимал место рядом с розой, но со временем он стал приобретать значение лекарственного и пряноароматического растения (семейства сельдерейных). Плоды его содержат до 20% жирного масла, до 15% белков, до 4% эфирного масла (состав: карвон, лимонен, фелландрен), а в траве: каротин,

витамины С, В₁, Р, РР, соли калия, кальция, фосфора, железа, эфирное масло, клетчатка и пр.

Настой травы укропа расширяет кровеносные сосуды, понижает артериальное давление, возбуждает деятельность утомленного сердца (почему применяют при гипертонии, особенно в комбинации с бромидом натрия), увеличивает диурез, уменьшает перистальтику кишечника. Семя действует желчегонно, ветрогонно.

ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Марийское название — крен)

Корни этого многолетнего травянистого растения (семейства капустных) содержат эфирное горчичное масло, антибиотическое соединение лизоцим (обладает сильным бактерицидным действием), серосодержащий гликозид синигрин, витамин С (до 200 мг%), алкалоиды, фитонциды, калий, кальций. Как лекарственное средство свежие корни и сок из них употребляются в основном в народной медицине для лечения цинги, ревматизма, подагры, камнепочечной болезни и при камнях мочевого пузыря. Сок обладает отхаркивающим, мочегонным и улучшающим пищеварение действием. Наружно измельченные корни употребляют как раздражающее средство, вызывая в малых концентрациях гиперемию и жгучую боль, в больших — ожоги и омертвление тканей. Кашицей из корней хрена лечат радикулит, ревматизм, плеврит. Применение хрена противопоказано при воспалительных болезнях почек и печени, при колитах и гастритах, при язвенных болезнях

ЧЕСНОК

Многолетнее травянистое растение семейства лилейных. Его луковицы содержат органическое серосодержащее соединение аллиин (до 0,3%), переходящее, при измельчении луковицы в активное антибактериальное вещество аллицин, задерживающее рост бактерий в разведении даже 1:125000. Кроме того, луковицы содержат жирное (до 0,06%) масло и эфирное (до 0,3%), витамин С, фитонциды (летучие антибиотики высших растений), полисахариды, йод и др.

В народной медицине разных стран применяли чеснок для лечения тех же болезней, что в клинической медицине XX века. Препараты чеснока в виде водных и спиртовых настоек и экстрактов, кашицы растертых луковиц, применяют внутрь — при атеросклерозе, гипертонии, для стимулирования сердечной и желудочно-кишечной деятельности; наружно — при гнойных язвах и ранах, в клизмах — при острицах, в гинекологической практике — при трихомонадных кольпитах, ингаляционно — при туберкулезе легких, простудных заболеваниях, насморке (в последнем случае хорошо вводить в полость носа тампоны с чесночным соком или кашицей). Чеснок замедляет ритм сердца, увеличивает амплитуду сердечных сокращений, расширяет коронарные (питающие сердце) и периферические кровеносные сосуды, понижает кровяное давление, повышает диурез, секрецию и моторную функцию желудочно-кишечного тракта, является бактерицидным и глистогонным средством, хорошо подавляет процессы броже-

ния и гниения. Гноеродные микробы, возбудители гнойных воспалительных процессов, погибают при контакте с кашицей луковицы чеснока. И если устойчивая туберкулезная палочка не погибает в течение первых десяти часов от таких сильных антисептиков как 0,5%-й раствор сулемы, то сок луковиц чеснока в разведении 1:20000 уже задерживает рост туберкулезной палочки, а в разведении 1:5000 обуславливает абсолютное отсутствие роста на протяжении трех месяцев.

Хотя резкий запах чеснока и препятствует его широкому применению в медицине, тем не менее богатый спектр действия чеснока позволяет с успехом использовать его в лечении гриппа и его осложнений, а главное — как профилактическое противогриппозное средство. Обычной суточной дозой является 2—3 небольших зубца луковицы чеснока. Ввиду того, что значительная часть эфирного масла выделяется через легкие, оно разжижает и способствует отделению мокроты.

Медициной многих стран использовалась способность чеснока повышать сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. В Индии применяли чеснок при вспышках холеры. Чесноком лечили малярию, возвратный тиф, нагноительные процессы. Чеснок ослабляет действие змеиного яда и защищает от укусов насекомых.

Фармацевтическая промышленность кроме настойки и аллиистата (вытяжка из луковиц чеснока) выпускает препарат аллохол, в состав которого входит чеснок, сухая желчь, экстракт крапивы и активированный уголь.

АВРАН

В народной медицине всех континентов и времен растения были основными лекарствами, ибо флора земли — неиссякаемая кладовая лекарственных средств, и мудрые народные наблюдения, накопленные веками, еще использованы далеко не полностью. Поэтому изучение и применение лекарственных растений ожидается гораздо шире, чем это делается сейчас, к стати и потому, что это изучение сталкивалось со столбовой дороги на некоторых зигзагах нашей истории. Так, до революции земская медицина своим пренебрежительным отношением ко всему народному нанесла тяжелый удар по народным лекарственным растениям. После революции в борьбе со знахарями и разного толка травниками мы растеряли немало знаний о растениях народной медицины.

Сейчас, когда у нас и во многих странах мира вместе с фитотерапией широко развивается изучение и применение лекарственных растений, описание в этом разделе книги народных целителей нашей республики может заинтересовать изучающих лекарственные свойства растений.

Многолетнее травянистое растение из семейства норичниковых, имеет ползучее, покрытое чешуйчатыми листьями, корневище и круглый, прямостоячий (до 40 см) стебель, в верхней части переходящий в четырехгранный. Листья ланцетные, супротивные, острые, сидячие, трехнервные с пильчатым краем. Цветки пятилепестные с белым венчиком и желтоватой трубочкой, одиночные, расположены в пазухах листьев, на длинных цветоножках. Плод — яйцевидная заостренная коробочка с многочисленными мелкими семенами.

Цветет авран все лето, с июня по август. Встречается на сырых лугах, по берегам рек и водоемов, по окраине болот.

Трава содержит гликозиды грациолин и грациолинин (горькое аморфное вещество), аукубин (ринантин) и грациолиновую кислоту. Грациолинин имеется во всех частях растения.

Корни аврана обладают рвотным, слабительным и глистогонным действиями, трава — мочегонным.

Спиртовая настойка аврана дей-



ствует на сердце подобно сердечным гликозидам, однако гликозиду, содержащемуся в авране, это действие не приписывается.

Народная медицина применяет авран при водянке, лихорадке и при гастритах. Настой травы готовят из двух чайных ложек измельченного сырья на стакан воды. Лечение проводят с осторожностью.

АГАВА АМЕРИКАНСКАЯ

Вечнозеленый многолетник из семейства амариллисовых, распространенный как комнатное декоративное растение. По внешнему виду агавы очень похожа на алоэ, но листья у нее широкие, размером с ладони. Кроме того, она не имеет стебля. По химическому составу и фармакологическим

свойствам агавы сходна с алоэ. Препараты агавы обладают обеззараживающим, противовоспалительным, болеутоляющим, жаропонижающим и отхаркивающим действиями.

Листья трехлетнего и старше растения применяют в свежем виде наружно при нарывах и воспалении седалищного нерва. Для внутреннего применения делают водную настойку или порошок. Смесь из свежего сока агавы с медом употребляют при затяжном бронхите.

Настой агавы готовится из измельченного листа средней величины настаиванием в стакане холодной кипяченой воды в течение 6 часов. После процеживания принимают по столовой ложке три раза в день перед едой.

Порошок агавы получается из высушенных на воздухе и истолченных листьев.

БЕДРЕНЕЦ КАМНЕЛОМКОВЫЙ

(Марийские названия — *киндышудо, киндывуч*)

Многолетнее растение из семейства сельдерейных, имеет прямостоячие, дудчатые, полые внутри стебли высотой до 75 см. Снаружи стебли голые или покрыты коротким пушком с нитевидными бороздками. Листья непарноперистые, нижние округлояйцевидные, тупые, верхушечный листок — трехлопастный. Корневище многоглавое, ветвистое, бурого цвета, толщиной 1,5—2 см, корень морщинистый, бугристый, длиной до 20 см, толщиной до 1,5 см, снаружи грязно-бурый, внутри желтовато-белый с желто-бурыми точками.

Цветки у растения мелкие, собраны в сложный зонтик, плод —

двусемянка. Цветет с июня до сентября, плоды созревают в июле-сентябре.

Растет бедренец на лугах и полях, между кустарниками, на опушках лесов и вдоль дорог, по оврагам, преимущественно на влажных почвах.

С лечебной целью используют корневище вместе с корнями, которые выкапывают осенью или ранней весной, очищают от земли, промывают в холодной воде, отрезают у самого основания от стебля и сушат в хорошо проветриваемом помещении или на открытом воздухе в тени. Сухой бедренец, особенно его корень, имеет раздражающий обоняние запах и горьковато-острый вкус.

Корень бедренца содержит жирное масло и пимпинеллин — вещество, не растворимое в воде.

В народной медицине известно применение бедренца в качестве отхаркивающего, мочегонного, регулирующего секреторную и моторную деятельность желудочно-кишечного тракта, как средство, успокаивающее нервную систему. Применяют его в виде отвара (из 15 г на 200 мл воды) столовыми ложками три раза в день, настойки (из двух частей корня на пять частей спирта или водки), по 30 капель 4—5 раз в день при водянке.

При камнях мочевого пузыря успешно употребляют чай из корней бедренца, смешанный с чаем из шиповника (поровну), с добавлением меда — по чайной ложке на стакан смеси. Чай принимают по два стакана в день.

Эффективен корень бедренца при охриплости: прием потогонного чая (липовый цвет) с 15 каплями настойки бедренца устраняет этот симптом.

Отвар бедренца применяют в виде полоскания при ангинах и фарингитах.

БЕЛОЗОР БОЛОТНЫЙ

Многолетнее травянистое растение из семейства камнеломковых, имеет несколько прямостоячих, высотой до 40 см, цветоносных стеблей. Прикорневые листья на длинных черешках образуют розетку, они сердцевидные, цельнокройные. На цветоносных стеблях расположено по одному стеблеобъемлющему сердцевидному листу и одному верхушечному крупному белому цветку. Цветки пятилепестные, пахучие, лепестки с продольными прозрачными жилками. Плод — коробочка с многочисленными мелкими семенами. Цветет в июле-августе, плоды созревают в сентябре-октябре.

Растет белозор на сырых болотистых лугах, по берегам рек и ручьев, по канавам и западинам, в сырых и заболоченных лесах Моркинского, Параньгинского, Мари-Турекского районов, в некоторых местностях Волжского и Звениговского районов.

Трава белозора содержит сапонины, алкалоиды, флавоноиды, дубильные и горькие вещества.

Настой травы, собираемой во время цветения, оказывает регулирующее влияние на деятельность сердечно-сосудистой и центральной нервной системы и применяется при маточных кровотечениях, болезнях сердца, печени, при нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта, как седативное при эпилепсии и в виде примочек при глазных заболеваниях. Готовятся настои из расчета 3 г сухой травы на 200 г воды.

Отвар готовят из расчета 20 г травы на 1 л воды и принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день. Наружно настои употребляют для промываний, полосканий и примочек.

БЕРЕСКЛЕТ БОРОДАВЧАТЫЙ

(Марийские названия — шемкиза, кизавондо)

Кустарник из семейства бересклетовых высотой до 2 м. Ветви цилиндрические, с черно-бурыми бородавочками. Листья овальные, заостренные, с мелкопильчатými краями. Цветки с зеленовато-желтой чашечкой и четырьмя красно-бурыми лепестками собраны по 3—5 в полузонтики и сидят на длинных пазушных цветоносах. Плод — четырехлопастная приплюснуто-грушевидная коробочка темно-красного цвета с блестящими черными семенами. Цветет в мае-июне.

Встречается среди кустарников, в оврагах и долинах рек как подлесок, выращивается в садах.

В коре, плодах и корнях растения содержится гликозид эвоимин, по действию на сердце подобный наперстянке, обладает также слабительным действием. В листьях найден витамин С (340 мг%) и фловонный гликозид кемфероло-дирамнозид, а в корнях — смола и до 15% гуттаперчи.



Настойка коры бересклета на 70° спирту прошла клиническое испытание и рекомендована для лечения гипертонии 1 и 2-й стадий.

В народной медицине водный отвар цветущих веток употребляют при нервных расстройствах и головных болях.

ВЕРБЕЙНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Желтый цвет, завальная трава, луговой ранник; марийское название — чопайшуго)

Многолетнее травянистое растение из семейства первоцветных, довольно высокое (до 1 м высотой) с прямостоячим ветвистым стеблем. Стебель четырехгранный, опушенный, листья супротивные или в мутовках по три-четыре, продолговато-ланцетные, заостренные, снизу бледно-зеленые, слабоопушенные. Цветки желтые, колокольчатые, мелкие, собраны в метелку. Лепестки цветков усеяны железками, чашелистики по краям красно-бурые. Плод — коробочка. Цветет вербейник в июне-июле.

Встречается вербейник на влажных лугах, среди кустарников, в поймах рек республики, по болотистым берегам ручьев повсеместно. Кроме вербейника обыкновенного, встречается вербейник монетный, или луговой чай (денежник, полушник). Он имеет ползучий, стелющийся по земле стебель, цветки крупные, расположены в пазухах листьев.

Лекарственное значение имеет трава вербейника (надземная часть растения во время цветения), листья и сок. Трава содержит витамин С, дубильные вещества, сапонины, аргинин, фермент примверазу и обладает вяжущим,

желчегонным, тонизирующим, противосудорожным, обезболивающим, антисептическим, противовоспалительным, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием.

Вербейник оказывает лечебное действие при кровотечениях, цинге, поносах, обильных менструациях, желтухе, слабости, судорогах. Суточная доза настоя — две чайные ложки измельченной травы на стакан воды. При кровотечениях хорошо прикладывать к кровоточащей поверхности измельченные листья или использовать сок растения. Настой травы употребляют для устранения запаха изо рта, стоматите, молочнице.

При ушибах, опухолях, артритах различного происхождения вербейник применяется в виде горячих припарок: 3—4 столовые ложки травы обдают кипятком, завертывают в марлю и прикладывают к больному месту.

ВЕРБЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Многолетнее травянистое растение из семейства вербеновых, с прямостоячим, кверху ветвистым, четырехгранным стеблем, высотой до 1 м, с шероховатыми краями. Средние и верхние листья у вербены трехраздельные с городчато-надрезанными долями. Верхушечные листья цельнокрайние, продолговатые. Листья на вкус терпкие. Цветки бледно-лиловые, реже пурпурные, собраны в многоцветковые редкие колоски. Вербена не имеет запаха, цветет с июня все лето.

Распространена повсеместно, но скоплений почти не образует. Встречается по придорожным канавам, пустырям, на засоренных местах

Листья вербены лекарственной собирают во время цветения, сушат на открытом воздухе, в тени.

В научной медицине вербена не находит применения, так как состав ее не изучен. В народной медицине отвар листьев употребляют при болезнях печени, общей слабости и при головных болях. Интересно применение внутрь свежего сока из листьев при чесотке. Наружно отвар травы вербены используют для полоскания горла и ротовой полости, а в виде компрессов — при фурункулезе и кожных сыпях.

По последним данным, в траве найдены гликозиды (вербеналин, вербенин), алкалоид, слизь, горькие вещества, эфирное масло.

ВЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Марийское название — *янгар-шуго*)

Ветвистый кустарник из семейства вересковых высотой до 70 см. Стебель с густо расположенными вечнозелеными мелкими, коротколинейными, сидячими, супротивными листьями. Цветки сиреневого цвета, мелкие, шаровидные, с приятным запахом, собраны в узкие кисти. Цветет в июле-августе.

Произрастает на песчаной почве, в сосновых борах. Заготовке подлежат ветки, которые срезают во время цветения и быстро сушат в хорошо проветриваемом помещении.

Цветущие ветки содержат гликозид арбутин, флавоноиды, сапонины, дубильные вещества, смолу

В народной медицине применяются цветущие ветки в виде отвара внутрь как мочегонное

ВЕРОНИКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

(Расходник)



Многолетнее травянистое растение из семейства норичниковых. Стебель ползучий, внизу ветвистый, длиной 10—30 см, с приподнимающимися побегами. Листья супротивные, обратнояйцевидные, с зубчатыми краями и на коротких черешках. Цветки светло-лиловые или бледно-голубые в густых пазушных кистях. Цветет с июня до августа.

Встречается среди кустарников, на полянах и опушках лесов, в лугах.

Заготавливают облиственные верхушки растений в начале цветения и сушат в тени на воздухе. Растение имеет слабый запах, исчезающий при сушке.

Трава содержит гликозиды (вероницин, аукубин), горькие и дубильные вещества, сапонины, эфирное масло.

В народной медицине настой травы заваривают как чай и принимают внутрь при кашле, кровотечениях, язве желудка, поносах, простуде, истощении, болезнях печени, а наружно — для лечения ран, кожных заболеваний, золотухи.

Трава вероники входит в состав сборов, а также применяется в гомеопатии.

средство, а также при ревматизме и почечнокаменной болезни, наружно — для промывания ран, ожогов, при кожных заболеваниях.

Из травы вереска готовят ванны для лечения ревматизма.

В гомеопатии применяется для лечения заболеваний мочевого пузыря и ревматизма.

ВЕХ ЯДОВИТЫЙ

(Марийские названия — *ликан*, *юнгырвуч*)

Многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных до 1,5 м высотой, с коротким вертикальным, полым, с поперечными перегородками, корневищем и белыми шнуrowидными корнями.

Стебель гладкий, полый, бороздчатый, вверху ветвистый. Листья дважды или трижды перисторассеченные, черешковые с узколанцетными дольками. Цветы белые, мелкие, собраны в сложный зонтик, плод — двусемянка. Цветет в июле-августе, плодоносит в августе-сентябре.

Вех ядовитый растет на сырых лесных полянах, по болотам, в ольшаниках, по болотистым берегам рек, озер и стариц.

Собирают надземную часть (траву) во время цветения и сушат в тени на открытом воздухе или на чердаках, подземную часть (корни с корневищами) собирают осенью и сушат в хорошо проветриваемом помещении.

При заготовке следует помнить, что растение ядовитое.

Вех ядовитый содержит до 3,5% цикутоксина (ядовитое вещество) эфирное масло и другие вещества.

Корневище и корни в малых дозах угнетают центральную нервную систему, понижают кровяное давление и двигательную активность, увеличивают мочеотделение. В больших дозах поражают центральную нервную систему, обладают сильным судорожным действием.

В народной медицине применяется как подземная, так и надземная часть растения в виде мазей и настоев наружно — при ревматизме, подагре и кожных заболеваниях.

Вех ядовитый применяется также в гомеопатии.

ВОЛОДУШКА ЗЛОТИСТАЯ

Высокое многолетнее травянистое растение из семейства сельдерейных — с ветвистым, полым,



круглым тонкополосатым стеблем. Стеблевые листья очередные, сидячие, стеблеобъемлющие, верхние сердцевидно-яйцевидные, почти пронзенные стеблем, нижние продолговато-яйцевидные, с несколькими резко выступающими жилками. Цветки желто-зеленоватые, собраны в зонтик, состоящий из 10—12 лучей. Плоды — темно-коричневые продолговато-эллиптические двусемянки. Цветет володушка в июне-июле.

Володушка золотистая встречается в республике нередко, особенно в лесах восточных и юго-восточных районов. Растет в березовых, сосновых, сосново-березовых и смешанных лесах, предпочитая осветленные участки.

Для лекарственных целей используются листья володушки золотистой, выход которых при сушке — до 25%.

Химический состав изучен недостаточно. В траве содержится витамин С, рутин, флавоноиды, сапонины и не изученные алкалоиды.

Научно подтверждено желчегонное и сокогонное действие володушки золотистой, сходное с цмином песчаным. Применяется в виде настоев (из 20 г на 200 г воды) и отваров (15 г на 200 г) при холециститах, ангиохолитах и гепатитах по столовой ложке три раза в день.

Наружно настой травы употребляют для обмывания при зудящих и гнойничковых заболеваниях кожи.

Применение володушки противопоказано при желчнокаменной болезни.

Из володушки получен противогипертонический препарат бу-плерин.

ВОЛЧЕЯГОДНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Марийское название — *пирьгичке*)

Многолетний кустарник из семейства ягодковых, достигающий высоты до 1,5 м. Листья у него очередные, цельнокрайние, обратно-продолговатояйцевидные, с короткими черешками, снизу серо-зеленые. Цветки сидячие, в пучках, появляются до распуска-

ния листьев. Околоцветник простой, опадающий, розовый, трубчато-ворончатый, четырехлопастный. Плоды — овальные красные ягоды, находящиеся ниже листьев верхней части стебля. Цветет волчегодник в конце марта, апреле, густо покрывая стебли розоватыми цветками. Все растение ядовито, особенно его корни и ягоды. Ягоды часто становятся причиной отравления из-за незнания человеком их ядовитости.

В республике волчегодник встречается в лиственных и смешанных лесах, по оврагам, среди кустарниковой растительности, в поймах рек, по берегам лесных озер.

Во всех частях растения содержится главное действующее вещество мезереин (желто-бурая смола), а в коре — гликозид дафнин, камедь, сахар, красящее вещество, минеральные соли, в плодах — гликозид коккогнин, эфирное масло, полувывсыхающие масла (31%).

Кору волчегодника можно использовать вместо горчичников, как отвлекающее средство при ревматизме и невралгиях. При этом предварительно размачивают ее в воде или в слабом растворе уксуса. Можно применять кору в виде мази, для чего пять частей настойки коры смешивают с 10 частями вазелина с ланолином (поровну).

Известно лечебное действие коры волчегодника при параличе мышц языка (настойку в течение 1—3 минут держат во рту).

Очень осторожно применяют препараты волчегодника внутрь (при водянке или золотухе), 1—2 капли вытяжки три раза в день. Вытяжку готовят из 10% -го отвара коры, выпариванием его до половины от первоначального объема. Настойка представляет спиртовой настой из одной ча-

сти на 64 весовых частей спирта.

Волчегодник применяется в гомеопатии.

ВОРОНИЙ ГЛАЗ ЧЕТЫРЕХЛИСТНЫЙ

(Марийское название — *коракшинча*)

Многолетнее травянистое растение из семейства лилейных с прямостоячим голым стеблем, высотой от 15 до 50 см, отходящим от ползучего корневища. Листья овальные, обратнойцевидные, сидячие, собраны по четыре в мутовку на верхушке стебля. Там же расположен один желтовато-зеленоватый цветок. Плод — многосемянная сизовато-черная ягода. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июле-августе. Растение ядовито.

Встречается вороний глаз в тенистых широколиственных и смешанных лесах и поймах рек. Предпочитает влажную почву.

Трава и плоды вороньего глаза содержат гликозиды паридин, паристифин, сапонины, корни, кроме того — алкалоиды. Растение мало изучено, применяется в гомеопатии для лечения глазных болезней, при туберкулезе легких — в виде эссенции из свежего цветущего растения.

ВЬЮНОК ПОЛЕВОЙ

(Марийское название — *пўтыралтышшудо*)

Это довольно распространенное многолетнее травянистое растение из семейства вьюнковых со стелющимся и обвивающим другие растения стеблем, длиной от 30 до 80 см. Листья на длинных черешках, продолговатойцевидные, с сердцевинно-стрело-

видным основанием, цельнокрайние. Цветки ворончатые, розовые или розовато-белые, собраны иногда по две-три.

Цветет в середине лета, июне-июле.

В республике встречается повсеместно: по полям, огородам, на сухих лугах и засоренных местах. Растение считается ядовитым и в лечебных целях применяется только наружно для заживления ран в виде примочки из свежего сока или разведенной (1:10) настойки, которую готовят настаиванием в течение 15 дней двух весовых частей свежей травы на четырех частях спирта.

Высушенный вьюнок теряет свои лекарственные свойства.

Корневище вьюнка содержит до 5% смолы, в состав которой входит гликозид конвольвулин, обладающий слабительным действием.

ВЯЗ ГЛАДКИЙ

(Марийское название — *шоло*)

Довольно известное высокое раскидистое дерево из семейства ильмовых.

С лечебной целью народная медицина использует кору вяза. Внутрь — отвар при водянке, хроническом ревматизме, лихорадке (в смеси с порошком коры ивы и березовыми почками), простуде. Наружно — в виде мази или примочек как противовоспалительное средство при ожогах.

ВЯЗЕЛЬ РАЗНОЦВЕТНЫЙ

(Марийское название — *пиньшол*)

Многолетнее травянистое растение из семейства мотыльковых, с ползучим ветвистым корневищем. Стебли многочисленные,



ветвистые, полые. Листья очередные, перистые с 5—11 парами продолговатыми листочками. Цветки на длинном цветоносе собраны в полушаровидный зонтик, части которых имеют разную окраску: верхний лепесток («флаг») розовый, два боковых («крылья») беловатые, два нижних («лодочка») бледно-лиловые. Плод — удлинённый боб. Цветет все лето.

Вязель растет на открытых склонах, по опушкам и сухим лугам. Заготовке подлежат семена, которые получают при просеивании обмолоченных плодов вязаля. Обычно собирают боковые побеги с плодами, которые после сушки очищают от плодоножек и обмолачивают.

Растение является весьма перспективным, так как в семенах найдены сердечные гликозиды — корозинид и корониллин, действующие на сердце избирательно, подобно строфантину. Кроме того, в семенах содержатся углевод (стахиоза) и жирные масла.

В народной медицине отвар травы используют как желудочное средство, а также для лечения кровавого поноса и болезней, вызванных поднятием тяжести.

ГВОЗДИКА РАЗНОЦВЕТНАЯ

(Гвоздика полевая, гвоздика степная; марийское название — тегыт-вуй)

Многолетнее травянистое растение из семейства гвоздичных, высотой 60 см. Узловатые, разветвляющиеся стебли отходят от полудеревянистого корня. Листья супротивные, линейно-ланцетовидные, острые, сизовато-зеленые, сросшиеся у основания влагалища со стеблем. Стебли и листья шероховато-опушенные. Цветки одиночные, расположены на верхушках стеблей, пятилепестковый венчик розово-пурпурный, край лепестков острозубчатый. Плод — одногнездная коробочка.

Цветет гвоздика в июне-июле.

Встречается в республике почти повсеместно, на полях, лесных лужайках, по суходольным лугам, в сосновых лесах.

С лечебной целью используют траву растения, которую собирают во время цветения. Кроме гвоздики разноцветной можно применять культурные виды гвоздики — пышную и китайскую, более известные как гвоздика полевая.

Химический состав гвоздики изучен недостаточно, найдены сапонины, алкалоиды. Применение в научной медицине растение еще не нашло. Тем не менее исследования, проведенные ВИАР, показали, что гвоздика является хорошим средством при лечении гинекологических болезней.

В народной медицине давно применяют гвоздику при маточ-

ных кровотечениях, после родов и при атонии матки, а также при геморроидальных кровотечениях. Отвары и настои гвоздики применяются народной медициной при сердечных и желудочно-кишечных заболеваниях. Наружно — в виде припарок при болях в суставах. Гвоздика не ядовита и не оказывает побочных действий. Применяют в виде отвара (из 15 г на 200 г воды) по столовой ложке три раза в день, в виде масла (приготовленного настаиванием 50 г измельченной травы в 500 г растительного масла в течение 8 дней) по 5—10 капель три раза в день.

ГЕРАНЬ КРОВАВО-КРАСНАЯ

(Костолом, ломотная трава, недужная трава, суставница человека, червоточник; марийское название — кӱтырмашуго)

Многолетнее травянистое растение из семейства гераниевых, с сильно ветвистым, довольно высоким, до 70 см стеблем, покрытым волосками. Листья в очертании округлые, глубоко пяти-семираздельные, части листа надрезаны на линейные или узколанцетные дольки. Цветки крупные, кроваво-красного цвета, пятилепестные, лепестки широкие, с продольными жилками, на верхушке выемчатые.

Растет среди кустарников, на опушках лесов, на склонах холмов и речных террас, встречается нечасто, зарослей нигде не образует.

Корневища и цветки герани кроваво-красной содержат большое количество дубильных веществ, листья богаты витамином С и каротином.

Отвары и настои герани обладают вяжущим, обезболивающим, противовоспалительным и крово-

останавливающим действием и применяются при поносах, почечнокаменной болезни, при маточных, легочных и носовых кровотечениях, ревматизме и подагре.

ГОЛУБИКА

(Гонобобель; марийское название — шордымого)

Кустарник из семейства брусничных, до 100 см высоты, с гладкими серыми ветвями. Листья светло-зеленые, снизу — сизые, обратнойцевидные. Цветки розовые, шаровидно-колокольчатые. Плод — сочная ягода, многосемянная, сладкая на вкус, синевато-черного цвета с сизым налетом. Цветет в мае-июне, плодоносит в июле-августе.

Растет на торфяных болотах, в заболоченных хвойных лесах.

Ягоды содержат дубильные вещества, органические кислоты, сахар, листья — гликозид арбутин, флавоноиды.

В народной медицине применяют ягоды в виде настоя, киселей и компотов как вяжущее средство при поносах, а листья — в виде отвара как слабительное. Отвар веток с листьями употребляют внутрь при заболеваниях сердца.

ГОРЕЧАВКА ЛЕГОЧНАЯ

(Горечавка лазоревая)

Многолетнее травянистое растение семейства горечавковых. Стебли прямые, достигающие 60 см высоты, чаще одиночные, иногда ветвистые, олиственные. Листья узкие, линейные, супротивные, обычно с одной жилкой. Цветки на коротких цветоножках, ярко-синего цвета, крупные, воронковидно-колокольчатые с

пятью отогнувшимися остроугольными лопастями сидят на верхушках стебля (чаще по одному) и в пазухах листьев. Цветет в июле-августе. Растет на опушках лесов, среди кустарников, на лугах. Сбору подлежит все растение во время цветения. Содержит оно горький гликозид генциопикрин, пектиновые вещества, листья — витамин С, корни — алкалоид генцианин.

Водный отвар всего растения употребляют для улучшения аппетита, а также как стимулятор деятельности желудка, печени и желчного пузыря, кроме того, применяют при заболеваниях нервной системы и упадке сил.

ГОРЧИЦА ПОЛЕВАЯ

Однолетнее травянистое растение с прямостоячим ветвящимся в верхней части стеблем семейства капустных. Листья яйцевидные, нераздельные, неправильно зубчатые. Цветки мелкие, желтого цвета, с четырехлепестным венчиком и четырьмя чашелистиками. Плод — вскрывающийся стручок. Цветет в мае-сентябре. Растет как сорняк, так же как и другие виды горчицы: белой (листья перисторассеченные) и реже — черной (нижние и средние листья лировидные, непарноперистые, крупнорассеченные, а верхние — простые, почти цельнокрайние).

В медицине используются семена, которые содержат жирное масло, белки, слизь и гликозид синигрин. Последний под действием фермента мирозина распадается в присутствии воды на кислый сульфат калия, глюкозу и аллилгорчичное масло, являющееся сильным раздражителем кожи.

Как средство отвлекающее и

вызывающее перераспределение крови, порошок из семян горчицы широко применяется в виде горчичников для приготовления ванн, компрессов при невралгиях, мышечных болях, воспалении легких и как фактор рефлекторного воздействия на функцию кровообращения — при гипертонических кризах, стенокардии. Горчичники в домашних условиях готовят путем намазывания на плотную бумагу или холст кашицы из разведенного теплой водой горчичного порошка. Горчичные ванны готовят из 200—500 г горчичного порошка на ванну воды. Для компрессов разводят чайную ложку порошка семян горчицы в стакане теплой воды. При использовании готовых горчичников их смачивают теплой водой. Горчичники и компрессы накладываются на тело до появления чувства жжения и покраснения кожи (минут 10—20), а ванны принимают не более чем в течение 20 минут.

Вызывая раздражение слизистой желудка и увеличивая соковыделение пищеварительных желез, горчица широко используется в пище.

ГРАВИЛАТ ГОРОДСКОЙ

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных, с прямостоячим мягковолосистым стеблем, высотой от 25 до 60—70 см. Листья очередные, трехраздельные, пальчатые, со стеблевыми прилистниками, покрыты мягкими волосками. Цветки светло-желтые, мелкие, с обратной-цевидными, при основании — клиновидными лепестками.

Плоды сборные, с зацепками семянки. Цветет гравилат в мае-июне. Встречается гравилат городской в лесах, среди кустарников, по опушкам лесов.

Лекарственную ценность представляет корневище гравилата, которое выкапывают осенью или ранней весной.

Корневище содержит дубильные вещества, эфирное масло, гликозид геин, смолу, крахмал.

Применяется в народной медицине в виде настоев и отваров, две чайные ложки корневищ на стакан воды (суточная доза) как кровоостанавливающее и закрепляющее средство при поносах. Раньше в медицине был известен под названием гвоздичный корень.

Кроме гравилата городского народная медицина использует и другой вид гравилата — прибрежный или речной. Цветы у него колокольчатые, поникающие. Растет по берегам рек и озер, среди кустарников, на сырых лугах.

ГРУШАНКА КРУГЛОЛИСТНАЯ

Многолетнее травянистое растение из семейства грушанковых. Корневище его ползучее, стебель безлистный, прямостоячий 10—15 см высоты. Листья кожистые, прикорневые, собраны в розетку у основания стебля, округло-эллиптические, длинночерешковые. Цветки розовые, поникающие, собраны в малоцветковую кисть. Плод — многосемянная коробочка. Цветет в июне-июле.

Встречается в сосново-еловых лесах.

Растение содержит гликозиды (в том числе арбутин), дубильные вещества. Применяют листья грушанки как мочегонное средство при воспалении мочевого пузыря и предстательной железы, при водянке и хронических заболеваниях почек. Настой готовят из 1—2 чайных ложек сырья на стакан воды (суточная доза). Все растение применяют при голов-

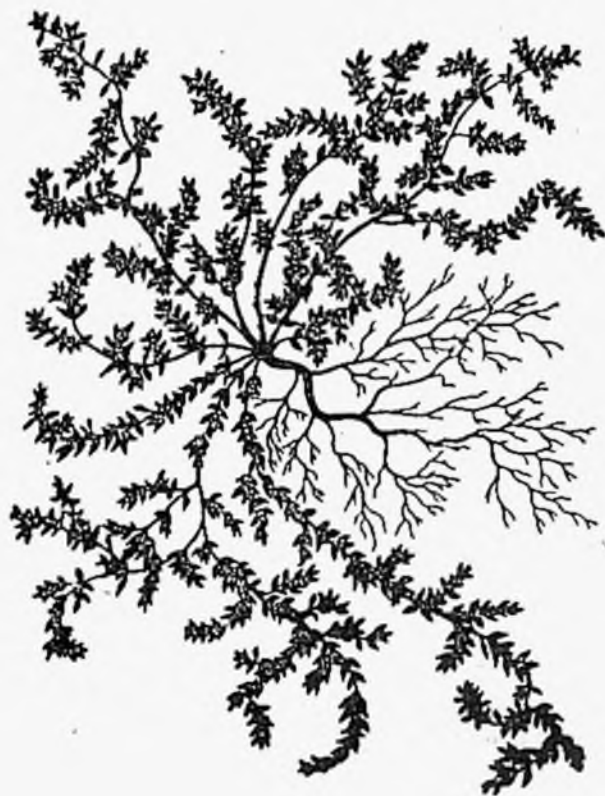
ной боли, болезнях горла, грыже, цинге, а кашлицу из свежих листьев прикладывают к труднозаживающим ранам. Применяется в гомеопатии.

ГРЫЖНИК ГЛАДКИЙ

(Собачье мыло, мочева трава, полевое мыльце; марийское название — шовыншудо)

Многолетнее желтовато-зеленое растение семейства гвоздичных, с ветвистым голым, прижатым к земле стеблем, длиной до 15 см, и стержневым деревянистым корнем. Листья супротивные, эллиптические, 2—10 мм длины, голые. Цветки мелкие, как и листья, желтовато-зеленые, скучены в пазушные клубочки. Плод — нераскрывающийся односемянной орешек.

Кроме грыжника гладкого, в Марийской АССР изредка встречается близкий к нему, но более южный по общему распространению, грыжник пахучий или мно-



гобрачный, отличающийся опушенностью всего растения. Для сбора лекарственного сырья пригодны оба вида. Сухая трава этих видов приятно пахнет кумарином (запах свежего сена).

Грыжник растет по песчаным открытым местам, по обочинам дорог, пустырям, обрывам, сухим полям и лугам, обычно близ населенных пунктов и встречается в республике по всей боровой полосе. Грыжник пахучий отмечен лишь в одном месте — на западе Моркинского района.

Используется вся надземная часть растения, которую срезают на расстоянии 2—3 см от земли и быстро сушат в тени на открытом воздухе или в проветриваемом помещении. Время сбора — все лето.

Из 100 кг свежей травы получают 24—26 кг сухой.

Трава содержит сапонин, кумарин, твердое эфирное масло и другие вещества.

В народной медицине применяют при острых и хронических циститах, спазмах мочевого пузыря, заболеваниях почек, водянке, заболеваниях суставов, подагре, ревматизме, гонорее. Кроме того, его пьют после физической работы, в виде 10% -го водного настоя (по столовой ложке пять раз в день).

Трава грыжника при растирании с водой дает пену и является хорошим моющим средством.

ДРЕМА БЕЛАЯ

(Марийское название — кукувелдыш)

Однолетнее или двулетнее растение семейства гвоздичных. Оно несет прямой, ветвистый стебель до 1 м высоты, покрытый мягкими волосками и удлиненно-овальными листьями. Листья нижние — черешковые, а верхние —

сидячие. Цветки белые, собраны в верхушечное соцветие, их чашечки опушены клейкими железистыми волосками. Цветет в июне-августе.

Растет в огородах и садах, возле канав, у дорог, в лугах и посевах.

Химический состав изучен недостаточно, в корнях найдены сапонины.

В народной медицине отвар корня и настой травы (1:20) применяют при почечных болезнях, сердечной недостаточности, суставном ревматизме и как средство, успокаивающее нервную систему.

ДРОК КРАСИЛЬНЫЙ

Невысокий полукустарник семейства бобовых с острорезбристыми стеблями без колючек и веточками, устремленными кверху. Листья очередные, цельные, продолговатые, острые с небольшими шиловидными прилистниками. Цветки золотисто-желтые в длинных кистях на концах стеблей и ветвей, прицветники длиннее чашечки, которая двугубая.

Плод — боб, линейный, слегка изогнутый.

Растет по опушкам лесов, между кустарниками, на суходольных лугах. В республике был найден в отдельных местах южной части Горномарийского района (Еласы, Кузнецово), а также по старому Казанскому тракту около ст. Шелангер в сосново-лиственном лесу.

Заготавливается трава дрока в период цветения (конец мая-июнь), которая срезается до одревесневшего стебля и высушивается в тени, на открытом воздухе. Трава содержит алкалоиды спартеин, цитизин, эфирное масло, желтые пигменты лютеолин и генистеин.

В народной медицине дрок красильный используется при рахите, водянке, заболеваниях пе-



чени, желтухе и истощении, а также как мочегонное и послабляющее средство в виде отвара (чайная ложка измельченной травы на стакан воды — суточная доза).

ДУРНИШНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

(*Страхополох обыкновенный, овечий репях, репяшок; марийское название — шүкорадышудо*)

Однолетнее травянистое растение из семейства астровых, высотой 20—80 см. Стебель ветвистый, шершаво-опушенный, вверх

ху железистый, серовато-зеленый. Листья с округлой трехлопастной надрезанно-зубчатой, у основания с сердцевидной листовой пластинкой. Соцветие — корзинка. Обертки при плодах овальные, опушенные, желтоватые с прямыми, на верхушке — крючковатыми голыми шипами. Цветет в июле-августе. Плоды — двусемянки, созревают в августе-сентябре.

Встречается дурнишник обыкновенный на сорных местах и пустырях, по песчаным береговым обрывам и поймам рек почти повсеместно.

С лечебной целью используют траву, корни и семена растения. Траву (облиственные побеги) собирают во время цветения, семена — в период созревания, корни — осенью.

Кроме дурнишника обыкновенного применяют дурнишник колючий, невысокий (15—20 см), травянистый однолетник с трехраздельными желтыми шипами у основания листьев. Стебель коротковолосистый, листья с короткими черешками, глубоко трехпятилопастные, сверху темно-зеленые с рассеянными волосками, снизу — сероваточные, вдоль жилок — беловаточные. Соцветие — корзинка. Обертки при плодах продолговато-эллиптические, желтовато-буроватые, покрыты частыми тонкими, на верхушке крючковатыми колючками с короткими волосками между ними.

Листья дурнишника содержат аскорбиновую кислоту, алкалоид, в семенах — жирное масло, гликозид ксантострумарин, алкалоиды, смолы.

Оба вида дурнишника, особенно колючий, богаты йодом, поэтому народная медицина успешно применяет их для лечения заболеваний щитовидной железы. Из цветущей травы дурнишника готовят эссенцию, которую используют в гомеопатии.

Свежий сок травы дают при крапивнице (от 2 до 20 капель).

При поносах употребляют отвар корня или семян (столовая ложка на стакан кипятка). При кожных заболеваниях (экземы, лишай, грибковые поражения, золотушные струпья) применяют растертые свежие листья (без колючек). В этих же целях можно прибегнуть к отвару.

ЕЖЕВИКА СИЗЯЯ

(Марийское название — шем-енъж)

Кустарник из семейства розоцветных. Ветви лежачие, с шипами и щетинками, покрыты сизым налетом, листья пятилопастные или тройчатые. Цветки с белыми лепестками и войлочной чашечкой, собраны в щитковидную кисть. Плод — сочная костянка, почти черного цвета, сладкого вкуса. Цветет в июне-июле, плодоносит в июле-августе.

Растет среди кустарников по берегам рек. Больше встречается в Звениговском районе.

С лекарственной целью применяют главным образом ягоды, а также цветки и листья, последние собирают вместе с цветками.

Ягоды содержат большое количество клетчатки, сахара (глюкоза 3,16%, фруктоза 3,14%, сахароза 0,95%), пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты (яблочная), каротин, витамин С (5 мг%), витамины группы В, соли калия, медь, марганец, витамин Е.

Ежевика довольно широко применяется в народной медицине. Листья обладают вяжущим, потогонным, кровоостанавливающим действием, а также обезболивающим, ранозаживляющим и антисептическим. Корни — мочегонным и противовоспалительным действием. Ягоды и сок хорошо утоляют жажду и являются жаропо-

нижающим средством. Зрелые ягоды действуют как легкое слабительное и потогонное, а незрелые возбуждают деятельность органов пищеварения и обладают вяжущим свойством. При поносах принимают внутрь отвар цветков и листьев. Отвар из веток ежевики употребляют при простудных заболеваниях и как успокаивающее средство. Настой и отвар из листьев готовятся из 10 г измельченных листьев на стакан воды.

ЖИВУЧКА ПОЛЗУЧАЯ

(Дубница)

Многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых. Стебли четырехгранные, опушенные, ползучие, укореняющиеся. Листья голые, прикорневые лопатовидные, крупнопильчатые на длинных черешках, стеблевые — овальные, на коротких черешках, расположены накрест супротивно. Цветки синие, реже розоватые, собраны в мутовки. Плод — морщинистые орешки.

Цветет весной, в начале июня, тогда же и заготавливают всю надземную часть растения. Растет в полях, в кустарниках и лиственных лесах.

Содержание действующих начал живучки пока мало изучено, но в народной медицине водный настой измельченной травы (столовую ложку травы заливают одним стаканом кипятка и после остывания процеживают) принимают по столовой ложке 4—5 раз в день при наличии песка в желчном пузыре, а также как средство желудочное, мочегонное, противовоспалительное, вяжущее и улучшающее обмен веществ. Наружно применяют настой для укрепления волос и в виде полосканий при воспалениях слизистой десен и полости рта.

ЖЕРУХА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

(Кресс водяной, настурция водяная)

Многолетнее травянистое растение семейства капустных, имеющее полый бороздчатый стебель и длинные (до 60—100 см) корни. Листья перисторассеченные, расположены на стебле попарно, супротивно, они сидячие, выемчато-городчатые, черешковые. Цветки белые, расположены на верхушке стебля, собраны в короткую кисть. Плод — продолговатый стручок с семенами. Цветет, начиная с мая, все лето. Собирают растение во время цветения.

Жеруха растет на болотах, в заводях рек, в стоячей воде, по зарастающим озерам, на мелководье. Распространена в республике довольно широко.

В траве содержится в значительном количестве витамина С и каротина, а также йода (до 500 мг%). Это определяет лекарственное значение растения, которое применяется при авитаминозах, кроме того, известно противогнилостное и противовоспалительное действие. В народной медицине применяют жеруху в свежем виде, так как высушенная она теряет свои лечебные свойства. Из свежей травы приготавливают сок (принимают чайными ложками при желчнокаменной болезни, камнях в почках и мочевом пузыре) и отвар из 20—40 г на 1 л воды.

ЗАЯЧЬЯ КАПУСТА

(Скрипун; марийское название — меран ковышта)

Травянистое растение из семейства толстянковых с многолетним корнем в виде клубней. Стебли густооблиственные, высотой до

70 см. Листья супротивные, голые, мясистые, с сизым налетом. Цветки золотисто-желтые или розовые собраны в щитковидно-метельчатое соцветие. Плод — сборная листовка. Цветет в июле-августе.

Растет на песчаных почвах полей (сорняк), в сосновых лесах, среди кустарников.

В народной медицине отвар сухой травы и всю надземную часть сырого растения применяют как мочегонное, а мезгу из свежих листьев накладывают на больные поверхности для лечения ран, порезов и геморроя.

Химический состав растения изучается.

ЗВЕЗДАТКА СРЕДНЯЯ

Однолетнее травянистое растение семейства гвоздичных, высотой 5—10 см, имеющее лежачий цилиндрический узловатый сочный стебель. Листья мелкие, супротивные, яйцевидные, заостренные, при основании реснитчатые, в остальной части голые, нижние на черешках, верхние — почти сидячие. Цветки мелкие, белые, имеют вид звездочки. Плоды — продолговатые коробочки. Цветет растение все лето, с мая по август.

Звездчатку среднюю недаром называют еще мокрицей. Растение влажно на ощупь в сухую погоду. Цветки открываются только в ясные солнечные дни, в дождливую погоду их не видно. Мокрица живет очень недолго, три-четыре недели, затем засыхает. Но созревшие семена звездчатки дают новые ростки. Кроме того, веточки звездчатки, соприкасаясь с почвой, укореняются и пускают молодые побеги, которые опять цветут, высевают семена, и цикл снова повторяется.

Звездчатка растет в посевах на огородах, в палисадниках, возле заборов, в щелях асфальтовых

трогуаров. Предпочитает сырую почву.

Применяются в народной медицине сок и свежая трава растения, содержащие витамины и другие неизученные вещества.

Трава улучшает сердечную деятельность, уменьшает и снимает болевые ощущения, успокаивает нервную систему, размягчает и рассасывает стухоли, останавливает кровотечения и способствует заживлению гнойных ран.

Настой и сок травы, подслащенной медом, применяют при болезнях печени, грудных болях, геморрое, зобе. Настой готовят из измельченной свежей травы (столовая ложка на стакан кипятка), настаиванием в течение четырех часов. Принимают по 1/4 стакана четыре раза в день до еды. Сок пьют чайными ложками 4—6 раз в день.

Свежую траву можно употреблять в качестве салата, витаминной приправы.

ЗИМОЛЮБКА ЗОНТИЧНАЯ

Многолетнее травянистое растение из семейства грушанковых. Корневище ползучее, стебель прямостоячий до 20 см высоты, снизу облиственный и ветвистый; листья кожистые, темно-зеленого цвета, блестящие, продолговато-обратно-клиновидные; цветки розовые, собраны в зонтиковое соцветие; плод — шаровидная коробочка. Цветет в июле-августе.

Растет в сосновых лесах. Сбору подлежит трава, которая содержит арбутин, метиловый эфир салициловой кислоты, таниды, горькие вещества, смолы.

В народной медицине пьют настой травы как средство мочегонное и при заболеваниях вызванных поднятием тяжестей. Применяется в гомеопатии.

ЗОЛОТАРНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Многолетнее травянистое растение из семейства астровых, с гладким, прямостоячим, ветвистым на конце стеблем (до 100 см высоты) и длинночерешковыми продолговато-эллиптическими прикорневыми листьями. Стеблевые листья — ланцетовидные, сидячие — цельнокрайние, в отличие от прикорневых — зубчатые. Цветки с золотисто-желтыми венчиками собраны мелкими корзинками в олиственную кисть. Плод — цилиндрическая мелкая семянка с хохолком. Цветет все лето.

Растет в светлых лесах, на вырубках, по кустарникам, склонам оврагов, лугам.

В траве содержатся эфирное масло (в цветочных корзинках около 0,5%, в листьях — 0,7%), флавоны, сапонины, катехиновые танины, никотиновая кислота, кверцитрин, горечь, алкалоидоподобное вещество.

В медицине используются верхние части стеблей с листьями и корзинками. Применяются в гомеопатии и медицине ГДР. В народной медицине траву заваривают как чай, готовят из нее настой (6 чайных ложек измельченного сырья заливают двумя стаканами холодной воды и настаивают 8 часов) и пьют по стакану в день при воспалительных процессах почек, камнях и песка в них, при подагре, болезнях мочевого пузыря, ревматизме, отеках. Кашицу из свежих листьев или порошка из сухих соцветий и листьев, смешанных с водой, накладывают на незаживающие раны, фурункулы.

Для промывания нагноившихся ран, полосканий при ангинах и стоматитах, примочек при фурункулезе настой травы готовят более концентрированными, столовая ложка сырья на стакан воды.

ИВА БЕЛАЯ

(Ветла; марийские названия — уалу, үелу, шаранге)

Дерево семейства ивовых, достигающее 30 м высоты, с темносерой корой. Листья ланцетные, молодые, с длинными волосками, взрослые серебристо-белые только снизу. Цветет в апреле-мае.

Для лечебной цели применяется кора и других видов ив, которые также произрастают в нашей республике (ива козья-бредина, ива пятигичинковая — чернотал, ива ломкая — ракета, ива корзиночная — прибрежные ивняки — белотал, ива пурпурная — желтолоз).

Ранней весной, в период сокодвижения, кору снимают с молодых стволов и ветвей и немедленно сушат под навесом на открытом воздухе или в помещениях.

Кора ивы содержит дубильные вещества, витамин С, гликозиды и другие вещества.

В народной медицине отвар коры ивы (10—15 г на стакан воды) применяют как вяжущее и противодиарейное средство, по столовой ложке три раза в день, при диспепсии (расстройство пищеварения), ревматизме, коклюше, а наружно — при фурункулезе, ранах и как полоскание при воспалительных процессах слизистой оболочки полости.

Порошок из коры ивы применяют наружно в качестве кровоостанавливающего средства.

ИССОП ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых с прямостоячим, волосистым, четырехгранным стеблем 20—50 см высоты. Цветки розово-лиловые, мелкие и сидят в пазухах листьев, образуя колосовидное соцветие. Цветет в июле-августе.

Растет это сильно ароматичное растение обычно на каменистых местах и культивируется в садах и огородах. Хороший медонос.

В лечебных целях используются облиственные побеги, которые собирают в начале цветения и быстро сушат в тени.

Трава иссопа содержит до 1% эфирного масла (состава различных терпенов: пинена, камфена, цинеола), органические кислоты (урсоловая, олеановая), флавоноиды, горькие и дубильные вещества и пр.

Применяется трава в виде 10% -го водного настоя, как спазмолитическое, антисептическое и противопотовое средство при заболеваниях дыхательных путей (бронхита, астме, кашле) и желудка (хроническом гастрите), а также при болезнях горла в виде полосканий.

В народной медицине траву используют для лечения ревматизма, легкого возбуждения и промывания глаз. Как приправа трава находит применение в пищевой промышленности.

КАЛИСТЕГИЯ ЗАБОРНАЯ

(Вьюнок заборный; марийское название — уала вӱдылтышшудо)

Травянистое многолетнее растение семейства вьюнковых с ползучим корневищем и вьющимся ребристым стеблем, несущим очередные, черешковые, довольно крупные сердцевидные листья. Колокольчатые белые цветки расположены на длинных ребристых цветоносах, выходящих из пазух листьев. Плод — овальная коробочка с многочисленными семенами. Цветет летом. Растет в тенистых и сырых местах, в лесах, среди кустарников, по берегам рек, иногда у заборов.

Как средство мочегонное используется настойка корня (10% -я, по 20—30 капель), а все растение — как средство слабительное и глистогонное. Наружно в виде компрессов используется свежая трава и ее настой для лечения ушибов, фурункулов, а также как средство кровоостанавливающее.

В корне калистегии найдено до 12% смолистых веществ. Химический состав изучается.

КАЛУЖНИЦА БОЛОТНАЯ

(Марийское название — *колтырашудо*)

Крупное сочное многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых, имеет короткое корневище со шнуровидными мочками корней. Стебель ветвистый, приземистый, листья череш-



ковые, темно-зеленые, блестящие, почковидные, с городчато-зубчатой или почти цельнокройной листовой пластинкой. Верхний прицветный лист сидячий. Цветки золотисто-желтые, пятилепестные, с большим числом тычинок и пестиков. Плод — сборная многосемянная листовка. Цветет калужница в конце апреля-мае. Встречается в республике по сырым местам, по берегам болот, ручьев, канав с водой. Любит открытые участки и растет обычно большими, относительно чистыми скоплениями.

Собирать калужницу можно весной, в период цветения. Для сушки годится вся надземная часть, но сушить ее следует в теплом, проветриваемом помещении, часто переворачивая.

Калужница содержит алкалоиды анемонин, холин, берберин, каротин, витамин С, сапонины, сахара, крахмал. В листьях во время цветения содержатся каротин и до 38,4 мг% витамина С.

Растение используется в народной медицине как противовоспалительное, болеутоляющее средство. Наружно — при кожных заболеваниях в виде тампонов (измельченные листья обдают кипятком, заворачивают в марлю), прикладываемых к воспаленным местам.

Внутри принимают очень осторожно, небольшими дозами (настой из 6 г на 200 г воды, чайными ложками) при бронхитах, коклюше, болезненных менструациях и как противосудорожное. Есть данные о противоопухолевом действии водного экстракта калужницы.

КАСАТИК АИРОВИДНЫЙ

Многолетнее травянистое растение из семейства касатиковых, высотой до 1 м. Корневище ветви-



стое, длинное и толстое, слегка членистое. Листья широколинейно-мечевидные до 2 см шириной, с продолговатыми жилками, нижние — по длине почти равны стеблю. Цветки длиною 5 см и более, собранные в пучки по 3—5 штук, сидят на концах длинных и толстых цветоножек, выходящих из пазух верхних листьев. Венчиковидный околоцветник цветка состоит из 6 светло-желтых листочков с оранжевым пятном и пурпуровыми жилками; три наружных — крупные, а обертка цветка — из перепончатых листочков. Плод — трехгранная продолговато-овальная коробочка с носиком на конце, семена блестящие. Цветет растение в мае-июне.

Произрастает касатик по берегам рек и озер, по болотам и болотистым лугам. Культивируется в садоводстве.

Известно, что корневища касатика содержат дубильные веще-

ства, однако химический состав растения изучен мало.

В народной медицине корневища кипятят в воде и пьют при гастритах, наружно употребляют для усиления роста волос.

КИПРЕЙ УЗКОЛИСТНЫЙ

(Иван-чай, копорский чай, курильский чай, плакун, дикая конопля, дикий лен, боровье зелье; марийские названия — вуйденте, войтун)

Многолетнее крупное травянистое растение семейства кипрейных, достигающее высоты до 1,5 м, с прямостоячим деревенеющим в основании стеблем. Листья многочисленные, ланцетовидные, очередные. Цветки крупные, лилово-пурпурные, собраны на верхушке стебля в красивую остроконечную кисть — султан. Плод — коробочка в виде узкого длинного (до 8 см) стручка с многочисленными мелкими семенами, снабженными белыми волосками. Цветет иван-чай с июня по сентябрь.

Растет кипрей по сырым местам, на вырубках, гарях, по опушкам лесов, вдоль лесных дорог и распространен в республике повсеместно.

Используют листья, молодые корни и корневища. Корни и листья иван-чая содержат до 20% дубильных веществ (танин), листья, кроме того, слизь, витамин С и нетоксичный алкалоид. Настой (листья заваривают как чай — отсюда название иван-чай) из столовой ложки на стакан кипятка является хорошими болеутоляющим и противовоспалительным средствами при язвенных процессах в желудке и кишечнике, при заболеваниях горла, при головных болях.



Молодые побеги и корни употребляют отваренными вместо спаржи, капусты в салатах. Кипрей — прекрасное медоносное растение.

КИСЛИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ

(Кисличка обыкновенная, заячий щавель; марийские названия — меранлашка, аракапулеж)

Многолетнее травянистое растение, не имеющее надземного стебля, из семейства кисличных. Листья на длинных (до 15 см) черешках, отходящих от ползучего корневища, тройчатые, с обратнoсердцевидными дольками, на ночь свертывающиеся. Цветки белые, одиночные, на лепестках лиловато-розовые жилки и желтоватое пятно при основании, плод — пятигнездная коробочка.

Цветет кислица в мае, плоды созревают в августе.

Встречается довольно часто в тенистых елово-пихтовых или смешанных лесах.

Лекарственную ценность пред-

ставляют листья, содержащие щавелевокислый кальций, витамин С и другие малоизученные вещества.

Кислица обладает мочегонным, желчегонным, противоглистным, противоглистным и антигитоксическим действием. Препараты кислицы регулируют пищеварение, прекращают изжогу, способствуют заживлению гнойных ран, ослабляют воспалительные процессы.

Народная медицина применяет спиртовую настойку каплями или водный настой (чайная ложка травы настаивается два часа в двух стаканах кипятка, применяется по столовой ложке 3—4 раза в день) при заболеваниях печени и мочевых путей, нарушениях пищеварения и обмена веществ, различных кожных заболеваниях, а также как противоглистное средство.

Свежие измельченные листья прикладывают к гнойным ранам, язвам, опухолям и пораженным участкам кожи при золотухе. Разведенный сок или водный настой можно использовать для уничтожения гнилостного запаха изо рта.

Кислицу употребляют в пищу. Ее кладут в салаты, варят щи (вместо щавеля), готовят кисловатые прохладительные напитки.

КИРКАЗОН ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Марийское название — сўваншуго)

Многолетнее травянистое растение из семейства кирказоновых. Растение имеет короткое ползучее корневище и прямой неразветвленный бороздчатый голый стебель с очередными длинночерешковыми сердцевидно-яйцевидными листьями. Желтые цветки собраны группами в пазухах листьев.

Плод — многосеменная грушевидная коробочка. Цветет в мае-июне. Встречается как сорное растение в сырых местах по пустырям, обочинам дорог, кустарникам, долинам рек. Растение ядовитое и имеет своеобразный фруктовый запах.

В народной медицине используют корень, который содержит до 0,9% аристохолиевой кислоты, до 0,4% эфирного масла, алкалоиды аристохолин и магнофлорин, горечи, танины, сапонины, смолы. Реже применяют все растение. Как средство антисептическое, противовоспалительное и ускоряющее заживление ран, корень употребляют в виде водных и спиртовых извлечений. При фурункулезе, кожном зуде, опрелостях, из корня готовят отвар для ванн и компрессов: чайную ложку измельченного корня заливают стаканом воды и кипятят в течение 30 минут, после чего процеживают. В малых дозах настой принимают внутрь при атонии желудка и как средство потогонное и мочегонное. Не следует принимать при гастронтеритах и заболеваниях почек.

КЛЕН ПЛАТАНОВИДНЫЙ

(Клен остролистный; марийское название — *ваштар*)

Крупное дерево из семейства кленовых. В качестве лекарственного сырья используются молодые листья, которые имеют белый сладковатый, приятного вкуса сок. Химический состав не изучен, но народная медицина употребляет листья как желчегонное, антисептическое, противовоспалительное, ранозаживляющее и болеутоляющее средство. Применяют листья (настой или отвар) при желтухе, почечнока-

менной болезни, цинге, как мочегонное и противорвотное средство и в качестве тонизирующего средства. Сладкий кленовый сок принимают при цинге и радикулитах. Свежие измельченные листья, приложенные к гнойным ранам и язвам, способствуют их заживлению.

Настой из измельченных свежих или сухих листьев готовят из расчета: столовая ложка на стакан кипятка. Настаивать следует при подогревании (без кипячения) 30 минут. Принимают охлажденным по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

КОЛОКОЛЬЧИК КРАПИВОЛИСТНЫЙ

(Марийское название — *онгыр-вуй*)

Многолетнее травянистое растение из семейства колокольчиковых, имеет острогранный стебель, высотой до 80 см, покрытый жесткими короткими волосками. Листья крупнонеравнопильчатые, напоминают листья крапивы; нижние и средние — сердцевидные, на длинных черешках, верхние овальноланцетные, сидячие. Цветки крупные, колокольчатые, на коротких цветоножках, сине-лиловые (чашечка пятираздельная), расположены в пазухах верхних листьев по 1—3 штуки. Плод — повислая коробочка. Цветет в июле-августе, плоды созревают в августе-сентябре.

Лекарственную ценность представляет трава, собранная во время цветения. Она содержит алкалоиды (листья до 0,21%), гликозиды, кислоты, воскоподобные, камедистые и дубильные вещества, жиры, сапонины, микроэлементы К, Са, Mg, сахара, фосфор, серу. Листья богаты витамином С.

В народной медицине применяют траву (отвары, настои и порошки травы) при воспалительных процессах верхних дыхательных путей, охриплости, головных болях. Из молодых листьев готовят лечебные салаты, богатые витамином С.

КОПЫТЕНЬ ЕВРОПЕЙСКИЙ

(Блевотник, блевунья, рвотный корень, сердечная трава; марийские названия — маскаккопа, чомагуч, ладыншудо)

Многолетнее травянистое растение из семейства кирказоновых, до 10 см высоты, покрытое прижатыми волосками и обладающее своеобразным запахом. Корневище шнуровидное, ползучее, ветвистое. Ползучий стебель несет два, реже три длинночерешковых округлопочковидных (копытообразных) листьев. Цветки темно-красные, на поникающих цветоножках, расположены на концах стеблей и часто лежат на уровне земли, плод — шестигнездная коробочка. Цветет растение в мае-июне, плоды созревают в июне-июле. Все растение имеет запах, несколько напоминающий запах перца или валерианы.

Растет в тенистых широколиственных и смешанных лесах, между кустарниками, по всей республике.

С лечебной целью применяют корень и листья копытня.

Сбор листьев производят во время цветения растения, корни выкапывают осенью, когда наземные части начинают увядать. Собранный материал сушат без доступа солнца, в хорошо проветриваемом помещении. Свежий корень имеет сильный запах, напоминающий одновременно валериану и камфару, жгучий и горький вкус. Порошок корня вызывает чихание.



Все части растения содержат эфирное масло, гликозиды, дубильные вещества, органические кислоты, крахмал, слизь, смолы.

В народной медицине применяют корневища и корни копытня как отхаркивающее средство (по столовой ложке отвара, приготовленного из 1—2 г лекарственного сырья на 200 г воды, три раза в день), а также как рвотное, слабительное и молокогонное. Находит применение при желтухе, водянке, алкоголизме, а листья — при малярии. Согласно экспериментальным данным, копытень повышает артериальное давление, суживает периферические сосуды, повышает тонус вен, усиливает сердечные сокращения, оказывает антигельмитное действие. Входящее в состав эфирного масла растения ядовитое летучее вещество азарон вызывает рвоту и возбуждает сердечную деятельность.

КОРОСТАВНИК ПОЛЕВОЙ

(Скабиоза, дикая астра, полевая астра, синяя астра, головняк, грудная трава, Христова палочка, пупник, пуповник, вдовушки, команичник, огульная трава, ола-

гошник, синявка, растопырник; марийское название — салтак-полдыш)

Многолетнее травянистое растение из семейства ворсянковых с разветвленным нисходящим корневищем и одиночным прямостоячим стеблем, ветвящимся к вершине. Стебель жесткий, полый, с беловатыми короткими волосками. Стеблевые листья перекрестно-парные, сидячие, перистораздельные с ланцетными долями, нижние — черешковые, цельные, продолговато-ланцетной формы, собраны в розетку. Цветки на длинных волосистых цветоножках, лиловые, изредка розовые или белые, мелкие, собраны в приплюснутую шаровидную головку, окруженную листочками травянистой обертки. Цветет короставник с июня до августа, плодоносит в сентябре-октябре.

Распространен в республике повсеместно, по полям, лугам, сенокосным угодьям, на полянах лесов, среди разнотравья речных долин, меж кустарников преимущественно на плодородных почвах.

Лекарственное значение имеет трава, заготовленная в период цветения. Химический состав не изучен, но в народной медицине применяют настой (четыре чайные ложки измельченной травы на два стакана кипятка) при кожных заболеваниях, против зуда, при кашле, болезнях горла и воспалении мочевого пузыря.

КОСТЯНИКА

(Марийские названия — музымör, шымаш)

Многолетнее растение из семейства розоцветных со стелющимся побегом и невысокими стеблями. Листья тройчатые, черешковые,

листочками с полосками и городчато-зубчатыми краями. Цветки белые, собраны в щитковидное соцветие. Плод — костянка, состоящая из нескольких красных ягодок кислого вкуса. Цветет в мае-июне, плодоносит в июле-августе.

Растет по кустарникам и лесам и встречается по всей республике. Химический состав мало изучен. В листьях обнаружен витамин С.

В народной медицине отвар ветвей и ягоды применяют при некоторых заболеваниях глаз (конъюнктивит, бленнорея), а отвар цельного растения с корневищем употребляют для мытья головы при перхоти и для улучшения роста волос. Плоды употребляют при цинге и геморрое.

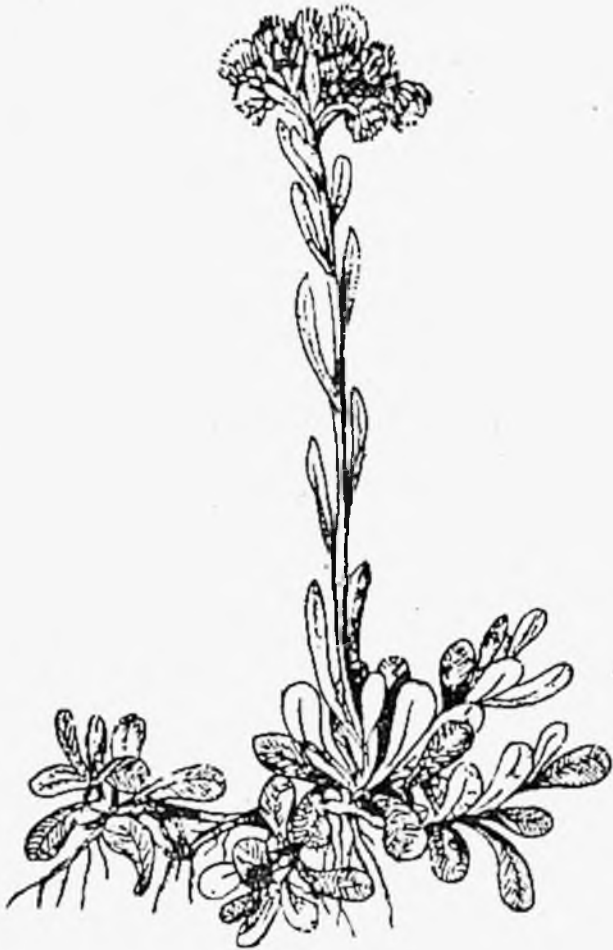
КОТОВНИК КОШАЧИЙ

Растение из семейства яснотковых, стебель прямой, опушенный, ветвистый, до 100 см высоты. Листья сверху зеленые, снизу серо-зеленые треугольничковидной формы, с острой верхушкой и сердцевидным основанием, края крупнопильчатые. Цветки красноватые или беловатые, мелкие, в виде тонких трубочек с трехлопастной нижней губой, сидят на верхушках ветвей густыми продолговатыми соцветиями. Цветет в июне-августе.

Встречается почти повсеместно на сорных местах, среди кустарников и по склонам.

Растение содержит гликозиды, сапонины, танины, эфирное масло, горькое вещество. Водный отвар его применяют в народной медицине при желудочных заболеваниях и хронических бронхитах, при нервных расстройствах и нарушении менструаций.

Корни и траву принимают также как средство слабительное и глистогонное.



КОШАЧЬЯ ЛАПКА ДВУДОМНАЯ

(Бессмертник белый, белый зверобой, змеевик, грыжная трава; марийское название — пырыс-чапа)

Беловатовойлочный травянистый многолетник семейства астровых с простым стеблем, высотой до 25 см. Прикорневые листья лопатковидные, собраны в розетку, стеблевые — линейно-ланцетные. Корзинки цветков составляют на концах стеблей щитки. Соцветия белые, розовые, иногда фиолетово-розовые.

У кошачьей лапки двудомной одни корзинки содержат только пестичные, трубчатые цветки, другие — только тычиночные, с недоразвитой завязью, ворончатотрубчатые.

Кошачью лапку не следует путать с цмином песчаным (бессмертником), у которого цветки

ярко-желтые, хотя обычно и то и другое растение называют бессмертником.

Растет кошачья лапка на сухих песчаных почвах в сосновых лесах, на лугах и полях, вдоль дорог и встречается единичными экземплярами, иногда небольшими скоплениями в тех же местах, где и цмин песчаный.

Траву кошачьей лапки собирают в период цветения (май-июнь) и сушат в тени на открытом воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях.

Химический состав растения изучен недостаточно, хотя известно, что в кошачьей лапке содержится сапонин, фитостерин, смола, дубильные вещества, витамин К и др.

Имеются указания, что трава и цветки кошачьей лапки оказывают действие, аналогичное цмину песчаному, то есть желчегонное. Кроме того, растение обладает ярко выраженным кровоостанавливающим действием.

В народной медицине трава кошачьей лапки используется в послеродовых, носовых и геморроидальных кровотечениях, обильных менструациях (внутрь), в виде настоя (1:200), по столовой ложке, через 10—20 минут до остановки кровотечений, наружно в виде примочек и тампонов. При геморрое наружно применяют отвар в виде примочек, клизм или тампонов. Отвар готовят из расчета двух чайных ложек измельченного растения на стакан воды и применяют как желчегонное, при заболеваниях печени и желчных путей.

КРЕСТОВНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Марийское название — тўслывуй)

Однолетнее растение (семейства астровых) высотой до 30 см.

Стебель его паутинисто-шерстистый, нижние листья — продолговато-лопатковидные, черешковые, остальные — сидячие, стеблеобъемлющие, перисто-выемчато-лопаточные с неравномерно-зубчатыми лопастями. Цветки мелкие, желтые, собраны в соцветие-корзинку, последняя образует щитковидную метелку. Цветет все лето.

Как полевой и огородный сорняк крестовник растет повсеместно и предпочитает открытые пространства. Растение содержит алкалоиды сенецин и сенеционин, а также витамин С и пр.

Все растение, а главным образом его корневища и корни, обладают кровоостанавливающим действием.

КУВШИНКА БЕЛАЯ (НИМФЕЯ)

(Белая водяная лилия, ополень белый, болаболка, пльвунчик, водяной цвет; марийские названия — *вӱдкыяр*, *тумбек*)

Многолетнее травянистое водяное растение, бесстебельное, из семейства кувшинковых. Листья, отходящие от корневища, плавают на поверхности воды, они крупные, сердцевидно-овальные, длинно-черешковые. Цветки крупные, многолепестковые, белые, со слабым ароматом. Чашечка зеленая, четырехлистная. Плоды шарообразные, зеленые, многогнездные, созревающие под водой. Цветет кувшинка в июне-июле.

Белая кувшинка — одно из красивейших растений средней полосы — встречается в лесных озерах, прудах, в старицах рек Большой Кокшаги, Илети, по Ветлуге и другим водоемам.

Лекарственную ценность у кувшинки белой представляют корневища с корнями, выкапываемые

осенью, листья и цветки — во время цветения.

Корневища и корни содержат крахмал, смолистые и горькие вещества, алкалоид, цветки — эфирные масла. Химический состав растения достаточно не изучен и научной медициной не применяется.

Народной медицине известны лекарственные свойства белой кувшинки. Цветки обладают успокаивающим, снотворным, болеутоляющим, смягчительным и жаропонижающим действием.

Настой цветов рекомендуется для уменьшения жара, утоления жажды у больных, в качестве успокаивающего при излишней деятельности половых желез (при болезненных поллюциях), как снотворное и успокаивающее при бессоннице.

Корневища и корни способствуют удалению воспалительных процессов кожи и применяются в измельченном виде как отвлекающее средство (наподобие горчичников). Измельченные листья, приложенные к воспаленным местам, снимают боль.

Внутреннее применение кувшинки и ее препаратов требует большой осторожности, так как растение ядовитое.

КУПАЛЬНИЦА ЕВРОПЕЙСКАЯ

(Марийские названия — *чодыра* *маке*, *ушшудо*)

Многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых. Листья рассеченные на пять острозубчатых долей, верхние — сидячие, нижние — на черешках. Цветки шаровидные, одиночные, желтого цвета. Плод — сборная листовка. Цветет в мае-июне.

Купальница цветет на девятом году жизни, воспроизведение ее в природе замедленное. Это обстоя-



тельство заставляет бережно относиться к ее зарослям.

Растет по всей республике на сырых лугах и лесных полянах, в кустарниках.

Применяется в народной медицине трава, которая содержит следы алкалоидов, сапонины. Траву употребляют внутрь в виде отвара при желудочных заболеваниях, она обладает мочегонным и противовоспалительным свойством. Растение ядовито и требует осторожности при применении.

КУПЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

(Купена-липена, соломонова печать, лиственница; марийское название — мужыршудо)

Купена лекарственная — многолетнее травянистое растение из семейства лилейных. Растение имеет толстое, узловатое, гори-

зонтально расположенное корневище, от которого отходит изогнутый голый узловатый стебель до 50 см высотой. Листья широкие, продолговато-овальные, сидячие, очередные, с параллельными жилками. Сверху листья зеленые, снизу сизоватые, матовые. Цветки одиночные, расположены на повислых цветоножках по одному-два в пазухах листьев. Венчик у цветка белый, околоцветник трубчатый, шестизубчатый, зеленовато-опушенный с внутренней стороны. Плоды — синева-черные ягоды. Цветет в мае-июне. Купена растет в светлых хвойных, смешанных широколиственных лесах, в зарослях кустарников.

Лекарственное значение имеет трава (цветки, листья и стебли) и корневище. Траву собирают во время цветения, корневище — осенью. Растение содержит сердечные гликозиды — конвалларин, конвалламарин, алкалоиды, сапонины, слизь, витамин С. В народной медицине купену (отвар из 6 г на 200 г воды) применяют при грыже, геморрое, болях в пояснице, ревматизме, язвенной болезни столовыми ложками 2—3 раза в день. Все части купены, особенно плоды, оказывают сильное рвотное действие.

Наряду с купеной лекарственной можно использовать купену многоцветковую. Она отличается круглым стеблем (у купены лекарственной — граненые), высотой до 1 м и большим количеством цветков (по 3—5 в пазухах листьев). Встречается купена многоцветковая в тех же местах, где и купена лекарственная.

Соком свежих корневищ выводят веснушки, а также соком и отваром сухих корневищ лечат долго незаживающие раны.

ЛАСТОВЕНЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

(Ласточник, бородач; марийское название — мурымшудо)

Многолетнее травянистое растение семейства ластовыевых, с ползучим корневищем и многочисленными придаточными корнями. Стебель выющийся, высотой до 1 м, слегка ветвистый, полый, опушенный. Листья яйцевидно-ланцетные, заостренные, цельнокрайние, супротивные, расположены на стебле попарно. Цветки мелкие, желтовато-белые с неприятным запахом, расположены в ветвистых полузонтиках в пазухах листьев. Венчик спайнолепестный, колосовидный, пятираздельный. Плоды — стручковидные, голые листовки, с многочисленными семенами, снабженными пучком длинных волосков. Цветет растение в июне-июле, плоды созревают в августе-сентябре.

Встречается ластовень на лугах, по кустарникам, опушкам лесов, в березняках всей лесной полосы республики.

В народной медицине используют корневища с корнями, листья и семена. Корни собирают осенью, семена — после созревания, листья в период цветения растения.

Растение содержит гликозиды асклепадин, винцетоксин и асклепиновую кислоту и обладает мочегонным, слабительным, рвотным, потогонным и антитоксическим действием.

Корни и листья обладают ранозаживляющим действием (наружно — в виде примочек и свежесорванных листьев) и семена — обезболивающим. Настой корневищ и корней принимают при водянке как мочегонное, слабительное (доза сухого порошка 0,1 г) и рвотное средство. Однако применение внутрь настоев тре-

бует большой осторожности. (готовят из расчета 0,6 г на 200 г воды), так как растение сильно ядовитое и использовать его без врачебного контроля не рекомендуется.

ЛАТУК ДИКИЙ

Двулетнее травянистое растение из семейства астровых с серовато-зеленым прямостоячим стеблем до 90 см высоты и сидячими листьями, верхними ланцетовидными цельнокрайними, нижними — зубчатыми. Цветки бледно-желтые собраны в корзинки. Цветет в июле-августе. Повсеместно встречающийся сорняк. В растении найдены алкалоиды, горькие вещества (лактуцерин, лактуцин и лактуциктин) и пр. Применяется как легкое снотворное средство, противосудорожное и обезболивающее, в гомеопатии — как сердечное.

ЛИСТВЕННИЦА СИБИРСКАЯ

(Марийское название — листан лүнчö)

Хорошо известное хвойное дерево из семейства сосновых, с мягкой, опадающей на зиму хвоей.

С лекарственной целью применяются почки и молодые побеги. Листья (хвоя) содержат витамин С (до 240 мг%), эфирное масло (пинен, борнеол и борнилацетат), кора — гликозид и дубильные вещества, семена — эфирное высыхающее масло. Древесина богата смолой. Используется настой листьев как витаминсодержащее средство, отвар молодых побегов в молоке при кашле, почечнокаменной болезни, метеоризме. Известно антигельминтное свойство молочного отвара Скипи-

дар, получаемый из лиственницы, находит применение в качестве раздражающего и отвлекающего боли средств (миозиты, невралгии), а также антимикробного.

ЛОПУХ БОЛЬШОЙ

(Брилевники, *диговник*, *лопушник*, *репейник*; марийское название — *лопшудо*)

Двулетнее травянистое растение семейства астровых, с мясистым, стержневым, маловетвистым корнем. Цветет лопух на втором году жизни в июне-августе, плоды созревают в августе-сентябре.

Растет лопух (сорняк) около жилья, по мусорным местам, пустырям и у дорог по всей республике.

Сбору подлежат корни лопуха, которые выкапывают осенью, очищают от земли и надземных частей, промывают в воде, снимают ножом кожицу (первичную кору), нарезают на куски по 10—15 см длины и сушат на открытом воздухе или в проветриваемом помещении. Лучшее сырье (по содержанию действующих веществ) получается из годовалых растений, которые не цветут. Сухой корень снаружи серовато-бурого цвета, слабого запаха, сладковатого вкуса. Из 100 кг свежих корней выходит 26—28 кг сухих.

Корни содержат инулин, эфирное масло, жиры, протеины, горечь, дубильные вещества; листья — дубильные вещества, эфирное масло, слизь, витамин С; семена — гликозид. Применяют корни лопуха в виде отвара (1:10) столовыми ложками в качестве мочегонного и потогонного средства, а также для лечения ревматизма и подагры. Наружно — при кожных заболеваниях (экземах, фурункулах, угрях, лишаях). Мо-

лодые листья лопуха обладают антибактериальной активностью. Свежий сок применяют для лечения ран.

Корень лопуха находит применение в парфюмерной промышленности. Репейное масло, применяемое для ращения волос, представляет собой настой корней лопуха на оливковом или миндальном масле.

ЛЬНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ

(*Чистик*, *дикий лен*, *пьяная трава*, *урезная трава*; марийское название — *маскаумша*)

Многолетнее травянистое растение из семейства норичковых, высотой до 1 м, со стержневым корнем. Стебли прямостоячие, густо облиственные, листья очередные, сидячие, ланцетно-линейные. Цветки бледно-желтые, собраны в густые длинные конечные кисти, венчик двугубый со шпорцем и оранжевым пятном на нижней губе, плод — продолговатая коробочка. Цветет растение с июня до сентября, плодоносит с августа.

Растет льнянка как сорняк на песчаных и супесчаных почвах, по суходольным лугам, окраинам полей, на лесных полянах, в посевах, вдоль дорог. В Марийской АССР встречается почти повсеместно.

Сбору подлежит надземная часть растения (трава), которую срезают на высоте 10—15 см от земли во время цветения и сушат на чердаках или на открытом воздухе в тени.

Трава содержит алкалоид (пеганин), гликозиды, витамин С, органические кислоты. Применяются в народной медицине как слабительное и желчегонное средство, при атонии кишечника (вялости



гладкой мускулатуры), метеоризме (вздутии живота), длительных запорах. Из травы льнянки готовят мазь, которую назначают в качестве болеутоляющего при различных опухолях.

ЛЮТИК ЕДКИЙ

(Марийское название — *недышуго*)

Многолетнее травянистое растение (семейства лютиковых) до 70 см высотой, с ветвистым стеблем. Листья пальчатораздельные, нижние — черешковые, верхние —

сидячие. Цветки золотисто-желтые, одиночные, находятся на верхушках стеблей. Цветет лютик все лето. Встречается по всей республике на полях, лугах и полянах лесов.

Трава лютика едкого содержит гликозид ранункулин, витамин С и большое количество каротина. Растение ядовито.

Раньше сухую траву, собранную во время цветения, употребляли как стимулирующее и тонизирующее средство при невралгиях, ревматизме, подагре, а наружно — для лечения ран, ожогов, фурункулеза, туберкулеза кожи.

Измельченными листьями сводят бородавки.

МАНЖЕТКА ОБЫКНОВЕННАЯ

(Грудная трава, недужная, горлянка сердечная; марийское название — *шыркамашуго*)

Многолетнее травянистое стелющееся растение из семейства розоцветных. Стебель короткий, ветвистый, нижние листья длинночерешковые, верхние — сидячие, пяти-шестилопастные. Лопасты округлые, городчато-пильчатые. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, окучены в клубочки. Цветет манжетка в июне-июле (см. рис.).

Это самое обычное растение лугов, лесных опушек и полей, светлых смешанных лесов, встречается в республике повсеместно.

Применяется трава растения и отдельно листья, собираемые во время цветения. Химический состав мало изучен, в траве найдены дубильные вещества.

Манжетка обладает мочегонным, молокогонным, кровоостанавливающим и отхаркивающим действием, является вяжущим,



МАРЬ БЕЛАЯ

(*Лебеда*; марийские названия — *коншудо, муян*)

противовоспалительным и ранозаживляющим средством.

В народной медицине применяется настой или отвар травы при плохом переваривании пищи желудком, вялой перистальтике кишечника, поносах и как отхаркивающее средство при заболеваниях дыхательных путей. Наружно настой травы употребляют для обмываний, примочек и компрессов при язвах, ранах и для промывания полости носа при сильном насморке, сопровождающимся кровотечением; измельченные листья прикладывают к ранам для ускорения заживления. Водный настой листьев способствует удалению угрей с лица. Настой готовят из двух чайных ложек измельченных листьев на стакан воды. Применяют настой и для спринцеваний при белях, а внутрь по полстакана 3—4 раза в день употребляют при обильных менструациях.

Хорошо знакомое всем однолетнее травянистое растение из семейства маревых (лебедовых).

Растет сорняк повсеместно: вдоль дорог, по сорным местам, около жилищ, в огородах, на полях.

С лекарственной целью применяется трава, собираемая во время цветения. Химический состав мало изучен, известно лишь, что марь белая богата белками.

Лебеда обладает противовоспалительным, обезболивающим и успокаивающим действием и применяется (настой травы) при поносах, болях в животе и как успокаивающее при истерии. Настой лебеды применяется и наружно, для полоскания горла при ангинах и для примочек — при кожном зуде.

МАРЬЯННИК ДУБРАВНЫЙ

(Иван-га-Марья, братки; марийское название — шемшуго)

Однолетнее высокое травянистое растение из семейства норичниковых, с тонким корнем. Цветки двугубые, желтые, с красноватой трубкой и лиловым прицветным листом. Цветет все лето.

Растет по кустарникам, опушкам лесов. Встречается в республике повсеместно.

Трава и семена содержат гликозид аукубин, дульцит, алкалоиды.

В народной медицине отвар травы употребляют внутрь при желудочных болезнях, а наружно — в виде ванн для лечения экземы, туберкулеза кожи и других кожных заболеваний. Растение обладает инсектицидными свойствами.



МЕДУНИЦА ТЕМНАЯ

(Марийские названия — эчкевонго, чёчкевонго)

Травянистое растение из семейства бuraчниковых с ползучим корневищем и несколько ребристым стеблем. Листья верхние — продолговатояйцевидные, цельнокрайние, сидячие, нижние — суженные, на коротких черешках, прикорневые — широкояйцевидные, кверху заостренные, зеленые с беловатыми пятнами, развиваются они после отмирания стебля. Цветки правильные, на коротких цветоножках, собраны в немногочетные завитки. Венчик трубчатый, розового цвета, переходящего в пурпурово-фиолетовый. Плод состоит из четырех округлояйцевидных орешков. Все растение опушено волосками. Цветет в апреле-мае — это одно из первых цветущих весенних травянистых растений. Встречается главным образом в лиственных лесах и по кустарникам по всей республике.

Трава медуницы содержит витамин С, провитамин А (каротин), витамины Р (рутин), дубильные вещества с высоким содержанием полифенолов, слизь, микроэлементы (ванадий, титан, никель, стронций, серебро) и кроветворные микроэлементы (железо, медь и марганец, последний стимулирует рост, регулирует деятельность желез внутренней секреции и активизирует действие витамина В₁).

В народной медицине применяют как мягчительное и вяжущее средство в виде настоя (30—40 г на литр воды) всего растения при заболеваниях дыхательных путей и кишечника, в качестве отхаркивающего, вяжущего и противовоспалительного средства. Наружно — в виде примочек,

промываний и компрессов при нарывах, гнойных ранах. Суточная доза настоя готовится из 5 г травы (четыре чайные ложки) на два стакана воды.

МЕЛКОЛЕПЕСТНИК КАНАДСКИЙ

Однолетнее травянистое растение из семейства астровых, с опушенным прямостоячим сильноразветвленным стеблем, до 1 м высоты и линейно-ланцетными, тоже опушенными листьями (нижние редкозубчатые). Желтовато-белые цветочные корзинки расположены метелками. Плоды с белым хохолком. Цветет все лето. Встречается в сосновых лесах и как сорняк по полям и дорогам.

В медицине применяется цветущее растение, которое содержит до 0,6% эфирного масла (в его состав входит дипентен, лимонен, терпинэол), холин, флавоны, танин. 1% -й водный настой (суточная доза один стакан) травы употребляют при воспалениях мочевого пузыря и предстательной железы, а также как средство кровоостанавливающее при внутренних кровотечениях, носовых, геморроидальных, маточных.

МОЛОЧАЙ СОЛНЦЕГЛЯД

(Марийское название — *ватыгыне*)

Однолетнее желтовато-зеленое растение семейства молочайных, выделяющее млечный сок, с веретенообразным корнем и несколькими стеблями, несущими лапчатые листья. Цветки в маленьких зонтиках сидят в желтоватой обертке и собраны в зонтиковидное соцветие. Плод — трехгранная коробочка. Цветет в июне-августе.

Это ядовитое растение лугов и пастбищ встречается также на

огородах и посевах яровых.

Корень растения содержит смолы, трава — сапонины, млечный сок — эуфорбен.

Применяется в гомеопатии, а в народной медицине млечным соком лечат бородавки, в отваре травы купают детей при кожных заболеваниях, свежие листья прикладывают к фурункулам.

МОРДОВНИК ШАРОГОЛОВЫЙ

(*Мордовник круглоголовый*)

Многолетнее травянистое растение из семейства астровых, достигающее 1,5 м высоты, имеет одиночный, прямой, вверху ветвистый стебель, покрытый железистыми волосками. Листья дважды перисторассеченные, очередные, сидячие, стеблеобъемлющие, сверху темно-зеленые, снизу беловатые, опушенные. Прикорневые листья розеточные, черешковые. Дольки листьев заканчиваются небольшими колючками. Цветы мелкие, голубовато-белые, собраны в крупную шаровидную головку диаметром 4—5 см. Плоды — семянки с хохолком. Цветет мордовник все лето, начиная с июня. Плоды созревают в августе-сентябре.

Мордовник шароголовый растет небольшими зарослями по долинам рек, среди кустарников, на пустырях, по оврагам, встречается нечасто.

Лекарственное значение имеют плоды (семянки), в которых содержатся алкалоид эхинопсин, сходный по действию со стрихнином, жирное масло (26—28%). Эхинопсин тонизирует работу сердца и применяется при парезах и параличах, плекситах, радикулитах, гипотонии, миопатии, для лечения последствий хронического лучевого воздействия и полиомиелите.

Алкалоид эхинопсин выпускается во флаконах (по 20 мл 1% -го раствора) и в ампулах (по 1 мг 0,4% -го раствора). Плоды мордовника входят в состав лекарственного сбора, применяемого при гипертонической болезни.

МОХ КУКУШКИН ЛЕН

(Марийское название — моко)

Это споровое двудомное растение семейства политриховых. Имеет прямостоячий жесткий стебелек, высотой до 10 см, линейно-шиловидные, пильчатые листья. Женское растение образует на стеблях красно-бурые четырехгранные коробочки.

Встречается в республике широко в сырых лесах, на мокрых лугах и болотах подушкообразными дерновинами.

Применяют с лекарственной целью все растение, которое собирают в конце лета и осенью. Водный настой мха в народной медицине применяют при кашле и маточных кровотечениях. Представляет интерес как средство, укрепляющее волосы. С этой целью моют голову отваром мха.

МЫЛЬНЯНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

(Мыльный корень красный, мыльный цвет, пузырьник, чистуха; марийское название — тараканшудо)

Многолетнее травянистое растение из семейства гвоздичных, до 90 см высотой. Корневище ползучее, узловатое, сильно ветвистое, красновато-бурого цвета, до 1 см толщиной, с цилиндрическими корнями. Стебель простой или ветвистый, прямостоячий, узловатый. Листья супротив-

ные, почти сидячие, ланцетовидные или эллиптические с тремя продолговатыми жилками. Цветки розовые, душистые, на коротких цветоножках, собраны на конце стеблей в щитковидно-метельчатое соцветие. Плод — продолговатояйцевидная коробочка. Цветет с июня до осени, семена созревают в сентябре.

Растет мыльнянка лекарственная на заливных лугах, опушках лесов, среди зарослей кустарников, нередко разводится в садах в качестве декоративного. Встречается обычно единичными экземплярами или небольшими скоплениями.

С лекарственной целью употребляют корневища и корни растений, которые выкапывают весной или осенью, промывают в воде и сушат в проветриваемых помещениях, на чердаках и на открытом воздухе. Сухое сырье на изломе желтовато-белое, без запаха, сначала сладковатого, а потом жгучего вкуса. Из 100 кг сырых корневищ и корней выходит 30—32 кг сухих.



Корни и корневища, в состав которых входит до 20% сапонинов (выделен сапорубрин), применяют в ряде стран в виде 10% -го отвара по столовой ложке через 2 часа как отхаркивающее средство при бронхитах, реже как слабительное и мочегонное. В народной медицине применяют, кроме того, для лечения ревматизма, как средство желчегонное и наружно — при кожных заболеваниях (экземах, фурункулезе, чешуйчатом лишае). В качестве суррогата мыла применяют для мытья шелковых и шерстяных тканей.

МЫТНИК БОЛОТНЫЙ

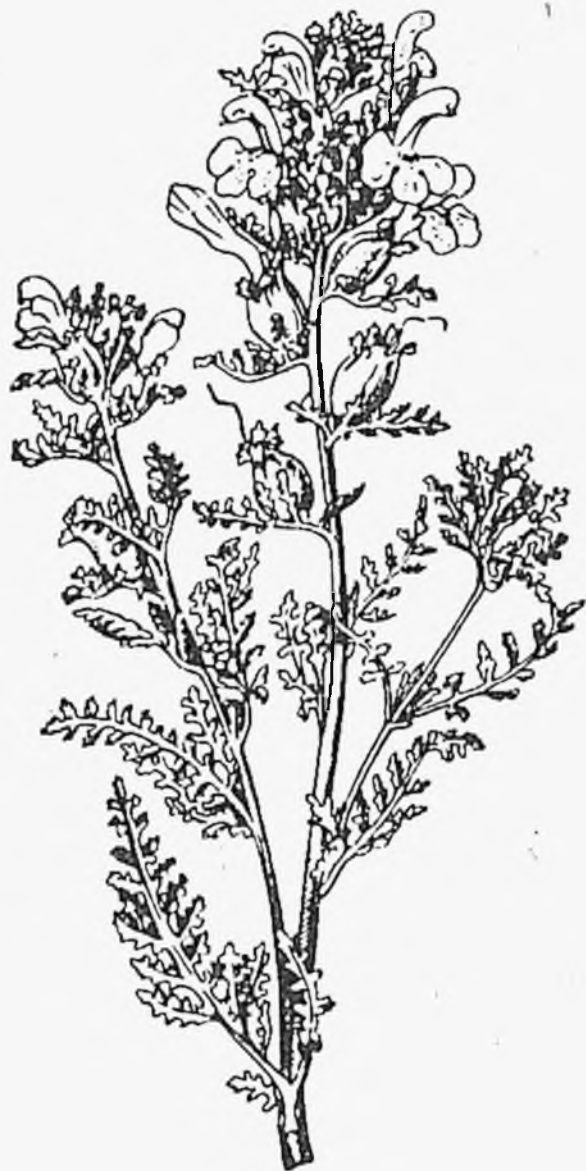
(Вшивица болотная, гнидыш)

Двулетнее травянистое растение из семейства норичниковых, высотой до 50 см, с одиночным, ветвистым у основания стеблем. Листья очередные, продолговатые, перисто-рассеченные, в 2—7 см длины, с линейно-лопастными долями, верхние — сидячие, нижние — короткочерешковые. Цветки в пазухах листьев с широко-трубчатой чашечкой и двугубым розовым венчиком. Плод — яйцевидная коробочка. Цветет в июне-июле, плод созревает в июле-августе.

Растет по берегам водоемов и болотистым лугам. Встречается чаще в Звениговском, Горномарийском и Медведевском районах.

С лекарственной целью заготавливается надземная часть растения (трава), которая собирается во время цветения и сушится в хорошо проветриваемых помещениях или на открытом воздухе в тени.

Трава мытника болотного содержит гликозид (ринантин), сле-



ды алкалоидов. В народной медицине применяется внутрь в виде настоя как диуретическое (мочегонное) и кровоостанавливающее средство, наружно — как ранозаживляющее. Действие мытника болотного подобно спорынье, но слабее в 4—5 раз. Настой травы является хорошим средством против педикулеза (вшивости).

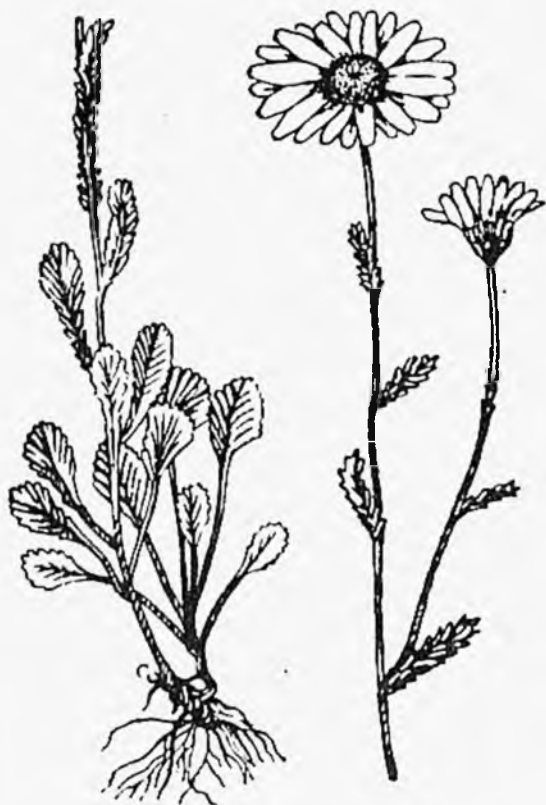
НИВЯНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Белоголовонщик, поповник)

Многолетнее травянистое растение из семейства астровых,

НОРИЧНИК ШИШКОВАТЫЙ

(Зобная трава, грыжная трава, сороконедужник, ранник, семи-сильник)



до 60 см высотой. Стебель сверху безлиственный. Прикорневые листья обратнойцевидные, с городчатыми краями. В цветочной корзинке краевые цветки белые, язычковые, срединные — трубчатые, желтого цвета. Плод — семянка без хохолка. Цветет в мае-июне.

Встречается в республике на лесных полянах и лугах, среди кустарников.

Трава содержит алкалоиды и полисахарид инулин.

В народной медицине применяют отвар травы внутрь при желудочных заболеваниях, как успокаивающее средство при неврозах, как слабительное — при лихорадке, желудочных заболеваниях, недержании мочи, геморрое, наружно — при кожных сыпях. Трава обладает мочегонным, противовоспалительным, инсектицидным, ранозаживляющим и болеутоляющим действием.

Высокий многолетник семейства норичниковых с четырехгранным голым стеблем высотой до 1—1,5 м. Корневище крупное, шишковидновздутое. Листья продолговатояйцевидные, заостренные, по краям зубчатые, расположены супротивно. Цветки расположены полузонтиками в пазухах верхних, прицветных листьев, собраны в общее соцветие — метелку.

Венчик у цветков розовый, трубочка венчика и нижняя губа зеленые, верхняя губа и спинка цветка буро-красные. Цветет норичник в июне-июле.

Встречается по опушкам лесов, среди кустарников, по берегам рек и ручьев, на лугах.

Лекарственную ценность представляют корневища (поздняя осень), трава и листья (во время цветения).

Норичник содержит гликозиды (2,47%), ядовитый сапонин (в больших дозах может вызвать смертельное отравление), алкалоид скрофулярин.

Последние исследования показали, что препараты норичника обладают седативным и гипотензивным действием, в небольших дозах вызывают слабый кардиотонический эффект, а больших — угнетают сердечную деятельность. Настойка стимулирует сократительную деятельность матки.

В народной медицине применяется при головных болях, бессоннице, золотухе, зобе, при экземах, чесотке, лишаях, геморрое, при ревматизме, крапивной лихорадке, воспалениях мышц. Известно противораковое действие норичника. Суточная доза настоя готовится из одной чайной ложки измельченного сырья на стакан воды.

ОГУРЕЧНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

(Марийское название—*кияршудо*)

Однолетнее опушенное растение, достигает высоты 15—20 см, из семейства бурачниковых. Стебли его ветвистые с продолговато-эллиптическими листьями и голубыми цветками в щитковиднометельчатом соцветии.

Растет как сорняк близ жилищ, в огородах, в садах. Часто его разводят как салатное растение из-за огуречного запаха. Растение содержит слизь, жирные и смолистые кислоты, танин, каротин, сапонины, витамин С, эфирное масло, калий и др. Большое количество слизи содержится в цветках и их 10% -й отвар обладает обволакивающим и смягчительным свойством, почему в народной медицине и употребляют его при катаральном состоянии желудка, при кожных заболеваниях и как легкое слабительное средство.

Наличие витаминов в листьях очевидно было причиной включения огуречника в пищевой рацион римских легионеров.

ОКОПНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

(Огуречная трава; марийское название — *кияршудо*)

Многолетнее травянистое растение из семейства бурачниковых, до 1 м высотой, с коротким корневищем и длинными толстыми ветвистыми, почти черными (на изломе белыми) корнями. Стебель одиночный, прямостоячий, по граням крючковато-шиповатый. Листья очередные, шершавые, снизу с выступающим сетчатым жилкованием, нижние — продолговатояйцевидные, верхние — более мелкие, ланцетовидные. Цветки без прицветников,



с трубчато-колокольчатым фиолетовым или пурпурным венчиком при расцветании, а позже с бледно-голубым. Собранные цветки завитками, образующими метельчатое соцветие. Плод сухой, при созревании распадающийся на четыре орешка. Цветет в мае-июле, созревают в июле-сентябре.

Растет по влажным местам, берегам водоемов, по оврагам и лугам, в лесах, у дорог и встречается в республике в поймах Волги, Ветлуги и в других местах.

Предметом заготовки являются корневища с корнями, которые собирают осенью, очищают от земли и подземных частей и высушивают при температуре 40°C.

Корни содержат много слизи, крахмал, сахарозу, дубильные вещества, смолы, аспарагин, алкалоиды (лазиокарпин, циноголосин, аллантоин) и другие вещества. Экспериментально выявлено, что окопник усиливает сокращение мускулатуры матки, кишечника, возбуждает дыхание и снижает кровяное давление. В народной медицине применяют отвар

(1:5) корней при заболеваниях дыхательных путей как обволакивающее и смягчительное средство, а также при поносах. Наружно — в виде полосканий при воспалении слизистой рта.

Однако растение ядовито и требует осторожного обращения с ним.

ОЛЬХА СЕРАЯ

(Ольха белая; марийское название — нӧллӧ)

Дерево из семейства березовых. В медицине используют зрелые соплодия (шишки) ольхи серой, которые собирают осенью и зимой вместе с ветвями. Шишки сушат в теплых помещениях. Из 100 кг свежих шишек выходит 38—40 кг сухих.

Ольховые шишки и кора ольхи содержат дубильные вещества, в том числе до 2,5% танина, до 3,7% галловой кислоты, алкалоиды. В народной медицине применяются в виде водного настоя (2—4 г измельченных шишек на 200 г воды), по четверти стакана 3—4 раза в день, при острых и хронических заболеваниях кишечника, поносах, кору и листья при простудных заболеваниях, ревматизме, подагре. Шишки ольхи входят в состав желудочных чаев.

ОМЕЖНИК

(Марийское название — ливуӱ-выч)

Травянистое растение семейства сельдерейных, с разветвленным полым ребристым стеблем до 1 м высоты и дважды многократно-перисторассеченными листьями. Подводная часть стебля с нитевидными листьями, состоит из

укороченных междуузлий с многочисленными корешками. Белые цветки собраны в сложное зонтичное соцветие. Плод — удлиненно эллиптическая двусемянка. Цветет в июне-августе. Растет по берегам водоемов, болотам, топким лугам. Плодики содержат до 2,5% эфирного масла, 20% жирного масла и 4% смолистых веществ.

В народной медицине применяют как отхаркивающее средство, плодики (по 0,5 г измельченных, три раза в день или настой чайной ложки плодиков на стакан холодной воды, настаивают восемь часов — однодневная доза) при бронхитах, бронхиальной астме, болях в желудке, воспалении мочевого пузыря, метеоризме.

ОРЕХ ЛЕЩИНА

(Орешник, лещина, оришина; марийское название — пӱкшерме)

Хорошо известный кустарник или небольшое деревце семейства лещиновых.

Встречается в подлеске и на лесных опушках светлых смешанных и широколиственных лесов. Значительные заросли отмечены во многих пунктах республики.

С лекарственной целью используются созревшие орехи и масло из них. Орехи содержат масло (до 66%), азотистые вещества (до 15%), минеральные соли, витамин В₁ (до 9 мг%).

Плоды орешника широко применяют в народной медицине. Они усиливают образование молока у кормящих женщин, препятствуют скоплению газов в кишечнике, обладают смягчительным и мочегонным действием. Ядра орехов, освобожденные от тонкой шелухи, с медом применяют при малокровии и ревматизме.

Ореховое масло обладает противоглистным и противоэпилептическим действием. Наружно масло используют для усиления роста волос и для их укрепления. Листья содержат эфирное масло, пальмитиновую кислоту, парафин, сахарозу и применяются при заболеваниях печени.

ОРЛЯК ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Марийское название — *күртньы-нӧлдыш*)

Многолетний папоротник семейства многоножковых с ползучим деревянистым корневищем и округлым прямостоячим стеблем. Светло-зеленые треугольные листья на длинных черешках, доли их второго порядка продолговатые, у основания перистораздельные. Летом на краях долей листа появляются спорангии. Растет в смешанных и хвойных лесах по всей республике. В корневище найдены синильная и орляково-дубильная кислоты, алкалоиды, сапонины, крахмал, эфирное масло. Растение ядовитое.

В народной медицине применяется отвар всего растения в качестве глистогонного средства (ленточные глисты). Успокаивающие и вяжущие свойства орляка используются для лечения болей в желудке (отвар из корней), суставах, мышцах (отвар из наземной части растения).

ОСИНА

(Марийское название — *шолке*)

Хорошо известное дерево мягкой породы, из семейства ивовых, один из видов тополей. В республике осина хорошо распростра-

нена. Молодые листья осины (свежесобранные) содержат до 200 мг% витамина С.

Витаминный отвар готовится следующим образом: измельченные листья заливают четырехкратным количеством кипящей воды и кипятят 10—15 минут в плотно закрытой эмалированной посуде, дают остыть и фильтруют с отжиманием через чистую ткань. Водную вытяжку, подкисленную уксусом, можно хранить 3—4 дня. Принимают по столовой ложке 3—4 раза в день. Осенние листья дают отвар, содержащий в полтора раза меньше витамина С, чем весенние и летние.

На зиму можно готовить сироп из листьев осины. Для этого водную вытяжку выпаривают на медленном огне, доводя затем густоту раствора до сиропа, который консервируют уксусом, винной или лимонной кислотой по вкусу, сливают в бутылку, закупоривают пробкой и заливают парафином, воском или сургучом. В таком виде сироп хранится в прохладном месте три месяца. Применяют по две чайные ложки 3—4 раза в день.

ОСЛИННИК ДВУЛЕТНИЙ

Травянистое растение семейства кипрейных. На первый год стержневой корень имеет розетку прижатых листьев, а на второй — мягко опушенный стебель, до 1 см высотой. Листья в розетке эллиптические, на стебле — ланцетовидные, сидячие, очередные. Цветки светло-желтые, крупные, четырехлепестные, с остроконечными чашелистиками, соцветие — кисть. Плод — книзу утолщенная продолговатая коробочка с четырьмя створками. Цветет в июне-июле.



Растет в песчаных местах, на пустырях, по обочинам дорог.

Растение содержит фитостерин, дубильные вещества, красящее вещество (цветки). В народной медицине отвар соцветий принимают внутрь при воспалительных заболеваниях мочевой системы, наружно — для промывания ран. Отвар корней пьют при туберкулезе легких.

ОСОКА

(Марийское название — *кияк, киякшудо, йожгашудо*)

Многолетнее травянистое растение из семейства осоковых, имеющее длинное, шнуровидное ползучее корневище, от которого отходят короткие трехгранные стебли, оканчивающиеся пучком линейных, влагалищных, острых по краям листьев. Цветки в волосках, плод — орешек, заключенный в мешочек. Цветет в мае-

июне. Осока образует много видов.

Растет в республике по сырым, болотистым местам, заросли обширны.

Применяются корневища с корнями, которые выкапывают поздней осенью (октябрь). Известно, что корневища осоки песчаной содержат следы эфирного масла, смолистые, слизистые и дубильные вещества, горечи, сапонины, крахмал и кремневую кислоту.

Народная медицина применяет корневища с корнями, используя слабое отхаркивающее, мягчительное, обезболивающее действие, а также легкое слабительное и потогонное.

Водный настой пьют при сильном насморке, кашле, удушье, простудных болях, при различных сыпях и фурункулах.

ОСОТ ОГОРОДНЫЙ

(*Молочник, желтушник, зайчик, молочак, заячий салат; марийское название — шёрпелчан*)

Хорошо известное однолетнее травянистое растение из семейства астровых, с белым млечным соком, обильно выступающим при повреждении листьев и стеблей.

Цветет осот в июле-сентябре, плоды созревают в августе-октябре.

Распространен в республике повсеместно как огородный и полевой сорняк.

Химическая природа растения изучена недостаточно. Лекарственное значение имеет трава и молодые листья. Траву собирают во время цветения, молодые листья — до появления цветов и сушат в тени.

Осот обладает мочегонным, желчегонным, молокогонным,

легким слабительным и противовоспалительным действием, это обусловило его применение в народной медицине. Молодые листья могут употребляться в супах и как витаминный салат. Настой из травы (по столовой ложке сухих листьев на стакан кипятка) принимают по 3—4 столовых ложки в день до еды.

ОЧАНКА

Однолетнее травянистое растение до 20 см высоты, семейства норичниковых. Стебель прямой, маловетвистый, листья яйцевидные, сидячие, супротивные, по краям городчатые, темно-зеленого цвета; цветки розово-фиолетовые, бледно-синие или лиловые и колокольчатой чашечкой, расположены в пазухах верхних листьев; плод — многосемянная коробочка. Цветет с июня до осени. Растет, как и другие виды очанок, по лугам, пастбищам, среди кустарников, на полянах лесов. Растение содержит гликозид аукубин, горькие и красящие вещества, жирное масло, смолы, галлотанины (до 8%, эфирное масло до 0,17%). В народной медицине применяют надземную часть как средство противовоспалительное и вяжущее при бронхитах и гастритах.

ОЧИТОК ЕДКИЙ

(Ганец, молодило, расходник; мариинское название — комбымёр)

Многолетнее травянистое растение из семейства толстянковых, до 15 см высотой, с тонким ползучим корневищем. Цветоносные стебли приподнимающиеся, бесплодные — лежачие. Листья



очередные, яйцевидные, мясистые, до 5 мм длиной. Цветки правильные, желтые, почти сидячие, лепестки венчика ланцетовидные, до 8 мм длиной. Плод состоит из 5 звездчаторасходящихся листовок. Все растение имеет жгучий, едкий, тошнотворный вкус. Ядовит. Цветет с половины мая по июнь, плоды созревают в июле.

Растет по сухим возвышенным местам, чаще на песчаной почве, преимущественно в западной половине республики.

Используется с лекарственной целью вся надземная часть растения (трава), которую собирают во время цветения и сушат в тени.

Трава содержит алкалоиды (седамин, никотин, седридин), дубильные вещества пирокатехиновой группы, гликозиды, витамин С, органические кислоты (яблочная кислота), сахара и другие вещества.

В народной медицине применяют траву очитка в виде 10% -го водного настоя по столовой ложке три раза в день при гипотонии (пониженном кровяном давлении), цинге, для усиления перистальтики кишечника, при малярии, эпилепсии, как слабительное и рвотное средство, а свежую траву — наружно при язвах и ожогах. Наружно — при различных кожных заболеваниях, для лечения бородавок и мозолей. Настой очитка едкого тонизирует и возбуждает деятельность кишечника, расслабляет мускулатуру матки, повышает кровяное давление, усиливает дыхание.

ОЧНЫЙ ЦВЕТ ПШЕННЫЙ

(Полевой курослел, куриная слепота; марийское название — чывышинча)

Однолетнее травянистое растение из семейства первоцветных, имеющее тонкий, ветвистый, четырехгранный стелющийся стебель, 15—30 см длиной. Листья супротивные, сидячие, цельнокрайние, яйцевидные. На нижней стороне листовой пластинки четко обозначены черные точки. Цветки красные, сидят в пазухах листьев на удлинённых цветоножках. Плод — коробочка с открывающейся крышечкой. Цветет очный цвет с июня до конца августа.

Растет как сорняк в садах, огородах, по зерновым изреженным полям преимущественно на южной границе республики.

С лечебной целью в народной медицине используется трава, которая собирается во время цветения. Она содержит сапонины, гликозид примверазу, пептонизирующий фермент и другие веще-

ства и обладает рядом целебных свойств: мочегонным, противовоспалительным, успокаивающим, послабляющим (клизмы). Отвары могут применяться также в качестве средства, способствующего растворению камней и песка в мочевом и желчном пузыре, почках.

Растение ядовитое, применять нужно с особой осторожностью. Настой готовят из 1/2 чайной ложки измельченного растения на стакан воды (суточная доза в несколько приемов).

ПАСЛЕН СЛАДКО-ГОРЬКИЙ

(Марийские названия — паренге олма, паренге саска)

Многолетнее растение из семейства пасленовых с ползучим корневищем. Стебель ветвистый, вьющийся. Листья удлинённо-яйцевидные, черешковые. Цветки на длинных цветоножках, собраны в метельчатые соцветия, фиолетового цвета. Плод — красная яйцевидная ягода.

Встречается по берегам рек и озер, в сырых кустарниках, среди ивняка.

Все части растения содержат алкалоиды (солацеин, соланеин), дубильные вещества. Плоды содержат дулькамарин (горькое вещество), ликопин (красящее вещество).

В народной медицине траву применяют как потогонное и мочегонное средство, а также при ревматизме. Ягоды — как глистогонное. Наружно отвары травы употребляют в виде примочек при заболеваниях кожи и ранах.

Кроме паслена сладко-горького в нашей республике встречается паслен черный, в плодах и листьях которого содержится витамин С (в плодах 353,2 мг%, в листь-

ях — 815,5 мг%), каротин, органические кислоты и др. Это однолетнее травянистое растение с ветвистым стеблем до 90 см высотой и яйцевидными черешковыми листьями. Цветки белые, мелкие, в зонтиковидных завитках. Плоды — черные (реже зеленые) шаровидные ягоды. Цветет в июле-августе.

Растет паслен черный у жилья и дорог, по огородам, полям и берегам рек.

Как средство, снижающее артериальное давление, используются вполне зрелые плоды (в незрелых плодах ядовитый гликоалкалоид соланин может вызвать отравление) для лечения гипертонической болезни и артериосклероза.

Во многих странах (Англия, Франция, Турция и другие) паслен черный применяется в медицине. В индийской медицине плоды употребляют при лихорадке и поносе, настойку листьев — как мочегонное, а сок растения — при туберкулезе, геморрое и болезнях печени. В Болгарии пьют



отвар молодых побегов с листьями (3 г измельченного сырья на 150 мл воды варят 10 минут и принимают по две чайных ложки в день) при неврозах, головных и желудочно-кишечных болях, при бронхиальной астме, кашле, ревматизме, спазмах мочевого пузыря. Народная медицина Узбекистана использует свежие листья как ранозаживляющее средство.

ПЕРВОЦВЕТ ВЕСЕННИЙ

(Баранчики, ключики, коровьи слезы, куделька, медунка, медяничка, первенец, первоцвет лекарственный, свербигуз)

Многолетнее травянистое растение из семейства первоцветных, достигает высоты до 30 см, с косым коротким корневищем и пучком беловатых тонких корней. Листья собраны в розетку, листовая пластинка яйцевидная, морщинистая, край городчатый. Цветочная стрелка наверху несет душистые ярко-желтые трубчатые цветки, собранные в однобокий простой зонтик, плод — яйцевидная многосемянная коробочка. Цветет первоцвет в мае-июне.

Растет на лесных полянах и опушках, по кустарникам и встречается по всей республике; где имеются лиственные и смешанные леса.

Сбору подлежат как корневища, так и листья. Корневища с корнями выкапывают осенью, очищают от земли и надземных частей растения, промывают в воде и сушат. Листья собирают в начале цветения и сушат, как и корневую систему, на открытом воздухе, чердаках и проветриваемых помещениях. Вкус листьев сначала сладковатый, затем слег-



ка жгучий, корневищ — слабо-вяжущий, горьковатый. Из 100 кг свежих листьев сухих получается 22—23 кг, а из 100 кг корней — 28—30 кг.

Листья содержат до 5,9% витамина С, провитамина А (каротин), около 2% сапонинов и другие вещества. Корни — до 10% сапонинов, эфирное масло, гликозиды (примулаверин, примверин). Первоцвет обладает мочегонным, спазмолитическим и седативным действием, он усиливает секрецию слизистой оболочки дыхательных путей и как отхаркивающее средство активнее импортного корня сенегги. Листья применяют главным образом как витаминсодержащее сырье при гиповитаминозах в виде настоев, салатов и порошков.

Применяют корни в виде отвара (8—10 г на 200 г воды, столо-

выми ложками 3—4 раза в день) как отхаркивающее средство при бронхитах и других заболеваниях дыхательных путей. В народной медицине употребляют цветы, листья и корни как потогонное и мочегонное средство.

ПЕРЕЛЕСКА БЛАГОРОДНАЯ

Зимующее растение из семейства лютиковых. Одиночные синеволетовые цветки этого растения появляются на пушистых цветоносах раньше, чем листья. Последние — трехлопастной формы, молодые опушены волосками, а более поздние — кожистые и остаются зелеными под снегом. Цвети начинают с апреля.

Встречается перелеска в лиственных и смешанных лесах, в кустарниках и на склонах берегов рек и культивируется в садах.

С лечебной целью применяется трава, которая в свежем виде содержит сильнодействующее вещество протоанемонин, а в сухом — так называемую анемоновую камфору (анемонин).



Перелеска обладает бактерицидным и седативным свойствами и применяется в народной медицине (отвар цветков) при лихорадке, желтухе, кашле, головных болях, золотухе.

ПОГРЕМОК БОЛЬШОЙ

(Марийское название — *окса-шудо*)



Однолетнее травянистое растение семейства норичниковых до 50 см высотой. Стебель прямой, с середины — разветвленный. Листья ланцетные, с зубчатыми краями, сидячие, супротивные. Цветки сидят в пазухах предветных листьев, двугубые, светло-желтого цвета. Цветет в июне-июле.

Растет повсеместно по кустарникам, на лугах и посевах.

Трава содержит гликозид аукубин, следы алкалоидов.

В народной медицине употребляют внутрь водный отвар всего растения при кашле, желтухе, поносах, а также как мочегонное средство. Наружно — моют голову при педикулезе (вшивости).

ПОДБЕЛ МНОГОЛИСТНЫЙ

(Дубровник)



Кустарничек из семейства вересковых с буровато-серыми веточками. Листья линейно-ланцетовидные, края завернуты, короткочерешковые, темно-зеленые сверху, снизу восковые. Цветки на цветоножке, венчик кувшинчатый, розового цвета. Плод — шаровидная коробочка. Цветет в мае-июне.

Встречается в заболоченных сосновых лесах и болотах.

Листья содержат гликозид андромедотоксин, который обладает местнораздражающим действием.

В народной медицине употребляют внутрь водный отвар при ревматизме и некоторых заболеваниях женской половой системы.

ПОДМАРЕННИК НАСТОЯЩИЙ

(Метовик, маруна; марийское название — *шырланге*)

Многолетнее растение из семейства мареновых с прямым короткоопушенным стеблем, приподнимающимся над землей на 15 см и более. Корневище длинное, ветвистое, расположено горизонтально. Листья, сидячие на стебле, собраны в мутовки по 8—12, блестящие, узколинейные, остроконечные, сверху темно-зеленые, снизу серовато-опушенные. Цветки ярко-желтые, пахучие, мелкие, собраны в длинную густую пирамидальную метелку. Цветет подмаренник в июле-августе.

Растет повсеместно на лугах, около дорог, на полях, среди кустарников.

Трава подмаренника настоящего содержит гликозиды, танин, следы эфирного масла.

В народной медицине используют траву, которую собирают во время цветения. Высушенное рас-

тение имеет горький вяжущий вкус. Имеется указание на благоприятное действие отвара (6—8 г на 200 мл воды столовыми ложками) и свежего сока (по чайной ложке три раза в день) при водянке, экземах, гнойно-воспалительных заболеваниях. Сок применяется наружно как кровоостанавливающее средство.

ПЕРЕСТУПЕНЬ БЕЛЫЙ

(*Бриония белая*)

Хотя основная концентрация ядовитых веществ этого растения находится в корнях, тем не менее их содержат и ягоды, привлекая своей сочностью и видом. Переступень относится к семейству тыквенных и представляет собой однолетнее растение с мясистым корнем, похожим на редьку. Длинные ползучие стебли как бы переступают по охваченной ими опоре (лианы), отчего и произошло название растения. Листья похожи на кленовые, они на длинных черешках, сердцевидные, пятилопастные, неравнозубчатые, с тонкими завитками зеленых нитей (лиановые шупальцы). Цветки желтоватые или зеленовато-белые, мужские — в соцветиях кисти, женские — щитовидные. Плод — небольшая черная шаровидная ягода (незрелая — зеленая). Цветет в июне-июле, плоды созревают в августе.

Встречается переступень как сорная трава в садах, огородах, по оврагам и кустарникам. Используется растение для озеленения стен, террас, балконов, как декоративная лиана. Корень (содержит гликозиды, сапонины, дубильные вещества и пр.), собранный перед цветением растения, употребляют как болеуто-

ляющее средство, кровоостанавливающее и противокашлевое, а траву — для повышения кровяного давления и улучшения тонуса сердечной мышцы. Наружно лечат радикулиты, миозиты (воспаление скелетных мышц), артриты (воспаление суставов).

ПИКУЛЬНИК КРАСИВЫЙ

(Марийское название — *косатале*)

Жестко-волосистое травянистое растение из семейства яснотковых. Стебель несет прямостоячий с утолщениями под узлами. Листья черешковые, яйцевидно-ланцетные, зубчатые. Цветки фиолетовые, крупные. Цветет все лето. Растет как сорняк по всей республике на полях, огородах, сорных местах.

В народной медицине настой и отвар применяются при язве желудка и бронхитах, а наружно в виде примочек при экземах и золотухе.

ПРОСВИРНИК ЛЕСНОЙ

(*Мальва лесная, мальва дикая, калачики*; марийское название — *туарашуго*)

Однолетнее растение семейства мальвовых. Стебель у него прямой, вверху разветвляющийся, до 1 м высотой, листья очередные, городчато-зубчатые, округлые, 5—7-лопастные. Все растение густо опушено, шершаво-волосистое. Цветки крупные, розовые, собраны в пучки по несколько штук в пазухах листьев, после сушки приобретают темно-фиолетовый цвет. Корни у просвирника длинные, разветвленные. Плод — сухой, в виде плоского

диска (лепешки), распадающийся на несколько плодиков-семянков. Цветет с июня по август, плоды созревают в сентябре-октябре.

Встречается в республике на полях, вдоль дорог, в населенных пунктах около заборов, огородов, преимущественно в южных районах.

Лекарственную ценность представляют цветки, листья и корни просвирника лесного. Листья собирают вместе с цветками, корни — осенью. В просвирнике содержится слизь, дубильные вещества, каротин, витамин С, сахар, красящие вещества. В народной медицине применяется отвар цветков, листьев или корней (15 г на 200 г воды) как обволакивающее, отхаркивающее, общеукрепляющее, смягчительное и противовоспалительное средство при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, верхних дыхательных путей.

Готовят отвар из сбора, содержащего поровну цветки просвирника, гречихи, мать-и-мачехи, дикого мака и травы медуницы. Отвар готовится из 50 г сбора на литр воды, принимают по стакану пять раз в день. Просвирник лесной входит в состав сбора, применяемого для ванн при заболеваниях селезенки. На одну ванну, принимаемую на ночь, расходуется 200 г цветков и листьев просвирника, по 150 г травы чернобыльника, ромашки и зерна овса. Растительную смесь заливают 25 стаканами кипятка, настаивают в течение дня, затем кипятят. Настой в ванне разбавляется необходимым количеством теплой воды.

Кроме просвирника лесного в нашей республике встречаются и другие виды просвирников (приземистый, курчавый), обладающие лечебными качествами.



ПРОСТРЕЛ ЛУГОВОЙ

(Сон-трава; марийские названия — коракйолаш, кўдыронгыр)

Многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых с прямостоячим стеблем, густо покрытым мягкими волосками и прикорневыми двух-трехперисторассеченными волосистыми листьями с линейными дольками. Цветы обычно бледно-лиловые, поникающие, с продолговатым колокольчатым околоцветником, плод — семянка с длинным столбиком. Цветет ранней весной, в апреле-мае.

Местообитание прострела лугового — сосновые леса, преимущественно лишайниковых, брусничных типов, а также их вырубки, горы и поляны с тощей, сухой песчаной почвой. В республике встречается по всей боровой полосе.

Применяют надземную часть

растения, которую собирают в период развития прикорневых листьев, в мае, и сушат в тенистом месте.

Трава прострела лугового содержит сильнодействующее вещество протоанемонин. Применяют ее в виде 10% -го водного настоя столовыми ложками как средство, успокаивающее нервную систему, при заболеваниях дыхательных путей (коклюш, астма, бронхит), для усиления сокращения матки.

Население республики употребляет не траву, а свежесобранные цветы, которые парят в горшках и получающейся жидкостью смазывают кожу при болях. Однако при неумелом и неумеренном употреблении может получиться местное воспаление кожи с образованием пузырей. Ввиду сильного раздражающего действия, прострел противопоказан больным гастритами и нефритами.

ПУПАВКА КРАСИЛЬНАЯ

(Марийские названия — тўкывис-вис, шергашвуй)

Травянистое растение семейства астровых с прямостоячим или приподнимающимся стеблем,верху ветвистым. Листья перисторассеченные с острозубчатыми дольками. Цветки наружные — язычковые, золотисто-желтые, внутренние — трубчатые, темно-желтые, сидят на полушаровидном цветоложе, собранными в многоцветковые корзинки 2—3 см в поперечнике. Плод — семянки ребристые, без хохолков. Цветет в июне-августе.

Встречается почти повсеместно на паровых полях, вдоль дорог, по залежам.

В траве найдены гликозиды, эфирное масло, ксантофилл (пигмент).

В народной медицине отвар соцветий применяют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, кашле, а отвар травы — при заболеваниях нервной системы, болях в желудке, нарушении менструального цикла.

ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ

(Житец, понырь, ржанец; марийские названия — арвак, айракшудо, йолваншудо)

Многолетнее травянистое растение семейства мятликовых, до 1,5 м высотой. Корневище длинное, ползучее, разветвленное, узловатое, внутри полое, соломенно-желтого цвета, в узлах корневища мочковатые тонкие корни. Стебли (соломины) голые, гладкие, отходят от корневища по несколько штук. Листья очередные, линейные, плоские, до 13 мм шириной, с расширенным голым влагалищем. Цветки мелкие, сизо-зеленые, с красно-фиолетовым оттенком, собраны в колоски, образующие сложный колос, плод — зерновка. Цветет в июне-июле, плод созревает в августе-сентябре.

Растет пырей на лугах, залежах, в поймах рек, в посевах, у жилищ, встречается повсеместно. Пырей является сорняком полей.

Корневище пырея собирают весной или осенью, очищают от корней и подземных частей стебля, промывают в холодной воде, связывают в пучки и сушат под навесом.

Корневища содержат углеводы (полисахарид, тритицин, левулезу) до 4%, маннит до 3%, белковые вещества (до 9,2%), соли органических кислот (яблочной), провитамин А и витамин С, жирное масло и другие вещества.

Применяют в виде 10% -го отва-

ра по столовой ложке три раза в день как легкое слабительное, мочегонное и обволакивающее средство. Корневище входит в состав мочегонных сборов.

В народной медицине принимают настой из 60 г измельченного корневища на литр кипятка, по столовой ложке три раза в день, по этим же показаниям, а также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочекаменной и желчнокаменной болезнях, в качестве отхаркивающего средства, при фурункулезе, наружно — при кожных заболеваниях (для клизм при запорах применяют отвар корневища).

РАКИТНИК РУССКИЙ

(Марийские названия — пунчыуа, ир акаций)

Небольшой кустарник из семейства бобовых, высотой до 2 м, с прямыми или хлыстовидными ветвями, направленными кверху. Молодые ветки густо покрыты беловато-серыми короткими прижатыми волосками. Кора серая или серо-бурая. Листья тройчатые, дольки листа ланцетные, серо-зеленые. Цветки мотыльковые, желтые, собраны по 3—5 штук в пазухах листьев, с крупным (до 3 см длиной) флагом, чашечка двугубая, опушенная. Плод — боб, густо опушенный прижатыми волосками, цветет в мае-июне, плоды созревают в августе. Встречается по склонам холмов, на опушках лесов, в сухих светлых сосновых борах.

В семенах содержится алкалоид цитизин, оказывающий возбуждающее действие на узлы вегетативной нервной системы. Применяется в научной медицине в виде препарата цититон, для возбуждения дыхательного центра при от-

равлениях, угнетении дыхания и кровообращения. Входит в состав препарата «табекс», используемого для борьбы с курением.

В народной медицине используют настой из раkitника (стебли, листья и цветки) при желтухе, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, поясничных и головных болях, туберкулезе легких.

Растение ядовитое, поэтому настой готовят из расчета одной чайной ложки сухого растительного сырья на 3,5 стакана холодной кипяченой воды. Настаивают один час и принимают по столовой ложке три раза в день после еды.

Желтая краска, получаемая из растения, хорошо окрашивает шерсть.

РЕПЕШОК ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Репейничек лекарственный)

Репешок — многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных. Прямостоячий шершаво-волосистый стебель достигает высоты до 1 м. Листья прерывисто-перистые, снизу сероватые. Цветки золотисто-желтые, собраны в длинную густую колосовидную кисть. Все растение обладает приятным запахом, цветет в июне-июле.

Встречается редко, на сухих склонах оврагов, между кустарниками, преимущественно на правобережье Волги (Горномарийский район).

С лечебной целью используют траву репешка, которую собирают во время цветения.

Цветки, листья и стебли растения богаты дубильными веществами пирокатехиновой группы, душистыми маслами, горечами, содержат витамин К, следы никотиновой кислоты, витамины группы В, флавоноиды, кумарин, сапонины, следы алкалоидов.



В народной медицине репешок применяют для лечения ревматизма, геморроя, при расстройствах функций кишечника, воспалениях слизистой оболочки верхних дыхательных путей. Внутрь принимают чай из травы с медом, наружно — компресс или примочку из отвара. Отвар репешка более эффективен с медом. Готовится он из расчета 20 г сухой травы на 200—250 г кипящей воды, принимается по 1/4—1/2 стакана с добавлением меда по вкусу.

РОГОЗ УЗКОЛИСТНЫЙ

(Рогоз широколистный, чакан, чернопалочник; марийские названия — чаган, чаганшуго)

Многолетнее травянистое растение из семейства рогозовых, имеет длинные, довольно толстые корневища, от которых отходят круглые цилиндрические (без узлов) стебли, высотой до 2 м. Лис-

тья узколинейные (широколинейные), длинные, влагалищные, расположены при основании стебля. Наверху его образуются черные бархатистые початки пестичных цветков, тычиночные цветки расположены выше початков и быстро засыхают. Цветут рогозы в июне-июле.

Встречается повсеместно по болотам и топким берегам водоемов, по канавам вдоль дорог.

Лекарственную ценность представляют корневища и листья. Корневища наиболее богаты действующими веществами поздней осенью, листья в июне. Химический состав мало изучен, хотя известно, что корневища богаты крахмалом, белковыми веществами и сахарами.

Рогозы обладают бактерицидным, антисептическим, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием и поэтому применяются в народной медицине при поносах, для ускорения заживления ран, остановки кровотечений.

РОСЯНКА КРУГЛОЛИСТНАЯ

(Роса солнечная, росица, росичка; марийское название — кечывал-лупс)

Многолетнее травянистое насекомоядное растение из семейства росянковых, достигающее высоты 25 см. Растение имеет прикорневую розетку длинночерешковых округлых листьев, сверху покрытых красноватыми головчатыми желёзками и имеющими на своем конце капельки клейкого сока. Укороченный прямой безлистный стебель розоватого цвета несет 1—3 цветочных стрелки, оканчивающихся однобокими кистями белых цветов. Плод — продолговатая гладкая коробочка. Цветет



росянка обычно в июле-августе. Кроме указанного вида, в республике изредка встречается еще росянка английская, отличающаяся удлиненными пластинками листьев, а также помесь между двумя видами с промежуточной формой листовой пластинки, которые также являются лекарственными.

Собирают надземную часть растения (траву) во время цветения, выдергивая ее вместе с корнями, затем очищают от старых листьев, мха, корней и сушат в проветриваемых помещениях или чердаках. Из 100 кг свежей травы выходит 16—18 кг сухой.

Листья и цветы росянки содержат нафтохиноны, протеолитический фермент, органические кислоты (аскорбиновая), до 15% танина и другие вещества.

В народной медицине применяют траву в виде 10% -го настоя

по одной столовой ложке 3—5 раз в день как отхаркивающее, потогонное, мочегонное, спазмолитическое, противолихорадочное и бактерицидное средство при заболеваниях органов дыхания, коклюше.

За рубежом выпускают препараты из росянки (дрозерин, дрозан).

РЯСКА МАЛЕНЬКАЯ

(Марийское название —
вӱглашка)

Это многолетнее растение из семейства рясовых, имеющее очень упрощенное строение, небольшой зеленый округлый лист, так называемый «листец», плавающий на поверхности воды, от светло- до темно-зеленого цвета, диаметром от 0,5 до 1 см. Вниз от «листеца» отходят сосульчатые корни, которые не достают до дна.

Встречается ряска в республике повсеместно, где имеются водоемы со стоячей водой.

По некоторым данным, в ряске содержится протеин, йод и бром. В народной медицине применяют в качестве жаропонижающего и десенсибилизирующего средства, уменьшающего чувствительность организма к воздействию различных аллергенов, при крапивнице, отеках, подагре, ревматизме, в качестве мочегонного средства, а также для лечения глаукомы.

Ряску применяют в виде пилюль, изготовленных из порошка травы, смешанного с медом, по 1—2 г за прием, три раза в день.

Применяют траву ряски и в виде настоя, для чего 10 частей травы заливают стаканом кипяченой воды комнатной температуры и настаивают на водяной бане 15 минут. После 45-минутного охлаждения принимают по столовой ложке 3—4 раза в день.

САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ

(Диконт; марийское название —
вӱглокама)

Многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с длинным деревянистым ползучим корневищем. Стебель приподнимающийся, вверху железисто-опушенный. Листья длинночерешковые, сверху зеленые, снизу беловатоопушенные, непарноперистые с 3—7 продолговатыми остропильчатыми листочками. Цветки темно-красные.

Растет по всей республике на сырых лугах и травянистых болотах, в канавах, по берегам рек и озер.

Во всех частях растения содержатся дубильные вещества, флавоноиды, эфирное масло, в траве сапонины, в листьях витамин С и каротин.

В народной медицине принимают внутрь отвар из корней при заболеваниях желудка, женских половых органов, как кровоостанавливающее, потогонное средство, при заболеваниях полости рта, ранах.



СИВЕЦ ЛУГОВОЙ

Многолетнее травянистое растение из семейства ворсянковых, до 100 см высоты, с коротким толстым корневищем и прямоходящим стеблем. Он несет две супротивные ветви и такие же широколанцетовидные листья, цельнокрайние, сверху голые, нижние в прикорневой розетке. Голубовато-сиреневые цветки в одиночных шаровидных головках расположены на концах ветвей. Плод — семянка. Цветет в июле-сентябре. Встречается на сырых лугах и полянах среди кустарников, по лесным опушкам. Растение содержит дубильные вещества, сапонины, гликозид. В народной медицине применяются отвары корневища и всего растения, принимают внутрь как мочегонное и отхаркивающее средство, наружно — в виде примочек и компрессов для лечения ран и кожных заболеваний.

СИНЕГОЛОВИК ПЛОСКОЛИСТНЫЙ

(Синеголовник; марийские названия — чалкавуй, энгыремышшудо)

Растение семейства зонтичных с прямым ветвистым стеблем, достигающим высоты 35—50 см. Прикорневые листья цельные, продолговато-овальные, сердцевидные, верхние — трех-пятираздельные, колюче-зубчатые. Цветы голубоватые, мелкие в округлых головках, собраны в щитки. Листочки-обертки узколанцетные, по краям с редкими шипами, которые не длиннее головки.

Синеголовик плосколистный — многолетнее растение. На первом году развиваются лишь листовые розетки у основания стебля, цветет на втором году жизни, с июня по сентябрь. В начале роста расте-

ние зеленое, затем стебель белеет и в дальнейшем приобретает синеватый цвет. Это основной отличительный признак синеголовика.

В республике встречается очень редко, преимущественно в южной ее части, на песчаной или известковой, но влажной почве.

С лечебной целью может быть использована трава растения. Собирают ее во время цветения, срезая верхние побеги длиной 20—25 см. Сушат в тени или в хорошо проветриваемом помещении, часто переворачивая.

Трава содержит сапонины — 0,5%, эфирное масло — 0,25% и таниды — вещества дубильного действия. Чай из травы применяется как эффективное средство при кашле. В народной медицине давно известно это растение как отхаркивающее средство при бронхитах, болеутоляющее — при зубной боли.

СИНЯК ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Румянка обыкновенная, синец, ранник, черкез; марийское название — кайырвуй)

Двулетнее или однолетнее травянистое растение из семейства бурачниковых. Листья очередные, ланцетовидные, стебель прямой, толстый, обильно покрыт жесткими щетинистыми волосками, цветки красновато-голубые с характерными прицветниками, расположены в пазухах листьев. Цветет с конца июня до сентября. Является хорошим медоносом.

Растет синяк на сорных местах, вдоль дорог, на полях во всех районах республики.

Трава растения содержит алкалоиды, действующие на центральную нервную систему, сапонины и другие вещества. В народной



медицине применяют в качестве отхаркивающего и успокаивающего кашель средства, как противоэпилептическое средство, в виде отвара из 10 г на 200 г воды по столовой ложке три раза в день.

Все части растения ядовиты, при применении требуется осторожность.

СЛИВА КОЛОЧАЯ ИЛИ ТЕРН

(Терновник; марийское название — *иман слива*)

Известный колючий ветвистый кустарник из семейства розоцветных, достигающий высоты до 3 м. Листья у него продолговато-эллиптические, плоды шаровидные, темно-синие, с сизым налетом костянки, с терпкой зеленой мякотью. Цветет растение в мае, плоды созревают в конце июля-августе.

Растет терн по склонам холмов и оврагов, по опушкам сухих ле-

сов, на крутых берегах рек повсеместно, хотя и нечасто.

В народной медицине широко применяется. В цветках найден цианогенный гликозид и флавоновый гликозид кемпферин.

Плоды обладают сильными вяжущими свойствами и в виде повидла, киселя, настойки на вине или водке, а также в свежем виде могут применяться при расстройстве кишечника. Цветки действуют как легкое слабительное, полезны в качестве средства, регулирующего работу кишечника. Корни, кора и молодая древесина оказывают потогонное и жаропонижающее действие (чай). Листья, собранные сразу же после цветения терна, могут применяться как мочегонное и слабительное средство.

Настой готовят из двух чайных ложек цветков на стакан воды (суточная доза).

СМОЛЕВКА ОБЫКНОВЕННАЯ

(Марийское название — *тегытшудо*)

Многолетнее травянистое растение из семейства гвоздичных, сизо-зеленого цвета. Стебли гладкие, вверху ветвистые, высотой до 60 см. Листья ланцетовидные, верхние — сидячие, нижние — черешковые. Цветки белые.

Встречается в нашей республике на лугах и паровых полях, около дорог, среди кустарников и в посевах, по осветленным местам лесов.

В народной медицине применяют траву смолевки, которую заготавливают обычно в начале цветения и сушат в тени на открытом воздухе. Траву содержит сапонины, ее заваривают как чай и пьют как мочегонное средство, наружно употребляют в виде компрессов для лечения лишаев.

СМОЛКА КЛЕЙКАЯ

(Зорька клейкая, смолянка клейкая, смолевка; марийские названия — *вӱрлемшудо, тегытшудо*)

Травянистый многолетник из семейства гвоздичных с голым и клейким стеблем, до 30—80 см высотой. Прикорневые листья в розетке обратноланцетные, стеблевые — узколанцетные или линейные. Цветки собраны в густые, сближенные супротивно пучки, с почти цельными пурпурно-красными лепестками. Цветет с мая по август.

Растет смолка преимущественно по суховатым местам, на лесных лугах, склонах, полянах, в редких зарослях, на опушке сосновых лесов, на лесных вырубках и в посадках.

Лечебным действием обладает трава растения, которую собирают во время цветения и сушат в тени на воздухе. Химический состав мало изучен.

В народной медицине препараты из смолки применяют при желтухе, болезнях почек, как отхаркивающее средство, а также кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях. Отвар из 20 г на 200 г воды пьют по столовой ложке три раза в день.

СНЫТЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

(Снитка, сныдь, снить; марийские названия — *серетан, сегера*)

Многолетнее травянистое растение из семейства сельдерейных, имеющее дудчатый, бороздчатый стебель, достигающий высоты до 1 м. Листья крупные, влагалищные, нижние и средние — дважды тройчатые, верхние — тройчатые, с крупными яйцевидными, заост-

ренными, пильчатыми листочками. Цветки мелкие, белые, собраны в многолучевые сложные зонтики. Плоды — двусемянки. Цветет растение в конце июня-июле, плоды созревают в августе.

Встречается часто и обильно в лиственных лесах (дубравах), в запущенных садах и парках, на вырубках в тенистых местах.

Лекарственное значение имеют листья и трава, собираемые во время цветения (листья после распускания). В них содержится аскорбиновая кислота — витамин С.

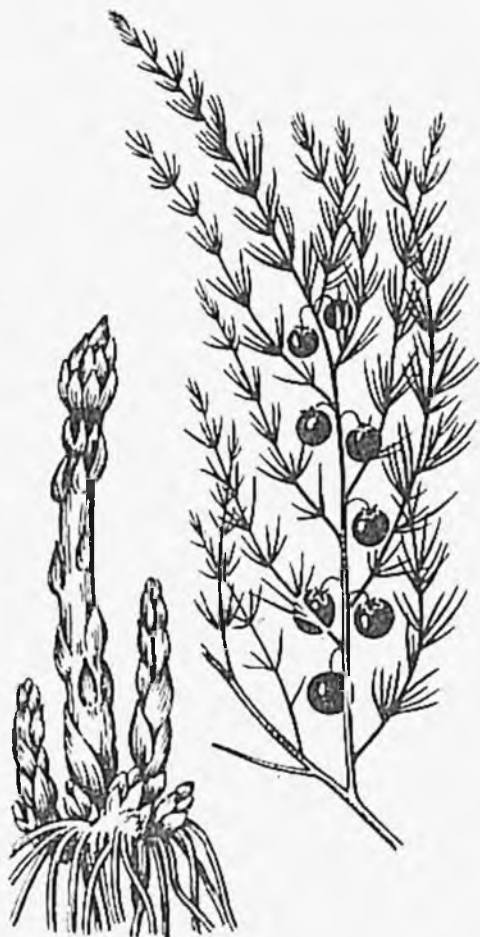
Сныть улучшает деятельность желудка и кишечника, обладает мочегонным, мягчительным, противовоспалительным, обезболивающим и ранозаживляющим действием.

В народной медицине настоей травы принимают внутрь при различных поражениях суставов (подагре, ревматизме), а также при желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях почек и мочевого пузыря. Измельченные листья накладывают на болевые зоны при подагре, ревматизме, а также при различных гнойно-воспалительных процессах кожи.

СПАРЖА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

(*Аспарагус*; марийское название — *йӱрмӱр*)

Многолетнее травянистое растение из семейства лилейных, высотой до 1,5 м, с толстым горизонтальным корневищем и шнуровидными корнями. От корневища отходят мясистые вертикальные подземные побеги с чешуйчатыми, которые развиваются в гладкий надземный стебель с отходящими, под острым углом, боковыми ветвями. Листья чешуевидные, треугольные, мало заметные, в их пазухах сидят пучки мягких игловидных зеленых веточек.



Цветки желтовато-зеленые, мелкие, на поникших цветоножках. Плод — ярко-красная шаровидная ягода. Цветет в июне-июле.

Растет спаржа по всей территории республики в разреженных сосновых лесах и кустарниках, по степным и заливным лугам.

В народной медицине применяются корневища с корнями и молодые побеги, собираемые весной, а также и надземная часть спаржи (без толстых стеблей), которую заготавливают во время цветения.

Корни и корневища содержат аспарагин (азотосодержащее органическое соединение — амид аспарагиновой кислоты), сапонины, каротин, углеводы, эфирное масло, молодые побеги — аспарагин, витамин С, каротин; трава — аспарагин, сапонины, хелидоновую кислоту, гликозид кониферин и др.

Спаржа обладает мочегонным

действием, понижает артериальное кровяное давление, расширяет периферические сосуды, усиливает сокращение сердца и замедляет его ритм, улучшает работу печени и снижает возбудимость нервной системы. Отвар травы применяется при заболеваниях сердечно-сосудистой и мочевой систем, отвар корней и корневищ (6%) — как средство мочегонное, тонизирующее и улучшающее кровообращение; водный настой молодых побегов — при почечнокаменной болезни, парезе (неполный паралич) мочевого пузыря, болезнях сердца. Настой плодов употребляют при импотенции.

СУРЕПКА ОБЫКНОВЕННАЯ

(*Варварка, желтяница, песика; ма-
рийское название — шыпкын*)

Двулетнее растение из семейства капустных, имеющее прямостоячий, вверху ветвистый стебель высотой до 60 см. Нижние листья лировидно-перисторассеченные с крупной округло-овальной конечной долей. Верхние листья сидячие, яйцевидные, надрезаннозубчатые, цветки золотисто-желтые, душистые, четырехлепестные, собраны на верхушке стеблей в густые кисти. Плоды — четырехгранные, цилиндрические, прямые (или согнутые) стручки, торчащие косо вверх. Цветет сурепка в мае-июле, плоды созревают в августе-сентябре.

Встречается в республике повсеместно как полевой и огородный сорняк на влажных лугах, у дорог и вдоль канав.

Лекарственное значение имеет трава (стебли, листья, цветки и молодые стручки), которую собирают во время цветения сурепки.

Растение обладает сильным мочегонным, возбуждающим и ранозаживляющим действием и



применяется в народной медицине при водянке, параличе, апоплексии. Считается, что растение повышает половую активность. Листья могут употребляться в пищу как весенний витаминный салат.

СУСАК ЗОНТИЧНЫЙ

(Бочарная трава, волчья трава, красцвет болотный)

Многолетнее травянистое растение из семейства сусаковых, имеющее крупное корневище и округлый безлистный прямостоячий стебель, до 1—1,5 м высотой. Листья расположены у основания стебля, линейные, трехгранные, желобчатые. Цветки крупные, бело-розовые, шестилепестные, собраны в простой зонтик. Плоды — сборные листовки.

Цветет сусак в июне-июле, плоды созревают в августе.

Встречается по берегам рек, прудов, по болотистым лугам, в

стоячих водах повсеместно в республике.

Лекарственную ценность представляют корневища сусака, собираемые поздней осенью (конец сентября-октябрь) и применяемые в виде настоя (столовая ложка на стакан кипятка, суточная доза — три столовые ложки настоя).

В народной медицине применяют сусак (отвар корневищ) в качестве слабительного, мочегонного, противохолерического, мягчительного и стимулирующего менструации средства. Представляет интерес применение свежего сока из листьев при лишаях и белых пятнах на коже (витилиго).

СФАГNUM

(Марийское название — торф моко)

Многолетнее травянистое растение, объединенное общим родовым названием сфагнум, из семейства сфагновых — мох-торфообразователь, растет на болотах сплошным толстым мягким светло-зеленым ковром. Стебель прямостоячий, без корней, густо покрыт облиственными ветвями. Листья сидячие, перепончатые, удлинненно-ланцетные или шиловидные, расположены черепитчато.

Растет сфагнум в заболоченных хвойных лесах, в торфяных карьерах, на верховых и переходных болотах. В республике произрастает около 30 видов сфагновых мхов, трудно различимых между собой. Однако все они пригодны в качестве лекарственного сырья.

Заготавливают сфагнум все лето. Перед сушкой его очищают от нижней бурой части стеблей.

Мох содержит бактерицидное фенолоподобное вещество — сфагнол, которое губительно действует на микрофлору гнойных

ран и ускоряет их заживление. Обладая хорошим влаго- и газопоглотительными свойствами, мох может служить заменителем ваты (часть мха впитывает около 20 частей воды, то есть в четыре раза больше гигроскопической ваты).

Применяется сфагнум в марлевых мешочках, увлажненных физиологическим раствором или раствором борной кислоты.

ТАТАРНИК КОЛЮЧИЙ

(Бодяк; марийские названия — аяр-пелчан, ирпелчан)

Двулетнее травянистое колючее растение из семейства астровых, высотой до 2 м, с веретенообразным разветвленным корнем. Стебель прямой, ветвистый, ширококрылый, листья сидячие, очередные, зубчатые, продолговатояйцевидные. Трубочатые цветки пурпурного цвета в корзинках с кувшинчатой оберткой, плод — обратная яйцевидная семянка с розоватым или рыжеватым хохолком. Цветет все лето, плодоносит в августе.

Растет около жилья и вдоль дорог, по пустырям и песчаным склонам, реже в полях, встречается во всех районах республики. Растение пока мало изучено. В листьях и семенах найдено незначительное количество алкалоидов.

В народной медицине используются цветочные корзинки и облиственные побеги растения для лечения гнойных ран и злокачественных опухолей. Экспериментальными исследованиями установлено, что в малых дозах татарник возбуждает центральную нервную систему и угнетает ее в случае применения в больших дозах, увеличивает силу сердеч-

ных сокращений (кардиотоническое действие), суживает периферические сосуды, повышает артериальное давление, усиливает диурез, повышает тонус гладкой мускулатуры, обладает кровоостанавливающим и бактерицидным действием.

ТОПОЛЬ ЧЕРНЫЙ

(Осокорь; марийские названия — ошко, ошкыпу)

Крупное двудомное дерево из семейства ивовых. Как лекарственное сырье применяют тополе-вые почки, которые собирают ранней весной, в марте-апреле, во время цветения осокоря и сушат без доступа солнца при температуре не выше 20—25° С.

Тополовые почки содержат много эфирного масла, смолистых и дубильных веществ, воск, камедь, органические кислоты, гликозиды, красящие вещества и минеральные соли.

Препараты из почек черного тополя применяются в народной медицине как болеутоляющее, противоревматическое и вяжущее средство, а также при геморрое и подагре. Молодые душистые листочки применяют для приготовления успокаивающих ванн, тополе-вый уголь — при метеоризме. Настой готовят из двух чайных ложек измельченных сухих почек на два стакана воды (суточная доза). Имеются данные о губительном действии настойки из почек на трихомонады.

Из почек готовят мазь (три столовых ложки измельченных почек растирают с тремя столовыми ложками сливочного масла) для лечения язв, геморроя, кожного зуда, воспалений суставов. Мазь обладает противовоспалительным и вяжущим свойством.

ТРОСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Марийское название — омыж)

Крупное, достигающее при благоприятных условиях 5 м высоты, многолетнее травянистое растение из семейства мятликовых. Имеет длинное ползучее корневище, от которого отходят прямые сизо-зеленые стебли — соломины. Листья очередные, линейные, длинные, плоские, жесткие, по краям острые, режущие. Вверху стебель заканчивается серебристо-бурой метелкой мелких невзрачных цветков, собранных в колоски. Цветет тростник в июне-августе.

Встречается в республике на сырой почве, по берегам рек (на мелководье), прудов, болот, образуя заросли, иногда довольно большие. Химическая природа тростника мало изучена.

Молодые стебли и листья до начала цветения в виде 10%-го настоя применяют в народной медицине в качестве мочегонного и потогонного средств, по столовой ложке 3—4 раза в день до еды.



ФИАЛКА ДУШИСТАЯ

(Фиалка пахучая, маткина гушка, конские копыта; марийское название — кишкышинча)

Это многолетнее растение из семейства фиалковых, имеющее ползучее, сильно разветвленное корневище. Листья прикорневые, длинно-черешковые, округло-овальные, желто-зеленого цвета. Цветки расположены на длинных цветоножках, одиночные, темно-фиолетовые, сильно душистые. (Именно по запаху и окраске своих цветов фиалка душистая отличается от фиалки трехцветной — анютиных глазок).

Цветет все лето, начиная с ранней весны.

Растет в тех же местах, что и фиалка трехцветная, кроме того, широко разводится как декоративный цветок.

Собирают растения весной и летом с цветками, листьями и корнями. Сушат в тени или на чердаках.

В фиалке душистой содержится много сапонинов (корни), гликозиды, эфирное масло, витамины С и А, горькие вещества, слизь, сахар.

В качестве отхаркивающего отвара фиалки не уступает канадской ипекакуане, поэтому может применяться при заболеваниях легких, сопровождающихся выделением мокроты, и коклюше. Рекомендуется следующий способ применения фиалки душистой при коклюше. Отвар дают пить, а жмыхом растения (или отваренной травой) обкладывают грудную клетку в виде компрессов на 1—1,5 часа. Эта процедура повторяется утром и вечером в течение трех дней. Отвар при этом следует давать больному в течение дня через два часа по столовой ложке.

В народной медицине отвар рекомендуют для полосканий горла при гриппе, ангине; отвар и настойку принимают внутрь при эмфиземе легких (отхаркивающий эффект), ревматизме (болеутоляющее), также при недержании мочи. Имеется указание об использовании препаратов фиалки душистой при мочекаменной болезни, в виде чая, состоящего из фиалки душистой, стручков фасоли, кукурузных рылец, листьев толокнянки и почек березы, взятых поровну. Отвар готовят из двух чайных ложек измельченного растения на стакан воды, который после 20-минутного настаивания употребляют по 2—3 столовых ложки три раза в день.

ХОХЛАТКА ПОЛАЯ

Многолетнее травянистое растение из семейства дымянковых с полым клубневидным корнем и неразветвленным прямостоячим стеблем, высотой 10—35 см. Листья дважды-триждытройчаторассеченные, а цветки красного или фиолетового цвета (у других видов желтые и белые) расположены в кистях на верхушке стебля. Плод — стручковидная многосеменная коробочка. Цветет в мае-июне. Растет хохлатка в светлых лесах и в кустарниках.

Клубни содержат алкалоиды бульбоканин, коридин, пальматин, протонин и др. Все части растения содержат алкалоиды изохинолиновой группы (коридин, коридалин и др.), которые в больших дозах угнетают рефлекторную мышечную деятельность. В народной медицине применяют при гипертонии и нервных заболеваниях.

Алкалоиды хохлатки применяются для лечения нервных болезней.

ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Татарский цвет, горчанка; марийское название — омылча)

Многолетнее травянистое растение из семейства астровых, высотой до 120 см, с длинным, до 1,5 метра, стержневым корнем. Стебель прямостоячий, ребристый, с оттопыренными ветвями, листья очередные, сидячие, ланцетовидные, прикорневые — перистораздельные, собранные в розетку. Цветки с голубыми язычками, собраны в корзинки на концах ветвей в пазухах листьев, плод — трех-пятигранная семянка. Все части растения содержат млечный сок. Цветет с июня до сентября.

Растет по сорным местам, вдоль канав, по дорогам и пустырям во всех районах республики.

Лекарственную ценность представляют корни хорошо развитых растений, которые собирают осенью. Выкопанные корни промывают в воде, нарезают на куски и сушат в печах или сушилах.



Корни содержат до 49% углевода инулина, до 3,6% белковых веществ, до 0,3% жира, а также смолы, горькие вещества, гликозид интибин.

Отвар цикория обыкновенного обладает вяжущими и противомикробными свойствами и применяется в народной медицине для улучшения пищеварения и возбуждения аппетита, а также как средство успокаивающее, укрепляющее и улучшающее обмен веществ, наружно — при экземах, опухолях и ранах. Корни цикория употребляют в виде 10% -го отвара внутрь столовыми ложками, а наружно — в виде примочек и промываний. Соцветия цикория усиливают сердечную деятельность и успокаивают нервную систему.

ЧЕРНОГОЛОВКА ОБЫКНОВЕННАЯ

(Горлянка черная; марийское название — шемвуй)

Травянистое растение из семейства яснотковых, высотой до 35 см. Стебель простой, опушенный. Листья продолговатояйцевидные, цельнокрайние, черешковые. Цветки фиолетового цвета, собраны в густое соцветие. Цветет с июня по сентябрь.

Растет по всей республике на полянах и лугах, по канавам и дорогам, в кустарниках вблизи рек.

Предметом сбора является надземная часть растения (травя), которую собирают во время цветения и сушат на открытом воздухе в тени или в проветриваемом помещении.

Растение содержит сапонины терпенового ряда, горькие и дубильные вещества, эфирное масло, смолу.

В народной медицине употребляют внутрь отвар травы при ги-



пертиреозе (усиление функции щитовидной железы), при воспалительных процессах верхних дыхательных путей и желудочных болях, а наружно — в виде полосканий при болезнях горла, ангине.

ЧЕРНОКОРЕНЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

(Лиходейка, песий язык; марийское название — пийылме)

Двулетнее травянистое растение из семейства бурачниковых. Корень буро-красного цвета, вертикальный, маловетвистый. Стебель чаще одиночный, борозчатый, волосистый, сероватого цвета. Листья опушенные, ланцетные, кверху мельчающие, нижние —



черешковые, средние и верхние — сидячие. Цветки темно-красного или красно-синего цвета, собраны в метельчатое соцветие, венчик — воронковидный. Плод состоит из четырех сплюснутояйцевидных орешков. Все растение неприятного мышинного запаха. Цветет в июне-августе.

Растет по всей республике как сорняк на полях, по дорогам, оврагам и берегам рек.

С лекарственной целью используются корни и листья. Корни собирают осенью, листья — во время цветения, последние сушат, рассыпая тонким слоем на подстилках, — в затененных проветриваемых помещениях, а корни можно высушить на теплых печах.

Корни содержат алкалоиды, глюкоалкалоид, сложный эфир, горькое вещество, дубильные и красящие вещества, смолы. Трава

содержит 0,24—0,39% алкалоидов, холин, эфирное масло, смолы и другие вещества.

В народной медицине отвар корня принимают внутрь при кашле, болях, судорогах, наружно — как смягчительное, при ожогах и фурункулах — в виде примочек. Следует применять с осторожностью.

В литературе имеются сведения, указывающие на инсектицидные и ретицидные свойства чернокорня и успешное применение его в борьбе с насекомыми (в частности, со вшами) и грызунами (мышами, крысами), последние не переносят запаха растения.

ЧИНА ЛУГОВАЯ

(Чина желтая, стрелец-трава, журавка; марийское название — пий-шоло)

Многолетнее травянистое растение из семейства бобовых, высотой до 1 м, с ползучим ветвистым корневищем.

Стебель восходящий, четырехгранный, слегка сплюснутый. Листья однопарные, черешковые, с маловетвистыми усиками, листочки продолговато-ланцетные, длиной до 4 см. Цветки ярко-желтые, по 3—10 штук собраны в кисть на конце длинных цветоносов, плод — сплюснутый черный боб.

Цветет в конце июня-июле, плодоносит в июле-августе. Растет среди кустарников на влажных почвах по лугам, по опушкам и полянам лесов.

Сбору подлежит надземная часть растения (трава), которую собирают в период цветения и быстро высушивают в проветриваемом помещении или в тени.

Трава содержит аскорбиновую кислоту, каротин, протеин, горь-

кие вещества, алкалоиды и другие.

Траву чины луговой применяют в народной медицине в виде настоя внутрь (0,8 г сухой травы на 200 г воды) по столовой ложке через 2—3 часа при острых и хронических заболеваниях дыхательных путей как отхаркивающее средство. Корни обладают вяжущим действием.

ЧИСТЕЦ ЛЕСНОЙ

(Колосница лесная, змеиная трава)

Многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых, с четырехгранными, полыми, вверху ветвистыми стеблями. Нижние листья яйцевидные, остальные продолговато-яйцевидные, на длинных черешках, по краям крупногородчатопильчатые, темно-зеленые. Все растение (стебли, листья) шершаво-волосистое, железисто-клейкое, с неприятным запахом. Цветки темно-пурпуровые, нижняя губа с волосистыми белыми линиями, собраны цветки по 6—8 в редкие мутовки, объединенные в длинные колосовидные соцветия. Плод — темно-бурый яйцевидный орешек.

Цветет чистец в июне-августе, плоды созревают в сентябре.

Растет на влажной почве в тенистых лесах, среди кустарников, по оврагам почти повсеместно.

Для лекарственных целей пригодна вся надземная часть растения в период цветения. В траве содержатся бетаниновые основания, а также холин, аллантоин, дубильные вещества, смолы, эфирное масло, витамины, органические кислоты.

Чистец лесной обладает кровоостанавливающим, антисептиче-

ским, обезболивающим, ранозаживляющим и мочегонным действием. Настойка действует седативно, снижает артериальное давление, усиливает сокращение сердца, повышает тонус мускулатуры матки и усиливает ее сокращение.

В народной медицине применяют настой при маточных кровотечениях, атонии матки в послеродовом периоде, при болезненных менструациях, нарушении кровообращения, истерии, обмороках, эпилепсии. Припарки из травы используют при мастите, измельченную траву — при язвах и ранах.

Настой готовят из расчета: чайная ложка сухой измельченной травы на два стакана кипятка, настаивают в течение часа. Принимают по столовой ложке три раза в день. Применение чистеца лесного внутрь требует осторожности, так как растение ядовитое.

ЧИСТЯК ВЕСЕННИЙ

(Марийское название — *уйвуйшуго*)

Многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых. Корни имеет клубневидные, а стебель — приподнимающийся. Листья темно-зеленые, округло-сердцевидные с крупногородчатыми краями, нижние сидят на длинных, а верхние — на коротких черешках. Ярко-желтые цветки с многолепестковым венчиком и трехлистной чашечкой. Цветет весной. Растет по сырым местам, среди кустарников, в лиственных лесах.

Растение содержит витамин С, сапонины, анемонин.

Для наружного употребления в

народной медицине применяют отвар корней чистяка (5%) или всего растения для лечения воспалений, ран, язв, нарывов. Раньше принимали внутрь при укусах змей.

ЩАВЕЛЬ КОНСКИЙ

(*Коневник, щавель густой; марийские названия — чомавуч, чома-шинчаланшуго*)

Многолетнее травянистое растение из семейства гречишных, достигающее до 1,5 м высоты, с многоголовым корневищем и ветвистым корнем. Стебель прямо-стоячий, бороздчатый, вверху ветвистый. Листья очередные, нижние — треугольнойцевидные, длинночерешковые, верхние — яйцевидно-ланцетные, более мелкие — короткочерешковые. Цветки мелкие, зеленоватые, собраны в узкоцилиндрическое соцветие, состоящее из сближенных мутовок. Плод — трехгранный орешек. Цветет в мае-июне, плодоносит с июля.

Растет по сырым местам, на низинных полях, по зеленым лугам и берегам водоемов, по сорным местам и дорогам, на лесных полянах во всех районах нашей республики.

Заготовке подлежат корни и корневища, которые выкапывают осенью, промывают в воде и сушат в сушилках или печах. Толстые корни перед сушкой разрезают на продольные куски.

Корни содержат до 12% дубильных веществ, до 4% антрахиноновых производных, до 9% солей кальция, витамин К, эфирное масло, смолы и другие; листья и стебли — органические кислоты.

Применяют корни и корневища



конского щавеля в виде настоя, в малых дозах — как вяжущее, противопроносное и желчегонное средство, в больших — как слабительное, при воспалительных процессах слизистой оболочки кишечника. Наружно применяют в народной медицине для лечения кожных заболеваний. Облиственные верхушки растения в период цветения обладают кровоостанавливающим и противогнилостным свойством, применяют в виде настоя при колитах, энтероколитах и геморрое. Входит в состав микстуры Здренко.

ЩАВЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (КИСЛЫЙ)

(Марийские названия — *шинчаланшуго, шапшуды*)

Многолетнее травянистое растение из семейства гречишных, имеющее мочковатую систему корней и невысокий, чуть розоватый в междоузлиях, стебель. Листья стреловидные, сочные, нижние длинночерешковые, ту пые, верхние почти сидячие

Цветки розоватые, собраны в метелку. Цветет в мае-июне, плодоносит с июля. Встречается в республике почти повсеместно по увлажненным местам, на низинных полях, на заливных лугах, сырых лесных полянах.

Из многих видов щавель обыкновенный широко известен как пищевой продукт. Его листья богаты витаминами С и А. Именно поэтому щавель наиболее ценен ранней весной, в начале и середине мая, когда основные витаминсодержащие растения еще не готовы к употреблению.

В народной медицине листья щавеля обыкновенного ценятся как витаминсодержащее сырье, свежий щавель применяется для лечения язв, отвар — для полосканий при ангинах, кровотечениях из десен.

ЯБЛОНЯ ЛЕСНАЯ

(Марийское название — *олману*)

Дерево из семейства розоцветных встречается больше на склонах Волги, в смешанных и широколиственных лесах Горномарийского и Звениговского районов.

Плоды содержат органические кислоты (яблочную, лимонную, винную, арабиновую, хлорогеновую) до 2,42%, сахара — до 12%, витамины С и В₁, провитамин А (каротин), органические соединения фосфора и железа, эфирное масло, флавоноиды, амигдалин.

Применяют свежие яблоки при гиповитаминозах, при расстройствах желудочно-кишечного тракта, как укрепляющее и диетическое средство. Широко используются в кулинарии. Листья употребляются как источник витамина С. Измельченные листья заливают

кипятком (1:4), кипятят в плотно закрытой эмалированной посуде в течение 10 минут, остужают, процеживают и пьют по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

В нашей стране яблоки (плоды культурных яблонь) являются одним из наиболее употребляемых в пищу фруктов. Действительно, яблоку присущи многие удивительные свойства. В нем много биологически активных веществ, а энергетическая его ценность невелика (табл. 1). Напомним, что яблоко диаметром около 7—7,5 см весит 175—200 г, 6—6,5 см — 120—130 г, около 5 см — 90 г.

Яблоки содержат большое количество пектина. Они облегчают усвоение солей кальция, благотворно влияют на кожу и волосы, сердечно-сосудистую систему. Болгарские исследователи считают, что для профилактики атеросклероза достаточно ежедневно съедать 2—3 яблока средней величины и что одним из факторов долголетия болгар является употребление ими в пищу большого количества яблок.

Яблоки являются незаменимым продуктом питания для полных людей, благодаря низкой калорийности и высокому содержанию пектина, клетчатки. Желающие похудеть могут устраивать себе (один, максимум два раза в неделю) разгрузочные яблочные дни (1—1,2 кг).

Полезны яблоки и для людей, страдающих анемией (малокровием), атонией кишечника, хроническими запорами. При острых колитах назначают протертые сладкие яблоки (1,5—2,5 кг в день, в 5—6 приемов). Кожура яблок содержит в 3—5 раз больше витамина С, чем его мякоть. Имеются данные о том, что яблоки улучшают состояние организма при повышенной радиации.

Таблица 1.

Пищевая и энергетическая ценность яблок

Показатели	Содержание	
	яблоко, 100 г съедобной части	сок яблочный, 250 г
Белки, г	0,4	0,8
Углеводы, г	9,8	26,5
Кальций, мг	16	17
Фосфор, мг	11	18
Магний, мг	9	10
Железо, мг	0,6	0,7
Бета-каротин, мг	0,03	Следы
Витамин В ₁ , мг	0,03	0,03
Витамин В ₂ , мг	0,07	0,03
Витамин РР, мг	0,3	0,25
Витамин С, мг	16	5
Калорийность, ккал	39	108

ЯСЕНЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Марийское название — *шөрва*)

Дерево из семейства маслиновых растет в смешанных лесах.

Содержит кумариногликозид фраксин, фенологликозид синегрин, витамин С, кверцетин, дубильные вещества, яблочную кислоту, инозит, эфирное масло.

В народной медицине отвар листьев употребляют внутрь при радикулите, лихорадке, кашле. Суточная доза отвара готовится из трех чайных ложек измельченных листьев на два стакана воды.

ЯСМЕННОК ПАХУЧИЙ

(Жасминник, остудник, шерошница душистая, маренка запашка; марийское название — *перлет*)

Многолетнее небольшое травянистое растение из семейства мареновых, достигающее высоты 35 см, с прямостоячим, голым четырехгранным стеблем. Стебли отходят от длинного ползучего

корневища. Листья ланцетные, остроконечные, по краям шероховатые, собраны в мутовки. В нижних мутовках по 6 листьев, в верхних — по 8. Под основанием мутовок — волосистое кольцо. Цветки белые, собраны в верхушечную щитковидную метелку, плоды мелкие, покрыты крючковатыми щетинками. Все растение имеет приятный запах кумарина (свежего сена), особенно в высушенном виде. Цветет ясменник в мае-июле, плоды созревают в июле.

Растет в тенистых еловых широколиственных и смешанных лесах, на сыроватой перегнойной почве небольшими куртинками и встречается во всех районах республики.

С лечебной целью используется трава, которую собирают в конце цветения и быстро сушат в тени. При сушке она несколько темнеет, однако это не снижает ее качества как лекарственного.

Ясменник пахучий содержит кумарин, эфирное масло, горькие и дубильные вещества, смолу. Отвар травы обладает слегка по-

слабляющим, мочегонным действием, растворяет песок и камни в желчном пузыре, почках, печени, способствует улучшению обмена веществ (в смеси с другими препаратами), используется в народной медицине при энтероколитах (внутрь), в виде примочек и компрессов для лечения ран и нарывов.

Отвар готовят из двух чайных ложек измельченной травы на стакан воды (суточная доза).

ЯСНОТКА БЕЛАЯ

(Глухая крапива, драголюб, при-тул-трава; марийское название — сокырнуж)

Многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых, достигающее высоты до 60 см, с ползучим горизонтальным корневищем. Стебель прямостоячий, простой, у основания четырехгранный, опушенный волосками. Листья супротивные, яйцевидные или сердцевидные, крупнопильчатые по краям, черешковые, ожогов не вызывает. Цветки желтовато или грязновато-белого цвета с колокольчатой волосистой чашечкой с двугубым венчиком, собраны мутовками в пазухах листьев. Плод — орешек. Цветет с мая до поздней осени. Семена созревают с июня.

Растет в республике повсеместно в тенистых сорных местах, главным образом близ жилья, у заборов, в оврагах, у дорог, среди кустарников.

Предметом сбора являются венчики цветов, которые выдергивают пальцами из чашечек во время полного цветения (в июльские солнечные дни) и немедленно сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении.



Из 100 кг свежих цветков выходит 16—20 кг сухих. Они содержат слизь, дубильные вещества, сахар, алкалоиды, сапонины, эфирное масло, аскорбиновую кислоту (0,72%), холин, гистамин и другие вещества.

Цветки яснотки белой применяют в народной медицине в виде настоя и порошков при легочных и маточных кровотечениях, как кровоостанавливающее средство, а также при геморрое, воспалительных процессах мочевых путей и почек, для лечения ран, крапивницы и экземы.

Действующие начала цветков усиливают сокращение мускулатуры матки.

ЯСТРЕБИНКА ВОЛОСИСТАЯ

Многолетнее травянистое растение из семейства астровых с длинным корневищем и зелеными ползучими побегами. Стебель высотой до 30 см, безлистный, с корзинкой светло-желтых душистых язычковых цветков на конце. Листья прикорневые, продолговатолопастные, снизу — беловойлочные, сверху — волосистые. Цветет в мае-июне.

Встречается в республике повсеместно в сосновых лесах, по опушкам, сухим лугам и дорогам.

Трава содержит дубильные вещества, смолу, слизь, флавоноиды, кумарин. Трава применяется в гомеопатии.

В народной медицине отвар соцветий употребляют внутрь при желтухе, а отвар всего растения — при желудочных заболеваниях, лихорадке, куриной слепоте. Наружно — в виде полосканий при ангине, в виде примочек и промываний — при гноящихся ранах.



Настой готовят из расчета 3—4 чайных ложек измельченной травы на стакан воды (суточная доза).

Г Р И Б Ы

Грибы принадлежат к группе низших растений и как лекарства описаны в «лечебниках» XVI века. До революции препараты некоторых грибов, например, мухомора красного, имели применение в русской официальной медицине, а в настоящее время они используются в гомеопатии. Сейчас научно установлено, что многие грибы образуют антибиотики, подавляющие микроорганизмы многих опасных заболеваний. Вытяжки некоторых шляпочных грибов губительно действуют на возбудителей гнойных заболеваний, повышают тонус организма, регулируют кровяное давление, улучшают работу печени и т. д. Например, в синяке (дубовике) найдено сильное антибиотическое вещество болетол, в волоконнице — противозэкземное, в трутовице — стимулирующее, в дождевике — противоопухолевое, в зеленушке — антикоагулирующее (препятствующее свертыванию крови) и пр. Ученые Франции разработали способы употребления грибов в виде порошков, таблеток и т. д. Лечебное значение грибов определяется и их химическим составом. Например, экстрактивные вещества способствуют лучшему перевариванию пищи, лецитин и олеиновая кислота обладают антисклеротическим свойством, фосфор входит в состав нервной клетки, кальций — в состав костей и т. д. И наконец, кому не известно значение грибковой плесени, давшей нам пенициллин?

БЕЛЫЙ ГРИБ

(Боровик, глухарь, медвежатник; марийское название — ошвонго)

Этот всем хорошо известный гриб из семейства трубчатых, лучший по своим питательным и вкусовым качествам, содержит антибиотик, убивающий туберкулезные палочки. Кроме того, в последнее время американские и японские ученые выявили в нем противоопухолевые вещества. В народной медицине белый гриб применялся для лечения обморожений, для чего из него готовили экстракт, которым смазывали пораженные места.

ГОВОРУШКА СЕРАЯ

Гриб из семейства рядковых несет серовато-бурую сухую шляпку плоско-выпуклой формы, диаметр которой около 22 см. Пластинки белые, слегка низбегающие к ножке, с возрастом желтеют. Белая

плотная мякоть запаха пшеничной муки. Сероватая плотная ножка цилиндрической формы длиной до 12 см. Растет в августе-октябре по опушкам хвойных и смешанных лесов. Содержит антибиотик небулярин, подавляющий патогенные (болезнетворные) бактерии и похожий по своим действиям на микомицин — антибактериальное вещество, применяемое для лечения туберкулеза кожи и костей.

ГОРЬКУШКА

(Марийское название — *кочывонго*)

Молодой гриб имеет красно-коричневую выпуклую шляпку, которая с возрастом делается воронковидной, с выступающим в центре бугорком. Пластинки, приросшие или нисходящие к ножке, красновато-желтоватого цвета. При разломе белая мякоть делается красновато-коричневатой и выделяет белый млечный сок горького вкуса. Ножка цилиндрическая, у основания опушенная, по цвету светлее шляпки. Гриб растет повсеместно в лесах республики до поздней осени, чаще во влажных местах. Содержит антибиотическое вещество, задерживающее рост некоторых бактерий, в том числе тифа и паратифа. Активность лекарственных веществ гриба понижается при нагревании, хранении и возрасте. Горькушка относится к семейству сыроежковых.

ЖЕЛЧНЫЙ ГРИБ

(Марийское название — *шекшвонго*)

Гриб относится к семейству трубчатых, имеет гладкую, сухую, полушаровидную шляпку до 10 см в диаметре. Белый трубчатый слой с возрастом розовеет и приобретает округлые поры. Горькая белая мякоть на изломе делается розовой. Ножка цилиндрическая или клубневидная, кремово-желтоватого цвета, с буровато-коричневым сетчатым рисунком сверху. Гриб похож на белый, но несъедобен. Растет в хвойных лесах, чаще около деревьев и пней в июле-сентябре. Научными исследованиями установлено, что содержащиеся в желчном грибе горькие вещества улучшают деятельность печени и могут быть использованы для лечения ее заболеваний.

ЗЕЛЕНУШКА

(Марийское название - *ужарумбал*)

У молодого гриба шляпка клейкая, выпуклая, у зрелого — плоская с волнистым краем, диаметром до 11 см, зеленовато-желтого цвета. Пластинки серовато-желтоватые, не приросшие к ножке. Мякоть бледно-желтоватая. Ножка одного цвета со шляпкой и всегда скрыта в земле. Растет гриб на песке (в сухих сосновых лесах) с конца августа

до октября. Относится к семейству рядковых. Зеленушка содержит антикоагулирующее вещество, поэтому задерживает свертываемость крови, что важно при таких, например, заболеваниях, как тромбозы сосудов.

ЛИСИЧКИ

(Петушки, марийские названия — *лышташвонго*, *каштавонго*)

Лисички относятся к семейству лисичковых, молодые они несут плоскую, а взрослые — воронковидную шляпку до 10 см в диаметре с волнистыми краями. Пластинки избегают по ножке, которая имеет до 6 см длины. Мякоть, как и весь гриб, ярко-желтого цвета. Растет в разнолиственных лесах со середины июля до поздней осени. Лисички содержат противомикробное вещество, активно действующее на стафилококки (возбудители гнойных заболеваний), а также эргостерин — сложное органическое соединение, близкое к холестерину.

МУХОМОР КРАСНЫЙ

(Марийское название — *кармывонго*)

Этот ядовитый гриб из семейства мухоморовых растет в лесах нашей республики повсеместно и отличают его от других грибов по ярко-красной или оранжевой шляпке с белыми или желтыми бородавками и по белой, внизу клубневидной, ножке с кольцом вверху и вольвой (в виде белого мешочка) внизу. Гриб содержит сильно ядовитые алкалоиды (мускарин и мускаридин), которые при кипячении не разлагаются и вызывают очень тяжелые отравления. Содержащийся в красном мухоморе красящий пигмент мускаруфин (производное полипоровой кислоты) обладает противоопухолевым действием. В недавнем прошлом наша медицина применяла препараты красного мухомора для лечения нервной системы, туберкулеза, опухолей желёз. В народной медицине спиртовая настойка этого гриба и вытяжка (гриб складывают в горшок, обмазанный тестом, и запекают в печи, после чего сок отжимают), употребляют в виде растираний при ревматизме. В настоящее время мухомор красный применяется в гомеопатии при склерозе, спазмах сосудов, эпилепсии, ангине, болезнях спинного мозга.

НАВОЗНИК СЕРЫЙ

(Марийское название — *терысвонго*)

Молодой гриб из семейства навозниковых несет яйцевидную шляпку серо-коричневого цвета с более темной верхушкой, которая с возрастом становится колокольчатой и покрывается бурными чешуйками. Белые пластинки в зрелости чернеют. Мякоть белая, на изломе быстро темнеющая. Ножка внутри полая, тонкочешуйчатая, у молодых грибов с пленчатым кольцом. Растет осенью на навозе, мусорных

местах, сыром перегнутом, в садах и огородах, парках, у пней и стволов лиственных пород.

В Чехословакии серый навозник применяют для лечения алкоголизма. Гриб вызывает отравление у людей, принявших алкоголь, при этом открывается сильная рвота, краснеют кожные покровы, усиливается сердцебиение. Отравление повторяется и в том случае, если человек вновь принял алкоголь, хотя вторично и не ел этих грибов. Таким свойством гриба давно пользовались в нашей народной медицине (принятый алкоголь заедали 20—30 граммами жареных грибов), проводя курс лечения 3—4 раза, с перерывами в 1—3 месяца.

Из навозников получен антибиотик, подавляющий развитие некоторых бактерий и вирус гриппа.

ОПЕНОК ОСЕННИЙ

(Марийские названия — *пундыштунгонго, опонька*)

Этот широко известный гриб из семейства рядовковых распространен повсеместно и растет колониями около стволов деревьев, на их пнях и корнях с конца августа до заморозков.

В народной медицине многих стран опенок используется как средство, возбуждающее деятельность пищеварительных органов, а в Австрии — как легкое слабительное.

Опенок осенний отличается от других грибов, сходных с ним, своей неяркой сухой шляпкой, кольцом на ножке и белыми спорами на пластинках старых грибов. Часто эти споры видны на земле.

Летом, с июня до сентября, появляется опенок летний, растет он на пнях, бревнах, гнилушках лиственных пород и от осеннего отличается водянистой и более темной шляпкой. Опенок луговой встречается на полях, лугах и в изреженных лесах. Он имеет колокольчатую светло-коричневую шляпку (у молодых) и плоскую желто-палевою (у взрослых), бледно-желтые пластинки и хрящеватую ножку с белым мучнистым налетом. Запах гриба напоминает гвоздику. Опенок луговой, как и опенок летний, являются лечебными грибами, в них содержится маразовая кислота, подавляющая развитие стафилококков (возбудителей гнойных заболеваний), кишечной палочки и других болезнетворных микроорганизмов.

Кроме того, в лесах на валежниках и пнях встречаются ложные опята: кирпично-красный и серо-желтый. Оба вида ядовиты и отличаются от съедобных яркими желтыми и красными тонами шляпок. Они обладают слабительным и рвотным действиями и в народной медицине применяются при желудочно-кишечных заболеваниях.

РЫЖИК

(Марийские названия — *рыжик, урвонго*)

В сосновых и еловых лесах, чаще в молодых, среди редколесья растет хороший съедобный гриб рыжик, семейства сыроежковых. Тронковидная, оранжевая шляпка (иногда оранжево-зеленоватая) и та-

кого же цвета, приросшие к ножке пластинки, цилиндрическая ножка, мякоть и млечный сок (на изломе зеленеет). Гриб содержит вещества, уменьшающие окисление жиров в организме и антибиотик лактариовиолин, обладающий бактериостатическим действием.

СВИНУШКА ТОЛСТАЯ

(Марийские названия — *сӱснакуресе, рокнӱлдыш*)

Гриб из семейства свинуховых имеет желто-бурую шляпку, у молодых грибов она плоская, с возрастом становится воронковидной, с вмятиной посредине и загнутыми внутрь войлочными краями. Такого же цвета пластинки низбегают по ножке, при надавливании они темнеют. Темно-желтого цвета мякоть на изломе буреет. Ножка короткая и прикреплена к шляпке несколько сбоку. Растет в июле-сентябре семьями в лесах, по опушкам и лесным дорогам, в садах и усадьбах. Гриб содержит антибиотическое коричневое красящее вещество, производное полипоровой кислоты, последняя обладает противоопухольевым действием.

ТРУТОВИК ПЛОСКИЙ

(Марийское название — *шенпонго*)

На стволах лиственных пород в виде веерообразной плоской деревянистой пластинки желтовато-бурого цвета растет трутовик плоский из семейства трутовых. Внутренняя ткань его бледно-бурая или коричнево-бурая. Гриб содержит вещества, стимулирующие организм, повышающие общий тонус, снимающие сонливость и усталость.

ШАМПИНЬОН ОБЫКНОВЕННЫЙ

(Марийское название — *волгенчывонго*)

В зависимости от возраста у этого гриба из семейства шампиньоновых шляпка светловато-коричневато-розоватого цвета или полушаровидная — у молодых или плоско-выпуклая — у взрослых. Розоватые пластинки с возрастом буреют и чернеют. Белая мякоть на изломе розовеет. Цилиндрическая ножка с белым кольцом (остаток покрывала, соединяющего края шляпки с ножкой молодого гриба). Растут шампиньоны с июля по сентябрь на увлажненной земле в садах, огородах, лугах, мусорных местах. Гриб содержит антибиотик кампестрин, подавляющий развитие золотистого стафилококка (возбудитель гнойных воспалений), тифозной и паратифозной палочек. Установлено дезинфицирующее действие гриба. В Индии получен из шампиньона препарат для лечения больных тифом.

РЕЦЕПТУРА ЧАЕВ И СБОРОВ, ОБОБЩЕННЫХ В ОФИЦИАЛЬНЫХ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИЗДАНИЯХ

Способ приготовления водных настоев и отваров сборов указан во введении настоящей книги, в данной же рецептуре оговариваются только исключения. При этом надо заметить, что народные способы приготовления настоев используются и сейчас, обычно они сводятся к заливанию сборов кипящей водой и настаиванию их в течение получаса, после чего настоей процеживают.

В приведенной рецептуре цифры указывают весовое соотношение частей.

АППЕТИТНЫЕ

- | | |
|--|---|
| 1. Полынь (трава) 4
Тысячелистник (листья) 1 | Столовая ложка смеси на стакан воды. Настой принимать по столовой ложке до еды за 15 минут. |
| 2. Полынь (трава) 1
Аир (корневища) 1
Трифоль (листья) 1
Тмин (плоды) 1 | Столовая ложка смеси на стакан воды. Настой принимать столовыми ложками, по одной до еды за 15—20 минут. |
| 3. Полынь (трава) 2
Тысячелистник (трава) 2
Одуванчик (корень) 1 | Столовую ложку на стакан воды. Настой принимать по столовой ложке за 20 минут до еды. |
| 4. Трифоль (листья) 7
Золототысячник (трава) 6
Полынь (трава) 7 | Столовая ложка смеси на стакан воды. Настой принимать 3—4 раза перед едой по столовой ложке. |
| 5. Тысячелистник (трава) 2
Горечавка (корень) 1 | Заварить как чай чайную ложку на два стакана кипятка и принимать по столовой ложке три раза в день за 15—20 минут до еды. |
| 6. Полынь (трава) 1
Тысячелистник (трава) 1
Трифоль (листья) 1
Золототысячник (трава) 1
Одуванчик (корень) 1 | Столовая ложка смеси на один стакан воды. Настой принимать по столовой ложке за 20 минут до еды. |

ВЕТРОГОННЫЕ

1. Ромашка (цветки) 1
Душица (травы) 1
2. Тмин (плоды) 0,5
Ромашка (цветы) 3
Валериана (корень) 2
3. Укроп (плоды) 2
Петрушка (плоды) 2
Валериана (корень) 3
Крушина (кора) 3

Две чайные ложки на стакан воды. Отвар принимать утром и вечером по стакану.

Столовая ложка смеси на стакан воды. Настой принимать утром и вечером по полстакана.

Чайная ложка смеси на стакан воды. Заварить как чай и принимать по полстакана 2—3 раза в день.

ВИТАМИННЫЕ

- 1 Шиповник (плоды) 1
Смородина черная (плоды) 1
2. Шиповник (плоды) 1
Рябина (плоды) 1
3. Крапива (листья) 3
Рябина (плоды) 7
4. Шиповник (плоды) 3
Брусника (плоды) 1
Крапива (листья) 3
5. Шиповник (плоды) 3
Черная смородина (плоды) 1
Крапива (листья) 3
Морковь (корень) 3

Заваривать и пить как чай.

Столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настоять 4 часа в закрытой посуде в прохладном месте и процедив пить по полстакана 2—3 раза в день.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

Заваривать и пить как чай.

ГЕМОРРОЙНЫЕ

- 1 Кора крушины 1
Семя льна 1
Цветки ромашки 1
Трава сушеницы 1
Трава хвоща 1
Трава горца почечуйного 1
- 2 Листья девясила 1
Трава золототысячника 1
Цветки пижмы 1
Корень кровохлебки 1
Плоды аниса 1

Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 15—20 мин до еды

Одну столовую ложку залить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 15—20 мин до еды

3	Корень стальника	1	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 20 мин до еды
	Трава золототысячника	1	
	Почки тополя	1	
	Листья мяты	1	
	Корни девясила	1	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин, настаивать 2 ч.
4	Кора дуба		Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана
	Семя льна	1	2—3 раза в день
	Цветки ромашки	1	Две столовые ложки смеси залить 0,5 л кипящей воды, настаивать 4 ч. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана
5	Кора дуба	3	3 раза в день за 20 мин до еды;
	Трава хвоща	2	применять для припарок и ванн
	Корень валерианы	1	

ГРУДНЫЕ

1.	Алтей (корень) 2	Столовая ложка на два стакана воды. Теплый настой принимать по полстакана через три часа.
	Мать-и-мачеха (листья) 2	
	Подорожник (листья) 1	
2.	Душица (трава) 1	Две чайные ложки сбора на стакан воды. Настой принимать 3—4 раза в день по полстакана.
	Мать-и-мачеха (листья) 2	
	Алтей (корень) 2	
3.	Бузина черная (цветки) 1	Чайная ложка сбора на стакан воды. Отвар принимать по 1—3 столовых ложки два раза в день.
	Росейка (трава) 1	
	Подорожник (листья) 1	
	Фиалка трехцветная (трава) 1	
4.	Подорожник (листья) 2	Столовая ложка сбора на стакан воды. Полученный отвар выпить теплым за день несколькими приемами.
	Вероника (трава) 6	
	Иссоп (корень) 1	
	Фиалка трехцветная (трава) 8	
5.	Сосна (почки) 1	Четыре чайных ложки на стакан воды. Отвар выпить в день, за три приема.
	Фиалка душистая (корень) 2	
	Цетрария исландская (слоевидище) 4	
6.	Мать-и-мачеха (листья) 1	Две чайных ложки сбора на стакан воды. Однодневная доза настоя — выпить в несколько приемов.
	Подорожник (листья) 2	
	Хвощ полевой (трава) 3	
	Первоцвет (цветки) 4	

ЖЕЛЧЕГОННЫЕ

1.	Тысячелистник (листья) 0,5	80 г сбора на пол-литра воды. Настой принимать 3 раза в день.
	Тмин (плоды) 3	
	Укроп (плоды) 3	
	Овес (трава) 1,5	
2.	Цикорий (корень) 1	Столовая ложка сбора на стакан воды. Принять настой за день три раза.
	Цмин песчаный (цветки) 1	
	Одуванчик (корень) 1	

ЖЕЛУДОЧНЫЕ (вяжущие)

- | | |
|---|---|
| <p>1. Черемуха (плоды) 3
Черника (плоды) 2</p> | <p>Столовая ложка сбора на стакан воды. Принимать по четверть-полстакана три раза в день.</p> |
| <p>2. Ольха (соплодия) 2
Змеевик (корневище) 1</p> | <p>Две чайные ложки сбора на стакан воды. Однодневная доза. Принять за 3—4 раза.</p> |
| <p>3. Лапчатка (корневище) 1
Змеевик (корневище) 4</p> | <p>Две столовые ложки на стакан воды. Принять в течение дня за 3—4 раза.</p> |
| <p>4. Змеевик (корневище) 1
Кровохлебка (корневище) 1</p> | <p>Две чайные ложки на стакан воды. Отвар принять в течение дня за 3—4 раза.</p> |
| <p>5. Конский щавель (корень) 1
Змеевик (корневище) 1</p> | <p>Две чайные ложки на стакан воды. Отвар принять в 3—4 приема за день.</p> |
| <p>6. Цетрария исландская (слоевидице) 1
Лапчатка (корневище) 1
Ромашка (цветы) 1
Горец змеиный (корневище) 1,5
Подорожник (листья) 1,5
Черника (плоды) 1,5</p> | <p>Столовая ложка сбора на стакан воды. Принять отвар в течение дня.</p> |

КОЖНЫЕ

- | | | |
|--|----------------------------------|---|
| <p>1 Цветки ромашки
Трава донника</p> | <p>1
1</p> | <p>Две-три столовые ложки смеси залить кипящей водой до образования кашицеобразной массы, завернуть в ткань. В горячем виде прикладывать к больному месту как смягчительную припарку</p> |
| <p>2 Цветки ромашки
Трава донника
Листья алтея</p> | <p>1
1
1</p> | <p>Две-три столовые ложки смеси заварить кипящей водой до образования кашицеобразной массы, завернуть в ткань. Прикладывать в горячем виде к больному месту как смягчительную припарку</p> |
| <p>3 Корень алтея
Цветки ромашки
Цветки мальвы
Трава донника
Семя льна</p> | <p>1
1
1
1
3</p> | <p>Две-три столовые ложки смеси залить кипящей водой до образования кашицеобразной массы, завернуть в ткань. Прикладывать к больному месту как смягчительную припарку</p> <p>Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин. Применять для компрессов и ванн при воспалении кожи, мокнущих сыпях</p> |
| <p>4 Кора дуба
Корневище анра</p> | <p>1
1</p> | <p></p> |

5	Трава хвоща	3	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин, настаивать 1 ч. Принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день, использовать для компрессов при лечении труднозаживающих ран
	Цветки ромашки	3	
	Трава зверобоя	4	
6	Листья шалфея	1	Три столовые ложки смеси залить 4 стаканами кипящей воды, настаивать 30 мин. Использовать для примочек при жирной коже лица и угревой сыпи
	Листья мяты	1	
	Цветки ромашки	1	
7	Трава хвоща	1	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать 30 мин, смоченными настоем тампонами протирать лицо при жирной коже и угревой сыпи
	Цветки липы	1	
8	Корень лопуха	3	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 30 мин, настаивать 1 ч. Принимать по $\frac{3}{4}$ —1 стакану 2—3 раза в день при обыкновенных угрях
	Корень девясила	3	
	Трава зверобоя	4	
9	Кора крушины	1	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин. Принимать по одному стакану на ночь при кожных сыпях, вызванных хроническими запорами
	Листья крапивы	1	
	Листья березы	1	
	Семя льна	1	
10	Сок корней петрушки	1	Смесью соков смазывать лицо на ночь при веснушках
	Сок плодов лимона	1	
11	Трава будры	1	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин, настаивать 2 ч. Применять для обмывания и примочек при угрях, кожных сыпях
	Трава вероники	1	
12	Трава хвоща	1	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин, настаивать 2 ч. Применять для примочек и обмываний при воспаленной коже, сыпях
	Цветки ноготков	1	
	Лепестки цветков шиповника	1	
	Кора дуба	1	
	Листья ежевики	1	
	Трава череды	1	
13	Трава череды	1	Одну столовую ложку смеси (Аверин чай) залить стаканом кипящей воды, настаивать 1 ч. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при золотухе у детей; использовать для ванн
	Трава фиалки	4	
	Трава паслена сладкогорького	1	

14 Травя будры	1	Две столовые ложки смеси варить 10 мин в 100 г подсолнечного масла, настаивать 4 ч. Принимать для смазывания и компрессов при золотушных и гнойничковых поражениях кожи
Листья ежевики	1	
Корень девясила	1	
Корневище аира	1	
15 Семена горчицы	3	Две столовые ложки смеси залить 0,5 л холодной воды, настаивать 20 мин. Принимать для компрессов и ванн с целью улучшения орошения кожи кровью
Цветки ромашки	2	
16 Корневище аира	1	Шесть столовых ложек смеси залить 1 л кипящей воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин. Применять для мытья головы (через день) при выпадении волос
Корень лопуха	1	
Шишки хмеля	4	
17 Кора ивы	1	Четыре столовые ложки смеси залить 1 л кипящей воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин. Применять для мытья головы (через день) при выпадении волос, перхоти, зуде кожи
Корни лопуха	1	
18 Листья крапивы	1	Шесть столовых ложек смеси залить 1 л кипящей воды, настаивать 30 мин. Применять для мытья головы при выпадении волос, перхоти, зуде кожи
Листья мать-и-мачехи	1	
19 Травя вереска	1	Шесть столовых ложек смеси залить 1 л кипящей воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин. Применять для мытья головы (через день) при выпадении волос
Травя крапивы	1	
Корень лопуха	1	
Шишки хмеля	1	

МОЧЕГОННЫЕ

1. Можжевельник (плоды) 2	2	Столовая ложка сбора на два стакана воды. Принимать по указанию врача. Настой.
Хвощ полевой (травя) 2		
Пырей (корневище) 1	1	Четыре чайных ложки сбора на два стакана воды. Принимать настоей по полстакана три раза в день, за 20 минут до еды.
2. Василек (цветы) 1		
Толокнянка (листья) 2		
Петрушка (плоды) 1		
Береза (почки) 1		
Трифоль (листья) 4		
Девясил (корень) 1		
3. Грыжник (травя) 1	1	Две столовые ложки сбора на стакан воды. Однодневная доза настоя. Принимать в течение дня.
Толокнянка (листья) 1		
4. Можжевельник (плоды) 1	1	Столовая ложка на стакан воды. Настой принимать по столовой ложке три раза в день.
Береза (листья) 1		
Одуванчик (корень) 1		

5. Можжевельник (плоды) 1
Горечавка (цветы) 1
Дягиль (корневище с корнями) 1
6. Петрушка (плоды) 1
Чистотел (трава) 1
Толокнянка (листья) 4
7. Пикульник (трава) 1
Хвощ полевой (трава) 1
Горец птичий (трава) 2

Столовая ложка сбора на стакан воды. Настой принимать по столовой ложке три раза в день.

Чайная ложка сбора на стакан воды. Настой принимать по стакану в день.

Столовая ложка сбора на стакан воды. Настой принимать по одному стакану в течение дня.

МЯГЧИТЕЛЬНЫЕ

1. Ромашка (цветы) 1
Донник (трава) 1
2. Ромашка (цветы) 1
Алтей (листья) 1
Донник (трава) 1

Столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка и поместить в ткань (марлю), горячим прикладывать к больному месту.

Готовить и употреблять как предыдущий сбор.

ПРИ ПОРАЖЕНИЯХ СУСТАВОВ

- | | | |
|---|-------------------------------|---|
| 1 | Корень лопуха | 3 |
| | Корневище пырея | 2 |
| | Трава вероники | 2 |
| | Трава фиалки | 3 |
| 2 | Корень стальника | 1 |
| | Корень мыльнянки | 1 |
| | Трава паслена сладко-горького | 1 |
| | Кора ивы | 1 |
| 3 | Кора крушины | 1 |
| | Листья березы | 4 |
| | Кора ивы | 5 |
| 4 | Плоды аниса | 1 |
| | Трава полынь | 1 |
| | Листья вахты | 2 |
| | Кора ивы | 2 |
| | Цветки липы | 2 |

Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4—5 раз в день через 30—45 мин после еды при подагре

Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин, настаивать 20 мин.

Пить теплым по $\frac{3}{4}$ —1 стакану 3 раза в день через 1 ч после еды при ревматоидных артритах

Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин, настаивать 20 мин.

Пить теплым по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана 3—4 раза в день через 30 мин после еды при подагре, ревматоидных артритах.

Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 5 мин, настаивать 20 мин.

Принимать теплым по 1 стакану 2—3 раза в день через 30 мин после еды при ревматоидных артритах

5 Цветки бузины	3	Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипящей воды, кипятить 5 мин, настаивать 20 мин. Принимать теплым по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана 2—3 раза в день через 30 мин после еды при подагре, ревматоидных артритах
Листья крапивы	3	
Корень петрушки	3	
Кора ивы	1	
6 Листья березы	1	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин, настаивать 20 мин. Пить теплым по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана 3—4 раза в день при подагре, ревматоидных артритах
Листья крапивы	1	
Трава фиалки	1	
Корень петрушки	1	

ПОТОГОННЫЕ

1. Липа (цветы) 1 Малина (плоды) 1	1	Столовая ложка сбора на стакан воды. Пить как чай горячим.
2. Липа (цветы) 1 Бузина черная (цветы) 1	1	Две столовые ложки на стакан воды. Принять горячим за один прием.
3. Малина (плоды) 2 Мать-и-мачеха (листья) 2 Душица (трава) 1	2	Столовая ложка сбора на стакан воды. Пить как чай.
4. Ива (кора) 2 Мать-и-мачеха (листья) 2 Душица (трава) 1	2	Столовая ложка сбора на стакан воды. Пить отвар горячим, как чай.
5. Ива (кора) 1 Анис (плоды) 1 Мать-и-мачеха (листья) 1 Липа (цветы) 1 Малина (плоды) 1	1	Столовая ложка сбора на два стакана воды. Пить отвар горячим как чай.
6. Ромашка (цветы) 1 Бузина черная (цветы) 1	1	Столовая ложка на стакан воды. Принимать горячий настой, 2—3 стакана в день.
7. Липа (цветы) 1 Коровяк (цветы) 1 Бузина черная (цветы) 1	1	Готовить и принимать настой как предыдущий.

ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ ГОРЛА

1. Дуб (кора) 3 Липа (цветы) 2	3	Две столовые ложки сбора на стакан воды. Полоскать настоем несколько раз в день.
2. Ива (кора) 3 Липа (цветы) 2	3	Готовить и принимать как предыдущее.
3. Липа (цветы) 2 Ромашка (цветы) 3	3	Столовая ложка на стакан воды.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ

- | | | |
|--|----------------------------------|---|
| <p>1 Корень валерианы
Трава пустырника
Трава тысячелистника
Плоды аниса</p> | <p>2
2
1
1</p> | <p>Одну столовую ложку смеси за-
лить стаканом кипящей воды, нас-
таивать 30 мин. Принимать по
$\frac{1}{4}$—$\frac{1}{3}$ стакана 2—3 раза в день
при болях в сердце, учащенном
сердцебиении</p> |
| <p>2 Трава пустырника
Трава сушеницы
Цветки боярышника
Трава омелы</p> | <p>1
1
1
1</p> | <p>Одну столовую ложку смеси за-
лить стаканом кипящей воды,
настаивать 30 мин. Принимать
по $\frac{1}{2}$—$\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день
после еды при гипертонической
болезни I и II стадий</p> |
| <p>3 Трава горца птичьего
Цветки боярышника
Трава сушеницы</p> | <p>1
1
1</p> | <p>Одну столовую ложку смеси за-
лить стаканом кипящей воды, нас-
таивать 30 мин. Принимать по
$\frac{1}{4}$—$\frac{1}{3}$ стакана 2—3 раза в день
при неврозе сердца, учащенном
сердцебиении</p> |
| <p>4 Трава хвоща
Цветки ландыша
Трава горца птичьего
Цветки боярышника
Листья барвинка</p> | <p>1
3
1
4
1</p> | <p>Одну столовую ложку смеси за-
лить стаканом кипящей воды,
настаивать 30 мин. Принимать по
$\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день при ос-
лаблении сердечной деятельности.
Одну столовую ложку смеси за-
лить стаканом кипящей воды, нас-
таивать 30 мин. Принимать по
$\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день при
ослаблении сердечной деятельно-
сти</p> |
| <p>5 Цветки боярышника
Корень валерианы
Трава горлицы</p> | <p>1
1
1</p> | <p>Одну столовую ложку смеси за-
лить стаканом кипящей воды,
настаивать 30 мин. Принимать по
$\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день при
ослаблении сердечной деятельно-
сти</p> |
| <p>6 Трава хвоща
Листья березы
Корень одуванчика
Корневище пырея</p> | <p>1
1
1
1</p> | <p>Одну столовую ложку смеси за-
лить стаканом кипящей воды,
настаивать 30 мин. Принимать по
$\frac{1}{3}$—$\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день
после еды при атеросклерозе.</p> |

СЛАБИТЕЛЬНЫЕ

- | | |
|--|---|
| <p>1. Крушина (кора) 3
Тысячелистник (травя) 1
Крапива (кора) 3</p> | <p>Столовая ложка сбора на стакан
воды. Принимать отвар по пол-
стакана на ночь.</p> |
| <p>2. Крушина (кора) 3
Донник (травя) 1
Крапива (листья) 1</p> | <p>Столовая ложка на стакан воды.
Принимать отвар по $\frac{1}{2}$—$\frac{3}{4}$ ста-
кана на ночь.</p> |
| <p>3. Крушина (кора) 6
Трифоль (листья) 2
Тысячелистник (травя) 2
Тмин (плоды) 1</p> | <p>Столовая ложка сбора на стакан
воды. Пить отвар по $\frac{1}{2}$—1 ста-
кану на ночь.</p> |

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| 4. Крушина (кора) 1 | Столовая ложка сбора на стакан |
| Крапива (листья) 1 | воды. Принимать отвар по 1/2— |
| Береза (листья) 1 | 1 стакану на ночь. |
| Лен (семя) 1 | |

УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Валериана (корень с корневищами) 1 | Столовая ложка сбора на стакан |
| Пустырник (трава) 1 | воды. Настой принимать по 1/2 |
| Тмин (плоды) 1 | стакана утром и на ночь. |
| 2. Валериана (корень с корневищами) 2 | Готовить и принимать как преды- |
| Ромашка (цветы) 3 | дущий настой. |
| Тмин (плоды) 5 | |
| 3. Пустырник (трава) 2 | Столовая ложка сбора на стакан |
| Валериана (корневище с корнями) 2 | воды. Пить настой по полстакана |
| Боярышник (плоды) 2 | 2—3 раза в день. |
| Ромашка (цветы) 0,5 | |
| 4. Валериана (корень с корневищами) 2 | Столовая ложка сбора на стакан |
| Хмель (соплодие) 2 | воды. Отвар принимать по стака- |
| | ну на ночь при бессоннице. |

Примечание. Согласно Государственной Фармакопее X издания водные настои и отвары из несильнодействующих лекарственных растений обычно готовят из расчета 1:10 (одна весовая часть сухих растений на 10 частей воды) и сильнодействующих — 1:30.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильков В. П. Дикорастущие лекарственные растения Марийской АССР. Йошкар-Ола, Маргосиздат. 1946. 72 с.
2. Гаммерман А. Ф., Шунинская М. Д., Яценко А. А. Растения-целители. М., «Высшая школа», 1963. 436 с.
3. Государственная фармакопея СССР. X издание. М., «Медгиз». 1968. 1024 с.
4. Губергриц А. Я., Мишин А. В. Лекарственные растения Удмуртии. Ижевск, Издательство «Удмуртия». 1969. 132 с.
5. Ковалева Н. Г. Лечение растениями. М., «Медицина». 1971. 352 с.
6. Кузнецова М. А., Багильдеева М. Г. Дикорастущие лекарственные растения Татарии. Казань, Татарское книжное издательство. 1970. 176 с.
7. Подымов А. И. Грибы Марийской АССР. Йошкар-Ола, Марийское книжное издательство. 1977. 64 с.
8. Подымов А. И. Плодовоягодные растения Марийской АССР. Йошкар-Ола, Марийское книжное издательство. 1981. 96 с.
9. Лекарственные растения. М., «Медицина». 1985. 252 с.
10. Полуяхтов К. К. Лекарственные растения. Горький, Волго-Вятское книжное издательство. 1981. 144 с.
11. Складневский Л. Я., Губанов И. А. Лекарственные растения в быту. М., Росагропром. 1989. 272 с.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ
НАЗВАНИЙ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Авраи	99	Горец птичий	23
Агава американская	100	Горечавка легочная	109
Аир болотный	11	Горицвет весенний	24
Айва низкая	78	Горчица полевая	110
Актинидия	78	Горькушка	169
Алоэ древовидное	77	Гравилат городской	110
Алтей лекарственный	12	Гречиха посевная	80
Анис обыкновенный	79	Грушанка круглолистная	111
Багульник болотный	13	Грыжник гладкий	111
Барвинок малый	14	Девясил высокий	25
Бедренец камнеломковый	100	Донник лекарственный	26
Белена черная	14	Дрема белая	112
Белозор болотный	101	Дрок красильный	112
Белый гриб	168	Дуб обыкновенный	27
Береза повислая	15	Дурман обыкновенный	27
Бересклет бородавчатый	102	Дурнишник обыкновенный	113
Боярышник кроваво-красный	16	Душица обыкновенная	28
Брусника	17	Дягиль лекарственный	29
Брюква	79	Ежевика сизая	114
Бузина черная	18	Желтушник левкойный	30
Валериана лекарственная	18	Желчный гриб	169
Василек синий	19	Жеруха лекарственная	115
Василистник малый	20	Живокость высокая	31
Вахта трехлистная	21	Живучка ползучая	114
Вербейник обыкновенный	102	Жостер слабительный	31
Вербена лекарственная	103	Заячья капуста	115
Вереск обыкновенный	103	Звездчатка средняя	115
Вероника лекарственная	104	Зверобой продырявленный	32
Вех ядовитый	104	Зеленушка	169
Вишня обыкновенная	80	Земляника лесная	33
Водяной перец	21	Зимолобка зонтичная	116
Волдушка золотистая	105	Золотарник обыкновенный	116
Волчегодник обыкновенный	106	Золототысячник обыкновенный	34
Вороний глаз четырехлистный	107	Ива белая	117
Вьюнок полевой	107	Ирга круглолистная	80
Вяз гладкий	107	Иссоп лекарственный	117
Вязель разноцветный	107	Истод тонколистный	34
Гвоздика разноцветная	108	Кабачок	81
Герань кроваво-красная	109	Каланхое перистое	81
Говорушка серая	168	Калина обыкновенная	35
Голубика	109	Калистегия заборная	117
Горец змеиный	22	Калужница болотная	118
Горец почечуйный	23	Капуста	82
		Картофель	82
		Касатик аировидный	118

Кипрей узколистный	119	Морковь посевная	87
Кирказон обыкновенный	120	Мох кукушкин лен	133
Кислица обыкновенная	120	Мухомор красный	170
Клевер луговой	83	Мыльнянка лекарственная	133
Клен платановидный	121	Мытник болотный	134
Клюква болотная	36	Мята (перечная)	87
Колокольчик крапиволистный	121	Навозник серый	170
Конопля посевная	83	Нивяник обыкновенный	134
Копытень европейский	122	Ноготки лекарственные	88
Коровяк скипетровидный	36	Норичник шишковатый	135
Короставник полевой	122	Облепиха крушиновая	46
Костяника	123	Овес посевной	89
Котовник кошачий	123	Огурец	89
Кошачья лапка двудомная	124	Огуречник лекарственный	136
Крапива двудомная	37	Одуванчик лекарственный	47
Крестовник обыкновенный	124	Окопник лекарственный	136
Кровохлебка лекарственная	38	Ольха серая	137
Крушина ольховидная	39	Омежник	137
Крыжовник европейский	84	Омела белая	48
Кубышка желтая	40	Опенок осенний	171
Кувшинка белая (нимфея)	125	Орех лещина	137
Кукуруза	84	Орляк обыкновенный	138
Купальница европейская	125	Осина	138
Купена лекарственная	126	Ослинник двулетний	138
Лабазник вязолистный	40	Осока	139
Ландыш майский	41	Осот огородный	139
Лапчатка прямостоячая	42	Очанка	140
Ластовень лекарственный	127	Очиток едкий	140
Латук дикий	127	Очный цвет пашенный	141
Лен обыкновенный	85	Папоротник (щитовник) мужской	49
Липа сердцевидная	43	Паслен сладко-горький	141
Лисички	170	Пастернак	90
Лиственница сибирская	127	Пастушья сумка	49
Лопух большой	128	Первоцвет весенний	142
Лук репчатый	85	Перелеска благородная	143
Льнянка обыкновенная	128	Переступень белый	145
Любка двулистная	44	Перец стручковый	90
Лютик едкий	129	Петрушка	90
Малина обыкновенная	86	Пижма обыкновенная	50
Манжетка обыкновенная	129	Пикульник красивый	146
Маргаритка	86	Пихта сибирская	50
Марь белая	130	Плаун булавовидный	51
Марьянник дубравный	131	Плаун-баранец	52
Мать-и-мачеха	44	Погремок большой	144
Медуница темная	131	Подбел многолистный	144
Мелколепестник канадский	132	Подмаренник настоящий	145
Можжевельник обыкновенный	45	Подорожник большой	53
Молочай солнцегляд	132	Подсолнечник	91
Мордовник шароголовый	132	Польнь горькая	54
		Польнь обыкновенная	55

Помидор съедобный	91	Тимьян ползучий	64
Просвирник лесной	146	Тмин обыкновенный	65
Прострел луговой	147	Толокнянка обыкновенная	66
Пупавка красильная	147	Тополь черный	157
Пустырник пятилопастный	55	Тростник обыкновенный	158
Пырей ползучий	148	Трутовик плоский	172
Ракитник русский	148	Тыква	96
Ревень	92	Тысячелистник обыкновенный	66
Редька посевная	92	Укроп	97
Репешок обыкновенный	149	Фиалка душистая	158
Рогоз узколистный	149	Фиалка трехцветная	67
Роза белая	93	Хвощ полевой	68
Ромашка аптечная	56	Хмель обыкновенный	69
Росьянка круглолистная	150	Хохлатка полая	159
Рыжик	171	Хрен обыкновенный	97
Рябина обыкновенная	57	Цетрария исландская	69
Рябина черноплодная	93	Цикорий обыкновенный	159
Ряска маленькая	151	Цмин песчаный	70
Сабельник болотный	151	Чага	71
Салат огородный	94	Чемерица Лобеля	72
Свекла	95	Черёда трехраздельная	72
Свинушка толстая	172	Черемуха обыкновенная	73
Сельдерей пахучий	95	Черника обыкновенная	73
Сивец луговой	152	Черноголовка обыкновенная	160
Синеголовик плосколистный	152	Чернокорень лекарственный	160
Сишоха голубая	58	Чеснок	98
Синяк обыкновенный	152	Чина луговая	161
Сирень обыкновенная	96	Чистец лесной	162
Слива домашняя	96	Чистотел большой	74
Слива колючая (терн)	153	Чистяк весенний	162
Смолевка обыкновенная	153	Шампиньон обыкновенный	172
Смолка клейкая	154	Шиповник коричный	75
Смородина красная	59	Щавель конский	163
Смородина черная	59	Щавель обыкновенный (кислый)	163
Сныть обыкновенная	154	Яблоня лесная	164
Сосна обыкновенная	60	Ясень обыкновенный	165
Спаржа лекарственная	154	Ясменник пахучий	165
Спорынья	61	Яснотка белая	166
Стальник пашенный	62	Ястребинка волосистая	167
Сурепка обыкновенная	155	Ятрышник пятнистый	76
Сусак зонтичный	156		
Сушеница топяная	63		
Сфагнум	156		
Татарник колючий	157		

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Сбор лекарственных растений	8
Дикорастущие лекарственные растения	11
Культивируемые лекарственные растения	77
Лекарственные растения народной медицины	99
Грибы	168
Рецептура чаев и сборов	173
Литература	182
Алфавитный указатель названий лекарственных растений .	183

Анатолий Иванович Подымов

Юрий Дмитриевич Суслов

*ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ
МАРИЙСКОЙ АССР*

Редактор
Ф. О. Любовский
Оформление художника
А. Г. Орлова
Художественный редактор
В. Н. Андреев
Технические редакторы
Г. Г. Кондратьева,
Ю. М. Пирогова
Корректор
Р. О. Зайниева
ИБ № 1847

Сдано в набор 28.06.90. Подписано к печати 30.10.90. Формат 60×84/16. Бумага книжно-журн. Гарнитура «Балтика». Печать высокая. Усл. печ. л. 11,16+0,93 вкл. Усл. кр.-отт. 16,74. Учетно-изд. л. 12,83+0,93 вкл. Тираж 150000 (3-й з-д 75001—110000). Заказ 568. Изд. 80. Цена 1 р. 40 к.

Марийское книжное издательство, 424000, г. Йошкар-Ола, ул. Палантая, 114.
Республиканское полиграфическо-редакционное объединение Госкомиздата
Марийской АССР, 424700, г. Йошкар-Ола, ул. Комсомольская, 112.



ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ



ВЕРОНИКА



ТОЛОКНЯНКА



БУДРА



ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ



ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК





АИР БОЛОТНЫЙ



БЕЛЕНА ЧЕРНАЯ



БУЗИНА ЧЕРНАЯ



ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ



BAХТА ТРЕХЛИСТНАЯ



ГОРЕЦ ПОЧЕЧУЙНЫЙ



ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ



ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ



ЖОСТЕР СЛАБИТЕЛЬНЫЙ



ЗВЕРОВОЙ ПРОДЫРЯВАЕННЫЙ



КОРОВЯК СКИПЕТРОВИДНЫЙ



КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ



ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ



ЛЮБКА ДВУЛИСТНАЯ



МАТЬ-И-МАЧЕХА



СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ



ЧИСТОТЕЛ

СИНЮХА ГОЛУБАЯ

