Л. В. Пастушенков, А. Л. Пастушенков, В. Л. Пастушенков

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ И В БЫТУ



дом | дача | сад | огород

- СВЕДЕНИЯ БОЛЕЕ ЧЕМ О 250 ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЯХ
- УКАЗАНИЯ ПО СБОРУ, СУШКЕ И ИХ ХРАНЕНИЮ
- ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЕ 450 ЗАБОЛЕВАНИЙ
- СОСТАВЫ И СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БОЛЕЕ 250 ЛЕКАРСТВЕННЫХ СБОРОВ И НАСТОЕВ

bhv

5-е издание

Леонид Пастушенков
Александр Пастушенков
Владимир Пастушенков

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ И В БЫТУ

Санкт-Петербург
«БХВ-Петербург»
2012

УДК 635.015
ББК 48.72
П19

Пастушенков, Л. В.

П19 Лекарственные растения. Использование в народной медицине и быту: 5-е изд., перераб. и доп. / Л. В. Пастушенков, А. Л. Пастушенков, В. Л. Пастушенков. — СПб.: БХВ-Петербург, 2012. — 432 с.: ил. — (Дом-Дача-Сад-Огород)

ISBN 978-5-9775-0836-0

В основу книги положены многолетние исследования и наблюдения известного советского и российского фармаколога, доктора медицинских наук, профессора Л. В. Пастушенкова и его сыновей фармаколога Пастушенкова А. Л. и иммунолога Пастушенкова В. Л. Приведены сведения более чем о 250 лекарственных растениях, целесообразность применения которых в медицинских целях проверена не только временем, но и клиническими наблюдениями или экспериментальными исследованиями. Даны ботанические описания растений, приведены ареалы их произрастания, указан химический состав, определены лечебные и хозяйственные показания для их применения. Даны указания по сбору, сушке и хранению лекарственных растений. Приведены составы и способы приготовления лекарственных сборов и настоев при лечении и профилактике более 450 различных заболеваний. Пятое издание книги дополнено сведениями о новых лекарственных растениях, сборах и препаратах.

Для широкого круга читателей

Научное редактирование 5 издания осуществлял А. Л. Пастушенков.

Рекомендовано учебно-методической комиссией Медицинского факультета СПбГУ в качестве учебно-методического пособия по курсу «Лекарственные растения в клинике внутренних болезней».

УДК 635.015
ББК 48.72

Группа подготовки издания:

Главный редактор	*Екатерина Кондукова*
Зам. главного редактора	*Игорь Шишигин*
Зав. редакцией	*Григорий Добин*
Редактор	*Анна Кузьмина*
Компьютерная верстка	*Натальи Караваевой*
Корректор	*Наталия Першакова*
Дизайн серии	*Елены Беляевой*
Оформление обложки	*Марины Дамбиевой*

Подписано в печать 06.04.12.
Формат 70×100 1/16. Печать офсетная. Усл. печ. л. 34,83.
Тираж 2500 экз. Заказ №
"БХВ-Петербург", 190005, Санкт-Петербург, Измайловский пр., 29.
Первая Академическая типография "Наука"
199034, Санкт-Петербург, 9-я линия, 12/28.

ISBN 978-5-9775-0836-0

© Пастушенков Л. В., Пастушенков А. Л., Пастушенков В. Л., 2012
© Оформление, издательство "БХВ-Петербург", 2012

Оглавление

Вспоминая отца 5

Предисловие к первому изданию 15

Предисловие к пятому изданию 17

Общие сведения о сборе, сушке и хранении лекарственного сырья 19

Краткая характеристика некоторых биологически активных веществ, содержащихся в растениях 21

Приготовление препаратов из лекарственных растений 23

Описание отдельных лекарственных растений 25

Известные «неизвестные», или новички фиторынка 305

ПРИЛОЖЕНИЯ 315

Приложение 1. Лекарственные растения и их применение 317

Приложение 2. Рекомендации по применению лекарственных растений при различных заболеваниях 346

Приложение 3. Сборы лекарственных растений 378

Приложение 4. Объемно-весовые соотношения некоторых лекарственных растений 410

Труды Пастушенкова Л. В и Пастушенкова А. Л. в области фитотерапии и натуропатии 411

Список использованной литературы 413

Предметный указатель растений 416

Предметный указатель болезней 421

ГЕПАР ФИТОКОМПЛЕКС ИЗ 25 ТРАВ, ВОЗВРАЩАЮЩИХ ЗДОРОВЬЕ

Доктор медицинских наук, профессор Л. В. Пастушенков

www.gepar.ru

Народная фитотерапия сохранила для потомства бесценный опыт прошлого по лечению различных заболеваний. Не случайно русский натуралист И. И. Лепехин писал, что «лучшие лекарственные средства не умствованием врачей, но употреблением простолюдинов открыты были».

К числу таких средств можно отнести и Гепар. Эффективность Гепара при многих болезнях, несхожих по происхождению, часто порождает непонимание при обсуждении механизма действия этого травяного сбора. По набору биологически активных веществ, содержащихся в 25 травах Гепара, можно утверждать, что ему свойственны **множественные терапевтические эффекты** и не свойственно действие в одном узком направлении.

Гепар пришел в практику медицины от народных лекарей. Естественно, он сбалансирован по составу, совместимости компонентов, по используемым дозам. Дозы очень маленькие – менее 40 мг на одно растение. Отсюда и хорошая переносимость сбора и проявление «гомеопатического эффекта». 80% растений сбора Гепар обладают противогипоксическим действием.

Достоинства противогипоксического комплекса Гепар состоят в следующем:

- Эффекты всегда многогранны, т. е. одновременно обеспечивается терапевтическое действие по нескольким направлениям: противовоспалительное, противомикробное, противовирусное, иммунотропное, противогипоксическое и др.
- Способность корригировать отрицательное действие современных и «старых» лекарств, прежде всего противомикробных – таких как антибиотики, сульфаниламиды, глюкокортикоиды и др.
- С помощью Гепара удается серьезно повысить функцию иммунной системы. Замечу, что коррекция функций иммунной системы синтетическими препаратами и препаратами животного происхождения проводится под контролем иммунограммы. Игнорирование этого требования приводит к различного рода осложнениям. Иммунокоррекцию растительными средствами можно вести без иммунограммы в силу того, что иммунотропный эффект «мягок» и развивается медленно. И особенно важно еще одно обстоятельство. Применение растений не сопровождается блокадой функций центральных и периферических иммунокомпетентных органов.
- Применение лекарственных растений позволяет повысить (упрочить) функцию нервной, эндокринной и иммунной систем и, что очень важно, усилить их кооперативную деятельность.
- Применение Гепара в геронтологии позволяет быстро убрать холестерин и бета-липиды из организма, ликвидировать гипоксию, нормализовать обмен веществ и вернуть к активной жизни пациентов пожилого и старческого возраста.

Консультация специалиста по травам: (812) 341-63-83
ЗАКАЗ наложенным платежом: 197227, Санкт-Петербург, а/я 263 или по телефону: +7 (812) 341-29-48
Производитель: ООО «Компания «Гольфстрим» г. Санкт-Петербург, Серебристый бульвар, д. 16, корп. 2, тел./факс: +7 (812) 341-29-48

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Вспоминая отца

Прошло более 7 лет после смерти отца... На Западе существует известное выражение «человек, сделавший себя». Это в том числе сказано и о нем. Но писать о близких всегда сложно, поэтому воспользуюсь воспоминаниями его учеников и коллег (*выделено курсивом*), которые были выпущены к его юбилею, снабдив их своими дополнениями. Особо хочу отметить и поблагодарить за воспоминания Храмова В. Г.

«Пастушенков Леонид Васильевич родился 30 марта 1928 года в деревне Азаровка Починковского района Смоленской области. Детей в семье было трое: Иван, Александр и Леонид. Отец умер рано от крупозной пневмонии, когда Лене было всего 3 года, и на долю матери выпало воспитание трех сыновей. Она была безграмотной женщиной, и воспитание сыновей было простое, без каких-либо излишеств. В свои небольшие 12 лет Леня после занятий в школе работал в колхозе. Быт семьи был скудным. Одежда была старая, сильно изношенная, ноги почти всегда без обуви — босые. Иногда не хватало даже хлеба. На дневной рацион питания обычно готовились два блюда: на первое — картофельный суп, а на второе — щи. По праздникам в качестве деликатеса добавлялся кисель. Трудно представить, что тогда это было лакомством. С первого класса у Лени проявились прилежные задатки к учебным предметам. В школе он учился играючи, любил познавать все новое, проявлял интерес ко всему, что преподавали. Семилетку юноша закончил с отличием. Несмотря на довоенные и послевоенные годы, жизнь в деревне дала ему многое, научила всегда добросовестно трудиться. Хочется подчеркнуть, что Леонид Васильевич всегда уважал человека, чувствовал его, помогал, чем мог, — никогда не отказывал ему в помощи. Если видел, что его старания не напрасны, был безгранично рад своим заслугам в этом».



Леонид Васильевич Пастушенков
(г. Ульяновск, лето 1992 г.)

Отец был третьим ребенком в крестьянской семье. Родился он на престольный праздник «Алексея-тёплого», приходящийся на самый конец марта. Отец любил повторять: «Я Алексей — человек тёплый». Но дед наш, Пастушёнков (именно так

говорят на Смоленщине) Василий, по тогдашней традиции «записал» ребенка Леонидом, да еще и на 1 апреля. В тайне от него, коммуниста, прабабка окрестила ребенка Алексеем, но по паспорту он так и остался Леонидом. Как выглядел наш рано умерший дед, и осталась ли родня по его линии, нам неизвестно, но вот спустя годы «кровь» его пробилась и к нам. Рассказывают, что когда бабке нашей Акулине, матери отца, привезли нашего двоюродного брата рыжего и тощего, в тот момент, она завыла и запричитала в голос: «Васенька, ты мой Васенька, пришелтаки» и стала жарко целовать внука-малютку. Семья Акулины, с тремя детьми да при отсутствии мужа, жила сложно. Питание было скудным, об обуви и речи не было. Но однажды отец сказал достаточно «крамольную» по советским временам фразу: «Первый раз мы наелись вдоволь при немцах». И еще одно воспоминание об отце военной поры тоже засело мне в голову. Он говорил в начале 90-х годов: «Земельную реформу немцы провели очень просто. Приехал офицер, через старосту сообщил, что можно брать земли кто сколько обработает. Затем и уехал». Вспоминал отец про построенную в эту пору оккупации баню, про их лошадь Аиста. Раненую скотину нашли на окраине деревни в пору отступления наших войск в 1941 году, выходили ее. Она выручала семью все годы оккупации. Вспоминал отец и о том, как по ночам в их дом приходили партизаны, и их мать, чем могла, делилась с ними. Вспоминал отец и момент ухода немцев и прихода наших войск в их деревню. Когда стало ясно, что «немец скоро уйдет, и будут бои» рядом с домом выкопали убежище, где вся семья вместе с соседями с началом стрельбы спряталась. При этом Акулина каждый час выползала из нее и примерно через 5 минут возвращалась. Наконец, после 3 или 4 раза она, вернувшись, сообщила, что «немец ушел». Оказывается, она проверяла проложенный рядом немецкий телефонный провод. Как только он исчез, стало ясно, что немцы отступили. Пришли наши и всех жителей деревни очень поразил вид солдат в погонах, это на тот момент было непривычно.



Братья Александр Васильевич (*слева*) и Леонид Васильевич (*справа*) Пастушенковы (примерно 1946 г.)

«Будучи молодым, Леонид Васильевич хотел быть журналистом, даже писал какие-то статьи в газету. Однако время было тяжелое, в семье решили: "не до журналистики", и в 1948 году двадцатилетний Л. В. Пастушенков поступил в Киевское военное медицинское училище. 3 сентября 1951 года ему было присвоено офицерское звание лейтенант медицинской службы. Получив военно-фармацевтическое образование, он для прохождения службы по распределению был направлен в ГДР, город Кведлинбург, на самой границе с тогдашней западной Германией. Спустя три года, 3 ноября 1954 года, ему было присвоено воинское звание старшего лейтенанта медицинской службы. Леонид Васильевич в течение 6 лет прослужил в полковой аптеке. В один из своих отпусков он поехал к матери, проживавшей к тому времени на Кубани в Майкопе. Здесь он познакомился со своей будущей женой (в девичестве Овчаренко) — Анной Александровной 1929 года рождения. Они расписались на новый 1953 год».

Вскоре наша мама поехала к отцу в Германию, где в июне 1955 года появился я — Пастушенков А. Л. (Родители прожили вместе более 30 лет. Мама умерла от инсульта скоропостижно.)

«В 1957 году Леонид Васильевич поступил для обучения на факультет подготовки авиационных врачей Военно-медицинской академии им С. М. Кирова (ВМедА) в Ленинграде. Будучи слушателем Академии, старостой курса, имея двух детей, Леонид Васильевич заинтересовался фармакологией, активно занимался научной работой под руководством доцента В. М. Виноградова, впоследствии ставшего профессором и заведующим кафедрой фармакологии ВМедА. В его задачу входило проведение обширных скрининговых исследований по выявлению способности ряда химических веществ устранять гипоксию — кислородное голодание тканей. Еще будучи слушателем Академии Леониду Васильевичу посчастливилось совершенно случайно обнаружить высокую антигипоксическую активность фармакологического средства гуанилтиомочевины (товарное название — "гутимин"). Примерно с 1960 года на кафедре, после открытия Л. В. Пастушенковым биологической активности гутимина, начался целенаправленный поиск и изучение антигипоксантов прямого действия. Л. В. Пастушенковым впервые была доказана возможность фармакологической защиты организма от действия смертельной гравитационной перегрузки. В качестве защитного агента он использовал гутимин или, как он его называл, препарат № 92. Вспоминая былое, Леонид Васильевич всегда говорил, что ему, еще слушателю Академии, с невероятным упорством пришлось доказывать обнаруженный ранее никем не изученный биологический эффект, который соответствовал критерию мировой новизны и вошел в историю как классический вариант нахождения истины в науке. В 1963 году были подведены первые итоги изучения препарата № 92, обладающего мощной противогипоксической активностью и не оказывающего отрицательного действия на физическую выносливость и нервную систему. В 1965 году Фармакологический комитет Минздрава СССР разрешил гуанилтиомочевину под торговым названием „Гутимин" к апробации в качестве противогипоксического средства. С этого времени активная разработка антиги-

поксантов специфического действия началась во многих исследовательских лабораториях страны. Военно-медицинскую академию Леонид Васильевич закончил в 1963 году с золотой медалью и был оставлен там для работы в должности младшего научного сотрудника в НИИ авиационной и космической медицины. С 1964 года он начал обучение в адъюнктуре на кафедре фармакологии Военно-медицинской академии, по окончании которой Леонид Васильевич блестяще защитил кандидатскую диссертацию о фармакологических свойствах гутимина. В период прохождения военной службы в Военно-медицинской академии ему были присвоены воинские звания: в ноябре 1961 года — капитан медицинской службы, а в 1966 году он стал майором медицинской службы. Его работа "Повышение устойчивости организма к перегрузкам и гипоксии с помощью фармакологических средств" (Пастушенков Л. В., Л., 1963) закладывала основы нового научного направления — фармакологии антигипоксантов и корректоров экстремальных состояний и была удостоена первой премии на конкурсе научных работ слушателей и врачей Военно-медицинской академии».

Научная работа шла полным ходом, но летом 1967 года место отца потребовалось очередному «генералу-отставнику», и он *«был направлен для прохождения дальнейшей службы преподавателем на кафедру Оружия массового поражения и защиты от него Саратовского военно-медицинского факультета при Саратовском медицинском институте. В 1970 году ему было присвоено очередное воинское звание — подполковник медицинской службы. В этом учреждении Леонид Васильевич прослужил до февраля 1972 года».*



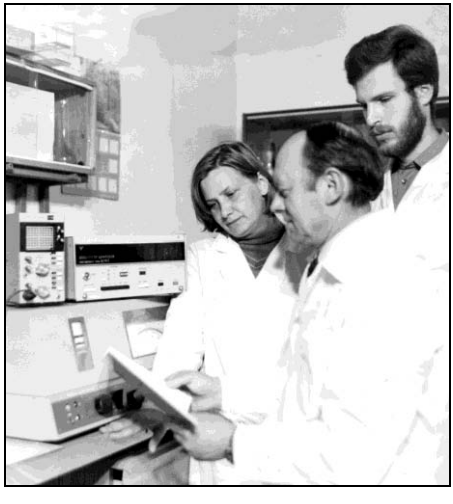
Кафедра фармакологии ВМедА (примерно 1977 г.).
Слева направо: доцент С. Ф. Фролов, генерал-майор мед. службы И. А. Юров, академик РАМН, начальник ЦВМУ, генерал-полковник мед. службы Ф. И. Комаров, завкафедрой, профессор В. М. Виноградов, доцент Л. В. Пастушенков

Переезд и жизнь в Саратове не были для нас катастрофой, мы как семья военного привыкли к переездам. Тем более что в Саратове родители получили свою первую отдельную квартиру, правда, на последнем этаже 5-этажного дома и на окраине города — и это на 30-м году службы отца в Советской Армии. В сентябре 1972 года наша семья вернулась в Ленинград. Спустя некоторое время отец был назначен преподавателем кафедры фармакологии ВМедА, где в 1977 году ему было присвоено воинское звание полковник медицинской службы. Проводя широкую научную, педагогическую, методическую и общественную работу, в 1978 году Пастушенков Л. В. защитил докторскую диссертацию по антигипоксантам. Этот период работы отца был насыщенным и плодотворным. Сотрудник кафедры фармакологии ВМедА, химик-синтетик Томчин А. Б. вспоминает: «*Период совместной работы В. М. Виноградова (зав. кафедрой, научный руководитель отца. — прим. авт.) и Л. В. Пастушенкова в Академии был исключительно плодотворным. По характеру они были во многом противоположны и прекрасно дополняли друг друга. Василий Михайлович — исключительно эрудированный, превосходный теоретик, был всегда в курсе самых последних достижений науки, но менее склонен к экспериментальной работе. Леонид Васильевич по натуре был практиком, пожалуй даже эмпириком. Он придавал меньшее значение работе с литературой, ставя во главу угла эксперимент. Со свойственным ему трудолюбием, необычайным упорством и настойчивостью на эту часть работы он никогда не жалел времени — его можно было застать на кафедре не только в рабочее время, но и поздно вечером. Леонид Васильевич до мельчайших деталей вникал в эксперименты своих учеников и помощников. Василий Михайлович был тонким, деликатным, обходительным человеком, прекрасным дипломатом. Леонид Васильевич — человек совершенно прямолинейный. Он мог быть порой резким, но никогда не держал камня за пазухой — свое недовольство высказывал открыто. Узлы в отношениях между сотрудниками кафедры Леонид Васильевич предпочитал не распутывать, а разрубать. Василий Михайлович, поглощенный своим делом, стремился по возможности не отвлекаться на общественную работу. Леонид Васильевич в течение нескольких лет был парторгом факультета и в этой роли приобрел множество друзей и знакомых, которые помогали ему потом в организационных вопросах*».

Томчин А. Б. вновь вспоминает: «*В ноябре 1981 года покинул Военно-медицинскую академию и стал заведовать кафедрой фармакологии в Ленинградском химико-фармацевтическом институте. Что я могу сказать о его работе на новом месте? Он был доволен тем, что приобрел больше свободы. К его прямолинейности и умению говорить правду в лицо руководство института постепенно привыкло. Каждый раз, когда я приходил к нему, я неизменно заставал его активно работающим. На подходе к его кабинету пахло всевозможными лекарственными травами, грохотали агрегаты, измельчающие их, а Леонид Васильевич, удивительно быстро ориентирующийся у себя в кабинете, заваленном книгами и бумагами, излучал доброжелательность, энергию и оптимизм. Сменив место работы, он в значительной степени переключился на лекарственные растения — традиционно важнейшее направление Химико-фармацевтического института. Впрочем, с фитотерапии много лет назад начиналась его научная карьера. Путь в его каби-*

нет был всегда открыт всевозможным народным целителям, опыт которых Леонид Васильевич тщательно анализировал. Не ограничиваясь фармакологическими исследованиями, он регулярно помогал больным, в том числе таким, которым никто из врачей не брался помочь. Наибольших успехов Леонид Васильевич и его сотрудники добились в изучении родиолы розовой („золотой корень“). Результатом этой работы явилась книга Л. В. Пастушенкова о лекарственных растениях и их антигипоксическом действии, а также изданный им в 1994 году замечательный и совершенно необычный двухтомный учебник „Фармакотерапия с основами фитотерапии“. Первые работы по исследованиям антигипоксических свойств лекарственных растений, начатые профессором Л. В. Пастушенковым, были посвящены препаратам растений-адаптогенов. Целенаправленный поиск фитоантигипоксантов довольно быстро привел к успеху.

На протяжении 1981—1991 годов в Санкт-Петербургской химико-фармацевтической академии было выявлено более 500 видов растительного сырья, извлечения из которых обладали свойствами антигипоксантов. Были обнаружены наиболее перспективные для поиска антигипоксантов семейства: бобовые, губоцветные, розоцветные, сложноцветные. Также были разработаны алгоритмы поисковых исследований в данной области, созданы программа изучения растений-антигипоксантов и информационно-поисковая система с уникальной базой данных по растительному сырью и фитотерапии „ФЛОРА“. Организованное профессором Л. В. Пастушенковым внедрение принципов фитотерапии гипоксических состояний в клиническую практику позволило существенно повысить эффективность лечения различных хронических заболеваний, а также пересмотреть подходы к профилактике наиболее распространенной патологии, особенно у пациентов детского и старческого возраста. Более двадцати лет Пастушенков Л. В. активно изучал свойства лекарственных растений. Эксперименталь-ные данные (Пастушенков Л. В., Лесиовская Е. Е., 1989) подтвердили догадку, что биологически активные вещества растений вмешиваются в процессы биоэнергетики



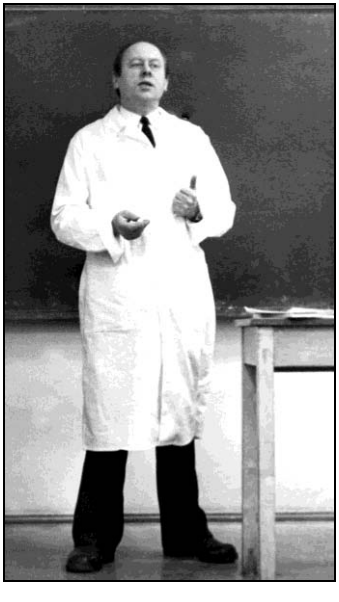
Профессор Л. В. Пастушенков
в лаборатории кафедры фармакологии
Санкт-Петербургской химико-
фармацевтической академии
(примерно начало 1990-х гг.)

и повышают устойчивость организма к гипоксии. Здесь уместно привести выдержку из книги Пастушенкова Л. В. и Лесиовской Е. Е. (Растения-антигипоксанты (фитотерапия). — СПб.: Химико-фармацевтический институт, 1991): „Организм пожилого человека находится в состоянии тканевой и смешанной гипоксии, и таким пациентам независимо от патологии их внутренних органов показано применение

антигипоксантов. Предпочтение в этом случае должно отдаваться препаратам из растений“. В фармакологических исследованиях препаратов, полученных из дальневосточного женьшеня, профессором Пастушенковым Л. В. был сделан важный научный вывод о том, что препараты, полученные из листьев этого растения, по биологической адаптогенной активности превосходят настойку женьшеня, приготовленную из его подземной части. Далеко не случайно „Фитокомплекс "Гепар"“ из 25 трав, разработанный в России более 50 лет назад, привлек внимание Леонида Васильевича: необычайно широкий спектр фармакологического действия, быстрое восстановление здоровья при очень маленьких дозах — менее 40 мг на одно растение... Отгадка была проста: 80% растений сбора обладают антигипоксическим действием! Леонид Васильевич Пастушенков оценил сбор по достоинству».

Доктор медицинских наук, профессор, председатель секции фитотерапии Санкт-Петербургского общества терапевтов им. С. П. Боткина Елена Евгеньевна Лесиовская, ученица и продолжатель дела отца в области фитотерапии, вспоминает: *«Леонид Васильевич посвятил свою жизнь созданию высокоэффективных и при этом безопасных препаратов и по крупицам собирал народный опыт применения растений для лечения заболеваний. В течение 15 лет он руководил кафедрой фармакологии Ленинградского химико-фармацевтического института, затем Академии, где и мне посчастливилось с ним работать. Нами были выявлены новые направления фитотерапии ряда трудно поддающихся лечению заболеваний и разработаны методики применения новых растительных средств. Нашим коллективом совместно с фармакогностами академии под руководством профессора и тогдашнего ректора Геннадия Павловича Яковлева было исследовано более 300 лекарственных растений, разработаны оригинальные фитопрепараты, защищенные патентами. Работали в этом направлении и фармаколог Александр Леонидович и иммунолог Владимир Леонидович Пастушенковы. Доказана перспективность применения лекарственных растений для повышения эффективности и безопасности фармакотерапии. Под руководством Леонида Васильевича был создан курс повышения квалификации по фитотерапии для врачей и провизоров. Выпущены сотни статей, монографии и учебники.*

Уникальность данного издания заключается в том, что авторы не только обобщили разрозненные и, часто, противоречивые сведения о применении растений в народной медицине, но и откорректировали их в соответствии с современ-



Лекцию читает профессор Л. В. Пастушенков (середина 1980-х гг.)

ными научными данными и собственным клиническим опытом в области фитотерапии. Поэтому материал книги актуален и востребован, и она может быть полезна широкому кругу читателей, включая врачей и исследователей лекарственных растений».

Минина С. А., профессор и зав. кафедрой вспоминает о работе с отцом в Фармакадемии: *«Леонид Васильевич был общительным человеком, влюбленным в фитотерапию. На основании его фармакологических исследований многие средства народной медицины были введены в медицинскую практику. Своими знаниями в этой области он щедро делился со студентами и сотрудниками, издал учебник и несколько методических пособий по изучению курса фитотерапии, также им написан и издан ряд популярных книг по лекарственным растениям и их использованию в лечебной практике.*

В связи с тем, что Леонид Васильевич много лет работал в Военно-медицинской академии, в нем остались навыки военного человека хорошо организованного, обязательного, выполняющего плановые разделы исследований точно в срок. Так по заданию Министерства обороны мы проводили исследования по разработке технологии и фармакологическому изучению сухого экстракта женьшеня. Нами было разработано несколько технологий экстрактов, при этом были выполнены все строгие требования заказчиков, а Леонидом Васильевичем проведены фармакологические исследования образцов экстрактов. Разработанная нормативно-техническая документация на экстракт была утверждена, а препарат на его основе рекомендован в качестве адаптогенного профилактического средства для использования в воинских частях при экстремальных нагрузках. Интересны исследования, проведенные под руководством Леонида Васильевича по фармакологическому изучению противоаритмического средства — аймалина, выделенного из биомассы раувольфии змеиной, полученной методом культуры ткани на агаризованных средах, и комбинированных препаратов с его использованием. Под руководством Л. В. Пастушенкова проведены глубокие фармакологические исследования препаратов из травы касатика молочно-белого, донника лекарственного, листьев женьшеня, листьев липы, остролодочников, цетрарии исландской и других растений. Большое внимание Леонид Васильевич уделял организации учебного процесса на кафедре. Он добился увеличения площади кафедры, улучшения ее материально-технического оснащения, расширения исследовательской базы, издания большого количества учебно-методических материалов».

Но интересы отца распространялись не только на учебные и научные проблемы. Дьяконова Л. Н., фитотерапевт-практик вспоминает о работе отца, как фитотерапевта-практика. *«С профессором, доктором медицинских наук Леонидом Васильевичем Пастушенковым я познакомилась на курсах повышения квалификации по фитотерапии. Это было в ноябре 1994 года. До этого времени я знала его только заочно. В моей домашней библиотеке была книга Леонида Васильевича, которая мне очень нравилась, и я втайне мечтала увидеть человека, написавшего эту замечательную книгу о лекарственных растениях. Несколько позже я узнала, что Леонид Васильевич работает в Санкт-Петербургской химико-фармацевтической академии заведующим кафедрой фармакологии, и он же ведет курсы повышения*

квалификации совместно с профессором той же кафедры Лесиовской Еленой Евгеньевной. Мне, потомственной травнице, чье детство прошло в сельской местности, очень хотелось увидеть своими глазами человека, имя которого было многим известно не только в многомиллионном Петербурге, но и в стране.

Я узнала расписание курсов и записалась на плановые занятия. Помню, с каким нетерпением я ждала того момента, когда увижу профессора. И вот вошел он, мужчина приятной внешности, коренастый, такой спокойный и уравновешенный. Его речь была плавной, а рассказывал он интересно, увлекательно.

Наша группа насчитывала примерно человек пятнадцать. В основном это были заведующие аптеками или отделами. И лишь я одна профессионально занималась фитотерапией из всех слушателей курсов. Обстановка на лекциях была непринужденной, раскованной. Можно было с места задать любой интересующийся вопрос или что-то добавить от себя. Помню, как с самого начала лекций меня буквально умилило тонкое чувство юмора профессора. Например, когда он решил с нами познакомиться и немного рассказать о себе, то сказал такую фразу: „Образование у меня "помесное". Сначала я закончил фармацевтическое училище, а затем — медицинский институт“. Леонид Васильевич рассказал, что на аптечной должности он был недолго и то в молодости: когда служил в Германии в должности начальника аптеки полка. Все остальное время он посвятил медицинской науке.

Тема курсов была очень интересной, она называлась „Современные проблемы фармакотерапии и фитотерапии“, и я каждый день ждала встречи с новыми знаниями, а значит, и с прекрасным. Помню как однажды я так же, как и другие участники курсов, с места добавила какую-то фразу. Леонид Васильевич проходил в то время между рядами. От услышанного у него повисла нога в воздухе и так застыла на некоторое время. Он оглянулся и внимательно посмотрел на меня. Мне этот момент очень запомнился и вызывал у меня легкую улыбку при вспоминании этого эпизода.

Две недели курсов промчались как один день. На последнем занятии Леонид Васильевич рассказал, что они на кафедре занимаются лечебной практикой и что некоторые хронические болезни хорошо поддаются лечению, например, такие как гипертоническая болезнь, аллергические состояния, болезни почек, нервной системы, астматический синдром и некоторые другие.

Когда же я услышала про астматический синдром, мое сердце словно оборвалось, возникло чувство, словно сама судьба привела меня сюда, в химико-фармацевтический институт, на эти курсы по фитотерапии.

Дело в том, что астматический синдром был моей личной болью, т. к. у меня от этого заболевания страдала дочь, которой в то время было всего 6 лет. Трудно передать состояние матери, у которой болен ребенок, и неизвестно, какое будущее его ожидает из-за болезни. Ведь мы с дочкой прошли многие медицинские учреждения, лечились у врачей-ортодоксов и гомеопатов, но все было бесполезно.

После окончания курсов на последнем занятии я подошла к Леониду Васильевичу и рассказала о своих проблемах. Почему-то я сразу поверила, что вылечить мою дочь сможет только он. Выслушав меня, Леонид Васильевич пообещал приготовить лекарственные сборы и просил прийти забрать их на следующей неделе.

В назначенный срок я получила приготовленные Леонидом Васильевичем сборы. Моя дочь жила в то время у моей сестры в Волгоградской области. Полученные лекарственные сборы я выслала почтой. Леонид Васильевич дал мне два пакета трав, сначала надо было выпить один пакет примерно в течение одного месяца, затем — другой, также в течение месяца. Катя, так зовут мою дочь, стала принимать настои из этих трав, полученных из рук профессора. Каково же было наше удивление, когда приступы кашля и удушья становились все реже и реже, а к окончанию второго месяца они и вовсе исчезли! Чувства бесконечной благодарности и уважения возникли у меня к Леониду Васильевичу. Я до сих пор восхищаюсь этим событием и думаю: вот если бы все умели так лечить!»

Рассматривая жизненный путь отца и наших близких родственников, понимаешь, что 3 поколения семьи Пастушенковых связали свою судьбу либо с военной медициной или медициной вообще, либо с фармацией. Сам Леонид Васильевич и его ныне здравствующий старший брат Александр Васильевич, мой брат Владимир и двоюродные братья Василий и Дмитрий, а также его внук Алексей закончили Военно-медицинскую академию. Сам Леонид Васильевич и его внуки Екатерина и Игорь имеют специальное фармацевтическое образование. 2 члена семьи имеют докторские степени, 4 кандидатские, как минимум 3 отмечены знаком «Изобретатель СССР». Я сам по мере сил и возможностей занимаюсь фармакологией и фитотерапией, как доцент кафедры фармакологии СПбГУ. Слово за правнуками!



В кабинете (2000 г.)

Предисловие к первому изданию

Растительный мир подарил человеку огромное богатство — лекарственные растения, которые всегда были источником жизни, пищи и здоровья. Многие из них прошли многовековую проверку и составляют бесценный фонд современной фитотерапии. История народной фитотерапии имеет возраст, равный истории человечества. Несомненно, что ее становление носило эмпирический характер. Право на жизнь завоевали те лечебные эффекты растений, которые были очевидны и не требовали «статистической обработки». Сведения о действии растений на больной организм передавались из поколения в поколение и порой сохранялись в тайне, оставаясь достоянием узкого круга людей, например семьи. Народная медицина сохранила для потомства бесценный опыт прошлого по лечению различных заболеваний растениями. Не случайно еще русский путешественник и натуралист И. И. Лепехин в 1784 г. писал, что «лучшие лекарственные средства не умствованием врачей, но употреблением простолюдинов открыты были».

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

В далеком прошлом растения были почти единственным источником лекарственных средств. По мере совершенствования химического синтеза человек научился создавать биологически активные вещества, которые помогли побороть многие ранее неизлечимые болезни. Быстрота и надежность их лечебного эффекта создали предпосылки к вытеснению из медицинского обихода многих лекарств растительного происхождения. Но в то же время установлено, что синтетические лекарственные средства в значительной степени аллергизируют организм, их прием сопровождается появлением отрицательных побочных реакций в виде сыпи, крапивницы и даже анафилактического шока.

Однако заменять «химию» лекарственными средствами, полученными из растений, — значит обеднять наши возможности в борьбе с болезнями. В настоящее

время медицинская практика широко прибегает к одновременному использованию лекарственных трав и синтетических препаратов. Но необоснованное увлечение фитотерапией и чрезмерная заготовка сырья ведут к уменьшению ареала некоторых растений.

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

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

Предисловие к пятому изданию

За прошедшие с первого издания этой книги 20 лет интерес к лекарственным растениям продолжал расти. Во многом это связано с тем, что наряду с повышением эффективности синтетических лекарств растет число осложнений, которые они вызывают. Успехи медицины привели к продлению жизни человека, но длительное медикаментозное лечение сопровождается побочными эффектами, которые снижают качество этой жизни и нередко вынуждают пациента принимать еще больше лекарств. Этот замкнутый круг необходимо разорвать.

В то же время научные исследования растительных препаратов открывают все новые перспективы их безопасного и эффективного применения. Определенный вклад в изучение свойств растений внесли и авторы этой книги. Леонид Васильевич Пастушенков свою жизнь посвятил созданию высокоэффективных и при этом безопасных препаратов и по крупицам собирал народный опыт применения растений для лечения заболеваний. В течение 15 лет он руководил кафедрой фармакологии Ленинградского химико-фармацевтического института, затем Академии, где и мне посчастливилось с ним работать. Нами были выявлены новые направления фитотерапии ряда трудно поддающихся лечению заболеваний и разработаны методики применения новых растительных средств. Нашим коллективом совместно с фармакогностами академии под руководством профессора и тогдашнего ректора Геннадия Павловича Яковлева было исследовано более 300 лекарственных растений, разработаны оригинальные фитопрепараты, защищенные патентами. Работали в этом направлении и фармаколог Александр Леонидович, и иммунолог Владимир Леонидович Пастушенковы. Доказана перспективность применения лекарственных растений для повышения эффективности и безопасности фармакотерапии. Под руководством Леонида Васильевича был создан курс повышения квалификации по фитотерапии для врачей и провизоров. Выпущены сотни статей, монографии и учебники.

Уникальность данного издания заключается в том, что авторы не только обобщили разрозненные и, часто, противоречивые сведения о применении растений в народной медицине, но и откорректировали их в соответствии с современными научными данными и собственным клиническим опытом в области фитотерапии. Поэтому материал книги актуален и востребован, и она может быть полезна широкому кругу читателей, включая врачей и исследователей лекарственных растений.

Доктор медицинских наук, профессор, председатель секции фитотерапии
Санкт-Петербургского общества терапевтов им. С. П. Боткина
Елена Евгеньевна Лесиовская

Общие сведения о сборе, сушке и хранении лекарственного сырья

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

Корни выкапывают осенью, после опадения листьев, или ранней весной, до начала сокодвижения, очищают от земли, одревесневших и подгнивших частей и обмывают холодной водой. Чистая кожица корня — свидетельство сбора здорового, полноценного сырья. Корни, содержащие ароматические и летучие эфирные вещества, кроме очистки протирают ветошью или тряпкой. Толстые, сочные и мясистые корни перед сушкой разрезают вдоль или кружочками. Подготовленное сырье нанизывают на шпагат и сушат в хорошо проветриваемом помещении, печи или сушилке, часто переворачивая. Плотные корни можно сушить на солнце. Корни, содержащие летучие вещества, рекомендуется хранить в подвале, засыпав сухим песком.

Надземную часть растений, содержащих летучие ароматические вещества, собирают в период полного распускания листьев, когда цветки находятся в стадии бутонизации. Зеленые листья и траву можно собирать все лето, но лучше весной, в хорошую, сухую погоду, когда растения обсохли после утренней и вечерней росы. Оптимальное время сбора — с 8 до 9 или с 16 до 17 ч, особенно в период пребывания Луны.

Собранные листья отделяют от стеблей и посторонних примесей. Траву заготавливают со стеблями. Сырье лучше всего связывать в пучки и сушить в тени или в хорошо проветриваемом помещении, расстилая тонким слоем. Для сушки листьев сочных растений можно использовать слегка протопленную печь или сушилку с температурой 40—50 °С. Растения, собранные в сухую погоду, лучше хранятся. При заготовке необходимо следить, чтобы листья и трава различных растений не смешивались друг с другом. Заплесневевшее и затхлое сырье использовать нельзя.

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

в стеклянной посуде. Цветки, не содержащие эфирных масел, складируют в деревянную тару.

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

Собранное и высушенное сырье маркируется. Указываются название лекарственного растения и сроки его сбора, причем не только на таре хранения, но и внутри ее.

Краткая характеристика некоторых биологически активных веществ, содержащихся в растениях

Алкалоиды — азотсодержащие органические вещества природного происхождения. При взаимодействии с кислотами они образуют хорошо растворимые соли. В растениях алкалоиды чаще находятся (смесь нескольких алкалоидов) в виде солей органических и неорганических кислот. Ядовитость многих растений обусловлена именно их наличием. Яд в малых дозах обеспечивает лечебный эффект. Наиболее широко распространенными алкалоидами являются кофеин, атропин, эхинопсин, стрихнин, кокаин, берберин, папаверин и др.

Гликозиды — сложные безазотистые соединения, состоящие из сахаристой (глюкоза и другие сахара) и несахаристой частей. Сахаристая часть гликозида называется гликоном, несахаристая — агликоном. Биологическая активность веществ зависит от характера агликона. Среди гликозидов выделяют сердечные гликозиды, антрагликозиды, сапонины и другие вещества. Гликозиды оказывают влияние на сердце, желудочно-кишечный тракт, мочевыводящую систему и т. д.

Флавоноиды — гетероциклические кислородсодержащие соединения желтого цвета, плохо растворимые в воде. Они обладают различной биологической активностью. Человеческий организм не способен синтезировать флавоноиды, они попадают в организм только с растительной пищей. В растительных тканях флавоноиды участвуют в контроле роста и развития растений.

Дубильные вещества — сложные природные вещества, производные многоатомных фенолов. Они обладают способностью коагулировать белок и давать нерастворимые осадки с алкалоидами. Первое свойство активно используется человечеством издревле при дублении шкур животных. Дубильные вещества хорошо растворяются в воде и спирте. Они широко распространены почти во всех растениях. К дубильным веществам также относятся катехины, в основе которых лежат производные флавонолов и антоцианов.

Эфирные масла — смесь летучих безазотистых веществ, обладающих сильным характерным запахом. Эфирные масла не стойки. Получают их из растений, перегоняя сырье с водяным паром. Эфирные масла обладают противомикробным, болеутоляющим, противокашлевым, противовоспалительным, желчегонным и мочегонным действием. Именно они определяют запах, характерный для того или иного растения. Растительное сырье, которое содержит эфирное масло, сушат медленно при температуре 25—35 °С. Хранят в хорошо закрытой посуде в темном месте.

Витамины — органические соединения различной химической структуры, которые необходимы для нормального функционирования практически всех процессов в организме. Они повышают устойчивость организма к различным экстремальным факторам и инфекционным заболеваниям, способствуют обезвреживанию и выведению токсических веществ и т. д. В настоящее время известно около 30 витаминов. Большинство из них поступает в организм с растительной и животной пищей. Наибольшую пользу приносит прием витаминов в сбалансированном виде. В растениях они находятся в оптимальном соотношении, что практически исключает возможность их передозировки, которая иногда имеет место при бесконтрольном приеме синтетических витаминных препаратов.

Жирные масла — сложные эфиры глицерина и высокомолекулярных жирных кислот. В медицинской практике их используют как основу для приготовления различных мазей и получения масляных экстрактов из растительного сырья (медицинские масла). Именно они обладают широким спектром биологического действия. Среди них «масло облепихи», «масло шиповника», «каротолин». Они используются в качестве эпителизирующих, ранозаживляющих и болеутоляющих средства при трофических язвах, аллергических заболеваниях кожи и ожогах, а также для повышения устойчивости тканей к облучению и ликвидации последствий лучевой терапии.

Макро- и **микроэлементы** (кальций, калий, железо, кремний, марганец, медь, цинк, йод и многие другие) — вещества, поступающие в организм в небольших или очень малых количествах. Они совместно с витаминами участвуют в жизненно важных процессах организма. Их дисбаланс приводит к развитию тяжелых заболеваний. Например, недостаток кобальта снижает синтез витамина B_{12}, что способствует развитию злокачественной анемии. Дефицит лития ведет к развитию психических заболеваний. Недостаток или избыток йода нарушает функцию щитовидной железы. Недостаток цинка создает предпосылки к нарушению деятельности поджелудочной и предстательной железы.

Приготовление препаратов из лекарственных растений

Успех лечения во многом зависит от правильно приготовленного лекарства. В фитотерапии наиболее широко используют водные вытяжки из растений — *настои* и *отвары*.

Настои делают, как правило, из рыхлых частей растения (листьев, цветков и др.), отвары — из плотных (коры, корней, плодов и др.), в силу этого время их приготовления несколько отличается. Основная часть сборов лекарственных растений, приведенных в *приложении 3*, дана из расчета 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка. При изменении количества сырья, воды или способа приготовления в тексте дано специальное указание. Сбор трав перед забором сырья и завариванием желательно перемешать.

Для приготовления настоя в домашних условиях расчетное количество лекарственного сырья и воды выдерживают в закрытой эмалированной посуде на кипящей водяной бане 15 мин, остужают при комнатной температуре 45 мин. Отвар готовят так же, только экспозиция на водяной бане составляет 30 мин, а охлаждение длится 10 мин. Время кипячения засекается от момента закипания водяной бани.

После этого приготовленный отвар или настой процеживается через два-три слоя марли в чистую, в бытовом смысле, посуду. Сырье при этом отжимают, а объем приготовленного продукта доводят кипяченой водой до исходного. Настои и отвары хранят в холодильнике не более 3-х дней. В идеале их лучше готовить из расчета на суточный прием.

Достаточно часто используемой формой приготовления растительных препаратов являются настойки на 40—70%-м спирте или водке. Измельченное лекарственное сырье в соотношении 1 : 10 заливается спиртом. В закрытой посуде, желательно в темном и прохладном месте, оно настаивается от 7 до 40 дней в зависимости от сырья и назначения настойки, периодически взбалтывается. По истечении времени настойку процеживают, сырье отжимают, настойку хранят достаточно долго в закупоренной посуде, дозируют каплями внутрь или применяют наружно в виде компрессов или растираний.

Также в практике фиторапии используют медицинские масла — масляные извлечения из растительного лекарственного сырья. В качестве извлекателя чаще всего используют растительные масла — подсолнечное или оливковое. При этом 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом масла, настаивают в течение 20—40 дней в темном месте, периодически встряхивая посуду. По окончании срока препарат процеживают и используют внутрь или наружно.

Описание отдельных лекарственных растений

Абрикос обыкновенный

Крупное дерево семейства розоцветных высотой 3—17 м. Крона неправильной формы. Ствол серо-бурый с растрескивающейся корой на старых деревьях. Ветви голые, листья крупные, очерёдные, эллиптические, по краю пильчатые. Черешки темно-красные, длинные, желобоватые. Цветет ранней весной. Цветки одиночные, белые или розоватые, с красными чашелистиками, распускаются раньше листьев. Плод округлый, желтый или оранжевый, иногда красноватый, с продольной бороздкой. Семена (косточки) плоские, светло-коричневые, горькие или сладкие. Созревают в июне-июле.

Абрикос в диком виде распространен в Средней Азии и Дагестане. Растет в долинах рек, среди кустарников, на каменистых и щебнистых склонах, одиночно или группами. Его широко культивируют в странах с субтропическим и умеренным климатом.

Древесина пригодна для столярных работ, так как хорошо поддается полировке. Кору корней используют для окрашивания шелка в абрикосовый цвет. Из пережженных косточек делают черную краску. Жмых в небольшом количестве дают скоту. Абрикосовым деревом укрепляют склоны и осыпи.

Кора содержит дубильные вещества, древесина — флавоноиды. В листьях обнаружены углеводы, витамин С, фенолкарбоновые кислоты и флавоноиды, в цветках — каротин. Плоды содержат углеводы (сахарозу и др.), камедь, органические кислоты (яблочную и лимонную), каротиноиды, витамины B_1 и С, фолиевую кислоту, дубильные вещества, катехины, флавоноиды, большое количество микроэлементов, главным из которых является калий. Высокое содержание сахарозы ограничивает употребление плодов больными сахарным диабетом. В семенах найдены азотсодержащие соединения (амигдалин, синильная кислота), эфирное и жирное масла. В составе последнего содержатся олеиновая, линоленовая, арахидоновая и другие кислоты.

Жирное масло под названием «персиковое масло», получаемое из ядрышек косточек, включено в фармакопею и служит основой для жидких мазей, кремов, инъекционных форм и препаратов для приема внутрь.

Наличие большого количества железа и солей калия определяет лекарственную ценность плодов абрикосов при анемии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Считается, что 100 г абрикосов оказывает на кроветворение такое же действие, как 40 мг железа или 250 г свежей печени. Прием 3/4 стакана абрикосового сока

покрывает суточную потребность организма в витамине С. Плоды абрикоса применяют еще в качестве целебных. Их назначают для улучшения пищеварения, разжижения мокроты при сухом кашле, как нежное слабительное, жаждоутоляющее и жаропонижающее средство, а также при длительном употреблении мочегонных средств. Особенно необходимы плоды детям для улучшения роста и укрепления здоровья. Плоды следует считать важным элементом питания людей пожилого и старческого возраста.

Плоды абрикоса подвергают разнообразной пищевой обработке. Их сушат (курага, кайса, урюк), перерабатывают на соки, варенье, компоты и проч.

При лечении болезней сердца на Востоке косточки плодов заваривают как чай. В сыром виде они являются глистогонным средством. *В то же время описаны случаи отравления при избыточном употреблении сырых семян абрикоса в пищу.*

Свежие абрикосы не следует принимать натощак, после трудноперевариваемой пищи, запивать их некипяченой водой. Их не следует включать в питание больных язвенной болезнью и гастритами в фазе обострения, при сахарном диабете.

Авран лекарственный

Многолетнее травянистое растение семейства норичниковых высотой до 60 см. Корневище бурое, членистое, горизонтальное. Стебель прямостоячий или приподнимающийся, вверху четырехгранный. Листья супротивные, сидячие, ланцетные, с тремя продольными жилками. Цветет в июне-августе. Цветки желтовато-белые, одиночные, пазушные, на длинных цветоножках. Плод — яйцевидная коробочка с многочисленными семенами. Созревает с конца июля.

Авран распространен в европейской части РФ, на Кавказе, в Сибири и Казахстане. Растет на заливных лугах и сырых песках, по сырым лощинам, болотам, берегам рек и дренажным канавам.

Лекарственным сырьем служит трава. Заготавливают всю надземную часть растения. Сушат в тени или в помещении с хорошей вентиляцией, раскладывая тонким слоем. Готовое сырье должно быть зеленым, состоять из облиственных стеблей с цветками и горьким на вкус. Его хранят в сухом месте в мешках 3 года.

В траве содержатся токсические гликозиды грациозиды (грациолин и грациотоксин), сапонины, органические кислоты и другие вещества.

Авран обладает слабительным, желчегонным и антигельминтным действием. Это весьма активное, но *токсичное лекарственное средство*! *Большие дозы препаратов этого растения вызывают кровавый понос и судороги, поэтому принимать их следует только под наблюдением врача.*

При заболеваниях сердца и печени используют настой аврана. Для его приготовления 1/4 ч. л.[1] травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин при комнатной температуре, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Хранят в холодильнике. Принимают по 1 ст. л.[2] 3 раза в день после еды.

[1] Здесь и далее: ч. л. — чайная ложка.
[2] Здесь и далее: ст. л. — ст. л.

Для получения желчегонного эффекта настой готовят из равных частей листьев и корней аврана из расчета 1 ч. л. смеси на 1 стакан кипятка. Принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день после еды. Для послабляющего действия можно принимать сухие измельченные листья по 1 ч. л.

Еще раз обращаем ваше внимание, что препараты растения должны приниматься с осторожностью!

Свежетолченую траву аврана используют для лечения хронических вялотекущих язв и гнойных ран. К больным местам ее прибинтовывают ежедневно на 2—3 ч. В результате пораженные участки кожи очищаются от гноя и на больном месте начинается процесс заживления.

Аир болотный

Многолетнее растение семейства ароидных высотой более 1 м. Корневище мощное, мясистое, членистое, длиной 50 см. Листья простые, очередные, линейные. Цветочная стрелка трехгранная, с желобком и толстым отклоненным соцветием-початком, который подперт шпорцем мечевидной формы. Цветет в июне-июле. Цветки зеленовато-желтые. Завязь трехгранная. Ягоды мелкие, красные. В нашей стране и Западной Европе аир не плодоносит.

Аир болотный распространен в европейской части РФ, Средней Азии, Сибири и на Дальнем Востоке. Растет в тихих заводях, на отмелях прудов, рек и ручьев. В культуре его разводят делением корневищ с корнями, которые закапывают во влажную землю или ил с таким расчетом, чтобы уровень воды над ними не превышал 15—20 см. Принято считать, что вода, где растет аир, обычно пригодна для питья.

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

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

Сырье содержит душистое каламусовое масло, состоящее из камфена, камфары, борнеола, эвгенола и других веществ; аскорбиновую кислоту (150 мг%); гликозид акорин; алкалоид каламин; холин; смолу; крахмал.

Препараты аира назначают при желтухе, малярии, экссудативном диатезе, рахите, болезни почек и мочевого пузыря. Его порошок употребляют при изжоге, поносе и неприятном запахе изо рта (на кончике ножа). Наружно им посыпают раны и гноящиеся язвы. При женских болезнях используют для сидячих ванн. Во время эпидемии гриппа рекомендуется 3—4 раза в день жевать корневище для предупреждения заболевания. Полезен его порошок и при альвеолярной пиорее. Спринцева-

ние отваром аира в сочетании с настоем травы манжетки можно использовать в качестве дополнительного средства при лечении трихомонадного кольпита.

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

Для приготовления настоя 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды в теплом виде.

В смеси с корнем лопуха, цветками календулы, листьями и цветками настурции и листьями крапивы он используется для мытья головы при выпадении волос. Для приготовления отвара берут по 10 г каждого растения, заливают 1 л горячей воды, настаивают и процеживают. Голову после мытья этим составом насухо не вытирают.

Настойку корневища аира применяют при зубной боли и рвоте. Для ее приготовления 20 г измельченного корневища заливают 100 г 70%-го спирта и настаивают 8 дней в темном месте. Принимают по 20 капель 3 раза в день до еды.

Порошок корня аира входит в состав препаратов «Викалин», «Викаир», которые широко применяли для лечения язвенной болезни желудка. В настоящее время на смену им пришли более действенные препараты.

6 июня 2011 г. Роспотребнадзор РФ включил аир болотный и его эфирное масло в список растений, содержащих сильнодействующие, наркотические и ядовитые вещества.

Айва продолговатая

Дерево или кустарник семейства розоцветных высотой 1,5—8 м. Старые ветви и стволы имеют темно-серую, гладкую кору. Молодые ветви шерстисто-войлочноопушенные. Листья сверху зеленые, снизу — сероватые, короткочерешковые, цельнокройные, эллиптические. Цветет в мае-июне. Цветки одиночные, правильной формы, круглые, крупные, на опушенных цветоножках. Плод — ложное «яблоко» с ароматным запахом и кисловатым вкусом. В молодом возрасте он войлочноопушенный, в зрелом виде — гладкий. Семена красновато-коричневые с ослизняющейся кожурой. Созревают в сентябре-ноябре.

Айва продолговатая распространена на Кавказе, в Крыму, Средней Азии и на юге европейской части РФ. Растет в лесах, среди кустарников, по берегам зарастающих озер, на равнинах и предгорной местности.

Используют в кондитерском и консервном производстве. Из плодов готовят соусы к мясным блюдам, сиропы и компоты, богатые железом. Употребляют их в вареном, печеном виде, особенно великолепно айвовое варенье. Существенным недостатком плодов при обработке является то, что они быстро темнеют на воздухе, поэтому обрабатывают и хранят их перед переработкой залитыми водой. Айва является источником промышленного получения пектина.

Лекарственным сырьем служат плоды, семена и листья. Плоды собирают зрелыми. Семена сушат на воздухе. Листья собирают в июне-июле. Сушат под навесом, перемешивая, или в сушилке при температуре 40—50 °С. Сырье считается готовым, если черешки листьев при сгибании ломаются, а не гнутся. Семена и листья хранят в плотно закрытой деревянной или стеклянной таре 1 год.

Плоды содержат углеводы, витамины С и B_1, дубильные вещества, эфирное масло, углеводороды, эфиры, ароматические соединения, серосодержащие соединения, тритерпеноиды, стероиды и высшие жирные кислоты (пальмитиновую, олеиновую, линолевую и др.).

В семенах найдены слизь (в основном в эпидермисе), гликозид амигдалин, сахара, белковые вещества и жирное масло. Листья содержат углеводы, тритерпеноиды, смолы, алкалоиды, витамины С и К, фенолкарбоновые кислоты, катехины, дубильные вещества, флавоноиды, лейкоантоцианы и липиды.

Препараты айвы обладают обволакивающим, общеукрепляющим, диуретическим, противоязвенным, вяжущим и антибактериальным действием. Эти эффекты растения известны издревле.

Свежие плоды используют как желчегонное и мочегонное средство. Они полезны при туберкулезе и бронхиальной астме. Мякоть плодов применяют при заболеваниях ЖКТ, сопровождающихся поносом, иногда при болезнях печени и как противорвотное средство. В виде сиропа плоды показаны при малокровии. Для его приготовления их режут на мелкие кусочки, заливают водой, кипятят до размягчения, отжимают сок и уваривают его до густоты сиропа.

Из цельных семян готовят слизистые отвары (5 : 100). Применяют их как легкое слабительное, обволакивающее и мягчительное средство при желудочно-кишечных заболеваниях, колите и дизентерии у детей в период выздоровления, а также при воспалительных заболеваниях горла и кашле, кожных болезнях и ожогах. Наружно в виде примочек айву используют при глазных болезнях и облысении. На Кавказе семена айвы заваривают как чай и употребляют при кашле.

Для приготовления отвара 10 г измельченных семян заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 20 мин, охлаждают 10 мин и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Настой листьев айвы назначают при воспалительных заболеваниях желудка. Он понижает сократительную способность кишечника, ослабляет и прекращает приступы бронхиальной астмы. Для его приготовления 5 г листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Хранят в холодильнике не более 3 суток. Принимают по 2 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

Акация белая

Крупное дерево семейства бобовых высотой 15—20 м. Крона раскидистая. Ствол серо-черный или серо-бурый с продольными трещинами. Молодые ветви и побеги зеленые, гладкие. Листья яйцевидные или продольно-яйцевидные, расположены супротивно на черешках по 7—21 шт. Верхняя поверхность листьев зеленая,

гладкая, нижняя — серо-зеленая, бархатистая. Цветки белые, мотыльковые, с приятным ароматом, собраны в пониклые кисти. Цветет в конце мая. Плод — плоский стручок темно-бурого цвета с 4—6 бобовидными семенами. Созревает в июне.

Акация белая родом из Северной Америки, акклиматизирована на юге нашей страны. Она растет в садах, парках и вдоль дорог. Для многих благоухающие цветки белой акации — символ Юга когда-то очень большой Страны.

Используют для укрепления склонов оврагов и откосов железнодорожного полотна. Душистое масло из цветков нашло применение в парфюмерии. Древесина — прекрасный отделочный материал. Акация является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служат цветки, листья и кора молодых побегов. Цветы заготавливают во время цветения. Собирают их в полураспустившемся состоянии. Сушат в хорошо проветриваемом помещении при температуре 40—50 °С. Кору и листья собирают в течение всего периода вегетации.

В цветках найдены эфирные масла, содержащие гелиотропин, метилантранилат, сложные эфиры салициловой кислоты и танины, в листьях — флавоноиды и их гликозиды (акацетин, акациин, в меньшей степени робинин), в коре молодых побегов и отчасти в древесине — токсичный робинин, танины, жирные масла, фитостерин и стигмастерин.

В европейской медицине белую акацию используют как отхаркивающее и легкое слабительное средство, в народной — как отхаркивающее, спазмолитическое, мочегонное и жаропонижающее. При обострении гастритов и язвенной болезни назначают спиртовой настой листьев и молодых побегов, а также отвар коры в горячем виде. В экспериментах на животных доказано мочегонное, гипотензивное и спазмолитическое действие препаратов акации. И хотя они не включены в фармакопею, современная медицина рекомендует их прием в качестве желчегонных, слабительных и отхаркивающих средств.

Для приготовления отвара цветков 1 ст. л. свежего или сухого сырья заливают 0,5 л воды, кипятят 3 мин, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

При использовании коры 1/2 ст. л. измельченного сырья заливают 0,5 л воды, кипятят 20 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают небольшими порциями в течение 2 дней. При хорошей переносимости можно выпивать в течение дня, лучше в теплом виде.

Листья и молодые побеги настаивают на 40%-м спирте в соотношении 1 : 10 и выдерживают 15 дней, периодически их взбалтывая. Принимают по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

При использовании белой акации необходимо знать о токсических ингредиентах, содержащихся в различных частях растения, особенно алкалоида робинина, и обращаться с ней осторожно, строго соблюдая дозировку и рекомендации по приготовлению препаратов. Острые отравления могут возникнуть при заготовке древесины, что сопровождается недомоганием, тошнотой, рвотой, головной болью или сонливостью.

Аконит джунгарский

Многолетнее травянистое растение семейства лютиковых высотой 70—130 см. Корневище состоит из сросшихся конусовидных корнеклубней и напоминает цепочку. Стебель прямой, крепкий, голый, вверху опушенный. Листья черешковые, голые, жесткие, темно-зеленые, с округлосердцевидными, пятирассеченными пластинками. Соцветие — верхушечная кисть из крупных темно-синих цветков. Цветет в июле-августе. Плод — сухая трехгнездная листовка. Семена созревают в сентябре.

Необходимо помнить, что растение ядовито!

Аконит в диком виде распространен в Средней Азии. Растет по берегам рек, на открытых склонах, в разреженных хвойных лесах, по ущельям, в горной местности. В то же время аконит выращивается в виде декоративного растения. Иной раз нельзя не залюбоваться этим красивым растением.

Лекарственным сырьем служат корнеклубни, иногда листья. Корнеклубни заготавливают в сентябре-октябре, листья — до цветения растений. Корнеклубни выкапывают лопатой, отряхивают от земли, моют в холодной воде, подвяливают на солнце и сушат под навесом или в сушилке при температуре 60—80 °С. Листья подвяливают на солнце и сушат под навесом. Сырье после сушки должно оставаться темно-зеленым. Хранят в мешочках или закрытой таре 2 года. *После сбора аконита необходимо тщательно вымыть руки с мылом и щеткой!*

Корнеклубни содержат алкалоиды (аконитин и др.), органические кислоты, кумарины и углеводы. В надземной части растения имеются алкалоиды и витамин С.

Препараты аконита обладают болеутоляющим, антибактериальным и противоопухолевым действием.

Настойку из корнеклубней применяют только *наружно* (!) при невралгиях, мигрени, ревматических болях. При нанесении на кожу препарат вызывает зуд, затем анестезию. Для приготовления настойки 20 г корнеклубней заливают 0,5 л 40%-го спирта или водки и выдерживают 5—7 дней, пока она не приобретет цвет крепкого чая. Втирают настойку на ночь, укутывая больное место фланелевой тканью. В начале лечения используют по 1 ч. л., в дальнейшем, при хорошей переносимости, дозу увеличивают до 1 ст. л. Курс лечения 3—4 недели. При передозировке могут появиться кожный зуд, покалывания в различных частях тела, ломота, жжение, боль в желудочно-кишечном тракте и обильное слюноотделение.

Применять аконит, в том числе и как противоопухолевое средство, следует только под наблюдением опытного специалиста!

Алоэ древовидное

Многолетнее вечнозеленое растение семейства лилейных высотой до 4 м. Родина — Южная и Восточная Африка. Корневая система мочковатая, корни цилиндрические, сильно разветвленные. Стебли прямостоячие, ветвящиеся. Листья очерёдные, мечевидные, с хрящевыми шипами по краям, в вершине изогнутые. Поверхность листьев сверху плоская, снизу выпуклая. Цветки оранжевые, колокольчатые, трубчатые, на тонких цветоножках.

Алоэ возделывают в субтропиках как однолетнее растение. У нас его называют «столетником» и разводят как комнатное. Правда популярность этого растения в последнее время снизилась.

Лекарственным сырьем служат листья длиной не менее 15 см. Срезают их в зимне-весенний период.

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

Целебные свойства алоэ были известны более 3 тыс. лет. Упаренный сок алоэ (сабур) с давних времен применяют в небольших количествах (0,1—0,3 г) при хронических запорах на ночь. Слабительное действие наступает через 8—10 ч. Это вызвано тем, что в щелочной среде прямой кишки в присутствии желчи антрагликозиды расщепляются на арабинозу и алоэ-эмодин и вызывают обильный мягкий стул. *Следует, однако, помнить, что применение больших доз сабура и сока алоэ может тормозить перистальтику и, наоборот, вызвать воспаление толстой кишки.*

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

Для повышения активности собранных для использования листьев их рекомендуется перед переработкой выдержать в нижнем отсеке холодильника в течение недели, поместив в бумажный пакет.

Сок алоэ широко используют в народной медицине. Он обладает бактериостатическими свойствами в отношении многих групп микробов: стафилококков, стрептококков, дифтерийной, брюшнотифозной и дизентерийной палочек. Наружно в виде орошений и примочек сок свежих листьев применяют для лечения гнойных ран, трофических язв, ожогов, нарывов и фурункулов. Используют его для полоскания при заболеваниях ротовой полости и десен. В гинекологической практике тампон, смоченный свежим соком алоэ, вводят во влагалище при эрозии шейки матки. Трехкратное вливание сока в ноздри по 5—8 капель с промежутками в 3—5 ч приостанавливает развитие острого ринита. Компрессы с соком алоэ при дерматите головы лучевого происхождения снимают боль, улучшают восстановление ткани и рост волос.

Сок алоэ принимают по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при хронических гастритах, сопровождающихся запорами, язвенной болезни желудка, после дизентерии и для повышения сопротивляемости организма против инфекционных заболеваний. В домашних условиях сок получают из комнатных растений. Для его изготовления крупные листья измельчают, пропускают через мясорубку, отжимают сок, фильтруют через плотный материал или несколько слоев марли и кипятят 3 мин. Используют сразу же, так как при хранении он теряет свою активность.

Для истощенных больных и детей готовят питательную смесь, которая содержит 100 г сока алоэ, 500 г грецких орехов, 300 г меда и сок 3—4 лимонов. Принимают по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

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

Фармпромышленность продолжает выпускать ряд лекарственных препаратов, содержащих сок или экстракт алоэ. Среди них: жидкий экстракт алоэ в ампулах для инъекций; таблетки, покрытые оболочкой; линименты простые и сложные. В настоящее время алое часто используется в составе БАДов для так называемой «очистки» организма.

Необходимо помнить, что препараты алоэ противопоказаны при геморроидальных и маточных кровотечениях, а также беременным женщинам.

Алтей лекарственный

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

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

Лекарственным сырьем служат корни с корневищами, реже наземная часть растения. Корни собирают осенью или ранней весной, подкапывая на глубину 25—30 см. После освобождения от земли их быстро обмывают, разрезают на куски длиной 20—25 см и освобождают от одревесневших и подгнивших частей. Корни, особенно крупные, разрезают вдоль и сушат при температуре не выше 40 °С, хранят в закрытой таре до 3 лет. Трава хранится до 5 лет.

В корнях алтея лекарственного содержится галактоза, глюкоза, арабиноза, рамноза, крахмал, жирные масла, аспарагин, бетаин, лецитин, фитостерин, пектины, витамины, каротин, минеральные соли и большое количество слизи.

Благодаря слизи и крахмалу растение обладает противовоспалительным, отхаркивающим и болеутоляющим действием. Слизь обволакивает слизистые оболочки, предохраняя их от раздражения при воспалительных процессах. Найдена прямая связь между соляной кислотой желудка и вязкостью слизи алтея, которая увеличивается при повышении кислотности желудочного содержимого, усиливая защитное действие настоя.

Алтей используют при воспалении легких и верхних дыхательных путей, острых гастритах, энтероколитах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при ангине, гриппе, желтухе, поносах (клизмы), кровохарканье, камнях в мочевом пузыре, затрудненном мочеиспускании и при белях (спринцевание с добавлением коры дуба и травы манжетки), для промывания глаз и при воспалении век.

Препараты корня алтея показаны в детской практике при кашле и коклюше. При применении с другими противовоспалительными средствами их эффект усиливается. В домашних условиях для детей делают сироп. В качестве заменителя алтея лекарственного можно использовать шток-розу.

Из алтея готовят отвары, настои, жидкие экстракты и порошки. Он входит в состав многочисленных «грудных» сборов.

Для приготовления отвара 2 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 30 мин на медленном огне, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3—4 раза в день во время еды в горячем виде.

Настой готовят холодным способом. Для этого 20 г измельченного корня заливают 1 стаканом холодной воды и настаивают ночь. Принимают по 2 ст. л. 4—5 раз в день.

Промышленность выпускает сухой экстракт алтейного корня, сахарный сироп на его основе, а также препарат «Мукалтин» (таблетки по 0,05 г). Он содержит сухую слизь из травы алтея, рекомендован при кашле особенно детям. Принимают их по 1—2 шт. 3 раза в день перед едой.

Анис обыкновенный

Однолетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой 30—60 см. Корень тонкий, веретенообразный. Стебель прямой, округлый, бородчатый, коротко-опушенный, наверху ветвистый. Листья блестящие, простоперистые, прикорневые — черешковые, яйцевидные или продолговатые, лопастные, заостренные на конце. Цветет в июне-июле. Цветки мелкие, собраны в сложные зонтики. Плод — яйцевидная или сердцевидная коричнево-серая двусемянка с ароматным запахом, состоящая из двух частей (полуплодиков). Созревает в августе.

Анис распространен на Украине, Северном Кавказе, в Средней Азии. Культивируют его в Башкирии, Воронежской, Курской, Белгородской областях и Краснодарском крае.

Свежие листья аниса используют для салатов и гарниров. Плоды употребляют как пряность при изготовлении соусов к мясным блюдам, кваса, кисломолочных и булочных изделий. Жмых и траву после переработки скармливают скоту. Жирное анисовое масло семян идет на изготовление нашатырно-анисовых капель, грудного эликсира, а также туалетного мыла, зубных паст. Раствор масла в спирте или других растворителях (1 : 100) убивает клещей у птиц: вшей, пухоедов и блох.

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

Плоды содержат эфирное масло, в состав которого входят анетол, анисовый альдегид, анисовый кетон, метилавикол и анисовая кислота.

Препараты аниса обладают противовоспалительным, умеренным мочегонным и отхаркивающим действием, способны расслаблять гладкую мускулатуру внутренних органов. Их широко используют при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей, острых бронхитах, воспалении легких, кашле с трудно отделяемой мокротой и для усиления секреции желудочного сока.

Отвар плодов повышает двигательную активность желудочно-кишечного тракта. Его применяют при нарушении пищеварения и воспалении кишечника. Противовоспалительное и мочегонное действие растения позволяет использовать его при заболевании почек и мочевого пузыря, камнях и песке в мочевыводящих путях. У кормящих женщин препараты аниса увеличивают выделение молока. Их рекомендуют при болезненных менструациях, поносах и кишечных кровотечениях. Анис способствует нормализации секреции желудочного содержимого, печени и поджелудочной железы. На фоне его приема исчезает вздутие живота. В смеси с яичным белком анис используют наружно для лечения ожогов.

Для приготовления отвара 1 ч. л. измельченных плодов аниса заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день перед едой.

Для улучшения функции кожи 1 ч. л. плодов аниса заливают 0,5 л кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Аралия маньчжурская, аралия высокая

Дерево или кустарник семейства аралиевых высотой 1,5—7 м. Корни расположены радиально на глубине до 25 см. Черешки листьев и ствол усажены многочисленными шипами. Верхние листья большие, дважды- и триждыперистосложные, их листочки с пильчатыми краями. Кремово-белые цветки, собранные в соцветия, расположены на верхушке ствола. Цветет в июле-августе. Плод ягодообразный с пятью косточками. Созревает в сентябре-октябре.

Аралия распространена на Дальнем Востоке, в Приморском крае, на Сахалине, Курильских островах. Растет единично и небольшими группами на опушках и вырубках до высоты 700 м над уровнем моря. Размножается семенами, корневыми отпрысками. Является хорошим медоносом.

Молодые листья можно употреблять в пищу в вареном и жареном виде. Они идут на корм крупному рогатому скоту и пятнистым оленям. Корни годны для изготовления тонизирующих напитков. Дерево используют для оформления живых изгородей.

Лекарственным сырьем служат корни, кора и листья. В народной медицине используют почки, плоды и кору корней. Корни выкапывают осенью, после созревания семян, или весной, до распускания листьев, у 5—15-летних деревьев. Сушат под навесом или в сушилке при температуре 60 °С. Хранят 2 года. Кору собирают в те же сроки, что и корни, листья во время и после цветения растения в сухую, солнечную погоду. Кору и листья сушат в сушилке при температуре 50—55 °С. В связи с хищничекой заготовкой природные запасы растения стали уменьшаться.

Корни содержат крахмал, камедь, витамины С и B_1, эфирное масло, тритерпеноиды, карденолиды, алкалоиды, кумарины, флавоноиды и ситостерин. В ветвях и листьях имеются углеводы, эфирное масло, флавоноиды, алкалоиды, тритерпеноиды, органические кислоты и антоцианы. В семенах содержатся непредельные жирные кислоты (линолевая, октадеценовая).

Препараты аралии оказывают тонизирующее, антитоксическое, противовоспалительное, диуретическое, гипотензивное и сахароснижающее действие, повышают устойчивость к экстремальным ситуациям, нормализуют умственную и физическую работоспособность. Тонизирующий эффект аралии особенно отчетливо проявляется на фоне сниженной функции центральной нервной системы, а также в период выздоровления после тяжелых заболеваний. Положительное действие этого растения следует связывать с активизацией ферментных систем и усилением энергетического обеспечения организма. Ее препараты противопоказаны при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонии, их не следует применять на ночь.

Настойку корней аралии назначают при депрессии, после черепно-мозговой травмы, перенесенного гриппа, при гипотонии, импотенции, умственном и физическом переутомлении.

Для приготовления настойки 20 г измельченных корней заливают 100 мл 70%-го спирта, настаивают в теплом, темном месте 15 дней, периодически взбалтывая. В готовом виде она должна быть янтарного цвета со своеобразным запахом и приятным вкусом. Назначают ее по 30—40 капель 2—3 раза в день во время еды. При гипертонии дозу уменьшают до 10 капель 1 раз в день. Курс лечения 2—3 недели, который может быть повторен через 1—2 недели.

Отвар корня используют при желудочно-кишечных заболеваниях, диабете, простуде, ночном недержании мочи, стоматите, как общеукрепляющее средство, при заболеваниях печени, почек с целью увеличения диуреза.

Для приготовления отвара 20 г измельченного сырья (кора, корни, листья) заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 10 мин, процеживают, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Хранят в холодильнике не более 3 суток. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Курс лечения 2—3 недели.

Аралия также входит в антидиабетический сбор «Арфазетин», составляет основу препарата «Сапарал».

Арника горная

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

Арника горная в природе распространена преимущественно на высокогорных лугах Карпат, суходольных лугах Прибалтики и украинском Полесье. Растение требовательно к почве и влажности воздуха, светолюбиво, предпочитает открытые места. Растет на кислых луговых и лесных массивах, но может выращиваться как декоративное растение.

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

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

Препараты арники обладают противогипоксическим и гемостатическим действием, способствуют снижению артериального давления и усиливают отделение желчи, проявляют противосклеротический и слабый успокаивающий эффект. Их назначают при легких формах сердечной недостаточности и стенокардии, наружных и внутренних кровотечениях. Наружно (в виде примочек) препараты растения используют для лечения ушибов, ссадин, кровоподтеков, мелких ран, фурункулов, трофических язв, ожогов и обморожений. Местное применение арники особенно популярно в странах Европы и Северной Америки. Препараты арники также активно используются в гомеопатии.

Для приготовления настоя 1 ст. л. цветков заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 3—5 мин, постоянно помешивая, остужают и процеживают. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

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

Спиртовая настойка арники снята с производства, но ее можно изготовить на 70%-м спирте в соотношении 1 : 10 из мелко изрезанных цветков в течение 7 дней. Принимают ее как кровоостанавливающее средство в акушерстве и гинекологии по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды на молоке или воде. Настойку можно использовать наружно в виде компрессов или примочек, предварительно разведя ее 5—10 раз.

Астрагал шерстистоцветковый

Многолетнее травянистое растение семейства бобовых высотой до 40 см. Стебли многочисленные, прямостоячие, приподнимающиеся. Листья очерёдные, сложные, непарноперистые, шелковисто-мохнатые. Цветет в мае-июне. Цветки желтые, собраны в плотные соцветия. Плод — боб, созревает в июне-июле.

Астрагал шерстистоцветковый распространен в степных и лесостепных районах европейской части РФ. Растет на открытых местах, курганах, старых кладбищах и открытых полянах в лесу.

Лекарственным сырьем служит трава, иногда корни. Траву собирают во время цветения, срезая растения на высоте 5—7 см от земли. При сборе не следует повреждать корни, так как это приводит к гибели растений. Сушат на чердаке, под навесом или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем 5—7 см и периодически переворачивая. Хранят в мешочках в сухом месте 1 год.

Трава содержит тритерпеновые гликозиды, флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты, эфирное масло, стероиды, кумарины, витамины, токоферол, большое количество железа, кальция, фосфора, магния, натрия, имеется также кремний, марганец и другие микроэлементы. Астрагал избирательно накапливает селен.

Настой травы обладает гипотензивным, диуретическим и успокаивающим действием, усиливает работу сердца, расширяет сосуды сердца и почек. Его применяют при хронической сердечной недостаточности, стенокардии и сосудистых заболеваниях почек. Он оказывает положительное действие при всех стадиях гипертонической болезни и может быть использован в качестве дополнительного лечения. Под влиянием астрагала происходит снижение артериального давления, исчезают головные боли, головокружения и боли в области сердца. Настой используют для полоскания ротовой полости и глотки при пародонтозе, ангине, стоматитах и других воспалительных заболеваниях. Местно он оказывает ранозаживляющее действие.

Для приготовления настоя 4 ст. л. травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5 мин и настаивают 2—4 ч. Принимают по 1—2 ст. л. 3 раза в день во время еды.

Отвар корня применяют как отхаркивающее и мочегонное средство, при общей слабости и расстройстве сердечной деятельности. Для его приготовления 6 г измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане в закрытой посуде 30 мин, охлаждают, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

При хронических и острых воспалительных заболеваниях почек, не сопровождающихся отеками, положительное влияние оказывает сбор травы астрагала и цветков ромашки, взятых по 30 г, травы хвоща полевого, кукурузных рылец, травы спорыша и грыжника — по 10 г каждого. 1 ст. л. такого сбора помещают в термос, заливают 3 стаканами кипятка, настаивают 8—10 ч и процеживают. Выпивают равными порциями в течение дня.

Багульник болотный

Вечнозеленый кустарник семейства вересковых высотой 30—120 см. Листья кожистые, на коротких черешках, на зиму не опадают. Листовая пластинка продолговатая, с закрученными книзу краями. Листья сверху темно-зеленые, снизу покрыты буровато-ржавым войлоком волосков и желтыми точками-железками. Цветет в мае-июне. Цветки снежно-белые с одурманивающим ароматным запахом, собраны зонтиками на концах ветвей. Плод — поникающая коробочка с многочисленными мелкими семенами. Семена созревают в июле-августе.

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

Багульник издавно применялся народом. Порошком из листьев обсыпали одежду для предохранения ее от моли. Побеги использовали для борьбы с комарами и клопами, опрыскивая места скопления насекомых отваром. Порошком багульника окуривали помещение, применяли для лечения домашних животных: свиней, коров, лошадей. История сохранила еще несколько своеобразных способов применения багульника. В кабаках отвары его добавляли к спиртному для опаивания посетителей. Шаманы Дальнего Востока (нивхи) использовали багульник во время обряда камлания.

Лекарственным сырьем служат облиственные побеги текущего года длиной до 10 см. Собирают их во время цветения. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем и систематически переворачивая, или в сушилке при температуре не выше 40 °С. Хранят в двойных мешках в сухом прохладном месте 2 года.

Растение ядовито, поэтому при заготовке, сушке и упаковке следует соблюдать осторожность, хорошо проветривая помещения. Хранить отдельно от другого сырья.

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

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

На основе багульника изготовлен препарат «Ледин» с отхаркивающими свойствами (таблетки 0,05 г).

В народной медицине настой этой травы используют как потогонное средство, при лечении острого ринита, гриппа, ревматизма, подагры и мокнущей экземы. Для его приготовления 25 г травы заливают 1 л кипящей воды и настаивают 7—10 ч в печи или духовке. Принимают по 1/3—1/4 стакана 2—5 раз в день после еды.

Для усиления действия багульника его комбинируют с мать-и-мачехой. В этом случае 1 ст. л. смеси в соотношении 1 : 1 заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5 мин и процеживают. Принимают по 1 ст. л. через каждые 2 ч.

Для лечения кожных заболеваний и ревматизма 2 ст. л. побегов багульника заливают 5 ложками растительного масла, емкость закрывают и настаивают в теплом месте, процеживают, наносят накожно.

Бадан толстолистный

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

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

В народе бадан издавна используют как дубитель кожи. Его листья, пролежавшие зиму под снегом, на Алтае применяют в качестве «монгольского чая», который используется для приготовления напитков со стимулирующими свойствами.

Лекарственным сырьем служат листья и корневища. Листья собирают в летне-осенний период. Сушат обычным способом. Корневища заготавливают осенью или рано весной, очищают от земли и мелких корешков, промывают, режут на длинные куски, подвяливают и досушивают в сушилке. Хранят сырье в мешках или другой закрытой таре 4 года.

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

Препараты бадана обладают противовоспалительным, вяжущим, кровоостанавливающим и бактерицидным действием, укрепляют стенки сосудов, умеренно понижают артериальное давление, незначительно увеличивают частоту сердечных сокращений (ЧСС). Растение применяют при воспалительных заболеваниях ЖКТ, поносах и дизентерии. В гинекологической практике отвар бадана используют при обильных менструациях, кровотечениях после аборта, эрозиях шейки матки и белях, принимая внутрь или делая спринцевания и ванночки. При дизентерии препараты бадана назначают с антибиотиками и сульфаниламидами. В стоматологии отваром смазывают десны, назначают полоскания. Порошком корня присыпают раны.

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

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

Барбарис обыкновенный

Кустарник семейства барбарисовых высотой 1,5—2,5 м. Ветви унизаны шипами. Листья небольшие, вытянутые, с зазубренными краями, растут из основания шипов. Цветет в мае- июне. Цветки светло-желтые со своеобразным запахом, собраны в кисть. Плод ярко-красный, овальный, с бурыми семенами, на вкус кислый, в незрелом виде ядовит. Созревает в августе-сентябре.

Барбарис распространен в европейской части РФ от Прибалтики до Крыма и Кавказа. Растет по долинам рек, опушкам лесов, на песчаных холмах и каменистых склонах гор. Светолюбив, засухо- и морозоустойчив, используется для озеленения.

В повседневной жизни лимонно-желтую древесину используют как поделочный материал. Кору применяли для окрашивания шерсти, хлопка и кожи. Зрелые ягоды съедобны, их широко используют как приправу к мясным блюдам, для приготовления напитков, компотов и желе, сушат, маринуют и солят, заготавливают для нужд пищевой промышленности.

Лекарственным сырьем служат листья, корни и ягоды. Листья собирают в фазу бутонизации и цветения растения, отбраковывая больные и поврежденные вредителями. Сушат в тени или под навесом. Сырье имеет своеобразный запах, на вкус кислое. Хранят в мешочках в проветриваемом помещении 3 года. Корни заготавливают весной или осенью, вырубая или окапывая куст.

Заготовленное сырье рубят на куски длиной 10—20 см, тщательно отряхивают от почвы и удаляют загнившие и почерневшие части. Кора очень легко отслаивается, поэтому необходимо подстилать брезент или другой материал, чтобы сырье не терялось. Берберин, содержащийся в сырье, хорошо растворяется в воде, по этой причине корни не моют, а сушат в проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 45—50 °С, периодически переворачивая. Хранят в мешках, оберегая от сырости, 3 года. С целью сбережения запасов барбариса вместо корней можно использовать лист барбариса.

Корни содержат алкалоиды (берберин, пальмитин и др.), дубильные вещества, эфирное масло, каротин и витамины С и Е. В ягодах найдено большое количество витамина С, органические кислоты (яблочная, винная и лимонная), пектины и каротиноиды.

Барбарис обладает противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, противомикробным, вяжущим, кровоостанавливающим и антиспастическим действием.

Препараты барбариса применяют при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении верхних дыхательных путей, туберкулезе, маточных кровотечениях в послеродовом периоде. Их используют в комплексном лечении опухолей и наркоманий.

Барбарис является составной частью сборов, используемых для лечения печени. Отвар корня, настой и настойку листьев применяют внутрь и наружно в виде примочек и полосканий.

Настойку готовят на 40%-м спирте или водке. Для этого 20 г листьев заливают 100 мл спирта, настаивают в теплом месте 10—15 дней до образования прозрачной

темно-желтой жидкости слегка кисловатого вкуса. Принимают по 30—40 капель 2—3 раза в день. Курс лечения 2—3 недели.

Для приготовления настоя 1 ст. л. измельченных сухих листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 5—10 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день до еды или используют для полоскания и примочек.

Промышленно выделяемый берберин применяют для изготовления таблеток по 0,005 г.

Бархат амурский

Дерево семейства рутовых высотой до 30 м. Листья сложные, непарноперистые, расположены очерёдно. Цветет в июне-июле. Цветки зеленоватые, мелкие, собраны в метельчатые соцветия. Плод — шаровидная черная костянка с сочным околоплодником. Созревает в сентябре.

Бархат амурский распространен в Приморском и Хабаровском крае. Растет одиночно или группами в долинах рек, по склонам сопок, в смешанных, лиственных и горных лесах, на богатых, хорошо дренированных почвах. Является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служат корни, кора, луб, листья и плоды. Плоды собирают зрелыми, провяливают на открытом воздухе и сушат под навесом или в сушилке при температуре 40—50 °С. Листья заготавливают в первой половине лета при сухой, ясной погоде. Их сушат под навесом, часто переворачивая, хранят сырье в плотно закрытой таре 1 год.

Древесина и ветви содержат алкалоиды (берберин и др.). Кора — углеводы, алкалоиды, бета-ситостерин, фенолкарбоновые кислоты и флавоноиды. Луб имеет в своем составе углеводы, сапонины, алкалоиды, стероиды, кумарины и дубильные вещества. В листьях найдено эфирное масло, алкалоиды, витамины С и Р, кумарины, дубильные вещества и флавоноиды. В плодах есть углеводы, эфирное масло, терпеноиды, алкалоиды, кумарины, дубильные вещества и флавоноиды.

Это растение имеет очень широкий круг показаний для лечения дизентерии, тифа, респираторных инфекций, гепатита, рака шейки матки, воспаления легких, костного туберкулеза и туберкулеза легких, экземы, диабета, лепры и других болезней.

Корни обладают противоопухолевой активностью. Кору и луб используют для лечения лепры и воспаления почек. Луб применяют при расстройствах пищеварения, дизентерии, сниженном аппетите, кожных заболеваниях, расстройствах нервной системы, умственном переутомлении, аллергии, полиартрите, воспалении лимфатических узлов, воспалении легких, туберкулезе легких, ангине и для изгнания глистов. В виде мази его применяют при переломах костей и заболеваниях кожи.

Отвар, настой и настойка из различных частей бархата амурского обладают противовоспалительным, вяжущим, жаропонижающим, кровоостанавливающим, мочегонным, противоглистным, дезодорирующим, ранозаживляющим, фунгицидным и противоопухолевым действием, тонизируют центральную нервную систему и повышают аппетит.

Листья бархата используют при дизентерии, функциональных расстройствах нервной системы, нейродермите и герпесе. Они являются хорошим бактерицидным и противогнилостным средством. Плоды оказывают положительное действие при туберкулезе, поносе, функциональных расстройствах нервной системы, заболеваниях печени, лихорадке и задержке мочи. Их используют как антигельминтное средство. Настой плодов обладает антисептическим и дезодорирующим свойствами. Его употребляют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и стоматитах.

Для приготовления настоя 6 г листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1—3 ст. л. 3 раза в день до еды.

Бедренец камнеломка

Многолетнее травянистое растение семейства сельдерейных высотой до 50 см. Корневище многоглавое, ветвистое, бурое. Корень морщинистый, бугристый. Стебель прямой, внутри полый, снаружи покрыт пушком, имеет нитевидные бороздки. Нижние листья простые, перистые, а отдельные листочки яйцевидные и пильчатые. Верхние листья чаще трехлопастные, развиты слабо, просматривается несколько линейных сегментов. Цветет с июня по октябрь. Цветки белые, собраны в зонтик.

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

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

В бедренце содержатся сапонины, смолы, дубильные вещества, эфирное масло и горькое вещество пимпинеллин, которое нерастворимо в воде. Бедренец используют в виде настоя. Из молодых листьев готовят салаты и как пряность добавляют в соусы.

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

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

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

Для приготовления отвара 1 ст. л. измельченного корня заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Белена черная

Двулетнее травянистое растение семейства пасленовых высотой до 50 см. Стебель прямостоячий, волосистый. Листья яйцеобразные, крупновыемчатые, очередные. Цветет в мае-августе. Цветки грязно-желтоватые с фиолетовой сетью жилок. Плод — многосемянная, двухгнездная коробочка. Растение *ядовито* (!), имеет неприятный запах.

Белена черная распространена на юге и в средней полосе европейской части РФ, в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии. Растет возле жилищ, на пустырях и песчаных местах, изредка на полях и в огородах. Культивируют в Западной Сибири, Воронежской области и Краснодарском крае.

Лекарственным сырьем служат листья. Заготавливают в сухую погоду с соблюдением мер предосторожности (перчатки, очки). Его сушат сразу после сбора при температуре 40 °С, сырье считается готовым, если черешок листа при сгибании ломается. Хранят в закрытой таре до 3 лет по списку Б.

В листьях содержатся высокоактивные алкалоиды (гиосциамин, атропин, скополамин) и дубильные вещества. Ядовитые и лечебные свойства белены известны издревле. Еще Авиценна указывал на противоопухолевые свойства этого растения.

В медицинской практике препараты белены в виде алкалоидов назначают при спазмах гладкой мускулатуры внутренних органов, как болеутоляющее средство наружно — в виде «беленного» масла. На его основе готовится сложный линимент «Капсин», применяемый при суставном и мышечном ревматизме, артрите, экссудативном плеврите, невралгии, радикулите, миозите, люмбоишиалгии. Алкалоид белены гиосциамин входит в состав препарата «Аэрон», который используется в профилактике и лечении морской и воздушной болезни.

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

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

Белозор болотный

Многолетнее растение семейства белозоровых высотой 8—40 см. Стебель тонкий, заканчивается белым цветком. Цветоносный побег ребристый, чаще одиночный, чуть ниже середины имеет один-единственный лист.

Белозор распространен в Арктике (кроме Новой Земли), Европе, Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии. Растет на сырых

и болотистых лугах, на заболоченных берегах рек и озер, по выработанным торфяникам. Его используют как корм для домашних животных. Является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служат корни, семена, цветки и свежий сок. Надземную часть собирают во время цветения. Сушат в тени, под навесом или в сушилке при температуре 45—50 °С. Семена заготавливают в полной зрелости. Сушат при температуре 50 °С, хранят в закрытой таре 1 год. *Растение ядовито для человека!*

Корни содержат алкалоиды, листья — углеводы (седогептулеза) и лейкоантоцианиды. В надземной части найдены алкалоиды, галактоза, дубильные вещества, флавоноиды и рутин.

Настой и отвар различных частей белозора обладают вяжущим, кровоостанавливающим, успокаивающим, желчегонным, жаропонижающим, диуретическим, бактерицидным и ранозаживляющим действием.

Настой корней и надземной части растения используют при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной системы, неврозе сердца, истерии, судорогах, эпилепсии, бессоннице, головной боли, частом сокращении сердечной мышцы и ослаблении ее деятельности. При воспалении глаз и лечении свежих и гнойных ран делают примочки настоем этой травы.

Положительное действие настоя отмечено при туберкулезе и воспалении легких, заболеваниях верхних дыхательных путей, ЖКТ и мочевыводящих путей. Его применяют при воспалении тонкой кишки, коликах и болях в желудке и кишечнике, при поносе, нефрите, цистите, уретрите, гонорее, моче- и желчнокаменной болезни. Настой этого растения обладает мощным желчегонным действием, активно подавляет микробную флору в желчевыводящих путях, поэтому его используют при воспалении желчного пузыря и печени. Есть данные о противоопухолевых свойствах растения.

Для приготовления настоя 2 ст. л. сырья (трава и цветки) заливают 0,5 л горячей воды, кипятят на водяной бане 10 мин, охлаждают, процеживают, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Хранят в холодильнике 3 суток. Принимают по 1—3 ст. л. 3—4 раза в день после еды. Курс лечения 7—10 дней.

При белях и других гинекологических заболеваниях настой используют на ночь в виде спринцеваний. В этом случае его разводят кипяченой водой в соотношении 1 : 4 или 1 : 5, чтобы получилось не менее 1—1,5 л жидкости.

Семена показаны при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной системы, верхних дыхательных путей и мочекаменной болезни. Цветки назначают как мочегонное средство и для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Отвар готовят из семян. Для этого 1 ч. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1—2 ст. л. 3 раза в день после еды. Курс лечения 7 дней.

Бересклет европейский

Дерево или кустарник семейства бересклетовых высотой 2—5 м. Корневая система сильно разветвлена. Листья опадающие, супротивные, эллиптические или широкоовальные. Цветки бело-зеленые, собраны в небольшие полузонтики. Цветет в мае-июне. Плод — четырехлопастная коробочка на длинной цветоножке, при созревании становится ярко-розовой, пониклой. Осенью коробочка раскрывается, а семена повисают на тонких нитях, приобретая вид сережек. Созревает в сентябре-октябре.

Бересклет распространен в европейской части РФ и на Кавказе. Растет в дубовых и сосновых лесах, по опушкам, в тенистых оврагах, прибрежных кустарниках, по берегам рек от низменности до среднего горного пояса. *Отдельные части растения ядовиты!*

Используют как почвозащитное, пескозакрепительное растение. В повседневной практике кора растения служит источником получения гуттаперчи. Из листьев получали зеленую краску. Древесина пригодна для поделок и изготовления органных труб, молодые ветви — для плетения корзин. Плоды, настоянные на уксусе, нашли применение в ветеринарии для лечения кожных заболеваний животных. Жирное масло идет на производство мыла, жмых — на корм скоту.

Лекарственным сырьем служат кора, ветви, листья и семена. Кору заготавливают ранней весной или осенью во время порубок, подвяливают на солнце и досушивают в тени или сушилке при температуре 50—60 °С. Высушенная кора при сгибании должна ломаться, а не гнуться. Молодые ветви и листья собирают во время цветения растения. Сушат их в тени, раскладывая тонким слоем и периодически переворачивая. Семена собирают осенью. Сушат на солнце или в сушилке. Хранят в сухом месте в закрытой деревянной или стеклянной таре 2 года.

В ветвях найден алкалоид эволин. В листьях имеются циклитолы, тритерпеноиды (эпифриделанол, фриделин, альфа-амирин), стероиды, алкалоиды (арпепавин, эвомин, эвотин, кофеин, теофиллин) и флавоноиды (бересклетин, рутин, кверцимеритин и др.). Плоды содержат глюкозу, циклитолы (дульцит), каротиноиды (бета-каротин, криптоксантин, зеаксантин и др.). В семенах имеются углеводы (глюкоза, рамноза, сахароза), сесквитерпеноиды (алатолин и др.), каротиноиды (стероиды, карденолиды, эвонозид, эвонолозид и др.), алкалоиды (эвонин, эвозин и др.), флавоноиды, высшие жирные кислоты и их глицериды.

Бересклет обладает противомикробным, противоглистным, инсектицидным, мочегонным, слабительным, отхаркивающим и противопаразитарным действием.

Семена имеют дигиталисоподобное свойство, поэтому их применяют при сердечной недостаточности. Настой веток бересклета принимают при отеках, гонорее и хроническом запоре. Листья используют наружно при грибковом поражении кожи. Отвар плодов назначают при сухом кашле с трудно отделяемой мокротой, малярии, отеках и гепатитах. Порошок плодов применяют при дерматомикозах, экземе, как инсектицидное и противопаразитарное средство. Прием больших доз отвара плодов вызывает воспаление тонкой кишки и геморроидальное кровотечение.

Для приготовления настоя листьев и молодых ветвей 1 ст. л. измельченного сырья заливают 0,5 л горячей воды, кипятят на водяной бане 5 мин, настаивают 30 мин и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по 1—2 ст. л. 3 раза в день после еды.

Береза повислая

Дерево семейства березовых высотой до 20 м. Ствол взрослой березы гладкий, белый, с черными чечевичками по коре. Ветви тонкие, повислые, со смолистыми бородавочками. Листья длинночерешковые, ромбически-яйцевидные, усеяны смолистыми железками. Береза — дерево однодомное, так как на нем расположены тычиночные и пестичные сережки. Цветет в период распускания листьев в апреле-мае.

Береза распространена практически на всей территории страны. У нас ее насчитывается около 120 видов. Используют в народной и научной медицине. Семена переносятся ветром и легко приживаются на сухих и увлажненных почвах. Дерево светолюбиво, не выносит затенения.

Береза по-прежнему широко используется в хозяйстве. Из древесины делают лыжи, мебель и другие изделия. Экстракт из майских листьев окрашивает шерстяные и хлопчатобумажные ткани в различные оттенки желтого цвета. Кора служит хорошим дубителем. Из древесины получают деготь, мощнейший природный антисептик. Березовая зола содержит до 30 микроэлементов, поэтому она является ценным удобрением и средством для опрыскивания растений от вредителей. Березовый сок полезный общеукрепляющий напиток. О пользе березовых веников и берестяной посуды говорить не надо. Не случайно это Дерево воспето в многочисленных стихах, песнях, картинах.

Лекарственным сырьем служат почки, листья и сок. Почки собирают рано весной в период их набухания, но обязательно до распускания листьев. Для этой цели можно использовать ветки березы от зимней рубки деревьев. Срубленные ветви втыкают в снег, а весной, когда почки набухнут, их собирают. Почки сушат в тени или сушилке при температуре до 30 °С, не допуская их распускания. Листья собирают в июне-июле в сухую погоду, после схода росы. Наиболее ценным считается березовый лист, собранный до Троицы. Для сушки их расстилают слоем 3—5 см. Почки и листья хранят в матерчатых и бумажных мешках или в стеклянных банках 2 года. Березовый сок заготавливают во время сокодвижения с деревьев, подлежащих рубке, так как различные способы нарушения коры приносят березе вред. В домашних условиях сок используют свежим.

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

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

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

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

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

В аптеках продают березовые почки. Их используют в виде настоя в соотношении 1 : 10 как мочегонное средство при отеках почечного и сердечного происхождения. Принимают его по 1 ст. л. 3 раза в день.

Березовый деготь используют наружно в виде 10—30%-й мази или линимента для лечения кожных заболеваний (экземы, чешуйчатого лишая, чесотки и др.). Он входит в состав дегтярной мази, линимента бальзамического по А. В. Вишневскому и мази Вилькинсона. Основной недостаток дегтя в его красящих свойствах и своеобразном запахе.

Бессмертник песчаный, цмин песчаный

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Данное растение входит в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Бешеный огурец

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

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

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

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

Препараты из различных частей растения обладают слабительным, мочегонным, противомалярийным, антигельминтным, антибактериальным и противоопухолевым действием. Отвар и порошок применяют при злокачественных новообразованиях матки. Настой и отвар корней назначают при отеках, малярии, воспалительных заболеваниях печени и геморрое. Порошок используют при грибковых заболеваниях кожи.

Для лечения длительно незаживающих трофических язв применяют надземную часть растения. В этом случае готовят отвар из расчета 1 ст. л. сырья на 1 стакан горячей воды. Кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 20 мин, процеживают горячим и доводят объем кипяченой водой до исходного. Затем 1 ст. л. отвара смешивают с 1 ч. л. муки, прикладывают к язве и забинтовывают. При грибковом поражении кожи отваром протирают пораженные места. Отвар плодов применяют также для лечения ревматизма, абсцессов, поносов, воспалительных заболеваний почек, при коликах в кишечнике, геморрое, воспалении слизистой оболочки носа и как болеутоляющее средство.

Свежий сок, разбавленный водой в соотношении 1 : 4, дает положительные результаты при заболевании придаточных пазух носа. После закапывания 2—4 капель появляется чихание, сменяющееся гноетечением. Процедуру повторяют только

через 3 дня. Если после двукратного закапывания отвара положительного эффекта не наблюдается, то дальнейшее применение препарата бесполезно.

Использовать бешеный огурец с лечебной целью можно только по рекомендации и под наблюдением врача.

Боярышник кроваво-красный

Куст или небольшое дерево семейства розоцветных высотой до 5 м. Побеги пурпурно-коричневые, блестящие, усаженные твердыми колючками. Листья очерёдные, черешковые, обратнояйцевидные или широкоромбовидные, заостренные; лопасти пильчатые, с обеих сторон короткоопушенные, цветет в мае-июне. Цветки мелкие, белые, в густых щитовидных соцветиях, со слабым специфическим запахом. Плод кроваво-красный, реже буроватый, кисло-сладкий, с мучнистой мякотью. Созревает в конце августа.

Боярышник кроваво-красный распространен в европейской части РФ, Западной Сибири и Казахстане. Чаще встречается в редких сухих лесах, на опушках, полянах и по поймам рек. Растение морозостойкое. Особых приемов возделывания не требует. Культивируют в парках и скверах далеко за пределами естественного ареала. Размножают семенами и порослью. Образует живые изгороди.

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

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

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

Препараты боярышника используют при заболеваниях сердца, особенно при утомлении сердечной мышцы. Они избирательно расширяют коронарные сосуды и сосуды головного мозга, понижают возбудимость нервной системы, усиливают снабжение сердца и мозга кислородом, улучшают обмен веществ, нормализуют ритм сердца, устраняют неприятные ощущения в области сердца, нормализуют сон и общее состояние, способствуют ускорению выздоровления после тяжелых болезней и снижению уровня холестерина в крови. При длительном приеме наблюдается

снижение артериального давления в начальных стадиях гипертонической болезни. Положительный эффект боярышника отмечен при головокружении, одышке, бессоннице, а также при использовании его в климактерическом периоде.

Настойку плодов боярышника готовят на 70%-м спирте в соотношении 1 : 10 (прозрачная желтовато-красная жидкость), которую принимают по 20—30 капель 1—3 раза в день до еды. *Необходимо помнить, что одновременное употребление больших количеств настойки может приводить к резкому снижению уровня артериального давления!*

Для приготовления настоя 1 ст. л. цветков заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают 10—15 мин, процеживают и принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды. При использовании плодов их предварительно измельчают, заливают стаканом горячей воды, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин, процеживают и принимают по 1/3—1/4 стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Хранят в холодильнике не более суток.

Промышленность выпускает жидкий экстракт боярышника — прозрачную жидкость темно-бурого цвета, приятного запаха. Принимают ее по 20—30 капель 3—4 раза в день до еды. Экстракт входит в состав ряда препаратов: «Новопассит», «Дубльгерц», «Валоседан» и др.

В народной медицине для снижения артериального давления используют сбор, состоящий из смеси плодов боярышника (4 части), травы пустырника (4 части), сушеницы (4 части) и ромашки (1 часть). Для приготовления настоя 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 1 час. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Брусника обыкновенная

Небольшой вечнозеленый кустарник семейства брусничных высотой 5—30 см. Стебель прямостоячий, ветвистый. Корневище ползучее. Листья зимующие, эллиптические, кожистые, по краю завернутые, сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые, слегка матовые, с рассеянными бурыми точками. Цветет в мае-июне. Цветки белые с розовым оттенком, собраны в верхушечную кисть, на которой цветоножка с двумя прицветниками. Плод — многосемянная, шаровидная, красная ягода с красновато-бурыми семенами полулунной формы. Созревает в августе-сентябре.

Брусника распространена почти по всей территории РФ. Растет в хвойных и смешанных лесах, в горных и равнинных тундрах на бедных, кислых почвах.

Используют как пищевой продукт. Ягоды употребляют в свежем и засахаренном виде, квасят с капустой, мочат с яблоками и маринуют с уксусом. Из них варят варенье, джемы и сиропы. Сухой порошок плодов используют для приготовления киселя, начинок для карамелей, мармелада. Из свежих ягод готовят квас, сок, брусничную воду. Листья можно заваривать как чай.

Лекарственным сырьем служат листья и ягоды. Листья собирают до начала цветения растений или ранней весной, ягоды — осенью. Листья сушат на открытом воздухе, в сушилке или в печи при температуре 45—50 °С. Ягоды лучше мочить. Хранят их круглый год, так как они содержат естественный консервант — бензойную кислоту.

В листьях найдены арбутин, гидрохинон, фенолкарбоновые кислоты и танин. В ягодах содержатся большое количество сахара, витамин С, каротин и органические кислоты (лимонная, яблочная, уксусная, бензойная и др.). В семенах обнаружено жирное масло, в составе которого есть непредельные жирные кислоты (линолевая и линоленовая).

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

Листья в виде настоя применяют при мочекаменной болезни, воспалении мочевого пузыря, почечных лоханок, гастритах с пониженной кислотностью и ночном недержании мочи у детей. Свежие и высушенные ягоды — хорошее противопоносное и мочегонное средство. Их используют для лечения артритов ревматоидного, инфекционного и неспецифического происхождения в начальных стадиях заболевания.

Лечебное действие брусники во многом связано с гликозидом арбутином, который в щелочной среде отщепляет гидрохинон — мощный антисептик. В норме моча имеет кислую реакцию, поэтому прием препаратов брусники обязательно должен сопровождаться употреблением щелочного питья.

Для приготовления настоя 1—2 ч. л. измельченных листьев заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды.

Брусничный чай готовят из расчета 1 ч. л. измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивают 30 мин. Принимают по полстакана 3 раза в день до еды. Напиток показан при анацидных гастритах, так как при этом способе приготовления из листьев не извлекаются дубильные вещества. В свежем виде ягоды употребляют по 1/2—1 стакану 1 раз в день.

Данное растение входит в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Будра плющевидная

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных длиной до 60 см. Стебель четырехгранный, укореняющийся. Цветоносные побеги приподнимающиеся. Листья черешковые, супротивные, почковидные или сердцевидные, по краю городчатые, усажены редкими волосками. Цветет в апреле-августе. Цветки голубые или светло-фиолетовые, двугубые, неправильной формы. Плод сухой, распадающийся на четыре орешка. Созревает в июне.

Будра плющевидная распространена в европейской части РФ, на Кавказе, в Казахстане и Средней Азии. Растет на полях, среди кустарников, на заливных лугах, в садах и огородах. Неприхотлива, ее легко можно культивировать.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Собирают будру в период цветения, срезая стебли на высоте 2—10 см от земли, подвяливают на солнце и сушат в тени, часто переворачивая. Готовое сырье на вкус горькое, жгучее. Хранят в закрытой стеклянной или картонной таре 1 год.

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

Растение обладает противосклеротическим, желчегонным, противовоспалительным, противодиабетическим, ранозаживляющим и противопростудным действием, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Ее применяют при бронхитах, воспалениях легких, слизистых оболочек желудка и тонкой кишки, почек, печени и мочевого пузыря. При наличии песка в желчном пузыре будра не только снимает воспаление, но и способствует отхождению камней диаметром до 1—2 мм.

Для приготовления настоя 1 ч. л. травы заливают 250 г горячей воды, кипятят 1—2 мин, настаивают 30 мин и процеживают через два-три слоя марли. Принимают равными порциями в течение дня.

Для лечения дерматозов кожи, язв, фурункулов, при воспалениях суставов и переломах костей назначают свежетолченую распаренную траву или ее концентрированный настой. Смоченную салфетку или распаренные листья слегка отжимают, кладут на больное место, покрывают вощеной бумагой и прибинтовывают. Повязку меняют 2 раза в сутки.

Для приготовления настоя 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 15 мин, настаивают 45 мин, процеживают и доводят объем до исходного. Для принятия ванны 2 л настоя разводят в 3 раза.

В качестве отхаркивающего средства будру используют в смеси с копытнем европейским и дурнишником обыкновенным. Для приготовления отвара 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 3 мин и настаивают 30 мин. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Бузина травянистая

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

Бузина травянистая распространена в Центральной и Южной Европе, Молдавии, на юге Украины и на Северном Кавказе. Растет рядом с жильем, вдоль дорог, на сорных местах и вырубках, по берегам рек, лесным опушкам и склонам гор до высоты 2 тыс. м, иногда образует заросли. В Древней Греции и Риме, средневековой Европе бузина считалась священным растением. В настоящее время ее культивируют как декоративное растение.

В народном хозяйстве используют одревеснев шие ветви для плетения корзин и изготовления духовых инструментов. Ягоды — хорошее красящее средство для хлопковых и шерстяных тканей. Сок идет на окраску вин. Листья имеют специфический запах, поэтому их применяют для отпугивания мух и мелких грызунов.

Лекарственным сырьем служат плоды, надземная часть, корни и цветки. Цветки бузины собирают в период цветения, обрезая зонтичные соцветия при полном рас-

крытии. Сушат в хорошо проветриваемом помещении или под навесом. На солнце сушить бузину не следует. По окончании сушки сырье обмолачивают для отделения цветоножек. Траву заготавливают в первой половине лета в сухую, ясную погоду. Сушат в день сбора в тени или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем 2—3 см и часто переворачивая. Плоды собирают при полной спелости. Сушат в сушилке при температуре 30—35 °С.

Плоды содержат эфирные масла, самбуцианин (красящее вещество), дубильные вещества, горечь, органические кислоты (валериановую, винную и яблочную), пектины и токсичный алкалоид амигдалин. В корнях найдены сапонины, дубильные вещества и горечь, в соцветии — сахара, эфирные масла и амигдалин. При употреблении цветков, ягод и листьев, особенно свежих, может наступить отравление амигдалином, предшественником синильной кислоты. Однако в процессе сушки этот токсичный алкалоид полностью разрушается.

В народной медицине препараты бузины травянистой используют как мочегонное, антисептическое, отхаркивающее и потогонное средство, при катарах верхних дыхательных путей, невралгии, крапивнице, ревматизме, подагре, в качестве слабительного. При туберкулезе и геморрое применяют повидло, сваренное из ягод бузины. Густой экстракт плодов улучшает аппетит, стимулирует образование эритроцитов. Отвар корней хорошо зарекомендовал себя при заболеваниях почек, отвар листьев — при кишечных коликах и спастическом колите.

Для приготовления отвара 6—8 сухих листьев бузины измельчают, заливают 1,5 стаканами воды, кипятят 10 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды. Отвар можно применять местно, втирая его в место укуса насекомого.

Потогонное действие бузины хорошо проявляется при употреблении настоя сухих цветков. Для его приготовления 1—2 ч. л. сырья заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в закрытой посуде 1 ч. Выпивают маленькими порциями в течение дня в теплом виде.

Хороший потогонный, мочегонный и антисептический эффект дает употребление сбора, состоящего из цветков бузины и липы в смеси с листьями мяты перечной в соотношении 1 : 1. Для приготовления настоя 1 ст. л. сбора заливают 2 стаканами воды, кипятят 10 мин, процеживают и добавляют сахар или мед по вкусу. Выпивают в течение дня в теплом виде. Лечение препаратами бузины рекомендуют проводить под контролем врача.

Бузина черная

Кустарник или небольшое дерево семейства жимолостных высотой до 10 м. Кора светло-бурая. Молодые побеги зеленые, в дальнейшем буровато-серые. Листья супротивные, сложные. Цветет в мае-июле. Цветки мелкие, душистые, кремовато-белые. Плод — черно-фиолетовая костянка. Созревает в августе-сентябре и остается на растении после опадения листьев.

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

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

Лекарственным сырьем служат цветки и ягоды, иногда кора. Цветки собирают во время цветения, ягоды осенью, кору летом. Цветки срезают ножом или секатором, рыхло укладывают в корзины и быстро сушат на чердаке или под навесом, раскладывая в один слой на бумаге или ткани. Конец сушки определяют по ломкости веточек соцветий. Хранят в плотно закрытых стеклянных банках или жестяных коробках до 2 лет.

Ягоды заготавливают в период полной зрелости. Гроздья срывают или срезают секатором и складывают в корзины. Сырье провяливают на открытом воздухе и сушат в сушилках при температуре до 60 °С, хранят в мешочках в проветриваемом помещении. Чтобы они не плесневели, их периодически просушивают. Районы промышленного сбора сырья — юг Украины и Ставрополье.

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

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

В лечебной практике настой цветков бузины благотворно действует при хронических воспалениях верхних дыхательных путей, сопровождающихся сухим кашлем, и простудных заболеваниях с повышенной температурой. Его используют как дополнительное средство в комплексном лечении ревматизма, ангины, гриппа, подагры и артритов. Чай из цветков бузины, как противопростудное средство, очень популярен в Западной Европе и даже попал в сказку Андерсена.

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

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

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

Буквица лекарственная

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

Буквица лекарственная распространена в европейской части РФ, на Кавказе и в Западной Сибири. Растет на лугах, возле дорог по зарослям, на вырубках и среди кустарников.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Заготавливают в период цветения, оставляя 10% растений для обсеменения почвы. Траву неплотно укладывают в мешки. Перед сушкой удаляют пожелтевшие листья и растения, испорченные насекомыми. Сушат сырье в хорошо проветриваемом затемненном помещении, рассыпав тонким слоем, на воздухе в тени или в сушилке при температуре 40—50 °С. Стебли после сушки должны ломаться. Хранят в коробках 2 года.

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

В Европе буквицу, со времен Древнего Рима, широко использовали с целью врачевания. Об этом говорит известная поговорка: «Продай плащ — купи буквицу» (Venda la tonica e compra la betonica). По-прежнему в ряде стран Евросоюза она признана официальной медициной. В России к ней более сдержанное отношение, но буквицу лекарственную можно встретить в составе завозных БАДов.

В народной медицине эту траву рекомендуют при гастрите с повышенной кислотностью, болях в области желудка и кишечника, периодических запорах и нарушении пищеварения. Для приготовления настоя 1 ст. л. травы заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 2 ч. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

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

Настой травы показан для лечения болезней печени, почек, мочевого пузыря, ревматоидных артритов и подагры. При гайморите его закапывают в обе ноздри, отчего разжиженное содержимое гайморовых пазух выделяется наружу. Процедуру повторяют 5—6 раз в день.

В качестве ранозаживляющего средства используют свежие листья буквицы. Крепким настоем травы промывают раны и язвы.

Буквица успокаивающе действует на центральную нервную систему. Ее назначают при нервном истощении, повышенной нервной возбудимости и мигрени.

Отечественная врачебная практика накопила богатый опыт использования буквицы при лечении атеросклероза и заболеваний почек. Ее целебные свойства еще недостаточно изучены. Из опыта прошлого известно, что она усиливает обмен веществ.

Бурачник лекарственный, огуречная трава

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

Бурачник часто встречается как сорняк на пустырях и полях. У нас его культивируют в качестве ранней зелени, добавляют в салаты, винегреты, гарниры, окрошку, холодные борщи и супы в основном для запаха. Цветки используют в кондитерской промышленности.

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

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

В народной медицине огуречную траву используют в свежем и сухом виде при суставном ревматизме, подагре, кожных заболеваниях, как успокаивающее, слабительное, мочегонное и противокашлевое средство. Ранее врачи рекомендовали свежий сок при лихорадке, краснухе, оспе и скарлатине. В настоящее время его применяют при желчнокаменной и мочекаменной болезнях.

Настой бурачника регулирует обмен веществ и уменьшает возбудимость нервной системы. Не случайно эту траву назначают при неврозах сердца, подавленном настроении, при страхах и бессоннице. Рекомендуют ее при отеках, воспалении почек и мочевыводящих путей.

Для получения свежего сока собирают нижние листья, промывают холодной водой, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают через плотную ткань, разводят кипяченой водой или молочной сывороткой в соотношении 1 : 1 и кипятят на медленном огне 3 мин. Принимают по 3 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

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

Валериана лекарственная

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

Валериана лекарственная распространена почти по всей территории страны, за исключением Крайнего Севера, Сибири и пустынных районов Средней Азии. Растение приспособлено к самым различным местам обитания, влаголюбиво, начиная с 3-го года жизни способно переносить длительные засухи. Растет на лесных полянах и опушках, предпочитает влажную почву. В диком виде больших зарослей не образует. Наравне с валерианой лекарственной могут использоваться ее многочисленные родственные виды. Введена она в культуру 200 лет назад, является хорошим медоносом. Широко известное и популярное лекарственное растение.

Лекарственным сырьем служат двулетние корневища с корнями, как свежие, так и высушенные, реже — трава валерианы. Корни выкапывают в августе-сентябре, когда плоды уже облетели, но стебли со щитками еще сохранились, так как без щитков трудно найти и узнать растение. Корневища и корни отряхивают от земли, промывают в корзинах и раскладывают слоем 15 см на 2—3 дня. Затем слой уменьшают до 2—3 см и сушат в тени при температуре не выше 35 °С. Однако пересушивать корни не следует, так как они сильно крошатся. Медленная сушка дает возможность получить более душистое и активное лекарственное сырье. Сушить валериану следует в местах, недоступных для кошек, которые грызут и растаскивают ее. Срок хранения корней свежих — 3 дня, сухих — 3 года, травы — 2 года.

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

Биологическое действие валерианы обусловлено, в первую очередь, комплексом веществ, содержащихся в корневище и корнях. Описание лечебного действия препаратов этого растения относится к I в. н. э. Вначале их применяли в виде сухой травы и корней от удушья и в качестве мочегонного средства. В Средние века — для профилактики инфекционных болезней, против эпилепсии, как средство, успокаивающее нервную систему. В настоящее время экспериментально доказано, что валериана усиливает тормозные процессы, уменьшает рефлекторную возбудимость, расслабляет спазм гладких мышц, поэтому ее применяют как успокаивающее средство, а также при бессоннице, нервном возбуждении, неврозах, эпилепсии, нервных потрясениях и тяжелых переживаниях, при спазмах коронарных сосудов, мигрени и запорах.

В народной медицине считают, что валериана способствует пищеварению. Она снимает спазмы желудка и кишечника. Порошок из корней оказывает положительное

действие при скарлатине и воспалении легких. Иногда валериану с успехом используют для лечения заболеваний щитовидной железы. Настой корня назначают при приливах крови к голове, особенно у женщин в климактерическом периоде. В этом случае 5 г толченого корня заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 2 ч. Принимают по 1/2 стакана утром и перед сном.

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

Валериану используют в виде настоя, настойки и экстракта. Она входит в состав комплексных препаратов типа «Корвалола», «Ново-пассита» и многочисленных «успокоительных» сборов.

Для приготовления настоя 2,5 ст. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на медленном огне 15 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по 2—3 ст. л. 3—4 раза в день после еды. Хранят в прохладном месте.

Василек синий

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

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

Лекарственным сырьем служат вполне распустившиеся синие краевые цветки. Со срезанных цветочных корзинок выщипывают синие лепестки, чтобы осталось как можно меньше внутренних трубчатых цветков. Собранное сырье перебирают, удаляют примесь и сушат в затемненном помещении или под навесом, раскладывая тонким слоем на чистую бумагу, так как на солнце оно теряет ценные качества, или в сушилке с температурой 40—50 °С. Хранят в закрытых коробках или стеклянных банках без доступа света до 2 лет.

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

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

В народной медицине настой цветков используют как мочегонное, потогонное и желчегонное средство при циститах и нефритах, а также для улучшения пищеварения. Он оказывает противовоспалительное и антимикробное действие, снимает спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, полезен при лечении нарушений

сумеречного зрения (куриная слепота). Настой применяют также как жаропонижающее средство при ОРЗ и связанных с этим головных болях.

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

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

Василистник вонючий

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

Василистник вонючий распространен на Кавказе, Урале, Дальнем Востоке, в Сибири, Казахстане и Киргизии на сухих горных склонах, каменистых осыпях, лесных опушках и в степях. Вместе с василистником вонючим часто встречается василистник малый, изопироидный, ложнолепестной и растопыренный. Их отличительная особенность в том, что все они голые, гладкие, без опушения.

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

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

В народной медицине василистник используют при наружных и внутренних кровотечениях, для обработки ран, обмывания язв, сыпей и гнойничков. Назначают его при расстройстве пищеварения, поносах, заболеваниях печени и желчного пузыря или неврозах и судорожных состояниях. Для приготовления настоя 10 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают 10—15 мин, процеживают и принимают по 1 ст. л. 2—4 раза в день до еды.

Василистник малый

Многолетнее травянистое растение семейства лютиковых высотой до 60 см. Стебель прямой или приподнимающийся, вверху четырехгранный. Корневище горизонтальное, членистое, бурое. Листья супротивные, сидячие, яйцевидно-ланцетные, с тремя продольными жилками. Цветет с июня до осени. Цветки одиночные, на длинных цветоносах. Плод — яйцевидная, многосемянная коробочка. Семена мелкие, сетчато-морщинистые. Начинают созревать в июле.

Василистник малый распространен в европейской части РФ, на Кавказе, в Западной Сибири и Казахстане. Растет на сырых местах, по заливным лугам и берегам рек среди мелких кустарников.

Лекарственным сырьем служит трава. Заготавливают ее во время цветения, срезая облиственную часть растения. Сушат на открытом воздухе в тени или на чердаке с хорошей вентиляцией, раскладывая тонким слоем. Сухое сырье по цвету должно оставаться зеленым и состоять из облиственных стеблей с цветками и частично с плодами, иметь слабый запах и горький вкус. Хранят в мешках в сухом помещении 3 года.

Корни василистника малого содержат стероиды и алкалоиды (таликмик, таликмидин и др.); надземная часть — сапонины и алкалоиды (мальмин, тальмидин и др.), витамин С, дубильные вещества и алифатические углеводороды.

Отвар, настой и настойка обладают антибактериальным, противоопухолевым, общеукрепляющим, мочегонным, слабительным и ранозаживляющим действием. Назначают их при острых и хронических инфекциях (корь, оспа, тиф, дифтерия, туберкулез легких и кожи, сибирская язва, малярия, сифилис), болезнях органов пищеварения, воспалении желчного пузыря и печени, слизистой оболочки желудка и тонкой кишки, поносе, а также при гангрене конечностей и болях в животе, простудных заболеваниях, нервных расстройствах и эпилепсии. Надземная часть растения входит в состав прописи Здренко для лечения онкологических заболеваний. Сырье василистника используют при отеках, женских болезнях и как сердечно-сосудистое средство. Распаренные и толченые листья являются хорошим ранозаживляющим средством при гнойных ранах.

Корни используют при острых и хронических инфекциях. Мазь или порошок полезны при фурункулах. Настойку травы применяют для снижения артериального давления и при сердечных приступах. Готовят ее на 70%-м спирте в соотношении 1 : 10, настаивают 7—10 дней, принимают по 20—40 капель 3 раза в день во время еды. Курс лечения 3—4 дня. Положительный эффект проявляется на 4—7-й день от начала приема.

Для приготовления настоя 6 г сырья заливают 1 стаканом кипятка, держат в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 10 мин, настаивают 1 ч, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Хранят в холодильнике не более 2 дней. Принимают по 1—2 ст. л. 3 раза в день во время еды. Курс лечения 5—7 дней.

Вахта трехлистная, трилистник водяной

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

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

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

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

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

Препараты вахты используют как антисептическое средство для промывания трофических язв, свежих, а также плохо заживающих ран, при различных заболеваниях кожи и слизистых оболочек. Настой обладает жаропонижающим и глистогонным действием. При хронических запорах его применяют на ночь по 60 г на микроклизму, разводя кипяченой водой в 2 раза.

В народной медицине вахту считают общетонизирующим средством.

Для приготовления настоя 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Вербена лекарственная

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

Вербена распространена повсеместно. Растет на полянах, по обочинам дорог и на полях.

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

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

Траву используют как потогонное и жаропонижающее средство. В прошлом она считалась высокоэффективным средством с магическими свойствами. С помощью ее лечили лихорадку, применяя вместо хины. В настоящее время отношение к ее целебным свойствам более сдержанное.

Отвар надземной части растения назначают внутрь при лихорадочных состояниях, острых бронхитах и пневмонии. Лечебный эффект развивается за счет потогонного действия содержащихся в сырье веществ. Вербену лекарственную рекомендуется включать в сборы для лечения гипотонии.

Наружно отвар применяют в виде компрессов, примочек, обмываний при воспалительных заболеваниях кожи, сыпях, фурункулезе и трудно заживающих ранах. В виде полосканий его используют при воспалении слизистых оболочек и неприятном запахе изо рта. Народная медицина европейских стран, особенно в Швейцарии, использует отвар вербены для лечения простудных заболеваний, трахеитов, ревматизма, зубной и головной боли. Есть данные о противоопухолевой активности растения.

Для приготовления настоя 1 ст. л. измельченного сырья заливают 0,5 л воды, кипятят 5 мин, процеживают, отжимают и доводят объем кипяченой водой до первоначального. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Для усиления потогонного эффекта настой принимают в теплом виде с медом или малиновым вареньем.

При наружном применении и для полосканий 3 ст. л. сырья заливают 0,5 л горячей воды, кипятят на медленном огне 20 мин, процеживают, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Используют в теплом виде.

Верблюжья колючка обыкновенная

Колючий полукустарник семейства бобовых высотой до 1 м. Стебель растопыренно-ветвистый с многочисленными колючками. Корень длинный, с глубоко расположенными горизонтальными побегами. Листья простые, очерёдные, овальные, с видоизмененными побегами-колючками в пазухах. Цветет с мая до осени. Цветки розовые или красные типичного мотылькового строения, расположены на колючках. Плод — боб с четырьмя-пятью почковидными семенами. Созревать начинает в июле.

Верблюжья колючка распространена на юге европейской части РФ, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. Растет на глинистых, щебнистых слабозасоленных почвах, в полупустынях и пустынях, на песках, необработанных участках, в орошаемых районах рек и каналов, иногда образует крупные заросли. Является хорошим медоносом.

Используют на корм крупному рогатому скоту, овцам и козам. В жаркую пору на листьях и ветвях колючки (особенно персидской) выделяется буровато-желтая сладкая жидкость под названием «манна», которая на ночь затвердевает. Манна съедобна. Собирают ее утром, встряхивая ветви. В жидком виде она содержится и в корнях. Употребляют как слабительное, мочегонное и жаропонижающее средство, а также при сухом кашле с трудно отделяемой мокротой. Цветки растения

идут для приготовления чайных напитков, которые утоляют жажду и снижают потоотделение.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения, реже корни. Траву сушат под навесом, предварительно измельчив. Хранят в мешках 1 год.

Растение содержит эфирное масло, стероиды, алкалоиды, витамины С, К и группы В, каротин, дубильные вещества, кумарины, катехины, флавоноиды, органические кислоты и лейкоантоцианы.

Отвар и настой колючки обладают бактериостатическим, вяжущим, кровоостанавливающим, желчегонным и ранозаживляющим действием. Их используют для профилактики дизентерии, при воспалении толстой и двенадцатиперстной кишок и желчного пузыря, гастритах и язвенной болезни желудка, иногда назначают при простудных заболеваниях и неумеренном кашле.

Препараты верблюжьей колючки проявляют выраженное бактерицидное действие на стрептококки и стафилококки, поэтому их успешно применяют для полоскания горла при ангине, воспалительных заболеваниях ротовой полости, используют для спринцеваний при белях и эрозии шейки матки. Наружно отвар назначают для лечения гнойных ран, гнойничковых заболеваний кожи и при экземе конечностей, закапывают в ухо при гнойных отитах. Для лечения геморроя и при рахите у детей используют в виде ванн.

Для приготовления отвара 20 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим, остужают 1 ч и осторожно сливают с осадка, чтобы в отваре не осталось мелких нерастворимых частиц. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. В условиях жаркого климата эта трава, заваренная в виде чая, является хорошим средством для профилактики мочекаменной болезни.

Вереск обыкновенный

Вечнозеленый сильно игольчатый кустарник семейства вересковых высотой 40—80 см. Листья мелкие, супротивные, цельные. Цветет обильно с июня до поздней осени. Цветки мелкие, розовые, иногда белые, на коротких цветоножках, собраны в однобоковую кисть. Плод — кожистая коробочка. Семена мелкие. Созревают в августе.

Вереск распространен в европейской части РФ, Западной и Восточной Сибири. Растет на песчаных сухих местах, в лесотундре, на песках, по опушкам и на пустошах. Образует обширные заросли. Является хорошим медоносом.

Используют растения как суррогат чая. Из вереска составляют зимние букеты, заготавливают его на корм скоту. Экстракт из семян пригоден для борьбы с сорняками, окрашивания шерсти в желтый цвет и дубления кожи.

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

Различные части вереска содержат органические кислоты (лимонную и фумаровую), алкалоиды, фенолы и их производные, дубильные вещества, флавоноиды,

фенолкарбоновые кислоты (кофейную, феруловую, ванилиновую и др.), кумарины, катехины, тритерпеноиды, сапонины и лейкоантоцианиды.

Препараты вереска обладают успокаивающим, снотворным, мочегонным, отхаркивающим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, антимикробным, вяжущим, ранозаживляющим и противокислотным действием.

Чай из вереска употребляют как успокаивающее и мочегонное средство, способствующее выделению мокроты. Настой травы (верхушки и цветки) применяют при ревматизме, воспалении стенки мочевого пузыря, высокой температуре, кожных заболеваниях, гнойных процессах в мочевыводящих путях, а также при диабете и атеросклерозе.

Отвар и настой назначают при туберкулезе, сухом кашле с трудно отделяемой мокротой, почечнокаменной болезни, воспалении почечных лоханок, болезни печени и селезенки и воспалительных заболеваниях слизистой оболочки желудка с повышенной кислотностью. В виде припарок и ванн вереск используют при радикулите, ревматизме, подагре, ушибах и переломах костей.

Настойку из сухих цветков и листьев вереска применяют при туберкулезе легких, расстройстве функции нервной системы, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты с повышенной кислотностью, колиты, энтероколиты и др.), воспалительных заболеваниях органов мочевыводящей системы и для промывания ран. Свежий сок растения показан при подагре, ревматизме и воспалительных заболеваниях глаз. Порошком из листьев и цветков присыпают гноящиеся раны, вялотекущие язвы и ожоги.

Для приготовления настоя 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканами горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день до еды. Курс лечения 7—10 дней.

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

Вероника лекарственная

Многолетнее травянистое растение семейства норичниковых. Стебель стелющийся, ветвистый, длиной до 50 см. Листья супротивные, продолговатые, зубчатые, пушистые, с короткими черешками. Цветет с июня по август. Цветки бледно-голубые, реже розовые, собраны в наружную кисть. Плод — коробочка. Созревает в июле.

Вероника лекарственная распространена в европейской части РФ, в Крыму и на Кавказе. Предпочитает леса, овраги, поляны и луга.

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

Сырье содержит дубильные вещества, горечь, гликозиды аукубин и вероницин, эфирное масло, витамины, сапонины, каротин, органические кислоты и танины.

Веронику используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и поносах. Настой травы улучшает аппетит и пищеварение, оказывает положительное

действие при заболеваниях дыхательных путей, кашле, бронхиальной астме, подагре, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях. Горячий настой положительно действует при атонии желудка, коликах кишечника и бронхите.

Препараты вероники обладают кровоостанавливающим действием при наружных и внутренних кровотечениях. Они показаны при головных болях, повышенной нервной возбудимости и бессоннице, особенно в период климакса, а также при зуде половых органов у пожилых женщин, страдающих диабетом и гинекологическими заболеваниями.

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

Трава вероники, настоянная на растительном масле, и водный настой являются хорошим средством для лечения гнойных ран, грибковых поражений кожи и солнечных ожогов. Заживление гнойных ран и язв протекает быстрее при прикладывании к ним свежих измельченных листьев.

Волчник обыкновенный, волчье лыко

Кустарник семейства волчниковых высотой 0,3—1,8 м. Листья очерёдные, цельнокрайние, продолговато-ланцетные, скрученные на концах ветвей. Цветет в апреле-мае. Цветки трубчатые, розовые, появляются до распускания листьев. Плод — сочная красная костянка с яйцевидной темно-бурой блестящей косточкой. Созревает в июле-августе. *Растение ядовито!*

Волчник обыкновенный распространен в европейской части РФ, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири. Растет в тенистых, влажных хвойных и лиственных лесах, по долинам рек, на вырубках и гарях, известковых и гипсовых почвах, в горных тенистых лесах, одиночно или группами, иногда образует заросли.

Используют для плетения дамских шляп, мелких корзин и других изделий. В ветеринарии применяют для борьбы с педикулезом у овец.

Лекарственным сырьем служат ветви и кора. В коре содержатся дитерпеноиды, кумарины, катехины, флавоноиды и сапонины, в ветвях — углеводы, бета-ситостерины, фенолы и кумарины. В листьях найдены кумарины и флавоноиды, в плодах — жирное масло.

Настой и отвар различных частей волчника обладают снотворным, противоэпилептическим, раздражающим, слабительным, антибактериальным, анальгезирующим и противоопухолевым действием. Отвар корней применяют при бессоннице, судорожных припадках, желтухе, дизентерии, воспалении толстой кишки и заболеваниях, вызванных простейшими.

Настойку коры и ветвей применяют наружно при ревматизме, невралгии, фурункулезе, параличах, туберкулезе кожи и ангине. Внутрь принимают как слабительное, при высокой температуре, кашле и водянке живота. При зудящих дерматозах, зубной боли, закупорке кровеносных сосудов и воспалительных заболеваниях глаз препараты назначают внутрь и наружно. Иногда используют как антигельминтное средство.

Для приготовления отвара 2 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на слабом огне в закрытой эмалированной посуде 20 мин, процеживают горячим, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 5 капель 3 раза в день после еды. Курс лечения 5 дней.

Для приготовления настойки 1 г сырья заливают 100 мл 70%-го спирта и настаивают 2 недели в темном месте. Принимают по 1—2 капли 3 раза в день после еды. Курс лечения 5—7 дней.

Из настойки коры можно сделать мазь. Для этого 20 мл препарата смешивают сначала с ланолином (50 г), затем постепенно добавляют вазелин (50 г). Больные места смазывают на ночь и хорошо укутывают. Мазь из зрелых сухих плодов применяют как антиневралгическое средство.

Волчник ядовит, поэтому пользоваться его препаратами можно только по рекомендации и под наблюдением врача.

Вьюнок полевой

Многолетнее травянистое растение семейства вьюнковых длиной до 1,5 м. Стебли многочисленные, тонкие, вьющиеся, скрученные спиралью, оплетают соседние растения. Корень стержневой, ветвящийся, уходит в почву на глубину до 2 м. Листья очерёдные, яйцевидно-эллиптические или продолговатые, расположены на черешках. Цветки белые или розовые, воронковидной формы с продольными темными полосками, со слабым, но приятным ароматом, расположены в пазухах листьев. Цветет в апреле-октябре. Особенность цветов заключается в четкой периодичности открытия соцветий в зависимости от времени суток и изменений погоды. Плод — гладкая коробочка яйцевидной формы с мелкими семенами.

Вьюнок полевой распространен повсеместно — от Беломорья до Средней Азии. Растет вдоль дорог, на полях и в огородах как сорняк. Хозяйственного значения не имеет.

Лекарственным сырьем служат стебли и корни, реже цветки и семена. Свежее сырье значительно активнее сухого. Собирают его в период цветения, чаще всего во время прополки. Сушат под навесом или в сушилке при температуре 45 °С. Готовое сырье имеет характерный горький вкус. Срок хранения 1 год.

Все части растения содержат флавоноиды, витамины С и Е, горечь, а также токсичные алкалоиды конвольвин и конволомин, которые определяют слабительное действие вьюнка.

История применения растения восходит к временам Авиценны, который рекомендовал его для лечения астмы, заболеваний легких, печени и селезенки. В экспериментальных исследованиях на животных доказано гипотензивное, спазмолитическое, противовоспалительное, кровоостанавливающее, местноанестезирующее и раздражающее слизистые оболочки действие. Это свидетельствует об эффективности приема отвара травы внутрь в качестве слабительного, диуретического и ранозаживляющего средства.

В народной медицине используют спиртовые настойки как целого растения, так и отдельных его частей по перечисленным выше показаниям, а также для лечения гипертонической болезни, бронхиальной астмы и бронхитов (отвар цветов), бес-

сонницы (порошок корня внутрь) и в качестве потогонного средства (водный настой семян).

Для приготовления настоя травы 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 мин, остужают, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/4 стакана утром и вечером.

Внутрь и наружно можно использовать и спиртовую настойку травы. Для ее получения сырье заливают 70%-м спиртом в соотношении 1 : 5, выдерживают 2 недели и процеживают. Принимают по 1/2—1 ч. л. 3 раза в день до еды как мочегонное и слабительное средство.

Препараты этого растения следует использовать с большой осторожностью!

Вяз граболистный

Дерево семейства ильмовых высотой до 25 м. Кора светло-бурая, у молодых побегов желто-бурая. Листья очерёдные, крупные, эллипсовидные, с зубчатыми краями. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, собраны в кисть. Цветет в марте-апреле. Плод — орешек, заключенный в перепончатую крылатку.

Вяз граболистный распространен в европейской части РФ, Средней Азии и на Кавказе. Растет на открытых равнинных местах, опушках широколиственных лесов, по горным склонам и ущельям; вдоль рек может образовывать леса и небольшие рощи. Поднимается в горы на высоту до 600 м над уровнем моря.

Древесину используют как ценный материал для производства мебели и фанеры. Луб дерева идет на изготовление канатов и циновок. Молодыми побегами окрашивают шелк в малиновый и желтый цвета, используют их и для выделки кожи. Листья, ветви и почки идут на корм скоту. Вяз граболистный — хороший медонос.

Лекарственным сырьем служат кора и листья. Кору заготавливают при порубке деревьев. Снимают ее специальным ножом или лопатой, изогнутой в виде полукруга. Измельченное сырье подвяливают на солнце и сушат в сушилке при температуре 60—70 °С. Листья собирают в первой половине лета в сухую погоду. Сушат в тени, периодически переворачивая. Хранят в мешочках или закрытой деревянной таре 2 года.

Кора вяза содержит тритерпеноиды (фриделин), стероиды (дегидроэргостерин, стигмастерин), фенолкарбоновые кислоты, катехины, дубильные вещества и лейкоантоцианидины. В листьях найдены витамин С, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды (рутин, кемпферол), производные лейкопеонидина и лейкопеларгонидина.

Препараты вяза граболистного обладают вяжущим, противовоспалительным, мочегонным, ранозаживляющим и противомикробным действием. Отвар коры принимают при хроническом воспалении слизистой оболочки желудка, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и поносах, в том числе и дизентерийного происхождения. Отвар, упаренный наполовину, издавна используют в народной медицине при ожогах, сыпях, экземах, гнойных и долго незаживающих ранах.

При наружном применении отвара 2 ст. л. измельченной коры заливают 2 стаканами кипятка, держат на медленном огне до уменьшения объема в 2 раза и процеживают. Используют в виде примочек. Процедуру проводят 4—5 раз в день.

Для использования внутрь 1 ст. л. коры заливают 0,5 л кипятка, держат в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают при комнатной температуре 45 мин, процеживают, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного, принимают по 1/4—1/2 стакана 3—4 раза в день за 20 мин до еды.

Галега лекарственная

Многолетнее травянистое растение семейства бобовых высотой до 1 м. Стебель мощный с непарноперистыми сложными листьями, которые снизу поддерживают стрельчатые прилистники. Цветет с июня по сентябрь. Цветки неправильной формы, мотыльковые, собраны в многоцветковые кисти. Флаг у цветка фиолетово-синий, крылья и лодочки белые. Плод — многосемянный стоячий боб с зеленовато-желтыми семенами. Созревать начинает в июне.

Галега распространена в европейской части РФ и на Кавказе. Растет по берегам рек и каналов, ручьев, возле дорог, по балкам, среди кустарников, в горных степях, буковых лесах, на опушках лесов и влажных субальпийских лугах. Является хорошим медоносом и инсектицидом.

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

Надземная часть галеги содержит углеводы, алкалоиды, дубильные вещества, флавоноиды, витамины, сапонины, фенолкарбоновые кислоты и их производные, азотсодержащие вещества (галегин и др.), жирное масло и высшие жирные кислоты (пальмитиновую и линоленовую).

Настой травы обладает мочегонным, лактогенным, антибактериальным и антигельминтным действием. Он уменьшает содержание сахара в крови, поэтому его назначают при легких формах диабета.

Для приготовления настоя 2 ст. л. сырья заливают 0,5 л горячей воды, держат на кипящей водяной бане в закрытой эмалированной посуде 15 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Хранят в холодильнике 3 суток. Дозу приема настоя определяют индивидуально, исходя из самочувствия больного.

Известно, что усиление жажды и обильное мочеотделение свидетельствуют об увеличении количества сахара в крови. В этом случае настой галеги принимают по 1/3 стакана 3 раза в день во время еды. При необходимости дозу увеличивают или уменьшают в зависимости от самочувствия. Лечение следует проводить под контролем врача, периодически проверяя показатели крови и мочи.

Настойку травы готовят на 70%-м спирте в соотношении 1 : 1. Принимают ее по 15—20 капель 3 раза в день после еды. Препарат улучшает работу сердца и заметно снижает кровяное давление.

Герань кроваво-красная

Многолетнее травянистое растение семейства гераниевых высотой до 70 см. Стебли восходящие, прямые, разветвленные, у основания кроваво-красные. Корневище горизонтальное, узловатое. Листья округлые. У основания они расположены

на длинных черешках, на стеблях сидячие. Цветки одиночные, красные, расположены на длинных цветоножках. Цветет в мае-июне. Плод — сухая коробочка, распадающаяся на односемянные доли с дуговыми клювиками.

Герань кроваво-красная распространена в европейской части РФ, Поволжье и на Кавказе. Растет в светлых лесах, среди кустарников, на лесных опушках, лужайках и сухих южных склонах, преимущественно на известковых почвах. В горах встречается до высоты 1700 м над уровнем моря.

Лекарственным сырьем служат цветки, листья и корневища. Цветки и листья заготавливают в начале лета. Сушат под навесом или в сушилке при температуре не более 40 °С. Корни собирают осенью, отряхивают от земли, промывают и сушат в тени или в сушилке при температуре 50—60 °С. Цветки и листья хранят в матерчатых мешочках 2 года, корни в деревянной таре до 3 лет.

Листья и цветки содержат крахмал, органические кислоты и их соли, дубильные вещества (максимум которых отмечен в период бутонизации растения), витамин С, флавоноиды, антоцианы и эфирное масло. В корнях найдены дубильные вещества и флавоноиды.

Герань обладает вяжущим, седативным, противовоспалительным и противопоносным действием, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы.

Благодаря вяжущим и противопоносным свойствам отвар герани нашел широкое применение в медицине для лечения различных желудочно-кишечных заболеваний и в первую очередь острых и хронических воспалений кишечника (энтероколит), купирования болевого синдрома при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите.

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

Для приготовления отвара 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка, держат на водяной бане 5—7 мин, сразу процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды. Для местного применения отвар разводят водой в 2 раза.

Настой надземной части растения используют как успокаивающее средство и средство, регулирующее деятельность сердечно-сосудистой системы, особенно при повышенном артериальном давлении.

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

Герань луговая

Многолетнее растение семейства гераниевых высотой до 80 см. Стебель вырастает из корневища. Листья пальчато-разделенные. Стебель и листья покрыты волосками с железками. Цветет с июня по сентябрь. Цветки гераниевого типа, заканчиваются двумя длинными цветоножками. Плод — клювовидное образование, которое после созревания разделяется на односемянные плодики.

Герань луговая распространена в европейской части РФ, Сибири и Средней Азии. Растет на лугах, лесных опушках, полях, в долинах горных рек, лиственных и хвойных лесах, на влажных лесных полянах, среди развалин, около заборов.

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

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

Различные части растения обладают вяжущим, дезинфицирующим, противовоспалительным, антибактериальным, антитоксическим, ранозаживляющим, кровоостанавливающим и успокаивающим действием.

В народной медицине это растение используют для лечения злокачественных заболеваний и при переломах костей. В зависимости от дозы препараты герани могут возбуждать или угнетать функцию центральной нервной системы, положительно действуют при лечении укусов змей.

Корни и траву назначают при эпилепсии, заболевании верхних дыхательных путей, лихорадке, воспалении ЖКТ, обильных и длительных месячных, геморроидальных кровотечениях.

Настой травы используют для ванн и примочек при длительно не заживающих гнойных ранах, язвах, нарывах, ревматических болях в суставах, анальных и генитальных свищах. Порошком травы присыпают раны. Настой назначают при ангине и других воспалительных заболеваниях ротовой полости и глотки в виде полосканий. Он показан при белях (спринцевание), мочекаменной болезни, подагре и заболеваниях сердца. При обильном выпадении волос теплым настоем моют голову, не вытирая ее насухо. Процедуру проводят через 1—2 дня в течение 3—4 недель.

Корни герани используют при дизентерии, нарушении пищеварения и отравлении недоброкачественной пищей. Порошок жуют при кариесе.

Для приготовления настоя 2 ст. л. измельченной травы заливают 2 стаканами холодной воды и настаивают 8 ч. Выпивают равными порциями в течение дня. Назначают при анальных и генитальных свищах.

Отвар готовят из расчета 1 ст. л. сырья на 1 стакан горячей воды. Кипятят на медленном огне 3—5 мин, охлаждают, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 1—2 ст. л. 3 раза в день во время еды. Этот же отвар разбавляют в 4—5 раз водой и используют для полоскания. Для спринцевания объем жидкости должен быть не менее 1—1,5 л.

Гледичия обыкновенная

Крупное дерево семейства бобовых высотой 25—46 м. Ветви покрыты острыми темно-бурыми блестящими колючками длиной до 10 см. Листья простые с парными перистыми овальными листочками, зубчатыми по краям. Цветки желто-зеленые,

собраны в гроздевидную кисть. Цветет в июне-июле. Плод — плоский, многоплодный, темно-коричневый боб в стручках длиной до 40 см.

Гледичию обыкновенную культивируют в южных районах нашей страны.

Используют плоды на корм крупному рогатому скоту и кабанам. Семена иногда употребляют как суррогат кофе. Гледичия обыкновенная — хороший медонос.

Лекарственным сырьем служат зрелые плоды, реже молодые листья. Плоды заготавливают, когда стручок приобретает темный цвет и легко ломается. Досушивают их в сушилке при температуре 50—60 °С или на открытом воздухе. Листья собирают в первой половине лета в сухую, солнечную погоду. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем и периодически перемешивая. Сырье считается готовым, если черешки при сгибании не гнутся, а ломаются. Хранят его в мешочках или закрытой деревянной таре 2 года.

Плоды содержат тритерпеновые сапонины, алкалоиды (триакантин), флавоноиды, дубильные и слизистые вещества и витамины С и К.

Препараты гледичии обыкновенной применяют при спазмах ЖКТ, что связано с наличием в растении алкалоида триакантина, который активнее, но несколько токсичнее папаверина.

В медицинской практике отвары плодов и листьев используют при хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом воспалении желчного пузыря и спастическом колите, хронических запорах.

Предпочтение обычно отдают отвару листьев. Хотя он уступает по активности отвару плодов, но менее токсичен. Для его приготовления 1 ст. л. измельченных листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 10 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ст. л. 4—5 раз в день за 30 мин до еды. При появлении слюнотечения, бледности кожных покровов, тошноты, рвоты или обморока препараты гледичии отменяют и назначают промывание желудка.

Горец змеиный, раковые шейки

Многолетнее травянистое растение семейства гречишных высотой до 1 м. Корневище деревянистое, резко изогнутое, черно-бурое, на изломе розовое, с многочисленными придаточными корнями. Стебель прямостоячий, голый, узловатый, неветвистый. Листья очерёдные, продолговатые, двух видов: прикорневые и стебельные. Прикорневые — крупные, черешковые; стебельные — мелкие, их черешок срастается с прилистниками в пленчатую трубу — раструб. Цветет в мае-июне. Цветки чаще розовые, мелкие, собраны в верхушечные кисти. Плод — трехгранный, гладкий, темно-коричневый орешек. Созревает в июне-июле.

Горец змеиный распространен от севера до юга европейской части РФ, Сибири. Растет на влажных, кислых почвах, заболоченных травянистых лугах, по лесным опушкам, среди кустарников на субальпийских лугах.

В хозяйстве используют для дубления кожи, приготовления чернил, окрашивания тканей в желтый и коричневый цвет. Корневища жарят и используют в пищу

как заменитель шпината, из них делают суррогат чая и добавляют к ржаной муке при выпечке хлеба.

Лекарственным сырьем служат корневища. Вместе с корнями их выкапывают осенью или ранней весной, очищают от земли, промывают в холодной воде, разрезают на куски длиной 10—15 см, провяливают на воздухе и сушат в проветриваемом помещении, под навесом, в сушилке или печи при температуре 45—50 °С. В готовом сырье не допускаются потемневшие корни и корневища. Сырье на изломе должно быть розовым, на вкус вяжущим. Хранят в закрытой таре 2 года.

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

Препараты горца обладают вяжущим, противовоспалительным, кровоостанавливающим и мочегонным действием. Вяжущее свойство корневища проявляется медленно, по мере расщепления действующих веществ под влиянием пищеварительных ферментов.

Основным достоинством горца змеиного является способность регулировать функцию желудочно-кишечного тракта при острых и хронических заболеваниях кишечника, сопровождающихся поносами недизентерийного происхождения. Отвары применяют как вяжущее средство, для лечения ран, кровотечений, фурункулов, цистита, при обильных месячных. В смеси с ромашкой и травой манжетки корневища используют для спринцевания при вагините.

Отвар корневищ горца полезен при камнях в желчном и мочевом пузырях. Для его приготовления 20 г хорошо измельченного сырья заливают 1 л горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 20 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают до 1,5 стаканов отвара в день.

Отвар горца используют также при язвах, гнойных ранах, стоматитах, желудочно-кишечных кровотечениях. С этой целью 20 г измельченных корневищ заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают через каждые 2 ч. Для полосканий и примочек 1 ст. л. отвара разводят в 1/2 стакана воды.

Для спринцеваний готовят настой из травы манжетки, цветов ромашки и корневищ горца, взятых по 5 г. Смесь заливают 1 л горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и добавляют 0,5 л кипяченой воды. Используют на одно спринцевание. Процедуру проводят через день. Курс лечения 3 недели.

Горец почечуйный, почечуйная трава

Однолетнее травянистое растение семейства гречишных высотой 20—80 см. Стебель прямостоячий, разветвленный. Листья ланцетные, длиннозаостренные, почти сидячие, без точечных железок на нижней поверхности. Цветет с июля по сентябрь. Цветки мелкие, розоватые, реже беловатые или с зеленоватым оттенком,

собраны в густую, короткую, плотную кисть. Плод — широкояйцевидный, выпуклый, черный, лоснящийся орешек. Созревает с июля до осени.

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

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

Для лечебных целей нельзя собирать другие виды горца — щавелевый и шероховатый!

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

Препараты травы применяют для лечения геморроя (почечуя), при геморроидальных и маточных кровотечениях, для укрепления десен, лечения атонических и спастических запоров, ран, язв и сыпей. Наружно используют свежий сок растения. Настой противопоказан при остром нефрите.

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

Горец птичий, спорыш

Однолетнее растение семейства гречишных с лежачим или слегка приподнимающимся ветвистым стеблем длиной до 60 см. Корень вертикальный, малоразветвленный. Листья эллиптические или линейно-ланцетные сероватого или сине-зеленого цвета. Цветет с июля по сентябрь. Цветки розовые, мелкие, пятичленные, сидят в пазухах листьев. Плод — темно-бурый орешек. Созревает с июля до осени.

Спорыш птичий широко распространен по всей стране. Хорошо развивается на бедных песчаных почвах. Растет вдоль дорог, на выгонах, пастбищах, залежах, утрамбованных площадках, стадионах и т. д. Трава с удовольствием поедается птицей, отчего растение и получило свое название.

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

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

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

Настой травы применяют при хронических заболеваниях мочевыводящих путей, особенно при сопутствующем нарушении минерального обмена, воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, в начальном периоде мочекаменной болезни, а также после удаления камней, при заболеваниях печени, в комплексном лечении туберкулеза, малярии, маточных и геморроидальных кровотечений.

Свежую, истолченную траву прикладывают к ранам, язвам и ушибам. Ванны из спорыша полезны детям, страдающим различными кожными заболеваниями. Курс лечения 2—3 мес.

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

Горицвет весенний, адонис весенний

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

Горицвет весенний распространен в средней полосе европейской части РФ, на Украине, в Предкавказье, степной части Западной Сибири и в Башкирии. В последнее время из-за активной заготовки горицвета его природные запасы резко сократились.

Лекарственным сырьем служит трава. Заготавливают ее с начала цветения до осыпания плодов. Наибольшей биологической активностью обладает сырье, собранное в фазе цветения. Растение срезают на высоте 10—15 см от поверхности почвы, а не выдергивают, чтобы оно не погибло. В одном и том же месте заготовку проводят не чаще 1 раза в 2—3 года. Собранное сырье рыхло укладывают в открытую тару, так как в мешках оно чернеет. Сушат как можно быстрее в печи или

сушилке при температуре 40—50 °С, а в жаркую солнечную погоду под навесом или на чердаке, раскладывая тонким слоем на сетку или марлю. Сырье готово, если толстые стебли легко ломаются. Хранят в закрытой таре без доступа солнечных лучей не более 1 года с предосторожностью.

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

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

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

Из травы горицвета промышленностью выпускается новогаленов препарат «Адонизид» во флаконах по 15 г, а также таблетированный препарат «Адонис-бром».

Гравилат городской

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

Гравилат городской распространен в европейской части РФ, Средней Азии и Западной Сибири. Предпочитает редколесье, луга, берега рек. Растет вдоль стен, по мусорным местам, в садах.

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

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

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

Настой корневища используют при воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника, особенно при повышенной кислотности. Для приготовления настоя 1 ст. л. сырья (трава, корни) заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин и процеживают. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день до еды.

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

Гравилат речной

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных высотой 25—75 см. Стебель мощный, прямой, разветвленный, поросший волосками. Корневище расположено на небольшой глубине. Прикорневые листья длинночерешковые, средние — короткочерешковые, трехраздельные, с большими прилистниками. Верхние листья простые. Цветет в мае-июне. Цветки большие, пониклые, неразвернутые, состоят из пяти пурпуровых чашелистиков и пяти желтых лепестков с красными жилками. Плод — семянка, заканчивается крючком.

Гравилат речной распространен в европейской части РФ, за исключением районов Днепра, Волги, Дона и Заволжья, на Кавказе, в Сибири и Средней Азии. Растет в запущенных садах, около заборов, на развалинах, по берегам рек, ручьев, озер, каналов, на сырых лугах, в лесах и среди кустарников.

Используют надземную часть растения. Из молодых листьев готовят салаты, супы и пюре. Стебли охотно поедают козы и овцы, в меньшей степени — лошади и свиньи. Растение является хорошим дубителем кожи. Обладает инсектицидными свойствами.

Лекарственным сырьем служат корневища. Выкапывают их ранней весной или поздней осенью, сразу промывают холодной водой, хорошо провяливают на сквозняке и быстро сушат в сушилке при температуре 40—50 °С, часто перемешивая, чтобы сырье не потеряло аромат гвоздики. Хранят в плотно закрытой стеклянной таре 1 год.

Корневища содержат фенолы, углеводы (глюкозу, арабинозу, кетосахара, альдегидосахара и пектины), органические кислоты, эфирное (гвоздичное) и жирное масла, сапонины, алкалоиды, дубильные вещества и витамин С. В листьях найдены витамин С, каротин и дубильные вещества.

Отвар и порошок корневища обладают антисептическим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, ранозаживляющим, тонизирующим, противомикробным, антигельминтным, потогонным и антацидным действием. Их применяют при воспалении слизистой оболочки желудка с повышенной кислотностью, спастических состояниях толстой кишки и запорах, избыточном выделении газов и рвоте. Порошком присыпают гнойные раны и язвы.

Корневища используют при воспалении почек, желчного и мочевого пузырей, как дополнительное средство при лечении туберкулеза, бронхиальной астмы и кашля. При рахите у детей и туберкулезе кожи отвар используют для ванн. Препараты гравилата эффективны при неврозах, являются тонизирующим средством, повышают потенцию, снимают головные боли, устраняют бессонницу, полезны

при ревматизме и геморрое. В стоматологической практике это растение применяют при пародонтозе, язвенно-некротическом стоматите и ларингите.

Порошок из корневищ гравилата готовят в деревянной ступе или кофемолке. Принимают его по 0,05—0,1 г 3 раза в день до еды, запивая водой, но не разжевывая. Курс лечения 7—10 дней.

Для приготовления отвара 6 г корневищ заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 2—3 ст. л. 3—4 раза в день до еды. Курс лечения 7—14 дней. Повторяют его через 5—7 дней.

Настой надземной части растения готовят из расчета 1 ст. л. на 2 стакана кипятка. Настаивают 2 ч и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Гранат обыкновенный

Дерево или небольшой кустарник семейства гранатовых высотой до 5 м. Корневая система мощная. Ветви супротивные, гладкие, коричнево-желтого цвета. Листья широколанцетные или округлые на коротких черешках, опадающие. Цветет в мае-июне. Цветки красно-кровавые, одиночные, крупные или в пучках по 2—5 шт. на коротких цветоножках. Плод — ягодообразный, шаровидный, величиной с яблоко, покрыт кожистой кожурой красного или красно-желтого цвета. Внутри находится множество крупных семян с сочным наружным слоем кисловатого вкуса. Плодоносит в сентябре-октябре.

Гранат распространен в Средней Азии и на Кавказе. Растет по сухим каменистым склонам и щебнистым осыпям. Широко культивируют на Кавказе, в Средней Азии и Крыму.

Кору используют для окраски тканей при протраве в разные цвета, для дубления светлых кож. Древесина идет на мелкие поделки, так как она хорошо полируется. Листья применяют как суррогат чая. Из них получают черную краску. Плоды — высоковитаминный диетический продукт. Из них готовят сиропы для кондитерской промышленности и приправы к первым и вторым блюдам. Плоды являются источником для получения лимонной кислоты.

Лекарственным сырьем служат плоды и их кожура, корни и кора. Кожуру плодов заготавливают после их созревания и в процессе реализации, кору стволов — в период сокодвижения, корни — осенью. Сырье сушат под навесом или в сушилке при температуре не выше 60 °С. Хранят в матерчатых мешках 1 год.

Кора содержит углеводы, тритерпеноиды, стероиды, смолы, алкалоиды (изопельтерин, метилизопельтерин и др.), фенолкарбоновые кислоты и их производные (галловую, эллаговую) и дубильные вещества. В листьях имеются стероиды, тритерпеновые и фенолкарбоновые кислоты. В плодах содержатся сахара (до 20%), органические и тритерпеновые кислоты, витамин С и дубильные вещества.

Препараты граната обладают общеукрепляющим, стимулирующим, противовоспалительным, противопоносным, болеутоляющим, вяжущим, кровоостанавливающим, антигельминтным, жаропонижающим и ранозаживляющим действием.

Отвар коры применяют при воспалительных заболеваниях печени, почек, полости рта, органов зрения, слуха, болях в суставах, при переломе костей, маточных кровотечениях и кровоточивости десен, при поносах и колитах. Порошок коры используют в виде присыпок при нарушении целостности эпителия кожи и ее трещинах. Отвар кожуры плодов назначают для лечения дизентерии. Народная медицина народов Закавказья рекомендует варить корки от одного граната с полу-литром красного вина на медленном огне до тех пор, пока он не уменьшится наполовину, принимать малыми порциями при расстройстве стула.

Свежие плоды эффективны при кашле, простудных заболеваниях и малярии, их назначают как общеукрепляющее средство при истощении организма.

Семена в смеси с медом применяют в виде мази при воспалении ногтевого ложа, гнойных язвах, болезнях уха и носа.

Для приготовления отвара 2 ч. л. измельченной коры заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/4 стакана 2—3 раза в день до еды.

Иногда для изгнания бычьего цепня используют отвар коры гранатового дерева. Для этого 50 г сырья заливают 2 стаканами холодной воды, настаивают 6 ч, кипятят на медленном огне, упаривая жидкость в 2 раза, и процеживают. Выпивают равными порциями в течение 1 ч, через 30 мин принимают солевое слабительное.

Гречиха посевная

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

Гречиха распространена в средней полосе европейской части РФ, на Украине и в Белоруссии. Возделывают для получения зерна, рутина и как медонос.

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

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

Для лечения и профилактики всех состояний, которые сопровождаются кровоизлияниями, витамин Р обычно применяют совместно с витамином С (аскорутин).

При повышенной свертываемости крови препараты из гречихи противопоказаны!

В онкологии настой цветов гречихи рекомендуется принимать при лейкозах.

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

Грыжник гладкий

Мелкое многолетнее травянистое растение семейства гвоздичных с многочисленными разветвленными лежачими стеблями длиной 5—15 см, прижатыми к земле и покрытыми супротивными, мелкими, эллиптическими листьями. Корень стержневой. Цветет в мае-августе. Цветки невзрачные, зеленоватые, собраны в клубочки в пазухах верхних листьев. Плод — односемянная нераскрывающаяся коробочка. Созревает в июле-сентябре.

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

Используют для мытья шерсти животных, так как при растирании с водой он образует пену, которая хорошо смывает грязь.

Лекарственным сырьем служит трава, эффективность которой зависит от чистоты сырья, правильной сушки и хранения. Собирают ее во время цветения, тщательно очищая от песка и других примесей. Сушат в тени на открытом воздухе или на проветриваемом чердаке. Готовое сырье должно иметь желтовато-зеленый цвет с запахом кумарина. Хранят в хорошо закрытой деревянной таре 2 года. *Растение ядовито!*

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

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

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

Девясил высокий

Многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой 1—2 м. Корневище короткое, толстое, мясистое, чаще многоглавое. Корни немногочисленные, толстые. Стебель бороздчатый, волосистый. Листья очерёдные, черешковые, крупные, верхние — мелкие, сидячие, снизу они густоопушенные, бархатисто-

войлочные, сверху — жесткоколосистые. Цветет в июле-сентябре. Цветки золотисто-желтые, собраны в немногочисленные корзинки. Плод — четырехгранная, продолговатая, бурая семянка. Созревает в августе-октябре.

Девясил распространен на Кавказе, в Средней Азии, лесной и лесостепной зонах европейской части РФ и Западной Сибири. Растет на лугах, полянах, по опушкам лиственных и сосновых лесов, берегам рек и озер, в местах выхода грунтовых вод. Растение нетоксично, его надземную часть охотно поедают лошади и козы.

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

Корни и корневища содержат инулин, сапонины, смолы, камедь, слизь, пигмент, уксусную и бензойную кислоты, алкалоиды, витамин Е и эфирное масло, основной составной частью которого является геленин — смесь различного вида лактинов (алантолактон и др.). Эфирное масло является хорошим антисептическим средством и может служить для ароматизации кулинарных изделий. В консервной и рыбной промышленности корни и корневища девясила используют как пряность и в качестве заменителя имбиря.

Девясил обладает противовоспалительным, желчегонным, отхаркивающим и слабым мочегонным действием, замедляет перистальтику кишечника и его секреторную активность и в то же время повышает выведение желчи в двенадцатиперстную кишку, что в сочетании с антисептическим эффектом положительно сказывается при лечении органов пищеварения. Клинически доказано, что препарат «Алантон», полученный из девясила, усиливает кровообращение в слизистой оболочке желудка, ускоряет процесс заживления язв, увеличивает количество связанной соляной кислоты и уменьшает содержание пепсина, что положительно сказывается на течении болезни. Алантон повышает аппетит, способствует увеличению массы тела, особенно у ослабленных больных.

Применяют девясил при заболеваниях дыхательных путей и бронхитах с повышенной секрецией густой вязкой мокроты, при кашле, гастритах, заболеваниях печени и желчного пузыря. Он обладает антимикробным и противоглистным свойствами, особенно при аскаридозе. Его используют при геморрое, нерегулярных менструациях, ревматизме и сахарном диабете.

В болгарской народной медицине настойку корня применяют при сердцебиениях, головных болях, эпилепсии, коклюше и как средство, предупреждающее преждевременные роды. При лечении ревматизма корень девясила используют в смеси с корнем лопуха.

Корень и корневище девясила назначают в виде отвара, настоя, настойки, порошка или мази. Мазь назначают при экземе и зуде кожи.

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

При использовании настоя 2 ч. л. измельченного сырья заливают 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивают 8 ч и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

Настойку готовят из корня. Для этого 20 г сырья заливают 100 г 70%-го спирта, настаивают 8—10 дней в теплом месте, ежедневно встряхивая, и процеживают. Принимают по 20 капель 3 раза в день за 20 мин до еды.

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

Мазь готовят небольшими порциями на свином несоленом сале. Хранят в холодильнике, так как при комнатной температуре она быстро прогоркает. Для этого 1 ст. л. молотого сырья и 4—5 ложек сала варят 15 мин и в горячем виде процеживают через плотную ткань. Пораженные места смазывают 1 раз в день до улучшения состояния. В дальнейшем пораженное место несколько дней обмывают теплым отваром корня.

Данное растение входит в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Дескурайния Софии

Однолетнее растение семейства крестоцветных с неприятным запахом высотой 15—80 см. Стебель прямой, густооблиственный, листья дважды и трижды перисто рассечены на продольные дольки. Цветет в мае-августе. Цветки бледно-желтые, собраны в кисти. Плод — слегка изогнутый, бугорчатый стручок с резкой жилкой посередине. Семена множественные, мелкие, овальные, коричневые. Созревают в июне-сентябре.

Дескурайния распространена в европейской части РФ, Западной и Восточной Сибири, Средней Азии, на Кавказе и Дальнем Востоке. Растет на солонцеватых почвах, в мусорных местах, богатых азотом, вдоль заборов, дорог и оврагов, в заброшенных местах, образует заросли.

Лекарственным сырьем служат корни, листья, цветки, семена и надземная часть. Корни заготавливают в августе-сентябре, после созревания плодов, сушат обычным способом. Семена собирают по мере созревания стручков, обрывая или срезая их целыми кистями. Стручки сушат на открытом воздухе и протирают. Семена просеивают через сито. Листья заготавливают во время цветения растения. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем и периодически перемешивая. Листья хранят в картонной таре, семена — в стеклянной до 2 лет.

Надземная часть растения содержит бета-ситостерин, сапонины стероидные, алкалоиды, кумарины, флавоноиды, горчичное масло и витамины С, Е и Р. В семенах найдены органические кислоты, бета-ситостерин, жирное масло, содержащее линолевую, арахиновую, эруковую и другие жирные кислоты. В составе горчичного масла имеются бензилизотиоцианат, аллилтиоцианат и аллилсульфид.

Препараты дескурайнии обладают вяжущим, противорвотным, диуретическим, антигельминтным, антисептическим, жаропонижающим, потогонным, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием, семена имеют слабительное свойство.

Настой надземной части растения и отвар корня применяют при бронхитах, почечно- и желчнокаменной болезнях, отеках, рожистом воспалении, малярии, кори, скарлатине, воспалительных заболеваниях слизистой оболочки рта и глотки. Отвар листьев показан при поносах, кровохарканье, истерических припадках, для спринцеваний при белях, промывании гнойных ран, язв и фурункулов. Истолченные свежие листья прикладывают к свежим и гнойным ранам, соком промывают изъязвленные опухоли и вялотекущие и долго заживающие язвы.

Семена используют как отхаркивающее, общетонизирующее и ранозаживляющее средство, а также при лихорадке, бронхите, дизентерии, нервном возбуждении и нарушении ритма сердца. Настой семян обладает мочегонным, противоглистным и кровоостанавливающим действием. Жидкий спиртовой экстракт семян повышает тонус и усиливает перистальтику кишечника при атонических запорах.

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

Настой семян готовят из расчета 5 г семян на 1 стакан кипятка. Нагревают в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день после еды.

Для приготовления отвара 2 ст. л. листьев заливают 1 стаканом кипятка, выдерживают на водяной бане 30 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Диоскорея ниппонская

Многолетняя травянистая лиана семейства диоскорейных с вьющимся стеблем длиной до 4 м. Корневище толстое, разветвленное, горизонтальное, с боковыми ответвлениями. Молодые участки корневища светлые. Листья очерёдные, черешковые, с жилкованием. Нижние — семилопастные, средние — пяти- и трехлопастные, нижние — почти без лопастей. Цветет в июле-августе. Плод — трехгранная вытянутая коробочка. Семена созревают в августе-сентябре.

Диоскорея распространена в Приморском и Хабаровском краях. Растет в широколиственных лесах, на вырубках, пожарищах и старых залежах.

Лекарственным сырьем служат корневища. Заготавливают их с апреля до глубокой осени. Выкапывают лопатой, отряхивают от земли, удаляют стебли и загнившие части, моют холодной водой и режут на куски длиной 30 см, подвяливают и сушат в день сбора в сушилке при температуре 60—70 °С. Можно сушить их на солнце или на чердаке с хорошей вентиляцией. Готовое сырье при сгибании с треском ломается. Срок хранения 3 года с ежегодным контролем на активность сырья.

Корневища содержат различные органические соединения. Наиболее важными из них являются водорастворимые стероидные гликозиды (сапонины).

Отвар и порошок корневищ обладают антисклеротическим и мочегонным действием, снижают кровяное давление, усиливают выделение желчи и уменьшают свертываемость крови. Их применяют при атеросклерозе различного происхождения и локализации в качестве лечебного и профилактического средства. Положительное действие диоскореи связано с торможением всасывания холестерина в кишечнике, что сопровождается понижением его содержания в крови. Белки крови в этом случае способны удерживать холестерин в состоянии коллоидного раствора, что уменьшает возможность его отложения в стенках сосудов. Препараты диоскореи улучшают самочувствие, память, нормализуют сон.

Лечение проводят циклами по 20—30 дней с 7—10-дневными перерывами. Курс лечения не менее 3—4 мес. Прием препаратов диоскореи особенно эффективен в начальных стадиях атеросклероза. Побочного действия не выявлено. При появлении зуда, потливости и понижении аппетита следует уменьшить дозу или временно отменить препарат. Сапонины диоскореи раздражают желудочно-кишечный тракт, поэтому отвары и порошок следует принимать после еды.

Для приготовления отвара 1,5 г измельченных корневищ заливают 1 стаканом горячей воды, держат в закрытой эмалированной посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

На основе растения производились препараты «Полиспонин», «Диоспонин» с неплохим противосклеротическим действием.

Донник лекарственный

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

Донник распространен повсеместно. Известно около 20 видов, 11 из которых произрастает у нас. Встречается на залежах, вдоль дорог, в оврагах, на лугах и в посевах.

В народе донник используют для ароматизации табака, в винокурении. Из него получают краску, а сухие листья и цветки служат приправой для супов, салатов и компотов. По кормовым достоинствам трава донника не уступает люцерне и клеверу. Является хорошим медоносом. Донниковый мед светло-янтарного цвета с тонким ароматным запахом.

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

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

В медицинской практике донник назначают как противосудорожное средство, при стенокардии и закупорке коронарных сосудов. Он входит в состав сборов для лечения ревматизма. Есть данные об активности донника при опухолях различной локализации, лучевой болезни, а также на фоне лучевой терапии в онкологии.

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

Для приготовления настоя 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 10—15 мин, процеживают и принимают по 1/3—1/4 стакана 2—3 раза в день после еды. Для лечения фурункулов настой готовят несколько иначе: 1 ст. л. травы заливают 1,5 стаканами кипятка, настаивают 2 ч и процеживают. Принимают в теплом виде 3 раза в день по 1/2 стакана во время еды или используют в виде компрессов и промываний.

Настой донника повышает количество лейкоцитов в крови у больных лучевой болезнью, а в смеси с цветками мать-и-мачехи, травой центарии и манжетки, взятых поровну, помогает при воспалении яичников. Для приготовления настоя 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 10—14 мин, остужают, процеживают и принимают по 1/3 стакана 3 раз в день в течение 3—4 недель. На период лечения рекомендуется полностью воздерживаться от половой жизни.

Экстракт травы донника входит в состав крема «Цикло 3», который применяется при хронической венозной недостаточности.

Дрок красильный

Крупный, сильноветвистый кустарник семейства бобовых высотой 50—150 см. Листья очерёдные, простые, вытянутые по оси, с боковыми жилками на пластинках. Цветет в июне-июле. Цветки средних размеров, пятичленные, неправильные, желтые, собраны в длинные кисти. Плод — продолговато-линейный, сплющенный боб. Созревает в августе-сентябре.

Дрок распространен в Прибалтике, Поволжье, верховьях Днепра, Западной Сибири, на Дону и Оби. Растет в светлых, сухих лесах, среди кустарников, на опушках и склонах холмов. Издавна это растение используют для окрашивания тканей, о чем говорит его название.

Лекарственным сырьем служит верхняя облиственная часть веток с цветками. Заготавливают их во время цветения и рыхло укладывают в корзины, сушат под навесом или в сушилке при температуре 45—50 °С. Готовое сырье должно быть зеленым, без примесей потемневших частей. Хранят в картонных коробках 1 год.

Надземная часть содержит алкалоиды (цитизин, метилцитизин и др.), витамин С, дубильные вещества и флавоноиды. В цветках найдено эфирное масло.

Настой и отвар дрока обладают мочегонным, слабительным, желчегонным, лактогонным и сосудосуживающим действием, стимулируют функцию щитовидной железы, сокращают мышцу матки. Их применяют при отеках сердечного и почечного происхождения, воспалении печени, мочевого и желчного пузыря, а также при ревматизме, подагре и аллергическом дерматите. Они эффективны при маточных кровотечениях, бронхиальной астме и хроническом бронхите.

Дрок входит в состав сборов для лечения почек, урологических заболеваний, гипертонии, астенических состояний. Наружно его назначают при поражении кожи грибком, фурункулезе, лишаях, золотухе и для полоскания горла. Цветки и плоды применяют для выведения бородавок. Для этого 5—3 дней их настаивают на водке в соотношении 1 : 10. На больное место накладывают на ночь в виде тампона. Курс лечения — 7—10 дней. Здоровую кожу вокруг заклеивают пластырем.

Для приготовления мочегонного, слабительного и желчегонного отвара 15 г сухой травы заливают 0,5 л сырой воды, кипятят на малом огне, пока не выкипит 1/3 жидкости, охлаждают и процеживают через два-три слоя марли. Принимают через день по 2 ст. л. каждые 2 ч до наступления эффекта.

Растение ядовито, поэтому принимают его только под наблюдением и по указанию врача!

Дуб обыкновенный

Крупное листопадное дерево семейства буковых высотой до 40 м. Корень мощный, ветвистый. Крона раскидистая. Кора у молодых побегов гладкая, оливково-бурая, у старых — буро-серая, трещиноватая. Листья очерёдные, простые, продолговато-яйцевидные, голые, блестящие, с выступающими жилками. Цветет в мае. Цветки однополые. Мужские собраны в повислые кисти (сережки), женские расположены в многочисленных чешуйчатых обертках. Плод — желудь. Созревает в сентябре.

Дуб распространен в европейской части РФ, а также на Кавказе, Урале, в Крыму, Закавказье.

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

Хозяйственные свойства дуба общеизвестны и не требуют комментариев.

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

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

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

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

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

Для приготовления отвара 2 ст. л. коры заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, охлаждают, процеживают и доводят объем до исходного.

В аптеках продают кору дуба в пачках по 100 г.

Танин, получаемый в том числе из коры дуба, применяют при отравлении растительными ядами (алкалоиды, грибы), солями свинца и меди в виде 0,5%-го раствора внутрь и для промываний желудка.

Дурман обыкновенный

Однолетнее травянистое растение семейства пасленовых высотой до 1 м. Корень стержневой, ветвистый. Стебель прямостоячий, гладкий, вильчатоветвистый. Листья очерёдные, крупные, яйцевидные, длинночерешковые, выемчато-зубчатые, с заостренной вершиной. Цветки одиночные, верхушечные или пазушные, крупные, белые, пахучие. Цветет в июне-августе. Плод — яйцевидная коробочка, густо покрытая неравными шипиками, при созревании раскрывается на четыре створки. Семена матово-черные, сплюснуто-почковидные. *Растение ядовито!*

Дурман распространен в европейской части РФ, Крыму, Западной Сибири, на Украине, Кавказе. Растет по залежам возле жилья, на свалках, замусоренных местах, по берегам рек, вдоль дорог, в садах и огородах.

Лекарственным сырьем служат листья, трава (верхушки) и семена. Листья и траву собирают во время цветения растения в перчатках. Сушат сразу же в тени, на хорошо проветриваемом чердаке или в сушилке при температуре 40—50 °С. Семена

заготавливают осенью из зрелых плодов, сортируют и сушат в сушилке или печи. Хранят в закрытых банках или коробках с хорошо закрывающимися крышками 2 года по группе Б.

Листья этого растения содержат такие алкалоиды, как гиосциамин, скополамин и атропин, входящие в состав препарата «Аэрон».

Препараты из листьев дурмана оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему, снимают спазм гладкой мускулатуры внутренних органов и уменьшают секрецию желез ЖКТ. В связи с токсическими свойствами использование препаратов растения внутрь ограничено.

В народной медицине дурман применяют при невралгии, бронхиальной астме, судорожном кашле, коклюше, упорной икоте, эпилепсии, при чрезмерном половом влечении у женщин, сильных спазмах желудка и кишечника, для лечения частичного выпадения матки и толстой кишки, а также для длительного лечения ревматизма (наружно).

Масло дурманное — прозрачная маслянистая жидкость желтого, желто-зеленого цвета со своеобразным запахом. Назначают наружно для растираний при невралгии и ревматизме.

Душица обыкновенная

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

Душица широко распространена в европейской части РФ, на Кавказе, в Западной и Средней Сибири, Средней Азии и Казахстане. Растет на суходольных лугах, по опушкам лесов, в зарослях кустов, на залежах и вырубках. Является хорошим медоносом. Душица введена в культуру.

Используют в кулинарии для приготовления кваса, приправ к различным консервам, при засолке огурцов. Эфирное масло входит в состав одеколона, мыла, паст. Цветки применяют для окрашивания шерсти в оранжево-красный цвет, листья как естественный ароматизатор.

Лекарственным сырьем служат цветущие и облиственные части растения. Их срезают длиной до 20 см и раскладывают слоем 5—7 см на бумаге или ткани. Сырье сушат в помещении с хорошей вентиляцией или под навесом, периодически переворачивая. Затем траву обмолачивают или протирают на крупноячеистом сите, отделяя от стеблей. Хранят в хорошо закрытых стеклянных банках до 3 лет.

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

Душица активно используемое лекарственное растение. Препараты душицы оказывают успокаивающее действие на ЦНС, усиливают секрецию пищеварительных и бронхиальных желез и перистальтику кишечника, поднимают тонус гладкой мускулатуры матки. Душица обладает противовоспалительным, антимикробным, проти-

вовирусным, болеутоляющим, желчегонным, мочегонным и отхаркивающим действием. Настой травы принимают при атонии кишечника, гастритах с пониженной кислотностью, воспалении кишечника, запорах и избыточном скоплении газов. При бронхитах с плохо отделяемой мокротой душицу используют в виде чая. Ее настой рекомендуют как седативное средство при гипертонической болезни, нервном возбуждении и бессоннице. Крепкий чай из душицы вызывает обильное потоотделение, поэтому его рекомендуют при начинающейся простуде, повышенной температуре.

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

Для приготовления настоя 2 ст. л. травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают и отжимают сырье. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день за 15 мин до еды в теплом виде. *Необходимо помнить, что длительное, неконтролируемое применение душицы мужчинами может приводить к импотенции.*

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

Все вышеперечисленные свойства позволяют включать ее в состав грудных, ветрогонных, потогонных сборов, общеукрепляющих и противовоспалительных БАДов.

Дымянка лекарственная

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

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

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

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

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

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

В народной медицине дымянку применяют при кровотечениях (геморроидальных, кишечных, маточных и внутренних органов), истощении, воспалении слизи-

стой оболочки желудка, сопровождающемся снижением кислотности и переваривающей способности, а также для улучшения аппетита. Настой дымянки усиливает выделение желчи и желудочного сока, улучшает пищеварение, снижает бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, ликвидирует запоры. Используют его для спринцевания влагалища при белях.

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

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

Экстракты дымянки и расторопши составляют основу препарата «Гепабене» с желчегонными и гепатопротективными свойствами, рекомендованный прием по 2—3 капсулы в день.

Дягиль лекарственный

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

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

Лекарственным сырьем служит корневища с корнями, обладающее приятным освежающим запахом, собираемое либо осенью, либо ранней весной. Выкапывают их лопатами, отряхивают от земли, моют холодной водой и разрезают поперек. Сушат под навесом, на чердаке или в сушилке при температуре 35—40 °С, раскладывая тонким слоем. Сырье имеет ароматный запах. Хранят в хорошо закрытой деревянной таре 3 года.

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

Препараты дягиля обладают противовоспалительным, мочегонным, потогонным и ранозаживляющим действием. Они способствуют расслаблению гладкой мускулатуры внутренних органов, усиливают секрецию желудочных и бронхиальных желез, оказывают бактерицидное действие, подавляют процессы брожения в кишечнике. Дягиль оказывает тонизирующее влияние на сердечно-сосудистую и цен-

тральную нервную системы, повышает желчеотделение и секрецию панкреатического сока. При подагре, ревматизме и болях в пояснице используют спиртовые настойки для растираний.

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

Ежевика сизая

Кустарник семейства розоцветных высотой до 1,5 м. Корневище многолетнее. Двулетние стебли покрыты многочисленными шипами. Листья тройчатые, с шипами, расположены на черешках. Среди них имеются пильчатые листочки, поросшие волосками. Цветет в июне-июле. Цветки собраны в редкие кисти. Плод — сложная, сочная костянка. Созревает в июле-августе.

Ежевика распространена по всей европейской части РФ, в Сибири, Средней Азии, Крыму, Кавказе. Растет в лесных кустарниках, на просеках, опушках, по каменистым откосам, окультурена.

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

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

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

Ежевика обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, противогнилостным, бактерицидным, потогонным, мочегонным и успокаивающим действием. Ее употребляют при заболевании желудочно-кишечного тракта. Настой листьев показан при поносах, гастритах, желудочных и кишечных кровотечениях, как дополнительное лечение при дизентерии и пищевых отравлениях, иногда при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Зрелые плоды являются легким слабительным, недозрелые — обладают закрепляющим действием. Настой листьев используют как отхаркивающее и противокашлевое средство при заболеваниях верхних дыхательных путей. Доказано, что ежевика, особенно сок ее плодов, наравне с красным вином обладает выраженным противорадиационным действием.

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

Настой листьев ежевики применяют для полоскания полости рта при кровоточивости десен, ангинах, воспалении глотки, при неврозах у женщин в климактерическом периоде и для спринцеваний при затяжных и обильных менструациях. Наряду с улучшением общего состояния наблюдается нормализация сна и снижение возбудимости. Настой и распаренные листья помогают при хронических язвах, свежих и гнойных ранах, экземах и лишаях.

При сахарном диабете используют сбор из листьев ежевики и ясеня, травы хвоща полевого и крапивы двудомной, корня валерианы, взятых поровну. Для приготовления настоя 2 ст. л. смеси заливают 1 л кипятка, настаивают 3 ч. Принимают по 1/2 стакана после еды через каждые 4 ч.

Женьшень обыкновенный

Многолетнее травянистое растение семейства аралиевых высотой 70 см. Корень стержневой, цилиндрический, ветвистый, белый или бледно-желтый. В верхней части корня закладывается одна, иногда две-три зимующие почки, из которых весной развиваются стебли. Стебель прямой, гладкий, заканчивается мутовкой из 3—5 листьев. Листья длинночерешковые, пальчатосложные, пятиразделенные. Цветки обоеполые, бледно-розовые, собраны в простой зонтик. Плоды сочные, похожи на ярко-красную ягоду. Семена желтовато-белые, морщинистые, созревают в августе-сентябре.

Женьшень обыкновенный в диком виде растет в Приморском и на юге Хабаровского края. Он культивируется в Приморском крае, но может возделываться в различных районах нашей страны, даже на северо-западе РФ. Мировые лидеры по выращиванию культурного женьшеня Южная Корея и Китай. Возможно получение препаратов женьшеня из культуры тканей корня.

Это легендарное лекарственное растение, пользующееся заслуженной и оправданной славой. Лекарственным сырьем служат корни, собранные с 5—6 года жизни растения. В них содержатся панаксозиды A, B, C, D, E (сапонины), эфирное масло (панацеи), придающее корням специфический ароматный запах, панаквилон, панаксовая кислота, представляющая собой смесь жирных кислот (пальмитиновой, стеариновой, олеиновой и линолевой), и гингезин. Кроме того, найдены алкалоиды, фитостерин, слизи, смолы, сахара, аскорбиновая кислота, витамины B_1, B_2, марганец, железо и др.

Препараты женьшеня оказывают многостороннее действие на организм человека. Каждому биологически активному веществу, содержащемуся в корне, присущ определенный лечебный эффект. Так, панаксин тонизирует деятельность сердца и сосудов, панаксовая кислота влияет на окислительные процессы, вовлекая в обмен жиры, панаквилон стимулирует эндокринную систему и поддерживает необходимый уровень гормонов в организме, эфирное масло обладает болеутоляющим действием, успокаивает нервную систему, гликозид гинзенин регулирует обмен углеводов, снижает содержание сахара в крови и увеличивает синтез гликогена. Вещества, содержащиеся в листьях, способствуют улучшению физической формы.

Препараты женьшеня применяют как тонизирующее и общеукрепляющее средство при физической и умственной усталости, после тяжелых и длительных заболеваний, для повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, они значительно улучшают адаптационную способность организма.

Женьшень можно использовать как иммуномодулятор. Он нормализует артериальное давление, положительно влияет на гипофункцию половых желез, показан при неврозах и депрессиях, а также хронических гипо- и анацидных гастритах.

Общепризнанными являются рекомендации по приему препаратов женьшеня при пониженном тонусе организма, умственной и физической усталости, общей слабости, после тяжелых, длительных заболеваний и импотенции. Препараты женьшеня следует включать в схемы противоопухолевого, антидиабетического, гериартрического лечения. Показания для его использования столь велики, что все они не могут вместиться в рамки этой скромной статьи.

Для приготовления настойки 40—50 г корня предварительно заливают холодным сладким кипятком. Особенно это важно, если он высушен. Через 3—4 ч воду сливают, корень разрезают на части, заливают 0,5 л 40%-го спирта и настаивают в темном месте 3 недели. Принимают по 10 мл 1 раз в сутки за 30 мин до еды, ничем не запивая. В течение 2 недель настойку ежедневно доливают до исходного объема. Курс лечения 90 дней с двумя перерывами по 10 дней. Повторяют его через 1 год.

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

Женьшень не рекомендуется употреблять при острых инфекционных заболеваниях, гипертонии, детям до 14 лет, беременным и кормящим, а также в период летней жары.

На нашем рынке представлено огромное количество БАДов на основе женьшеня с общеукрепляющими и стимулирующими свойствами, особенно китайского и корейского производства, к которым я бы советовал относиться с определенной сдержанностью.

Жеруха лекарственная, водяной кресс

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

Жеруха распространена почти по всей территории Европы, на Кавказе, в Средней Азии. В естественных условиях изредка встречается на болотах и у родников, на каменистой и щебнистой почве. Хорошо растет и дает много зелени при обилии влаги и температуре воды 10—12 °С.

Используют это растение и на зеленый корм для крупного рогатого скота, овец, коз и кур. Свежую зелень, заправленную майонезом или растительным маслом, по-

дают к столу как приправу к мясным и рыбным блюдам, так как она имеет острый горчичный вкус и улучшает аппетит.

Лекарственным сырьем служит трава. В культуре ее срезают через 40—45 дней после высадки рассады, когда растения достигнут в высоту 40—45 см, а листья 25—40 см. Сырье вяжут в пучки, укладывают в корзины, затем сушат. Можно использовать и свежее растение.

Растение богато витаминами и микроэлементами, не содержит сахара. Витамина С и каротина в жерухе значительно больше, чем в листьях репчатого лука. В траве найдены эфирное масло, йод, кальций, магний, железо, цинк, медь, марганец, фосфор, натрий и витамин Е, в семенах — жирное масло, олеиновая, линолевая и линоленовая кислоты. Главное достоинство этого растения в том, что витамины и микроэлементы в нем сбалансированы.

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

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

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

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

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

Для лечения ожогов, удаления бородавок и жировиков на основе сока делают мазь. При этом 2 ст. л. сока и 50 г сливочного масла смешивают до получения однородной массы.

Журавельник цикутовый

Однолетнее травянистое сорное растение семейства гераниевых высотой 60 см. Стебель стелющийся или прямостоячий, развит слабо. Листья перистые или двоякоперистые, нижние образуют прикорневую розетку. Все растение шершавое и клейкое. Цветет все лето. Цветки пятилепестковые, розово-фиолетовые, собраны в зонтичные соцветия. В каждом соцветии насчитывается по 12 цветков. Плод — сухая коробочка, разделенная на отделения, со спирально закрученными остями.

Журавельник распространен повсеместно в европейской части, на Кавказе, в Сибири, Средней Азии. Растет на сухих каменистых склонах гор до высоты 1500 м над уровнем моря, на лесных пустошах, поросших кустарником, по обочинам полей. Хозяйственного значения не имеет.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Заготавливают ее в период цветения, срезая стебель на уровне прикорневой листовой розетки. Собранные растения очищают от примесей и желтых листьев, сушат на солнце или в сушилке при температуре 45—50 °С. Хранят в картонных коробках 2 года.

Сырье содержит органические кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, горечи, сахар, каротин, витамины С и К.

В медицине растение используют как кровоостанавливающее средство. Водный настой травы применяют при внутренних и маточных кровотечениях. В качестве кровоостанавливающего средства назначают спиртовой экстракт травы.

В народной медицине настой используют при ангине, фарингите, стоматите и кровотечениях различной локализации. Имеются указания на применение препаратов журавельника в качестве противосудорожного, вяжущего, противовоспалительного и успокаивающего средства.

Настой можно приготовить холодным и горячим способом. В первом случае 2 ч. л. измельченной травы заливают 1 стаканом холодного кипятка, настаивают 8 ч и процеживают. Принимают по 2—3 ст. л. 3—4 раза в день после еды. Во втором случае 1 ст. л. сырья заливают 200 мл кипятка, настаивают 15 мин и процеживают горячим. Принимают по 2 ст. л. 5—6 раз в день после еды. Этот же настой используют для полоскания рта и глотки.

Зайцегуб опьяняющий, лагохилус опьяняющий

Колючий полукустарник семейства губоцветных высотой 20—60 см. Стебли многочисленные, сильноветвистые, у основания деревянистые, густоопушенные. Листья супротивные, широкояйцевидные, с двух сторон покрыты рассеянными волосками и железками. Цветет в мае-июне. Цветки сидячие, на верхушке стебля собраны в колосовидное соцветие. Плод — коричневый орешек. Созревает в августе-сентябре.

Зайцегуб распространен в основном в Средней Азии. Растет на пустынных предгорных равнинах, на щебнистых склонах, по осыпям и галечникам. Цветок растения имеет своеобразный вид, за что и получил свое название.

Лекарственным сырьем служат цветки и листья. Заготавливают их в период цветения. Надземную часть срезают на высоте 3 см от земли. Сушат в тени 5—6 дней, периодически перемешивая. Цветки и листья отделяют от стеблей отряхиванием. Сухое сырье имеет ароматный запах, зеленый или желтый цвет, сохраняет свои свойства в течение 3 лет.

Листья содержат дитерпеновый спирт лагохилин, эфирное масло, дубильные вещества, органические кислоты, каротин, витамины С и К, соли кальция и железа.

Препараты зайцегуба обладают гипотензивным, седативным, адаптогенным и кровоостанавливающим действием. Последнее связано с наличием в листьях лагохилина витаминов С и К, солей кальция и железа.

Настой, отвар или настойка останавливают кровотечение, уплотняют стенки капилляров, снижают кровяное давление, оказывают противосудорожное и противо-

аллергическое действие, способствуют снижению внутриглазного давления при глаукоме, повышают остроту зрения и цветоощущение.

Лагохилус применяют практически при всех видах кровотечений, на фоне обильных и длительных месячных, перед обширными оперативными вмешательствами, в лечении гемофилии.

Внутреннее и местное применение препаратов этого растения уменьшает кровоточивость тканей и ускоряет рассасывание гематом. Их используют в комплексном лечении глаукомы, ревматизма, неврастении, экземы, красного плоского лишая, экссудативного диатеза и для повышения работоспособности в условиях жаркого климата.

Для приготовления настоя 20 г листьев заливают 1 стаканом горячей воды, нагревают на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 15 мин, охлаждают 45 мин при комнатной температуре, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ст. л. 6 раз в день в качестве седативного средства. При хронических кровотечениях дозу увеличивают до 2 ст. л. и принимают 3—5 раз в день до еды.

Свежеприготовленный настой можно использовать местно. Смоченные в нем стерильные салфетки слегка отжимают и накладывают на кровоточащие раны на 2—5 мин. Процедуру повторяют в зависимости от характера кровотечения 3—5 раз в день.

Настойку лагохилуса готовят из цветков и листьев на 70%-м спирте в соотношении 1 : 10. Настаивают 3 недели. Принимают по 25—30 капель 2—3 раза в день до еды. Хранят в защищенном от света месте.

Заманиха высокая, оплопанакс высокий

Кустарник семейства аралиевых высотой 0,5—1 м. Корневище ползучее, длинное. Придаточные корни мясистые, светло-коричневые. Стебель прямой, неветвящийся, с глянцевой светло-коричневой корой и многочисленными игольчатыми шипами. Листья крупные, округлые, пильчатые, пяти-семилопастные, сверху почти голые, снизу по жилкам шиповатые, расположены на длинных черешках. Цветет в июне-июле. Цветки невзрачные, мелкие, малозаметные, желтовато-зеленые, собраны в простые шаровидные или продолговатые проникающие зонтики. Плод — мясистая ярко-красная костянка. Созревает в августе-сентябре.

Заманиха распространена в Приморском крае. Растет в хвойных лесах, узких ущельях, на крутых каменистых склонах и осыпях на высоте 800—1500 м над уровнем моря. Встречается группами, иногда образует заросли.

Используют для приготовления тонизирующих напитков и в парфюмерии.

Лекарственным сырьем служат хорошо развитые корневища. Заготавливают их осенью, после созревания плодов и опадения листьев, очищают от земли, удаляют сгнившие и почерневшие участки, режут на части длиной не более 35 см и связывают в пучки. Сушат в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая. Хранят в мешках в сухом, хорошо проветриваемом помещении 3 года.

Корневища и корни содержат углеводы, фенольные соединения, эфирное масло, тритерпеноиды, флавоноиды, сапонины, кумарины и карденолиды. Ветви по биологической активности не уступают корням и корневищам. В них найдено эфирное масло, тритерпеноиды, стероиды, карденолиды, сапонины и алкалоиды.

Препараты заманихи обладают стимулирующим, противодиабетическим, противовоспалительным и мочегонным действием. У здоровых людей они повышают физическую и умственную работоспособность.

Настойку корней используют при неврозах и астенических состояниях, значительном угнетении центральной нервной системы и вялотекущей шизофрении. При приеме настойки уменьшаются головная боль и боль в области сердца, снижается артериальное давление, утомляемость и раздражительность, улучшается сон. Положительное действие настойки отмечается у женщин в климактерическом периоде. При легких и средних формах сахарного диабета наблюдается снижение сахара в крови.

Для приготовления настойки 20 г измельченных корней заливают 100 мл 70%-го спирта, настаивают в теплом темном месте 10—15 дней и процеживают в темную стеклянную банку. Хранят в прохладном месте. Настойка имеет светло-коричневый цвет, горьковатый вкус и своеобразный запах. Принимают ее по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды. Курс лечения — 1,5 мес.

Сырье входит в антидиабетический сбор «Арфазетин».

Звездчатка, мокрица

Однолетнее сорное травянистое растение семейства гвоздичных длиной 10—40 см. Стебель лежачий или выпрямляющийся, сильно разветвленный, ломкий. Листья яйцевидные, нижние — черешковые, верхние — сидячие. Цветет в мае-июле. Цветки мелкие, на длинных цветоносах, расположены в пазухах верхних листьев. Плод — многосемянная, продолговатая, яйцевидная коробочка, растрескивающаяся в верхней половине на шесть долек. Семена шероховатые. Созревают в августе-сентябре.

Звездчатка распространена в европейской части РФ, на Кавказе, Дальнем Востоке, в Западной и Восточной Сибири. Растет возле жилья, на огородах, в сорных местах, иногда на сырых лесных дорогах и полянах, сорняк огородных грядок. По растению в старину предсказывали погоду. Считали, что если до 9 ч утра венчик цветка не поднимался и не раскрывался — быть дождю.

Растение применяют для окрашивания шерсти в синий цвет. Ранней весной его можно использовать для приготовления салатов, а также для откармливания птиц и мелкого рогатого скота. Мокрица способствует увеличению количества молока у коров, хороший медонос.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Собирают ее во время цветения. Сушат при температуре не выше 40 °С, хранят в мешках, стеклянной или деревянной таре 1—2 года.

В траве содержатся тритерпеновые сапонины, витамины С и К, флавоноиды (витексин, сапонаретин и др.) и высшие алифатические спирты.

Препараты звездчатки обладают противовоспалительным, гипотензивным, коронарорасширяющим, умеренным желчегонным и диуретическим свойствами.

В медицине используют в сыром виде, в виде настоя и отвара. Свежую траву применяют для лечения хронических заболеваний печени, желчно- и мочекаменной болезней, при воспалительных заболеваниях бронхов и легких. Настой назначают для лечения гипертонической болезни, особенно в начальной стадии, при ишемической болезни сердца и опухолях различной локализации. Отвар назначают для ванн при отечности ног и в виде примочек при лечении диатеза. Есть данные о способности мокрицы хорошо снижать уровень холестерина крови.

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

При использовании настоя 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 0,5 ч, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Для приготовления отвара 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30—40 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного.

Зверобой продырявленный

Многолетнее травянистое растение семейства зверобойных высотой 30—100 см. Стебли гладкие, круглые, с двумя боковыми ребрами, наверху ветвистые. Корневище тонкое, сильноветвистое. Листья супротивные, продолговато-яйцевидные, цельнокрайние, гладкие, с многочисленными просвечивающими светлыми и черными железками. При осмотре они кажутся как бы проколотыми. Этот признак является высокоспецифичным для этого вида зверобоя. Цветет с июня до августа. Цветки собраны в широкометельчатое, почти щитовидное соцветие. Лепестки ярко-желтые. Плод — трехгнездная коробочка. Семена мелкие, продолговатые, бурые.

Зверобой продырявленный растет почти по всей территории РФ, за исключением северных и северо-восточных районов, но редко образует большие заросли. Предпочитает сухие луга, холмы, редкие кустарники, поляны и опушки леса. Встречается как сорняк возле дорог и на полях.

Используют как корм крупному рогатому скоту. Однако свиньи и лошади не трогают зверобой. Цветки в период бутонизации используют для окрашивания шерстяных тканей. Из них получают желтую краску, а в смеси с железными квасцами — черную. Кислые растворы окрашивают ткани в красный цвет. Является хорошим медоносом. Зверобой с успехом можно разводить в садах.

Лекарственным сырьем служит трава. Собирают ее во время цветения. Срезают только верхнюю часть растения длиной 15—20 см. Трава имеет бальзамический запах и горьковатый вкус. Сушат ее на чердаке, под навесом или в сушилке при температуре 50—60 °С. Повторно собирают через 30—40 дней. Хранят в мешках, стеклянной или деревянной таре до 3 лет.

В надземной части содержатся флавоноиды, эфирное масло, дубильные, горькое и красное смолистое вещества, гиперицин, аскорбиновая и никотиновая кислоты, витамины Р и РР, каротин, сапонины и небольшое количество холина.

Зверобой с давних пор является народным средством, которое завоевало признание и в научной медицине. Его широко используют в сочетании с другими лекарственными средствами. Биологическая активность этой травы в определенной степени обеспечивается флавоноидами.

Препараты зверобоя расслабляют гладкую мускулатуру желчных протоков, кровеносных сосудов, кишечника и мочеточника, что облегчает выделение желчи и уменьшает ее застой в желчном пузыре, способствует снятию спазма толстой и тонкой кишок, облегчает мочеотделение и увеличивает фильтрацию мочи в почках, укрепляет стенки капилляров, улучшает венозное кровообращение и кровоснабжение некоторых внутренних органов.

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

Зверобой широко популярен на Западе под названием «трава святого Джона». Под этим названием она применяется в качестве мягкого растительного антидепрессанта. Препараты «Негрустин» («Гексал») и другие относятся к этому ряду. Это сырье входит в отечественные антидиабетические сборы «Арфазетин» и «Марфизин».

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

При болезнях печени и желчного пузыря 3 ст. л. смеси, состоящей из травы зверобоя (10 г), цветков цмина песчаного (15 г), корней пырея (10 г) и коры крушины (20 г), заливают 1/2 л горячей воды, кипятят на медленном огне 10 мин, настаивают, процеживают и принимают по 100 г 5 раз в день до еды.

Настойку травы зверобоя готовят на 40%-м спирте в соотношении 1 : 5, применяют как вяжущее и противовоспалительное средство для полоскания десен и полости рта (разводят 30—40 капель на 1/4 стакана воды). Внутрь назначают по 40—50 капель до еды.

Зверобойным маслом смазывают пораженные участки кожи, раневые поверхности и язвы. Для его приготовления 20—25 г свежих измельченных цветков с примесью листьев заливают 200—250 г оливкового, подсолнечного или льняного масла, настаивают 2—3 недели в теплом месте, постоянно помешивая, и процеживают через два-три слоя марли. Хранят в темной бутылке.

Из сока этого растения, упаренного наполовину, готовят мазь на сливочном масле в соотношении 1 : 4. Хранят в холодильнике.

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

Необходимо помнить, что длительное и неконтролируемое употребление зверобоя, например, в виде чая, может приводить к развитию дисбактериоза кишечника!

Данное растение входит также в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Земляника лесная

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

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

Лекарственным сырьем служат зрелые плоды и листья. Ягоды заготавливают рано утром, когда сойдет роса, или в конце дня без чашечек и плодоножек, так как собранные во время росы они быстро портятся, а в жару вянут. Перед сушкой землянику сортируют, удаляя мятые и переспелые ягоды, плодоножки и чашелистики, и подвяливают в течение дня на воздухе или 4—5 ч в сушилке при температуре 25—30 °С. Сушат при температуре 45—65 °С, следя, чтобы плоды не заплесневели. Хорошо высушенные ягоды должны рассыпаться. Листья собирают во время цветения растения с черешком длиной не более 1 см. Сушат сразу на открытом воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении, рассыпая тонким слоем и периодически перемешивая. Листья хранят в мешочках не более 1 года, ягоды — 2 года.

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

Земляника — древнее лекарственное и пищевое средство. Ее применяли за несколько тысяч лет до нашей эры. Она безвредна для организма. Однако следует

знать, что при ее употреблении может появиться сыпь, рвота или даже удушье. *Людям с повышенной чувствительностью (аллергией) землянику следует принимать с осторожностью!*

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

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

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

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

В отечественной медицине ягоды земляники назначают как противовоспалительное, болеутоляющее, противоанемическое, мочегонное, усиливающее обмен веществ и витаминное (протицинготное) средство. Землянику часто включают в состав оздоравливающих и омолаживающих БАДов и чаев.

Золототысячник малый, золототысячник обыкновенный

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

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

Лекарственным сырьем служит вся надземная часть растения. Заготовляют траву во время цветения, когда розетка прикорневых листьев еще не пожелтела, и складывают цветками в одну сторону. Сушат в хорошо проветриваемом помещении или на открытом воздухе в тени, так как на солнце растение теряет окраску. В пучках траву сушить не рекомендуется, чтобы избежать загнивания. Хранят в матерчатых мешочках в сухом месте 3 года.

В золототысячнике содержатся гликозиды, алкалоид геноционин, аскорбиновая и олеиновая кислоты, эфирное масло, слизи и другие вещества. Препараты из этой травы возбуждают аппетит, усиливают секрецию пищеварительных желез, пери-

стальтику кишечника, обладают послабляющим действием. Алкалоид геноционин проявляет противоглистный эффект.

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

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

Трава золототысячника активно включается в «аппетитные» сборы, входит в состав «Настойки горькой» и нефрологического препарата «Канефрон».

Ива белая, ветла

Крупное дерево семейства ивовых высотой до 30 м. Кора темно-серая, потрескавшаяся. Старые ветви — голые, прямые; молодые — опушенные. Листья ланцетовидные, с одной стороны — серебристо-шелковистые, с другой — гладкие. Цветет в апреле-мае. Цветки мелкие, собраны в сережки. Плод — коробочка. Семена мелкие, летучие. Созревают в мае-июне.

Ива белая распространена на всей территории РФ, за исключением Крайнего Севера. Растет по берегам и долинам рек, на переувлажненных илистых и песчаных почвах, охотно занимает места на вырубках, образует заросли, хорошо переносит обрезку.

Дерево служит для закрепления берегов рек и оврагов. Древесина идет на изготовление предметов домашнего обихода, бумаги и тары. Ветви используют для устройства плетней и изготовления корзин. Промышленность получает с ивы краску, которая окрашивает кожу, шерстяные и шелковые ткани в красно-коричневый и желтый цвета. Молодые побеги служат кормом для овец, коз и оленей. Растение является хорошим медоносом.

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

Сырье содержит углеводы, целлюлозу, лигнин, феноглюкозиды (салицилин, триандрин, флагинин, саликортин и др.), катехины, дубильные вещества, антоцианы (пурпуринидин и др.), лейкоантоцианы и высшие жирные клетки (линолевую, линоленовую). Необходимо помнить, что именно из коры ивы были получены салициловая и ацетилсалициловая кислоты.

Кора ивы обладает вяжущим, кровоостанавливающим, дезинфицирующим, жаропонижающим, диуретическим и противовоспалительным действием. Иногда ее используют как глистогонное средство. Раньше она славилась как противолихорадочное средство и была заменителем коры хинного дерева.

Настой, отвар и порошок коры применяют при дизентерии, воспалении слизистой оболочки желудка и толстой кишки, внутреннем кровотечении, туберкулезе, женских болезнях, тифе и ревматизме. Наружно отвар используют для полоскания полости рта и горла, ножных ванн при варикозном расширении вен, потливости стоп и кожных заболеваний. Порошком коры присыпают кровоточащие раны.

Для приготовления отвара 15 г измельченной коры заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают в закрытой эмалированной посуде на кипящей водяной бане 30 мин, процеживают в горячем виде через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

При зуде кожи головы и перхоти используют отвар. Готовят его из равных частей коры ивы, корней лопуха, травы крапивы и настурции. Для этого 4 ст. л. смеси заливают 1 л горячей воды, кипятят 30 мин и процеживают. Голову моют на ночь, не вытирая насухо. Курс лечения — 10—15 дней.

В связи с наличием в коре ивы салицилатов ее используют в качестве антиагрегантного средства, как теперь говорят «для разжижения крови», например в составе «Ивапирина» (ООО «Гольфтрим»).

Имбирь аптечный

Тростниковое многолетнее растение семейства имбирных. Культивируют в субтропических областях Африки, Азии и Америки.

Имбирь используют как пряность. В измельченном виде его добавляют в тесто для изготовления кексов, пряников, печенья, в конфетную массу при производстве леденцов, в острые соусы, мясные и рыбные блюда. Имбирь — обязательный компонент горьких настоек и аперитивов. В парфюмерии его используют в качестве ароматической отдушки.

Лекарственным сырьем служит корневище сырое или высушенное. В зависимости от степени обработки оно имеет белый или темно-коричневый цвет, своеобразный аромат и горько-жгучий вкус, срок хранения до 2 лет.

Сырье содержит эфирные масла, цингиберин, цингерол, шагеол, а также крахмал, жирные масла и дубильные вещества.

В Древнем Риме имбирь использовали как противочумное средство. В настоящее время его применяют для повышения аппетита, устранения рвоты. В народной медицине стран Восточной Азии имбирь назначают при головной боли, бронхиальной астме, при трихомонозе.

В народе употребляют «имбирный чай». Для его приготовления 1 ч. л. измельченного сырья заливают 2 стаканами воды, кипятят 40 мин, процеживают и добавляют сахар. Используют после еды при чувстве тяжести в области желудка, тошноте и рвоте.

Для повышения аппетита назначают спиртовую настойку имбиря. Для ее приготовления 10 г хорошо измельченного корня заливают 40%-м спиртом, настаивают в теплом месте 15 дней, периодически взбалтывая. Принимают по 10—15 капель 1 раз в день за 20 мин до еды.

Препараты имбиря оказывают положительное действие на состояние предстательной железы, поэтому они часто входят в состав препаратов «для мужчин».

Иссоп лекарственный

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

Иссоп встречается в европейской части РФ, на Кавказе, в Сибири и Средней Азии.

Свежую и сушеную траву иссопа используют как пряность в кулинарии (супы, соусы, салаты).

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

Трава содержит эфирное масло, дубильные вещества, гликозиды (диосмин и иссопин), олеоноловую и урсоловую кислоты, горькие вещества и пигменты. Она обладает антисептическим, противопотогонным и противокашлевым действием. Стимулирует пищеварение и снимает спазмы гладкой мускулатуры ЖКТ. Наибольшую популярность иссоп получил при лечении заболеваний легких. Настой травы используют при бронхитах, бронхиальной астме, болях в груди, туберкулезе, обильном потении, климаксе у женщин.

Для приготовления настоя 1 ч. л. измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

Наружно настой используют для промывания ран и язв, слизистых оболочек глаз при конъюнктивитах, для полоскания полости рта и глотки, в примочках для рассасывания гематом.

Истод обыкновенный

Многолетнее травянистое растение семейства истодовых. Стеблей несколько. Высота каждого 10—25 см. Листья очерёдные, мелкие, в основном ланцетовидные или линейно-ланцетовидные. Цветет в мае-июне. Цветки неправильной формы, мелкие, синие или розовые, собраны в редкую кисть. Плод — гладкая, продолговато-сердцевидная коробочка. Созревает в августе.

Истод обыкновенный распространен в европейской части РФ. Растет одиночно на лугах, среди кустарников и на полянах светлых лесов.

Лекарственным сырьем служат корни, реже все растение. Корни заготавливают в августе-сентябре. При выкапывании их тщательно отряхивают, но не промывают. Подвяленное сырье сушат в тени, под навесом, в проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 45—50 °С, после чего еще раз отряхивают от остатков почвы. Хранят в матерчатой таре в сухом месте 3 года.

Корни содержат тритерпеновые сапонины, дубильные вещества и масла. В листьях найдены флавоноиды.

Истод обыкновенный используют как отхаркивающее средство в сборах для лечения острых и хронических заболеваний легких. Им заменяют импортную сенегу американскую и другие виды истода — сибирского, тонколистного, большого и т. д. Поэтому отвар корней надземной части назначают при бронхитах, бронхиальной астме и туберкулезе. На фоне приема отваров отмечено отхождение мокроты. Этот эффект в первую очередь связан с действием сапонинов.

Для приготовления отвара 8 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 20—30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды.

Истод тонколистный

Многолетнее травянистое растение семейства истодовых высотой до 35 см. Корень стержневой, деревянистый. Стебли многочисленные, ветвящиеся. Листья очерёдные, мелкие, узколинейные. Цветет в июне-июле. Цветки бледно-фиолетовые, пониклые, несимметричные, собраны в длинную негустую кисть. Плод — двугнездная коробочка с буровато-черными семенами. Созревает в августе-сентябре.

Истод тонколистный распространен в Южной Сибири, на Алтае и Дальнем Востоке. Растет на опушках лесов, горных каменистых и щебнистых склонах и горных лугах среди кустарников. Наравне с истодом тонколистным можно заготавливать истод сибирский, который имеет более широкий ареал, произрастает в степных и лесостепных районах европейской части РФ, в Сибири и на Дальнем Востоке.

Лекарственным сырьем служат корни. Заготавливают их во время плодоношения растения. Выкопанные корни отделяют от стеблей, тщательно очищают, но не моют, подвяливают, сушат в тени, под навесом, в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 45—50 °С, затем еще раз отряхивают от остатков почвы. В готовом виде на изломе они должны быть беловатого цвета. Хранят в мешочках или другой закрытой таре в сухом месте 4 года.

Корни содержат углеводы, тритерпеноиды, сапонины, азотсодержащие соединения, фенолкарбоновые кислоты, кумарины и жирное масло. В листьях обнаружены флавоноиды.

Препараты истода обладают отхаркивающим, желчегонным, противосудорожным, противодиабетическим, ранозаживляющим и противосклеротическим действием, способствуют долголетию.

Сырье широко применяют в составе сложных сборов при расстройстве нервной системы, бессоннице, спазмах сосудов, атеросклерозе и малокровии. Отвар корней используют при бронхитах, воспалении и абсцессах легких, заболеваниях ротовой полости и глотки. Положительный эффект связан с действием сапонинов, которые усиливают секрецию бронхиальных желез и способствуют отхаркиванию мокроты.

В тибетской медицине истод назначают при заболеваниях ЖКТ, воспалении почек и мочевого пузыря, отеках и отсутствии аппетита, воспалении и раке молочной железы, а также при лимфогранулематозе, фурункулезе, ушибах и абсцессах. Иногда препараты истода рекомендуют при импотенции, потере способности к опло-

дотворению и непроизвольном семяизвержении, а также при склонности беременных женщин к внезапным судорогам с потерей сознания.

Для приготовления отвара 8 г корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 2 ст. л. 4—5 раз в день за 30 мин до еды. Хранят в холодильнике. Перед приемом дозу отвара подогревают. Для лечения гнойных ран и фурункулов отвар используют в виде примочек и тампонов. Повязки меняют 1 раз в день.

Каланхое перистое

Вечнозеленое растение семейства толстянковых высотой 60—120 см. Корень короткий, разветвленный. Стебель прямостоячий, в нижней части одревеснеющий. Листья мясистые, на коротких черешках, эллиптические или яйцевидные, тупозубчатые по краю. По мере роста они меняют очертания: первоначально простые, затем становятся сложными и непарноперистыми. Цветки зеленовато-белорозовые, собраны в метельчатое соцветие.

Каланхое перистое в диком виде распространено в тропиках Старого и Нового Света. Растет на каменистых почвах по горным сухим склонам до высоты 2500 м над уровнем моря, на морских песчаных побережьях. В нашей стране в комнатной культуре разводят два вида — каланхое перистое и каланхое Дегремона. Отличие последнего в том, что оно образует по зубцам листьев большое количество «деток», у которых имеются маленькие листья и корешки. У каланхое перистого «детки» растут только на листьях, отделенных от маточного растения и помещенных в воду. В комнатных условиях каланхое выращивать несложно.

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

В соке содержатся флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты (яблочная, уксусная, лимонная), полисахариды, ферменты, а также широкий набор микро- и макроэлементов: алюминий, магний, кальций, кремний и марганец.

Каланхое обладает противовоспалительным, бактерицидным, ранозаживляющим и кровоостанавливающим действием.

Сок растения в виде примочек или мазь на его основе используют для лечения трофических долго не заживающих язв различной локализации, пролежней и гнойных процессов с омертвением тканей. Первые 3 дня повязку меняют ежедневно, в дальнейшем — через 3 суток. В перерывах к больному месту прикладывают нейтральные вещества типа цинковой мази.

Сок свежих листьев назначают для остановки кровотечения из ран, при фурункулах, кожных сыпях и экземе, для лечения ожогов, эрозии шейки матки и трещин сосков. На пораженное место наносят 2—3 капли сока. Курс лечения 5—6 дней. При насморке и для профилактики гриппа его закапывают по 2 капли в каждую

ноздрю 2 раза в день. При туберкулезе его принимают внутрь по 0,5 ч. л. 2 раза в день после еды, разбавив водой в 3 раза.

В домашних условиях можно попробовать приготовить из сока мазь, используя в качестве основы крем «Ланолиновый» или «Тик-Так», хранят ее в холодильнике.

Календула лекарственная, ноготки

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

Календула в РФ встречается только в культуре, иногда дичает. Выращивать ее можно почти на всей территории нашей страны. Растет на влажных, открытых, солнечных местах.

Используют в пищевой промышленности как краситель при производстве жиров и сыра, масла и маргарина. Является хорошим медоносом. Очень популярное лекарственное и декоративное растение.

Лекарственным сырьем служат соцветия, реже сама трава. Цветы собирают все лето по мере раскрытия. Перерыв между сборами корзинок может быть 2—5 дней. Сушат сразу же на чердаке или под навесом, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая. В сушилке температура не должна превышать 40—50 °С. Качественное высушенное сырье должно сохранять естественный цвет. Сушку заканчивают, когда корзинки распадаются при легком нажатии пальцами, хранят до 2 лет.

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

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

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

В сочетании с ромашкой календула повышает желчевыделение. При болезнях печени ее назначают вместе со зверобоем, спорышем, диким цикорием, бессмертником песчаным, корой крушины и цветками ромашки, взятыми в равных долях.

Для приготовления отвара 20 г смеси заливают 3 стаканами холодной воды, выдерживают 8—10 ч, кипятят 5 мин, настаивают 30 мин и процеживают. Выпивают за 5—6 приемов в течение дня.

При использовании настоя из календулы 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин и процеживают. Принимают по 1—2 ст. л. 2—3 раза в день в теплом виде.

Календула широко применяется при производстве лечебной и косметической продукции. Она входит в состав мази и крема «Календула», противоязвенного препарата «Калефлон», полоскания «Ротокан», масляного экстракта «Витон», ряда многочисленных БАДов и др.

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

Данное растение входит также в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Калина обыкновенная

Многолетний кустарник семейства жимолостных высотой 4—5 м. Кора зеленовато-серая, ветви голые, листья супротивные, трех-пятилопастные, цельные, собранные в щитковидные полузонтики. Цветет в мае-июле. Цветки белые. Плод — ярко-красная костянка. Созревает в августе-сентябре.

Калина распространена в европейской части РФ, Сибири, Казахстане, Средней Азии, на Кавказе. Растет на мокрых лугах, по берегам рек, болот, в зарослях кустарников, окультурена.

Ягоды употребляют в свежем виде. Из них готовят кисели, компоты, желе и мармелад. Используют в качестве начинки для пирогов, консервируют в сахаре и замораживают. Хотя вкус ягод калины своеобразен. Не случайна русская поговорка: «Хвалилася калина, что с медом хороша». Из сушеных ягод делают суррогат кофе, который способен регулировать процесс пищеварения. Сок служит для подкраски некоторых пищевых продуктов.

Лекарственным сырьем служат кора, цветки и ягоды. Кору заготавливают ранней весной, в период сокодвижения, со срубленных кустов, измельчают на куски и сушат на открытом воздухе или чердаке. Сухая кора ломается, недосушенная — гнется. Цветки сушат в сушилке при температуре 40—50 °С. Плоды собирают зрелыми в сентябре-октябре, хорошо подвяливают на воздухе и сушат в печи или духовке до твердого состояния. Кору хранят 4 года, цветки 2 года.

Кора содержит гликозид вибурнин, дубильные вещества, смолы, органические кислоты, флавоноиды, витамины С и К. Плоды богаты пектином, органическими кислотами, дубильными веществами, каротином и витаминами С и Р. Витамина С

В сочетании с ромашкой календула повышает желчевыделение. При болезнях печени ее назначают вместе со зверобоем, спорышем, диким цикорием, бессмертником песчаным, корой крушины и цветками ромашки, взятыми в равных долях.

Для приготовления отвара 20 г смеси заливают 3 стаканами холодной воды, выдерживают 8—10 ч, кипятят 5 мин, настаивают 30 мин и процеживают. Выпивают за 5—6 приемов в течение дня.

При использовании настоя из календулы 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин и процеживают. Принимают по 1—2 ст. л. 2—3 раза в день в теплом виде.

Календула широко применяется при производстве лечебной и косметической продукции. Она входит в состав мази и крема «Календула», противоязвенного препарата «Калефлон», полоскания «Ротокан», масляного экстракта «Витон», ряда многочисленных БАДов и др.

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

Данное растение входит также в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Калина обыкновенная

Многолетний кустарник семейства жимолостных высотой 4—5 м. Кора зеленовато-серая, ветви голые, листья супротивные, трех-пятилопастные, цельные, собранные в щитковидные полузонтики. Цветет в мае-июле. Цветки белые. Плод — ярко-красная костянка. Созревает в августе-сентябре.

Калина распространена в европейской части РФ, Сибири, Казахстане, Средней Азии, на Кавказе. Растет на мокрых лугах, по берегам рек, болот, в зарослях кустарников, окультурена.

Ягоды употребляют в свежем виде. Из них готовят кисели, компоты, желе и мармелад. Используют в качестве начинки для пирогов, консервируют в сахаре и замораживают. Хотя вкус ягод калины своеобразен. Не случайна русская поговорка: «Хвалилася калина, что с медом хороша». Из сушеных ягод делают суррогат кофе, который способен регулировать процесс пищеварения. Сок служит для подкраски некоторых пищевых продуктов.

Лекарственным сырьем служат кора, цветки и ягоды. Кору заготавливают ранней весной, в период сокодвижения, со срубленных кустов, измельчают на куски и сушат на открытом воздухе или чердаке. Сухая кора ломается, недосушенная — гнется. Цветки сушат в сушилке при температуре 40—50 °С. Плоды собирают зрелыми в сентябре-октябре, хорошо подвяливают на воздухе и сушат в печи или духовке до твердого состояния. Кору хранят 4 года, цветки 2 года.

Кора содержит гликозид вибурнин, дубильные вещества, смолы, органические кислоты, флавоноиды, витамины С и К. Плоды богаты пектином, органическими кислотами, дубильными веществами, каротином и витаминами С и Р. Витамина С

в ягодах калины содержится больше, чем в цитрусовых. При гидролизе коры образуются валериановая и изовалериановая кислоты, которые обладают успокаивающим действием.

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

Отвар калины используют при маточных кровотечениях, болезненных менструациях и угрожающем аборте. Его принимают при геморрое и воспалительных заболеваниях ЖКТ (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, поносы), при судорогах, истерии, бессоннице, излишней раздражительности, гипертонии и носовых кровотечениях (тампоны).

Отвар цветков и ягод служит хорошим полосканием при ангине и осипшем голосе.

Ягоды, сваренные с добавлением меда, полезны при кашле, заболеваниях верхних дыхательных путей и отеках сердечного происхождения.

Сок из листьев является хорошим укрепляющим средством после тяжелых заболеваний, при фурункулезе, кожных сыпях и лишаях. Принимают его по 50 г 3 раза в день. Им смазывают пораженные участки кожи.

Настой цветков полезен при гастритах с пониженной кислотностью и болезненных менструациях.

Принято считать, что ягоды калины обладают еще противоопухолевым и противоаллергическим действием.

Для приготовления отвара коры 1 ст. л. сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день после еды.

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

Промышленность выпускает жидкий экстракт калины, применяемый как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях. Его принимают по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды.

Калужница болотная

Многолетнее травянистое растение семейства лютиковых высотой до 70 см. Корневая система мочковатая. Стебли простые или ветвистые, приподнимающиеся. Прикорневые листья черешковые, прицветные — преимущественно сидячие, с крупными кожистыми, блестящими, городчато-зубчатыми или цельнокрайними пластинками. Цветет весной. Цветки золотисто-желтые диаметром до 5 см. Семена черные, блестящие, многочисленные.

Калужница распространена в европейской части РФ, Западной и Восточной Сибири, на Кавказе, в Средней Азии. Растет по болотам, заливным лугам, берегам рек и водоемов. Встречается единично или группами.

Бутоны и молодые побеги калужницы употребляют в пищу. Для устранения ядовитости их отваривают в соленой воде или маринуют, после чего добавляют в щи и салаты, как приправу к рыбным и мясным блюдам. Является хорошим медоносом и пергоносом.

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

Растение ядовито и должно применяться с осторожностью!

Надземная часть содержит сапонины, алкалоиды (анемонин и протоанемонин), дубильные вещества, флавоноиды и лактоны. В цветках обнаружены алкалоиды и каротиноиды (аллоксантин и др.). Корни и корневища имеют тритерпеновые сапонины, гликозиды хедерагина и олеоноловой кислоты и алкалоиды. В семенах найдены алкалоиды, витамин С и жирное масло.

Препараты калужницы обладают противовоспалительным, обезболивающим и противомикробным действием. При их наружном использовании на коже могут появиться нарывы.

В гомеопатической практике препараты калужницы назначают при кашле, бронхите и нарушении менструального цикла. Сок растения показан при нейродермитах и экземе как ранозаживляющее средство.

Отвар корней назначают при нарушении обмена веществ, малокровии и простуде. Он обладает слабым противоопухолевым действием. Для его приготовления 1 ч. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Для ванн при простудных заболеваниях отвар готовят из расчета 1 : 10, используя 300 мл на одну процедуру. При наружном применении отвар разбавляют водой в 2 раза.

Для приготовления отвара из листьев 1 ч. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, настаивают 45 мин, процеживают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день во время еды. Курс лечения 3—5 дней.

Листья и сок корней используют наружно при ожогах, ранах, ушибах, ревматизме и для выведения бородавок.

Пользоваться препаратами калужницы нужно осторожно, так как на здоровой коже могут образоваться нарывы!

Капуста огородная

Одно- или двулетнее растение семейства крестоцветных. Культура представлена несколькими родственными видами: бело- и краснокочанная, савойская, цветная, брюссельская, брокколи и кольраби. Наибольшее распространение получила капуста белокочанная.

В 1-й год растение образует кочан, состоящий из сочных мясистых листьев, расположенных на коротком почконесущем стебле (кочерыжке). Весной 2-го года, если растение не убиралось, появляется цилиндрический стебель длиной до 2 м с простыми удлиненными листьями. Цветет в мае-октябре. Цветки желтые или белые, собраны в небольшую кисть. Плод — стручок с круглыми, мелкими семенами.

Капуста в диком виде произрастает в Средиземноморье. Как культурное пищевое растение она известна издавна. Ее тушат, жарят, варят, квасят, маринуют и едят сырой. Она диетический продукт при атеросклерозе, сахарном диабете, подагре и других обменных нарушениях.

Лекарственным сырьем служат свежие листья и получаемый из них сок.

Химический состав капусты характеризуется высоким содержанием воды и клетчатки, почти полным отсутствием сахаров, значительным количеством витаминов B_1, B_2, B_6, C, PP, U, фолиевой и пантотеновой кислот, каротина, минеральных солей (калия, кальция, фосфора, марганца и железа), ферментов и фитонцидов. Этот набор веществ обеспечивает выраженный противоязвенный (особенно благодаря витамину U) и относительно слабый желчегонный эффект.

Лечебные свойства растения известны очень давно. В старинном русском лечебнике сказано, что капуста «отверзает утробу, разбивает мокроты, побуждает мочу и ветры».

Свежий сок используют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, заболеваниях печени и спастических колитах, а также как мочегонное (при болезнях сердца), отхаркивающее и противокашлевое средство. Сок свежей капусты в объеме 100—200 мл принимается перед едой в теплом виде 3—4 раза в день. Длительность приема до месяца, но эффект от его приема проявляется в течение первой недели.

Сок квашеной капусты, особенно в весеннее время, является источником витамина С и противоцинготным средством. Используют его при геморрое и как слабительное.

Свежие цельные листья капусты из-за высокого содержания клетчатки показаны только для наружного применения при ушибах, воспалении суставов и мягких тканей.

Капуста в сыром виде противопоказана при панкреатитах, энтероколитах, заболеваниях щитовидной железы!

Картофель обыкновенный

Многолетнее клубнеобразующее растение семейства пасленовых (в культуре однолетнее) высотой до 50 см. Стебель голый, ребристый. Листья яйцевидные, прерывисто-непарноперистые. Цветки белые, розовые и фиолетовые, собраны в верхушечные кисти. Цветет в июне-июле. Плод — многосемянная, темно-зеленая, ядовитая ягода диаметром 2 см. Клубни созревают в августе-сентябре.

Картофель родом из Южной Америки. В Европу завезен в XVI в. Первоначально его возделывали как декоративное, а с конца XVII в. как пищевое растение. В настоящее время культивируется огромное количество сортов картофеля, отличающихся по хозяйственным и пищевым качествам. Используют как продукт питания.

Из него готовят до 300 блюд, получают крахмал и спирт, он является кормом для скота. Настой ботвы с мылом используют в качестве природного инсектицида на приусадебных участках.

Лекарственным сырьем служат клубни и цветки. В плодах найдены кумарин и паракумариновая кислота, в соцветиях — флавоноиды, в кожице клубней — фенольные кислоты. В клубнях содержатся белки и углеводы (20—40% крахмала), пектины, сахариды, клетчатка, почти все витамины группы В, а также витамины С, Р, К, РР и А, минеральные соли (особенно калия и фосфора), макро- и микроэлементы, органические кислоты и стерины.

В медицине сок свежего картофеля (особенно розового) используют как противокислотное средство при гастритах с повышенной секреторной активностью, язвенной болезни и запорах. Принимают его предварительно разведя наполовину по 1/3 стакана за 20 мин до еды в течение 2—3 недель, при хорошей переносимости принимаемый объем может быть увеличен. Сок также умеренно стимулирует сердечно-сосудистую систему. Им полощут полость рта и глотки при воспалительных процессах. Кашицей тертого картофеля лечат ожоги, панариции и незаживающие раны. При этом не только уменьшаются боли и воспаление, но и улучшаются процессы очищения и заживления ран. Отварным картофелем проводят ингаляции, делают согревающие компрессы.

Картофель — прекрасный диетический продукт с легкоусвояемыми углеводами и сбалансированным минеральным составом. Это позволяет включать его в рацион кардиологических больных. Благоприятно на их самочувствии отражается 3—4-дневная диета, состоящая из 1 л молока, 1 кг печеного картофеля и 100 г сахара в сутки. Картофельный крахмал в виде клейстера применяют как средство, обволакивающее слизистую оболочку желудка. В сухом виде его включают в состав присыпок.

В народной медицине отвар цветов применяют как противоопухолевое растение, а также для снижения артериального давления и стимуляции дыхания, что связано с наличием в них соланина. *Необходимо помнить, что употребление соланинсодержащих частей, особенно ягод, может вызвать отравление!* Образуется этот алкалоид в листьях, молодых побегах, плодах и кожице, особенно при длительном хранении. На его присутствие указывает зеленый цвет частей растения.

Кассия остролистная, сенна, александрийский лист

Кустарник семейства бобовых высотой до 1 м. Корень стержневой, длинный, темно-бурый. Стебель ветвистый, покрыт очерёдными перистыми листьями с шиловидными прилистниками. Цветет в июне-сентябре. Цветки желтые, собраны в пазушные кисти. Плод — длинный, слабоизогнутый, зеленовато-коричневый боб. Созревает в октябре.

Кассия распространена в засушливых районах Восточной Африки. Растение введено в культуру. До революции она завозилась к нам из Александрии, за что и получила свое второе название.

Лекарственным сырьем служат листья, иногда плоды. Листья собирают неоднократно. Первый раз в августе, затем повторно через 1—1,5 мес. Сушат на открытом воздухе, раскладывая тонким слоем. Хранят в картонной таре 3 года.

Листья и плоды содержат антрагликозиды (сеннидин, реин, алоэ-эмодин), которые определяют биологическую активность растения, органические кислоты (салициловую, пальмитиновую, линолевую и др.), флавоновые гликозиды, фитостерин, полисахариды и небольшое количество алкалоидов.

Препараты сенны обладают слабительным и желчегонным действием. При их систематическом приеме слабительный эффект наблюдается на 2—3-й день. В отличие от других слабительных (сульфат магния, кора крушины), они действуют более мягко, не вызывая боли в кишечнике и не разжижают стул. Он становится регулярным, оформленным и безболезненным.

Для приготовления настоя 2 ст. л. листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/3—1/2 стакана утром и вечером.

Лист сенны входит в состав сборов, которые улучшают желчевыделительную и антитоксическую функции печени. Противогеморроидальный чай состоит из листа сенны, коры крушины, травы тысячелистника, плодов кориандра и корня солодки, взятых по 20 г. Перед употреблением 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин и процеживают. Принимают по 1/2—1 стакану на ночь.

В аптеках представлены многочисленные препараты и БАДы, содержащие лист и экстракт сенны: «Сенадексин», «Пурсенид», «Сенаде», «Глаксена», «Кафиол», «Регулякс» и др.

Препараты сенны противопоказаны при остром воспалении кишечника, почек, при беременности!

При их длительном применении отмечается привыкание, а также развитие вторичных запоров.

Каштан конский обыкновенный

Многолетнее дерево с правильной кроной семейства конско-каштановых высотой до 30 м. Кора серо-бурая, трещиноватая. Листья пальчатосложные, слегка зубчатые, с длинными желобовидными черешками. После опадения листьев на коре остается рубец, похожий на лошадиную подкову. Плод — шаровидная трехсемянная коробочка с шипами и створками. Семена коричневые, сплюснутые, с рубцом на основании. Созревают в августе.

Каштан конский в культуре распространен на юге, в средней полосе европейской части РФ, на Кавказе и в Средней Азии. В диком виде растет в широколиственных лесах, преимущественно на северных склонах, на высоте 800—1800 м над уровнем моря, часто образует заросли.

Каштановые леса выполняют почвозащитные, водоохранительные и санитарные функции. Древесину используют в мебельном производстве. Она идет на изготовление высококачественных бочек. Экстракт, приготовленный из коры, используют для дубления кожи, окраски хлопчатобумажных, шерстяных и шелковых тканей в темно-коричневый и оливковый цвет. Из молодых ветвей плетут корзины. Листья являются источником витамина К, идут на корм скоту. Плоды употребляют в свежем, печеном, вареном и жареном виде, используют как суррогат кофе, какао, шоколада и в качестве приправы к различным блюдам. Мягкая древесина легко окрашивается прозрачными красками, поэтому ценится в резном деле.

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

Кора, листья, цветки и плоды содержат тритерпеноиды, сапонины, фенолы, фенолкарбоновые кислоты, катехины, дубильные вещества, кумарины, флавоноиды, альдегиды, витамины С, К, B_1 и B_2, каротиноиды и жирное масло.

Биологически активные вещества, содержащиеся в различных частях растения, уменьшают проницаемость кровеносных капилляров, снижают вязкость крови и увеличивают кровенаполнение вен и их тонус, особенно если нарушена их проходимость. Эмпирически это свойство каштана было замечено в народе давно, поскольку отвар и настой коры применяют при варикозном расширении вен, геморрое и язвах голени, возникающих на почве спазма вен, а также для профилактики их тромбирования при родах и в послеоперационном периоде.

Отвары плодов и коры каштана рекомендуют при нарушении отделения желчи, хронических расстройствах пищеварения, кашле различного происхождения и заболеваниях верхних дыхательных путей. Ванны с препаратами из коры уменьшают воспалительные процессы в мышцах, полезны при невралгиях.

Для приготовления отвара листьев и плодов по 5 г измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают в первые два дня по 1 ст. л. 1 раз в день, в последующие (при хорошей переносимости) — по 1 ст. л. 2—3 раза в день после еды. При воспалении вен конечностей курс лечения 2—8 недель, но не более 12. При геморрое — 1—4 недели.

Экстракт каштана входит в состав многочисленных венотонзирующих препаратов («Эскузан», «Эсфлазид», «Репарил» и др.) в различных лекарственных формах (мази, таблетки, капли, свечи). Они применяются в качестве венотонизирующих, противоотечных, противовоспалительных средств, в том числе у беременных.

Кермек Гмелина

Многолетнее травянистое растение семейства кермековых высотой 30—40 см. Корень стержневой, толстый, мясистый, на изломе красно-бурый. Стебель укороченный, внизу похож на корень, вверху прикрыт остатками листковых черешков.

Листья сизо-зеленые, кожистые, яйцевидной или эллиптической формы, краснеющие на изломе, собраны в прикорневую розетку. Цветет в июле. Цветки мелкие, многочисленные, собраны в колоски, которые образуют пирамидальные или щитковые соцветия. Плод — сухой, односемянный, пурпурно-коричневый. Созревает в августе-сентябре.

Кермек распространен в европейской части РФ, Западной и Восточной Сибири, Казахстане и Средней Азии. Растет на пустырях и в сухих степях, на солончаковых лугах, в засоленных речных долинах, по берегам соленых озер и морским побережьям.

Используют на корм скоту, верблюдам и овцам. Пригоден для дубления подошвенных кож, а в сочетании с другими дубителями — для выделки мягких кож и сафьянов. В зависимости от концентрации экстрактов кермека и длительности экспозиции при выделке кожа может приобретать различные цвета — зеленый, розовый, красный или бурый. Флавоноиды этого растения используют как пищевой краситель. Является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служат корни, иногда надземная часть растения. Заготавливают их в сентябре-октябре, тщательно отряхивают от земли, обтирают ветошью, режут на куски, подвяливают на солнце и сушат в тени или сушилке при температуре 50—60 °С, часто переворачивая. Хранят в сухом месте в матерчатых мешках 3 года.

Корни содержат углеводы (рамнозу, глюкозу, рутинозу), стероиды, фенолы, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, кумарины, флавоноиды, антоцианы и высшие ароматические углеводороды.

Препараты обладают противовоспалительным, противомикробным, вяжущим и кровоостанавливающим действием. Они способны повышать артериальное давление.

Отвар корней — мощное противомикробное средство. Это позволяет использовать его при острых микробных воспалениях ЖКТ, для полоскания полости рта и глотки при ангине, фарингите и других воспалительных заболеваниях, а также для остановки маточного кровотечения.

Для приготовления отвара 6 г корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 30 мин, процеживают горячим через 2—3 слоя марли, отжимают, доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день после еды. При маточных кровотечениях настой одновременно используют как внутрь, так и в виде тампонов, смоченных в отваре.

Кизил мужской, кизил обыкновенный

Кустарник или дерево семейства кизиловых высотой 2—9 м. Ствол покрыт серой корой. Листья супротивные, яйцевидные или ланцетные с коротким черешком. Цветет в марте-апреле, до распускания листьев. Цветки желтые, мелкие, собраны в соцветие. Созревает в августе-сентябре.

Кизил распространен в европейской части РФ, на Кавказе. Растет в светлых дубовых лесах, на опушках и склонах гор. Хорошо восстанавливается после порубок.

Используют как грунтозащитное растение и для живых изгородей. Древесина конкурирует по красоте с самшитом, идет на фанеровку мебели. Ягоды — ценный пищевой продукт. Их употребляют в свежем и сушеном виде, заготавливают впрок в виде соков и компотов, варят кисели и варенье, делают пастилу, желе и соусы, используют как суррогат чая и кофе, добавляют в выпечку. Кора используется для дубления кожи и окраски тканей.

Лекарственным сырьем служат плоды, листья и кора. Плоды собирают зрелыми. Они требуют осторожной транспортировки, так как легко склеиваются и быстро портятся. Перед сушкой их обязательно хорошо подвяливают, рассыпая тонким слоем на мягкой подстилке, осторожно и часто переворачивая. Сушат на солнце или в сушилке при температуре 50—60 °С. Листья собирают после отцветания растений. Сушат в тени, раскладывая слоем 3—5 см и периодически переворачивая. Кору заготавливают с деревьев, подлежащих вырубке. Сушат в сушилке или на солнце. Хранят в коробке или деревянной таре 2 года.

Кора содержит органические кислоты и дубильные вещества. В листьях найдены иридоиды, фенолкарбоновые кислоты, витамин С, дубильные вещества, флавоноиды и проантоцианидины.

В плодах имеются углеводы, пектины, органические кислоты (яблочная, винная и глиоксалевая), каротиноиды, витамин С, фенолкарбоновые кислоты (галловая и салициловая), дубильные вещества, катехины и антоцианы (дельфинидин, пеонидин, сальвидин и др.).

Препараты кизила обладают противоцинготным, антидиабетическим, жаропонижающим, противовоспалительным, бактерицидным, закрепляющим, общеукрепляющим, желчегонным и мочегонным действием. Показаны при воспалительных заболеваниях печени и почек. Иногда их используют как общетонизирующее и возбуждающее средство.

Листья обладают желчегонным, мочегонным и сахароснижающим действием. Плоды применяют в сушеном и свежем виде при анемиях, воспалительных заболеваниях ЖКТ, дефиците витаминов, в лечении кори, гриппа, скарлатины, рахита, ангины; как вяжущее при поносах.

Для приготовления настоя 1 ст. л. листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают 45 мин, процеживают через 2—3 слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Отвар плодов готовят из расчета 2 ст. л. сырья на 1 стакан горячей воды, кипятят 30 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

Для детей варят кисель из расчета 3 ст. л. размоченных или свежих плодов на 1 стакан воды. Назначают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Кипрей узколистный, иван-чай

Многолетнее растение семейства кипрейных высотой до 150 см. Корневище сильно развито. Стебель прямостоячий. Листья очерёдные, ланцетные, острые, темно-зеленые. Цветет в июне-августе. Размножается корневищами и семенами.

Кипрей узколистный распространен почти по всей территории РФ. Обильно растет на гарях, лесных вырубках, насыпях, вдоль дорог, на отвалах промышленных предприятий.

Молодые корневища кипрея сладкие, их можно есть в сыром и вареном виде, а молодые листья и побеги кладут в супы и салаты. Из высушенных корней делают муку для выпечки диетического хлеба и оладий. Можно привести около десятка кулинарных рецептов с использованием кипрея. Поджаренные корни используют для приготовления кофе. Из листьев, начиная с XVIII в., в России изготавливают травяной «копорский» чай. Цветущий кипрей является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служат листья и цветки. Сырье собирают в июле-сентябре. Рассыпают в тени слоем не более 5 см, подвяливают 1 сутки, скручивают ладонями, пока не выступит сок, затем раскладывают на противень, накрывают мокрой тканью, выдерживают 6—10 ч при температуре 25 °С и сушат 40 мин в печи или духовке при температуре 100 °С. Хранят в хорошо закрытой деревянной или стеклянной таре 2 года.

Для заварки чая обработанные листья кладут в горячий фарфоровый чайник, обдают кипятком, сливают его и тут же заливают вновь. Для сохранения тепла чайник покрывают салфеткой на 5 мин. «Копорский» чай оказывает благоприятное действие при бессоннице и головных болях, нормализует деятельность кишечника.

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

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

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

Кирказон ломоносовидный

Многолетнее травянистое растение семейства кирказоновых высотой до 90 см. Стебель прямостоячий, неветвистый. Листья яйце- или сердцевидные, очерёдные, по краям мелкозубчатые, с черешками. Цветет в мае-июле. Цветки собраны в пазушные пучки с простым желтым околоплодником из трех листочков.

Плод — шаровидная или грушевидная коробочка. Семена крупные, плоские. Созревают в августе-сентябре.

Кирказон распространен в европейской части РФ, на Кавказе и в Закавказье. Растет по заливным лугам и оврагам, обрывистым берегам водоемов и пойменным зарослям.

Используют на корм пятнистым оленям и в борьбе с бесплодием крупного рогатого скота.

Лекарственным сырьем служат надземная часть растения и корни. Траву собирают во время цветения, корни — осенью. Облиственные части растения рыхло укладывают в корзины и сушат в тени или под навесом, раскладывая тонким слоем и периодически переворачивая. Корни выкапывают, отряхивают от земли, промывают в холодной воде, и сушат в сушилке или печи при температуре 50—60 °С. Хранят в закрытой таре в сухом месте 2 года.

Растение содержит алкалоиды (аристохолин и магнофлорин), горькие и дубильные вещества, эфирное масло, органические и фенолкарбоновые кислоты, сапонины и флавоноиды. Плоды богаты каротином.

Отвар и настой кирказона обладают мочегонным, противовоспалительным, адаптогенным, ранозаживляющим, обезболивающим и снижающим кровяное давление действием. Препараты регулируют пищеварение, являются противоядиями при укусах ядовитых змей.

Отвары травы и корней используют при отеках различного происхождения. Они эффективны при повышенном артериальном давлении, возникшем вследствие воспалительных заболеваний почек, так как проявляют сосудорасширяющее и мочегонное действие. Их применяют при расстройстве желудочно-кишечного тракта, так как они устраняют боль, улучшают пищеварение и проявляют послабляющий эффект.

Препараты кирказона иногда назначаются при простудных заболеваниях как потогонное и противовоспалительное средство. Они способствуют адаптации организма к вновь возникшим, тяжелым климато-географическим условиям, возможно, за счет активации функций ЦНС.

Для приготовления настоя 1 ч. л. измельченной травы заливают 2 стаканами холодной воды, настаивают 8 ч, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день после еды.

Отвар готовят из корней. Для этого 1 ч. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Хранят в холодильнике. Принимают в теплом виде по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Наружно отвар используют при гнойных язвах, инфицированных ранах, золотухе и кожных высыпаниях. Повязки меняют ежедневно. Курс лечения 1 неделя.

Растение ядовито. Применять его следует под наблюдением врача! Прием препаратов может стать причиной выкидыша при беременности!!!

Кислица обыкновенная

Многолетнее травянистое растение семейства кисличных длиной 5—10 см. Корневище тонкое, ползучее, расположено на поверхности почвы, покрыто мясистыми остатками прикорневых листьев красноватого цвета. Листья, стебель и цветки на вкус кислые. Листья тройчатые на длинных черешках, отходящих от корневища. Цветет с апреля по август. Цветки одиночные, на длинных цветоножках, белые или розовые. Кроме обычных цветков летом развиваются мелкие нераскрывающиеся цветки. Плод — яйцевидная или продолговатая пятигнездная коробочка. Созревает в июне-июле. Семена коричневые, продольно изборожденные.

Кислица широко распространена в европейской части РФ, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке, Нечерноземье. Растет в сырых хвойных и смешанных лесах, на приствольных кочках в ольшаниках. В поймах ручьев и вокруг болот часто образует широкие ковровые заросли. В горных и предгорных районах поднимается до 200—400 м над уровнем моря. Растение теневыносливо, но развивается и на открытых участках, особенно на свежих вырубках.

Растение широко используют в быту для приготовления салатов, щей, кисловатых прохладительных напитков и как приправу. Является кормовой культурой для крупного рогатого скота. Сок пригоден для удаления ржавчины и чернильных пятен на белье и бумаге, для восстановления яркости красок на тканях и окраски шерсти и шелка.

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

Надземная часть содержит большое количество витамина С, каротина и органических кислот (щавелевой, янтарной, фумаровой, изолимонной и др.), а также немного флавоноидов.

Препараты растения нормализуют желудочную секрецию, улучшают аппетит, снижают артериальное давление, обладают противовоспалительным, противоцинготным и ранозаживляющим действием.

В сыром виде (в салатах) кислицу применяют для лечения авитаминоза и гиповитаминоза витамина С, заболеваний печени, при гипоацидном гастрите, плохом аппетите. В осенне-зимний период, когда отсутствует свежее сырье, для нормализации кислотности рекомендуется использовать отвар кислицы, который показан также при лечении диатезов, сердечно-сосудистых заболеваний функционального происхождения и для профилактики атеросклероза.

Отвар растения на молоке показан при простуде как жаропонижающее средство и при воспалительных заболеваниях почек.

Сок и настойку применяют при длительно незаживающих ранах и стоматита.

Для приготовления отвара 1 ст. л. травы заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 10—15 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день во время еды.

Чтобы приготовить настойку, 10 г сырья заливают 100 мл 40%-го спирта или водки и настаивают 10 дней. Применяют наружно.

Использование больших доз препаратов кислицы может привести к раздражению почек. При наличии оксалатного диатеза, оксалатных камней, нарушениях свертывания крови и при склонности к судорогам это растение следует употреблять с осторожностью под наблюдением врача!

Клевер луговой

Многолетнее травянистое растение семейства бобовых высотой 20—50 см. Корень стержневой, ветвистый, часто с клубеньками азотусваивающих бактерий. Главный стебель укорочен. Из пазух прикорневых листьев выходят цветущие стебли с тройчатыми листьями, складывающимися на ночь. Листочки нижних листьев яйцевидные, мелкозубчатые по краю, верхние — продолговатые, цельнокрайние. Цветет с мая по сентябрь. Цветки неправильной формы, розовые или красные, расположены в головчатых соцветиях, у основания два последних листа сближены. Плод — боб.

Клевер луговой широко распространен в европейской части РФ, в Сибири, Средней Азии и на Дальнем Востоке. Растет по берегам рек, лесным опушкам, вдоль дорог, на лугах и горных луговых склонах, по окраинам полей. В России как культурное растение возделывается с середины XVIII в.

Используют как кормовую культуру для всех видов животных. Однако при передозировке свежего клевера возможны отравления, особенно у кроликов и свиней. Растения используют для окрашивания тканей в зеленый цвет. Высушенные цветочные головки годны для заправки супов. Молодые стебли и листья добавляют в салат, а в отварном виде используют как шпинат. Сухие измельченные листья повышают качество хлеба при выпечке. Для хозяйственных нужд клевер собирают с весны до осени. Хранят в сушеном, квашеном и маринованном виде. Применяют как суррогат чая. Является хорошим медоносом и мощным накопителем азота в почве.

В Европе клевер наделяли магической способностью защищать от злых чар. В этих случаях особо ценился клевер, выросший под виселицей.

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

Надземная часть клевера содержит углеводы, стероиды, сапонины, витамины С, В, Е и К, каротин, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, жирное масло, дубильные вещества, флавоноиды, хиноны, эфирное масло, высшие жирные кислоты (олеиновую, линоленовую, пальмитиновую и др.), микроэлементы и цианогеновые соединения.

Отвар, настой и настойка различных частей растения обладают отхаркивающим, мочегонным, желчегонным, противовоспалительным, противоатеросклеротическим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, болеутоляющим и противоопухолевым действием.

Препараты клевера используют при анемии, болезненных менструациях, цистите, обильных маточных кровотечениях, бронхитах, бронхиальной астме и одышке. Установлено, что флавоноиды клевера предупреждают накопление холестерина в крови. Поэтому на основе клевера был создан ряд «противосклеротических» БАДов («Атероклефит»).

Свежие толченые листья применяют наружно для остановки кровотечения, заживления ран, при ожогах, абсцессах и ревматических болях. Для этих же целей годится свежий сок растения. Он эффективен также при нагноении ногтевого ложа и пальцев, кожном туберкулезе, воспалительных заболеваниях ушей и глаз.

Водно-спиртовую настойку клевера назначают в качестве дополнительного средства при лечении туберкулеза, атеросклероза. Сырье непременная составная часть грудных и желудочных сборов, ванн при рахите у детей.

Отвар корней показан при воспалении яичников и как противоопухолевое средство. Для его приготовления 20 г измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. л. 4—5 раз в день до еды.

Настой готовят из расчета 1—2 ст. л. травы вместе с цветущими головками на 1 стакан кипятка. Заваривают как чай, настаивая 40 мин. Принимают по 2 ст. л. 2—3 раза в день до еды. Используют при анемии, недостатке витамина С, головной боли, для профилактики и лечения атеросклероза.

Клен остролистный

Дерево семейства кленовых высотой 20—30 м. Листья округло-угловатые, пальчатолопастные. Листовые пластинки пронизаны многочисленными жилками разной толщины. Цветет весной, до распускания листьев. Цветки собраны в зеленовато-желтые пучковидные соцветия. В каждом плодике образуется одно плоское, округлое зерно, чечевидной формы, но более крупное.

Клен распространен в европейской части РФ, на Кавказе и в Западной Сибири. Предпочитает лиственные и смешанные леса. Поднимается в горы на высоту 1900—2000 м над уровнем моря. Растет одиночно или группами.

Древесину используют в токарном и столярном производстве, для изготовления музыкальных инструментов и мебели. Листья окрашивают шерсть в желтый цвет. Их укладывали на противень в качестве подкладки при выпечке хлеба в русской печи. Из сока получают сироп и суррогат сахара. Из 20 л сока можно получить до 4 кг кленового сахара. Ветви и листья скармливают козам, свиньям и коровам. Клен способен задерживать находящиеся в воздухе взвеси металлов. Является ранним медоносом и перганосом, выступает в роли своеобразного барометра. Появление на листьях клена «слез» предсказывает приближающийся дождь.

Лекарственным сырьем служат листья и плоды. Листья заготавливают в первой половине лета, подвяливают на солнце и сушат на чердаке или в сушилке. Плоды собирают зрелыми. Сушат в сушилке или в печи при температуре 50—60 °С. Хранят в мешочках или закрытой деревянной таре 2 года.

Листья содержат углеводы, альдегиды (альфа-гексеновый, бета-гексеновый), органические кислоты (уксусную, янтарную, фталевую), полиизопропены (сквален), каучук, каротиноиды (альфа-каротин, бета-каротин, эпоксид ксантофилла и др.), азотсодержащие соединения (метиламин и др.), витамины С и Е, фенолкарбоновые кислоты (салициловую, галловую), дубильные вещества, флавоноиды, антоцианы, высшие жирные кислоты, липиды (фитиниллиноленат) и другие вещества. В семенах найдены циклотолы (квебрахит), каучук и жирное масло.

Отвар листьев и семян обладает мочегонным, противомикробным, жаропонижающим и ранозаживляющим действием. Антибактериальные свойства проявляются в отношении ряда бактерий, вирусов. Назначают его при нефритах, воспалении верхних дыхательных путей, ОРЗ, стоматите, пневмонии, герпесе.

Истолченные листья используют наружно при длительно незаживающих ранах и язвах, предварительно обработав их любым антисептическим средством. Свежее сырье прибинтовывают ежедневно. Курс лечения 5—7 дней.

Для приготовления отвара листьев или семян 1 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят до исходного. Принимают по 2 ст. л. 4—5 раз в день за 20 мин до еды.

Клюква четырехлепестная, болотная

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

Клюква распространена в тундре и лесостепи европейской части РФ, в Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на сфагновых болотах и в заболоченных лесах.

Используют в пищевой промышленности и в домашнем хозяйстве для приготовления варенья, морса, киселя, как добавку при засолке капусты и в качестве красного пищевого красителя. Выжимки из плодов могут служить суррогатом чая. Хранят клюкву в воде (моченая) или в протертом виде с сахаром. Она служит кормом для гусей, куропаток, тетеревов, медведей, куниц. Она требует охраны, введена в культуру. Упоминание о клюкве, как о пищевом и целебном растении есть в «Домострое».

Лекарственным сырьем служат плоды. Собирают их в сентябре-октябре и даже позже, до снега. Клюква, собранная весной, вкуснее осенней, но почти лишена витаминов.

Ягоды содержат углеводы — глюкозу, фруктозу, сахарозу, сорбит, органические кислоты — хинную, лимонную, бензойную, яблочную, эфирное масло, витамин С,

каротин, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, антоцианы, йод и соли калия. В листьях найдены тритерпеноиды и флавоноиды (кверцитин, мерицетин, гиперин).

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

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

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

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

Клюква противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, других воспалительных заболевания ЖКТ в стадии обострения.

Княжик сибирский

Небольшая кустарниковая лиана семейства лютиковых высотой 0,5—3 м, способная обвиваться вокруг опоры. Листья дважды- или триждытройчатые, с продолговатыми, пильчатыми, опушенными листочками. Цветет в начале лета. Цветки крупные, желтовато-белые, расположены одиночно в пазухах листьев. Плод — многоорешек, плодики ширококлиновидные.

Княжик распространен на северо-востоке европейской части РФ, в Западной и Восточной Сибири, горах Средней Азии и на Дальнем Востоке. Растет в хвойных и лиственных лесах, на опушках, по лесным лугам, в горных районах по каменистым склонам, поднимается за пределы лесного пояса.

Лекарственным сырьем служат трава и цветки. Заготавливают их в период цветения и частичного плодоношения растения, срезая верхние неодревесневшие части. Сырье подвяливают на солнце и досушивают в теплом, хорошо проветриваемом

помещении или в тени на открытом воздухе. Хранят в закрытой деревянной таре или мешочках 1 год. *Растение ядовито!*

Трава содержит витамин С, флавоноиды, сапонины и небольшое количество алкалоидов. В плодах найдено жирное масло.

Препараты княжика обладают стимулирующим, общеукрепляющим, бактерицидным и противовоспалительным действием, усиливают работу сердца. Листья оказывают раздражающее действие, поэтому препараты растения эффективны для стимуляции обмена веществ у истощенных больных при резком снижении обменных процессов. Раньше княжик употребляли внутрь и наружно в сочетании с цветками лютика и прострела для лечения язв и ран, сопровождающихся гнилостным распадом тканей.

Сочетание противовоспалительного, общеукрепляющего и бактерицидного действия дает возможность использовать препараты княжика сибирского при воспалении слизистой желудка, отеках различного происхождения, эпилепсии, лечении головной боли на фоне простуды, женских заболеваниях и для лечения ран, чесотки.

В тибетской медицине настой цветков рекомендуют при кровохарканье, абсцессе и других заболеваниях легких, при воспалительных процессах печени, нарывах и как ранозаживляющее средство.

Для приготовления отвара травы 1 ч. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

При использовании настоя цветков 1 ч. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин и процеживают. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день во время еды.

Копытень европейский

Многолетнее травянистое растение семейства кирказоновых. Стебель ползучий. Листья широкопочковые, длинночерешковые, цельнокрайние, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу матовые, более бледные, обычно сохраняются всю зиму. Цветки снаружи буроватые, внутри темно-пурпурные, одиночные, верхушечные, с двумя листьями. Плод — коробочка.

Копытень распространен в европейской части РФ (кроме Мурманской области и Карелии), Западной и Восточной Сибири. Растет в широколиственных и смешанных, реже в темно-хвойных лесах и мелколесье небольшими пятнами, обычно на богатых глинистых и суглинистых почвах.

Из корней копытня получают азаровое масло, которое используют в парфюмерной и пищевой промышленности. Растение обладает особым запахом, подобным камфоре.

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

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

Препараты растения обладают рвотным, мочегонным, жаропонижающим, противовоспалительным, антигельминтным, кровоостанавливающим, успокаивающим, бронхорасширяющим и противосклеротическим действием.

Настой и отвар используют для лечения водянки, простудных заболеваний, воспаления легких, острых и хронических бронхитов. Назначают их при заболеваниях ЖКТ, острых и хронических гастритах, воспалительных заболеваниях печени, желчевыводящих путей и кишечника. Эффект лучше проявляется в сочетании со слабительными средствами. Успокаивающие свойства растения используют при эпилепсии, невротических состояниях и головной боли.

Для приготовления настоя корней 2 ч. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч и фильтруют. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день во время еды.

Отвар корня показан при борьбе с алкоголизмом, и для его приготовления 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день после еды. Иногда, без ведома пьющего, отвар добавляли в спиртное, из расчета 1 ст. л. отвара на 1 стакан водки. Это вызывало рвоту и повышало отвращение к спиртному, хотя это следует делать с большой осторожностью. Сей факт определил одно из народных названий этой травы — блевотник.

Коровяк скипетровидный

Двулетнее травянистое растение семейства норичниковых высотой до 2 м. Корень стержневой. В первый год жизни образуется розетка прикорневых листьев, на второй год появляется прямостоячий войлочноопушенный стебель с очерёдными, короткочерешковыми, продолговатыми, уменьшающимися к верхушке стебля листьями. Цветет в июле-августе. Цветки крупные, золотисто-желтые, собраны в колосовидную кисть. Плод — обратнояйцевидная коробочка. Созревает в августе-сентябре.

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

Лекарственным сырьем служат венчики цветков с тычинками. Можно использовать также коровяк зонтиковидный, обыкновенный и великолепный, но нельзя — коровяк черный и тараканий. Собирают сырье в июле-августе, когда цветет основная масса растений. Каждый цветок живет один день. Собирают их в первой половине дня, после того как высохнет роса. В корзинку укладывают рыхло, перекладывая каждый слой (3—5 см) бумагой. Сушат в тени или на чердаке с хорошей вентиляцией, раскладывая тонким слоем (1—1,5 см) и периодически переворачивая, или в сушилке при температуре до 40 °С, рассыпав на решето. Сушку заканчивают, когда венчики становятся хрупкими. Сырье гигроскопично. При увлажнении буреет, теряет эффективность и ароматный медовый запах. Хранят его в жестяных банках 2 года, оберегая от влаги.

Венчики цветков содержат слизистые вещества, флавоноиды, каротиноиды, следы эфирного масла, красящие вещества и сапонины, а листья и цветки — аскорбиновую кислоту.

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

Настой цветков используют при воспалении легких, бронхитах, бронхиальной астме, коклюше, хрипоте, туберкулезе легких и других заболеваниях, сопровождающихся образованием трудноотделяемой мокроты, а также при ожогах, панарициях, геморрое, для полоскания полости рта при ангине, воспалении глотки и гортани. Применяют его при воспалении ЖКТ, болезнях печени и селезенки.

Для приготовления настоя 5 г цветков заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 2 ч. Принимают в теплом виде по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день до еды.

При болях в ЖКТ коровяк оказывает антисептическое и болеутоляющее действие. Корень обладает мочегонным свойством, применяется при мочекаменной болезни и подагре.

Порошок из цветков применяют для заживления ран и трещин в углах рта и сосков. Пораженные места кожи предварительно смазывают соком моркови.

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

Настой цветков с медом употребляют на ночь как успокаивающее средство.

В народной медицине настойку на водке (1 : 10) используют как растирание при радикулите, ревматизме и заболеваниях суставов.

Мазь из порошка цветков применяют при гнойных ранах и язвах. Венчики коровяка входят в состав различных «грудных» сборов.

Костяника каменистая

Многолетний полукустарник семейства розоцветных высотой до 25 см. Побеги длинные, распростертые, бесплодные, часто укореняющиеся. Цветоносные стебли прямостоячие, с чешуйчатыми низовыми листьями. Стеблевые листья тройчатые, длинночерешковые, с городчато-зубчатыми или неравными дваждыострозубчатыми ромбически-яйцевидными листочками, снабженными жесткими волосками. Цветет в мае-июне. Цветки белые. Плод — сборная костянка с сочными, ярко-красными, кисловатыми плодиками, созревает в начале июля.

Костяника распространена по всей территории РФ, за исключением южных районов. Растет в лесах, на склонах каменистых гор, среди кустарников, на степных лугах, предпочитает старые, умеренно влажные ельники и сосняки.

Ягоды костяники употребляют в пищу в сыром виде. Из них готовят кисели, соки, морсы и желе. Растение является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служат плоды, листья и иногда корни. Плоды сушат на открытом воздухе или в печи при температуре 40—50 °С. Листья собирают в первой половине лета. Сушат на чердаке, веранде или в сушилке, периодически переворачивая. Корневища перед сушкой тщательно очищают от земли и промывают

в холодной воде. Сушат в печи или сушилке при температуре 45—50 °С. Хранят в стеклянной или деревянной таре 1 год.

Плоды костяники содержат углеводы, органические кислоты, аскорбиновую кислоту и жир. В листьях найдены флавоноиды, аскорбиновая кислота, кумариновые производные, дубильные и другие вещества. Наибольшие количества биологически активных веществ обнаружены в сырье июньского и августовского сбора.

Препараты костяники обладают мочегонным, потогонным, противовоспалительным и противомикробным действием. Морс и сироп из ягод костяники рекомендуют употреблять при лихорадке.

Отвары травы и листьев эффективны при воспалительных заболеваниях ЖКТ, печени, желчного и мочевого пузыря, мочевыводящих путей, а также при геморрое, женских болезнях и затрудненном дыхании.

Для приготовления отвара травы и листьев 1 ст. л. сырья заливают 1/2 стаканами горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, остужают 10 мин, процеживают, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды.

В. В. Телятьев (1976) приводит весьма интересные сведения об использовании листьев костяники. В Забайкалье их отвар с успехом применяют при испуге, заикании и эпилепсии. Для этого берут листья, пораженные грибковыми заболеваниями с бурыми и буро-ржавыми пятнами. Их быстро сушат и готовят отвар из расчета 10—20 г сырья на 1 стакан кипятка. Принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 20 мин до еды.

Иногда делают настойку на 40%-м спирте или водке в соотношении 1 : 10, выдерживая в теплом месте 15 дней и периодически взбалтывая. Принимают по 30—40 капель 3 раза в день за 20 мин до еды, запивая водой. В том и другом случае курс лечения 7—10 дней.

Кошачья лапка двудомная

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных высотой 10—35 см. Стебель простой. Все растение опушено волосками. Побеги стелющиеся, укореняющиеся. Листья очерёдные, цельные: прикорневые широкие, у основания сердцевидные или почковидные. Щитовидно-головчатое соцветие состоит из нескольких мелких корзинок. Цветет в мае-июне. Цветки однополые. Обертки корзинок белые или розовые. Семянки снабжены хохолком из утолщенных щетинок. Созревают в августе.

Кошачья лапка распространена на всей территории РФ. Растет на полянах, опушках, вырубках, сухих лугах, по обочинам дорог и в светлых лесах. Предпочитает песчаные почвы.

Лекарственным сырьем служат трава и цветки. Траву собирают в период цветения в сухую, ясную погоду, после схода росы. Сушат в тени или на чердаке с хорошей вентиляцией. Цветочные корзинки заготавливают полураспустившимися. Слишком мелкие корзинки и корзинки с осыпающимися цветками непригодны. Сушат осторожно, раскладывая на мягкой подстилке тонким слоем, при температуре 40—45 °С. Хранят в закрытой деревянной или стеклянной таре 1 год.

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

Траву используют в виде настоя как кровоостанавливающее средство при маточных, носовых, желудочных, легочных и геморроидальных кровотечениях, при обильных менструациях и кровавой рвоте. Дозировка может быть разнообразной, в зависимости от тяжести кровотечения. При геморроидальных кровотечениях настой применяют наружно.

Для приготовления настоя 1 ст. л. измельченной травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают 45 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. л. через каждые 10—30 мин до остановки кровотечения.

При легочных, маточном, раневых кровотечениях настой травы готовят более концентрированным — из расчета 10 г сырья на 1/2 стакана воды. Принимают по 1 ст. л. через 1—1,5 ч до остановки кровотечения.

Отвар корзинок назначают при воспалении желчного пузыря и печени. Для приготовления отвара корзинок 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, остужают 10 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день. Курс лечения 7—10 дней.

Крапива двудомная

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

Крапива двудомная распространена по всей территории страны. Растет на плодородных, влажных почвах, в затененных местах, оврагах, у дорог, вблизи ферм и жилья. В каждом сельском доме крапива должна быть предметом первой необходимости. Кормление кур верхушками крапивы в смеси с овсом позволяет получать яйца всю зиму. Ее полезно добавлять в корм свиньям, особенно супоросным маткам. Молодая крапива повышает удои и жирность молока у коров.

Листья, помещенные в молоко, предохраняют его от скисания. Свежие мясо и рыба, обложенные крапивой, дольше сохраняются. Из волокна крапивы можно изготовить сети, которые не гниют в воде, а из корней получить желтый краситель. Листья крапивы — неистощимая основа для фантазии хозяйки по приготовлению здоровой и питательной пищи. Их кладут в зеленые щи, борщи, салаты, яичницы, омлеты и другие блюда, засаливают впрок. Листья используют в парфюмерии, пищевой и фармацевтической промышленности.

Лекарственным сырьем служат листья, реже корни и семена. Собирают их во время цветения. Сушат под навесом или на чердаке с хорошей вентиляцией, расстилая слоем не более 3—4 см. На солнце сырье сушить не следует, так как оно

обесцвечивается, а витамины разрушаются. Хранят в сухом, хорошо проветриваемом помещении 2 года.

По питательной ценности крапива не уступает бобовым культурам. В ее листьях содержатся хлорофилл, флавоновые и дубильные вещества, кремниевая и муравьиная кислоты, витамины С, B_1, К, пантотеновая кислота, гликозид уртецин, ситостерин, протеин, калий, кальций, железо, жиры и каротин. В зеленых листьях крапивы аскорбиновой кислоты вдвое больше, чем в плодах черной смородины, а каротина больше, чем в моркови.

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

Настой крапивы используют для лечения маточных, геморроидальных, легочных и носовых кровотечений. Кровоостанавливающее действие обусловлено наличием в крапиве витаминов К и С. Железо в комплексе с протеином, витаминами, хлорофиллом и кремниевой кислотой оказывает стимулирующее действие на углеводный и белковый обмен, что сопровождается повышением тонуса сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Настой крапивы используют при всех вялотекущих хронических заболеваниях, при которых снижается сопротивляемость организма к воздействию различных факторов внешней и внутренней среды.

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

Употребление листьев снижает количество сахара в крови. В сушеном виде их принимают в смеси с простоквашей из расчета 2 ст. л. на 1 стакан. Крапива эффективна при острых и хронических воспалениях тонкой кишки.

Наружно крапиву используют при зуде кожи, молочнице, болях в суставах, перхоти и выпадении волос. В этом случае ее сочетают с настойкой чеснока и отваром корня лопуха. Голову после мытья не вытирают. Курс лечения 2 недели. Повторяют его через 1—2 недели в течение 4—6 мес.

Настой листьев и отвар корней готовят на воде в соотношении 1 : 10.

Медицинская промышленность выпускает брикеты измельченного листа крапивы массой 75 г, разделенные на 10 долек. Одну дольку заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 10 мин, процеживают, охлаждают и принимают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Густой экстракт крапивы входит в состав известного препарата «Аллохол».

Семена крапивы оказывают положительное действие на состояние простаты, что позволило включить их в состав препарата «Копровит» для лечения простатита.

В то же время препараты крапивы следует применять с осторожностью у лиц с повышенной свертываемостью крови!

Красавка

Многолетнее травянистое растение семейства пасленовых высотой до 2 м. Корневище многоглавое, с мясистыми разветвленными корнями. Стебель прямостоячий, в верхней части разветвленный, опушенный, с густыми железками и волосками. Листья яйцевидные, заостренные, цельнокрайние, усажены мельчайшими железками. Верхние листья расположены попарно, нижние очередные. Цветет с июля до конца вегетационного периода. Цветки поникающие, крупные, расположены в пазухах верхних листьев одиночно или попарно. Плод — блестящая, сочная, черно-фиолетовая ягода округлой формы, с многочисленными семенами.

Красавка распространена в Крыму, Карпатах и на Кавказе. Растет единичными экземплярами или образует небольшие заросли по лесным горным склонам, на вырубках, лесных опушках и по лесосекам. Предпочитает влажные, рыхлые, перегнойные почвы. Ее успешно культивируют на больших массивах. Растение теплолюбивое, очень ядовитое.

Лекарственным сырьем служат листья, иногда корни. Листья заготавливают в начале цветения растения с нижних ветвей. Сушат сразу же под навесом или в сушилке при температуре 40 °С, раскладывая тонким слоем, так как при медленной сушке разрушаются биологически активные вещества. Корни выкапывают осенью или ранней весной, отряхивают от земли, моют, режут, подвяливают при температуре 50 °С, затем сушат при 40 °С. Хранят все сырье в коробках или матерчатой таре 2 года.

Листья и трава содержат атропин, гиосциамин, скополамин, атропамин, белладонин и другие биологически активные соединения.

Препараты красавки обладают способностью расслаблять тонус гладкомышечных органов (кишечника, мочевого пузыря, бронхов, матки и др.), уменьшать образование желудочного сока, пота и слюны. Их применяют при воспалительных заболеваниях слизистой желудка, сопровождающихся повышенным образованием соляной кислоты, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях желчевыводящих путей и желчного пузыря, желчно- и мочекаменной болезни, кишечной колике и при других заболеваниях, которым сопутствует спазм гладкой мускулатуры. Положительное действие красавки отмечено при бронхиальной астме. Применяют ее для расширения зрачков, ускорения работы сердца, при отравлении грибами и др.

Применение препаратов красавки требует большой осторожности и должно вестись под наблюдением врача. Сухость во рту — первый признак их передозировки, в результате чего наблюдается расширение зрачков, затруднение мочеиспускания, сердцебиение, запор, двигательное возбуждение, повышение температуры тела, бред и галлюцинации. Отравление красавкой часто встречается у детей. Первая помощь состоит в срочном промывании желудка водой и приеме слабительного средства, активированного угля и вызов скорой помощи.

Главный алкалоид красавки — атропин и другие содержащиеся в ней вещества широко используют в медицинской практике.

Атропина сульфат выпускают в виде порошка, ампул, шприц-тюбиков, таблеток, капель и мазей. Назначают для инъекций, приема внутрь и наружно.

По-прежнему широко в составе комплексных препаратов используются препараты красавки. Среди них «Бекарбон», «Белалгин», «Бесалол» и др.

«Бекарбон» принимают при спазмах кишечника и повышенной кислотности желудочного сока по 1—2 таблетки 2—3 раза в день.

«Беллалгин» используют при заболеваниях ЖКТ, сопровождающихся повышенной кислотностью, спазмами гладкой мускулатуры и болями. Принимают по 1 таблетке 2—3 раза в день.

«Белластезин» назначают по 1 таблетке 2—3 раза в день при спазмах желудка и кишечника.

«Беллатаминал» назначают по 1 таблетке 1—2 раза в день при повышенной раздражительности, бессоннице, климактерических неврозах, нейродермитах и вегетативной дистонии.

Свечи с экстрактом красавки, «Бетиол» и «Анузол» используют при геморрое, трещинах заднего прохода.

Капли «Солутан» содержат жидкий экстракт красавки. Назначают его при бронхиальной астме и астматических бронхитах по 10—30 капель 2 раза в день после еды.

Кресс-салат

Однолетнее растение семейства капустных высотой 30—60 см. Стебель сильноветвистый. Нижние листья черешковые, перисторассеченные или цельные, верхние — сидячие, цельные. Цветки многочисленные, белые. Плод — небольшой округло-яйцевидный стручок. Семена мелкие, гладкие, красновато-коричневые.

Кресс-салат — растение широко известное. Его высоко ценили в Древнем Египте и Древнем Риме. В нашей стране под названием цицман оно распространено в Закавказье. Культивируют кресс-салат в Средней Азии и на Дальнем Востоке.

Культура кресс-салата скороспелая и холодостойкая. Ее можно с успехом выращивать на подоконнике. При прорастании семян температуру поддерживают 6—8 °С. С появлением всходов ее повышают до 15 °С. На 10—12-й день овощ готов к употреблению. Его используют как приправу к мясным и рыбным блюдам. На вкус он приятный, пряно-горький. Особенно полезен он ранней весной в смеси со щавелем и другими весенними травами.

Лекарственным сырьем служат сок и листья. Листья кресс-салата богаты витамином С, железом, солями калия, кальция и фосфора. Они содержат йод, протеин, тиамин, рибофлавин и эфирное горчичное масло. В семенах содержится 50—60% масла, пригодного в пищу.

Сок используют как мочегонное средство и при желчнокаменной болезни. Он улучшает пищеварение и сон, способствует снижению артериального давления. Готовят его так же, как и сок из крапивы. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день во время еды.

В старину толченую траву в смеси с салом или топленым маслом (1 : 5) использовали для лечения кожи головы и чесотки, при вялотекущих и долго не заживающих язвах. Багровые пятна на коже тоже можно с успехом лечить примочками сока, одновременно принимая его внутрь.

КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

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

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

Лекарственным сырьем служат корневище и корни, иногда трава. Заготавливают их в период плодоношения. Растение легко найти в травостое по темно-красным соцветиям. Выкапывают его совком с прочным лезвием или твердыми деревянными палочками. Сырье отряхивают от земли, отрезают стебель, моют в холодной воде (лучше в корзинке или мелкоячеистой сетке), подсушивают на подстилке и режут на куски длиной до 20 см. Провяливают на открытом воздухе и сушат на солнце, чердаке, веранде, в сушилке или печи при температуре 40—50 °С.

Не рекомендуется сушить на железных противнях и решетках, так как сырье темнеет и теряет лечебные свойства. Сушку продолжают до тех пор, пока корни не начнут ломаться. Снаружи цвет корневищ должен быть темно-бурым, почти черным, на изломе — желтоватым или желтовато-бурым. Хранят в деревянной таре в сухом месте 5 лет.

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

Кровохлебка обладает вяжущим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, болеутоляющим и бактерицидным действием в отношении микробов дизентерийной и тифопаратифозной групп. Способствует сужению сосудов, тормозит перистальтику кишечника, сокращает мускулатуру матки.

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

Препараты кровохлебки используют при воспалении слизистой оболочки тонкой и толстой кишок, при избыточном скоплении газов в ЖКТ, а также при поносах, вызванных приемом недоброкачественной пищи или пищевыми отравлениями. Профилактический прием отваров в сочетании с санитарно-гигиеническими мероприятиями предупреждает развитие дизентерии или уменьшает тяжесть течения болезни. Фитонцидная активность кровохлебки позволяет рекомендовать ее при холециститах и некоторых инфекционных заболеваниях. Однажды один из авторов этой книги остановил вспышку дизентерии в одном селе на Алтае с помощью кровохлебки.

Наружно отвар и экстракт кровохлебки применяют для обработки ран, ссадин и порезов. При воспалительных заболеваниях носоглотки ротовую полость 5—6 раз

в день полощут препаратами кровохлебки, чередуя с растворами поваренной соли, риванола, перекиси водорода и другими дезинфицирующими средствами. В гинекологической практике при трихомонадном воспалении влагалища и обильных белях назначают спринцевание отваром кровохлебки объемом 1,5 л.

В народной медицине траву используют в качестве обезболивающего средства при ушибах и кровоподтеках. Для этого 3—4 ст. л. измельченной травы заворачивают в марлю, опускают в кипяток, отжимают и прикладывают к больному месту.

Крепкий отвар корней применяют при воспалительных заболеваниях кожи. Для его приготовления 2 ст. л. корневищ и корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на слабом огне 30 мин, охлаждают 10 мин и процеживают. Принимают по 1 ст. л. 5—6 раз в день после еды. Этот же настой используют наружно в виде примочек.

Кровохлебку можно рекомендовать в качестве средства «дорожной аптечки» для решения целого ряда проблем — расстройствах стула, ожогах, потертостях и т. п. На это есть следущие резоны. Ее можно кипятить на открытом огне, она достаточно приятна на вкус, хранится вне холодильника, не прокисая.

Крушина ольховидная, крушина ломкая

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

Крушина распространена в европейской части РФ, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, Средней Азии и Казахстане. Растет по опушкам, берегам рек, ручьев, окраинам болот, в подлеске пойменных лесов, на заливных лугах, иногда на щебнистых склонах в горах до высоты 200 м над уровнем моря, единично или группами, иногда образует заросли. Культивируют как декоративное и лекарственное растение. Является хорошим медоносом.

Древесину крушины использовали для изготовления сапожных гвоздей, колодок, декоративной фанеры, резных поделок и фанеровки мебели, из ветвей плетут корзины. Сырье добавляют в корм пятнистым оленям, овцам, лошадям и козам. Экстракты, полученные из коры и плодов, идут для дубления кожи и окрашивания шерсти в оливковый и коричневый цвет различных оттенков.

Лекарственным сырьем служит кора. Заготавливают ее ранней весной, до появления листьев, во время сокодвижения, с деревьев, подлежащих вырубке. В этот период она хорошо отходит от древесины. Для этого на стволах и толстых ветвях делают продольные надрезы до древесины, затем полукольцевыми разрезами сдирают куски коры величиной 40—50 см. Подготовленное сырье перебирают, удаляют примеси (листья, старую кору и т. д.) и сушат под навесом, на чердаке или в сушилке при температуре не более 70 °С. Использовать кору следует через 1—2 года после

заготовки. Хранят выдержанное сырье в деревянных или фанерных ящиках с крышкой до 5 лет.

Кора богата антранолами, антрахинонами (франгулин, хризаробин, эмодин и др.), органическими кислотами, кумаринами, витамином С, пектинами и алкалоидами. В ней содержатся эфирное масло, сапонины, нафтахиноны, флавоноиды и дубильные вещества.

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

Отвар коры принимают при спастических колитах и атонических запорах, часто развивающихся у людей со слаборазвитой брюшной стенкой, а также для регулирования деятельности кишечника при геморрое и трещинах прямой кишки.

Для приготовления отвара 1 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 20 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1/2 стакана утром и на ночь. Слабительный эффект наступает через 8—10 ч. Отвар свежей коры вызывает тошноту, боль, раздражает слизистую оболочку кишечника. При длительном хранении количество веществ, раздражающих кишечник, уменьшается. Токсичность свежего сырья можно значительно снизить, если прогреть его при температуре 100 °С в течение 1 ч, но при этом его лечебные свойства будут ниже.

Местно применяют спиртовую настойку коры крушины. Она эффективна при стрептодермиях, пиодермиях, фурункулах и других заболеваниях кожи и подкожной клетчатки, где имеется смешанная микрофлора, включающая стрептококки, стафилококки, синегнойную и кишечную палочки.

Для приготовления настойки измельченную кору заливают 30%-м спиртом в соотношении 1 : 5 и выдерживают при комнатной температуре 7—10 дней. Используют в виде примочек, повязок и для обмывания пораженных участков кожи.

Крушина входит в состав сборов для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью, воспалительных заболеваний печени и желчного пузыря. Положительный эффект от применения препаратов крушины отмечен при малярии, климактерических расстройствах, учащенном сердцебиении, головокружении, нервных болезнях, ожирении, сахарном диабете и кожных болезнях, связанных с нарушением обмена веществ.

Из коры крушины готовят экстракты, таблетки «Рамнил», сироп со слабительными свойствами.

КУБЫШКА ЖЕЛТАЯ

Многолетнее травянистое растение семейства нимфейных. Корневище толстое, мясистое, длиной 3—4 см, покрыто рубцами, следами ежегодно опадающих листьев. Листья отходят непосредственно от корневища. Нижние листья полупрозрачные, с сердцевидным основанием. В пересыхающих водоемах листовая пластина меньше. Корни отходят непосредственно от корневища и укореняются на дне водоема. Цветет с июня по сентябрь. Цветки желтые, одиночные, шаровидные, плавающие. Семена эллипсовидной формы. Созревают в июле-сентябре.

Кубышка желтая распространена в европейской части РФ, Западной и Восточной Сибири и Средней Азии. Растет в озерах, тихих речных заводях и других водоемах чистой стоячей или медленно текущей проточной воде. Не переносит загрязненных сточных вод, ее рост — показатель чистоты водоема.

Корневища употребляют в пищу в отварном или соленом виде, добавляют в муку при выпечке хлеба. Экстракты используют для дубления кожи и как краситель различных тканей. Семена применяют в виде суррогата кофе. Они идут на корм водоплавающей птице. Корневище — испытанное средство против тараканов.

Лекарственным сырьем служат корневища, листья и цветки. Корневища заготавливают в конце августа — начале сентября или весной, отрывая сильным рывком или предварительно отрезая корни. Сырье очищают от ила, остатков корней и черешков листьев, разрезают вдоль и поперек на куски толщиной 1—2 см, провяливают на солнце и сушат в тени, на чердаке, в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке, раскладывая тонким слоем, при температуре 60 °С. Хорошо высушенные корневища должны ломаться с треском. Хранят сырье в матерчатых мешках 2 года.

Цветки собирают в период цветения. Сушат в день сбора в духовке или сушилке при температуре 50—60 °С, раскладывая на проволочных сетках тонким слоем и периодически помешивая. Хранят в матерчатых мешочках 1 год. Листья сушат обычным способом.

Корневища содержат алкалоиды (нуфаридин, дезоксинуфаридин, нуфарин), витамин С, каротин, фенолкарбоновые кислоты (транскоричную и др.), высшие жирные кислоты (пальмитиновую, арахиновую и др.), дубильные вещества, стероиды, кумарины и высшие алифатические углеводы.

Препараты кубышки обладают умеренным мочегонным, контрацептивным и бактериостатическим действием. После их приема наблюдается расслабление гладкой мускулатуры внутренних органов, снижение артериального давления и гибель простейших. Отвар используют при туберкулезе, воспалении мочевыводящих путей и почек, при спазмах желудка и ночном недержании мочи у детей, подагре, ревматизме, кожных заболеваниях и кашле. Обезболивающее действие отвара кубышки позволяет рекомендовать его при головной, зубной и ушной боли. Отвар применяют при острых и хронических трихомонадных заболеваниях, осложненных бактериальной или грибковой микрофлорой, а в смеси с пивом при себорее.

Для приготовления отвара корневища 1 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 20 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 2 ст. л. 2 раза в день во время еды. Указанный отвар разводят кипяченой водой 1 : 5 и используют для спринцеваний. Объем жидкости должен быть не менее 1 л. Процедуру делают ежедневно или через день. Курс лечения 10—20 дней. Обычно проводят 3—4 курса. Во время менструаций спринцеваться нельзя.

Настойку листьев рекомендуют употреблять внутрь при воспалении почек и кашле, наружно — как ранозаживляющее средство и для лечения рожистого воспаления кожи.

В качестве болеутоляющего средства используют настой цветков при суставных болях, ушибах, воспалении мышц, невритах.

Отвар семян является жаропонижающим, снотворным и успокаивающим средством. Их настой назначают при импотенции и воспалении слизистой оболочки желудка с пониженной кислотностью.

Для приготовления настоя 2—3 ст. л. измельченных листьев или цветков заливают 1 л горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день во время еды.

Свежие измельченные листья прикладывают к гноящимся долго не заживающим ранам, несозревшим фурункулам и воспаленным местам. Повязку меняют через день.

Настойку готовят из расчета 8 г корневищ на 100 мл 70%-го спирта. Настаивают 2 недели. Принимают по 10 капель 3 раза в день во время еды.

Кукуруза обыкновенная

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

Кукурузу культивируют на юге России, Украине, Кавказе, в Средней Азии и Западной Сибири. В диком виде не встречается, для ее выращивания пригодны любые удобренные почвы.

Используют в фармацевтической промышленности для производства глютаминовой кислоты, которая в свою очередь находит применение в пищевой промышленности как консервант. Кукуруза — важная хлебная и кормовая культура. Активная деятельность Н. С. Хрущева надолго закрепила кукурузу в нашем рационе в различном виде — от попкорна до мамалыги. Из зародышей зерен получают масло, которое обладает хорошими вкусовыми качествами. По усвояемости оно равно сливочному маслу. Зерна служат сырьем для выработки крахмала, виноградного сахара, спирта и уксусной кислоты.

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

Препараты кукурузных рылец обладают мочегонным, желчегонным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, умеренным успокаивающим действием, а также как средство для похудания.

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

Кукурузные рыльца используют при воспалительных заболеваниях почек, мочевыводящих путей и отеках сердечного происхождения. Отвар и настой рылец назначают для лечения воспалительных заболеваний печени, желчных протоков и желчного пузыря. Отвар обладает кровоостанавливающим свойством. Настой снижает аппетит, способствуя уменьшению массы тела.

Для приготовления отвара 1 ч. л. измельченного сырья заливают 1/2 стаканами горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, остужают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1—3 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды.

Для приготовления настоя 1 ч. л. измельченных рылец заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по 2—3 ст. л. 3—4 раза в день за 20 мин до еды. Кукурузное масло рекомендуют для профилактики атеросклероза.

Купена лекарственная

Многолетнее травянистое растение семейства лилейных высотой 60—70 см. Корневище ползучее, толстое, узловатое, как бы с припухлостями. На каждой припухлости имеется углубление — след надземного стебля. По углублениям на корневище можно определить возраст растения. Стебель длинный, приподнимающийся с дугообразным наклоном. Листья очерёдные, эллиптические. Цветет в мае-июне. Цветки зеленовато-белые, вытянутые, пониклые. Плод — синевато-черная ягода.

Купена распространена в европейской части РФ, Западной и Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Растет в еловых, елово-лиственных, реже сосновых лесах, среди зарослей кустов, на лугах и склонах холмов.

Лекарственным сырьем служат корневища, трава и листья, иногда ягоды. Траву и листья собирают во время цветения в ясную, сухую погоду. Сушат активно в хорошо проветриваемом теплом помещении или в сушилке при температуре 50—60 °С. Сырье раскладывают тонким слоем, переворачивая за время сушки 1—2 раза.

Корневище заготавливают осенью, после отмирания надземной части растения, или весной. Сырье выкапывают лопаткой, отряхивают от земли, обрезают придаточные и гнилые части, моют в проточной воде, немного провяливают на открытом воздухе и сушат на чердаке, веранде или в сушилке при температуре 50—60 °С. Сухое сырье повторно очищают от земли, оставшихся мелких корней и поврежденных корневищ. Хранят в закрытой деревянной или стеклянной таре 2 года. Иногда заготавливают ягоды. Собирают их в период полной зрелости. Используют в свежем или сушеном виде. *Растение ядовито!*

Корневища купены содержат большое количество слизи, крахмал, аскорбиновую кислоту, фруктозу, глюкозу, арабинозу и алкалоиды. В листьях найдено много витамина С, в ягодах — сердечные гликозиды (конваллотоксин и др.).

Препараты листьев обладают обволакивающим, жаропонижающим, противовоспалительным, обезболивающим и кровоостанавливающим действием. В народной медицине их применяют при ревматизме, болях в пояснице, геморрое, подагре, ушибах и кровоточащих ссадинах.

Отвар корневища используют при грыжах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

В литературе отмечено, что при длительной термической обработке токсичность купены значительно снижается. В. В. Телятьев (1976) приводит народный способ использования отвара корневища купены на молоке для лечения грыжи. Он рекомендует 50 г измельченного сырья поместить в глиняный горшок, залить 3 л молока, упарить в русской печи до 1 л, сразу процедить и принимать по 1—2 ст. л. 3 раза в день в горячем виде.

Опытами установлено, что водный отвар купены, упаренный до 1/3 первоначального объема при температуре 60 °С, тоже не является токсичным, но сохраняет способность снижать артериальное давление.

В тибетской медицине купену применяют при заболеваниях лимфатической системы, отеках, желтухе, сахарном диабете, а также острых и хронических болезнях женской половой сферы.

Для наружного применения 5 г свежего корневища заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 20 мин, настаивают 2—3 ч и процеживают через два-три слоя марли. Используют в виде примочек и компрессов.

Купырь лесной

Двулетний или многолетний полукустарничек семейства зонтичных высотой 50—180 см. Корень толстый, вертикальный. Стебель глубокобороздчатый, в верхней половине сильноветвистый. Листья треугольные, дважды- или триждыперистые; нижние с длинными черешками, верхние сидячие, с хорошо развитыми влагалищами. Цветет до середины лета. Цветки белые. Плод темно-коричневый или черный, гладкий, блестящий, к верхушке постепенно суженный.

Купырь распространен в европейской части РФ, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии. Растет по лугам, кустарникам, в садах, осветленных лесах, вырубках, по берегам рек, оврагам, пустырям, около жилья, на пастбищах и в горах, поднимаясь на высоту 3200 м над уровнем моря.

Используют растение как пряную приправу. Является хорошим инсектицидом. Окрашивает шерсть в желтый цвет. Молодые стебли и листья заменяют овощи.

Лекарственным сырьем служат корни и надземная часть. Листья собирают в первой половине лета, в сухую погоду. Сушат в тени, под навесом или в сушилке при температуре 60—70 °С. Корни заготавливают осенью, очищают от земли, промывают в холодной воде, разрезают на куски и сушат в сушилке. Хранят в закрытой деревянной или стеклянной таре 2 года.

В корнях обнаружены органические кислоты, терпеноиды (альфа-пинен, бета-мирцен, n-цимол, гамма-терпинен и др.), сесквитерпены, стероиды (стигмастерин, бета-ситостерин, кемпестерин), витамин С, ароматические соединения, фенолы и их производные (крокатон и др.), кумарины (аптерин и др.) и флавоноиды (лютеолин, херофиллин). В стеблях и листьях содержится эфирное масло, стероиды (стигмастерин, бета-ситостерин), витамин С, каротин, лигнины и флавоноиды.

Купырь лесной обладает успокаивающим, болеутоляющим, противосудорожным, противовоспалительным и противоглистным действием.

Препараты купыря назначают при отсутствии менструаций, отеках различного происхождения, туберкулезе легких, экземах, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и женской половой сферы. В виде аппликаций их используют при ожогах, нарывах, фурункулах и карбункулах.

Чтобы приготовить отвар из корней, 1 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, остужают при комнатной температуре 10 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Для лечения воспалительных заболеваний женской половой сферы 1 ст. л. измельченных корней заливают 4 стаканами горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, остужают, процеживают и доводят объем до 1 л. Расходуют на одно спринцевание.

При использовании надземной части 1 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ст. л. 4 раза в день до еды. Назначают его для полосканий и примочек. Курс лечения 10—15 дней.

Курильский чай кустарниковый

Прямостоячий или раскидистый кустарник семейства розоцветных высотой 20—150 см. Ветви серовато-коричневые с отслаивающейся корой. Молодые ветви шелковисто-золотистые. Листья непарноперистые, продолговатые, часто густоопушенные. Цветет в июне-августе. Цветки ярко-желтые.

Курильский чай распространен в европейской части РФ, Западной и Восточной Сибири, на Кавказе, в Средней Азии и на Дальнем Востоке. Растет на берегах рек, озер, заливных лугах и каменистых склонах гор до высоты 2000 м над уровнем моря. Его успешно культивируют в садах как декоративный кустарник.

Лекарственным сырьем служат листья и цветы. Заготавливают верхушки растений с соцветиями. Сырье рыхло укладывают в корзину или мешок из рогожи, подвяливают на солнце и сушат в сушилке или печи при температуре 60—70 °С. Хранят в мешочках или другой закрытой таре 1 год.

Надземная часть растения содержит витамины С и Р, каротин, фенолкарбоновые кислоты (кофейную, синаповую, феруловую, эллаговую, кумаровую), катехины, флавоноиды и тритерпеноиды (урсоловую кислоту).

Препараты курильского чая обладают противомикробным, отхаркивающим, желчегонным, кровоостанавливающим и вяжущим действием.

В тибетской медицине растение используют при воспалительных заболеваниях ЖКТ и туберкулезе легких. Настой листьев и цветков применяют при поносах различного происхождения, а также при крупозной пневмонии, в качестве отхаркивающего средства и средства, поддерживающего сердечную деятельность.

Отвар листьев и цветков назначают при воспалительных заболеваниях печени как желчегонное средство и при лихорадке, как потогонное. В Монголии настой применяют при кровавом поносе, как кровоостанавливающее и улучшающее аппетит средство, а также при различных нервно-психических заболеваниях и болезнях крови.

Для приготовления настоя листьев 2 ст. л. сырья заливают 0,5 л горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на медленном огне 5—7 мин, остужают 30 мин и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

При использовании отвара 1 ст. л. листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день до еды. Курс лечения 10—15 дней.

Лабазник вязолистный, таволга

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных высотой 60—120 см. Корневище ползучее. Стебель прямой, ребристый, густооблиственный. Листья перистые, сверху гладкие, снизу беловойлочные. Цветет в июне-июле. Цветки многочисленные, белые, собраны в крупное метельчатое соцветие. Семена созревают в августе-сентябре.

Лабазник распространен на всей европейской части РФ, Кавказе, в Западной и Восточной Сибири и Средней Азии. Растет на влажных местах, болотах, среди кустарников, в разреженных лесах, по берегам рек и озер. Растение имеет декоративный вид.

Свежие молодые листья и корни используют в пищу, для заправки супов, салатов и борщей. Растение служит кормом для диких животных, пригодно для дубления кожи. Из лабазника получают черную и желтую краску. Цветки употребляют как суррогат чая.

Лекарственным сырьем служат корни, надземная часть и цветки. Корневище с корнями выкапывают осенью или ранней весной, отряхивают от земли, отрезают надземную часть и моют в холодной воде. Сушат под навесом или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая тонким слоем. Хранят в мешках или закрытой таре в сухом помещении 3 года. Листья и цветки заготавливают в период цветения растения, сушат в тени. Хранят в закрытой стеклянной или деревянной таре до 3 лет.

Корни содержат витамин С, следы кумаринов, фенол-гликозиды (спиреин, монотропитин), дубильные вещества, флавоноиды и халконы. В надземной части растения найдены витамин С, фенольные соединения, фенолгликозиды, дубильные вещества, халконы, фенолкарбоновые кислоты (кофейная и эллаговая), катехины, флавоноиды (гиперозид и авикулярин), эфирное масло, ароматические соединения (ванилин, метилсалицилат и салициловый альдегид), стероиды и высшие жирные кислоты (стеариновая, линолевая и др.).

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

Лабазник используют в виде отвара, настойки и мази. Отвар назначают при дизентерии, как противоязвенное, седативное, вяжущее, ранозаживляющее и крово-

останавливающее средство, при эпилепсии, ревматизме, подагре, воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей и в виде спринцеваний при белях.

Отвар корней и цветков употребляют при нервных расстройствах, гипертонической болезни, как антигельминтное средство и для снятия спазма внутренних органов. Препараты из листьев и цветков назначают при простудных заболеваниях, бронхиальной астме, хроническом холецистите и заболеваниях верхних дыхательных путей.

Настойка листьев оказывает положительное действие при трофических язвах нижних конечностей, ранах и ожогах. Настой цветков используют для лечения ревматизма, экземы, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Для приготовления отвара корней 1 ч. л. измельченного сырья заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают через два-три слоя марли горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Для спринцеваний отвар готовят из расчета 20 г корней на 1 л кипятка.

При использовании настоя 1 ч. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, настаивают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1—2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Для приготовления мази 20 г хорошо измельченного порошка корня постепенно смешивают со 100 г мазевой основы. Пораженные участки кожи смазывают 1—2 раза в день.

Лапчатка гусиная

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

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

Молодые листья используют для приготовления салатов и супов. Клубневидные корни, богатые крахмалом, варят и едят как овощи. Из высушенных и размолотых корней можно приготовить лепешки. Пюре из листьев — хорошая приправа к рыбным, мясным и другим блюдам. Листья используют в косметике и для окрашивания тканей в желтый цвет.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растений. Собирают лапчатку вдали от дорог и выпаса скота. Сушат под навесом, расстилая слоем 3—5 см, осторожно и часто переворачивают и следят, чтобы не опали цветки. Хранят в коробках 2 года.

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

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

Лапчатка гусиная — безвредное растение. Можно принимать концентрированный настой этой травы. Для его приготовления 20 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по 1/4—1/3 стакана 4—5 раз в день до еды. Такой настой назначают внутрь при болезненных менструациях, а отжатое сырье в виде теплого компресса прикладывают на низ живота.

Учитывая, что препараты лапчатки гусиной действуют медленно, их следует принимать профилактически при хроническом воспалении желчного пузыря и запорах.

Сок растения показан при желчнокаменной болезни. Для его приготовления траву хорошо промывают в проточной воде, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают сок, разводят его горячей водой в 2 раза и кипятят 1—2 мин. Принимают теплым по 1/3 стакана 4 раза в день до еды или используют для промывания свежих и гнойных ран.

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

В народной медицине препараты этого вида лапчатки применяют при судорогах икроножных мышц, в качестве противоопухолевого средства.

Лапчатка прямостоячая, калган

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

Лапчатка прямостоячая распространена в европейской части РФ, на Кавказе и в Западной Сибири. Растет на влажных лугах и в редких лесах, по лесным полянам, на вырубках, пустырях и среди кустарников. Размножают семенами и отрезками корневищ.

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

Корневище калгана, крайне популярное в народной медицине, содержат дубильные вещества, флавоноиды, органические кислоты, смолу, гликозид торментиллин, хинную и эллаговую кислоты, флабофены, камедь, крахмал.

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

Для приготовления отвара 1 ст. л. корневищ заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин и сразу же процеживают. Принимают по 1 ст. л. 4—5 раз в день за 30 мин до еды. Для полоскания полости рта отвар разводят водой в 4 раза. Используют через каждый час, периодически чередуя с другими дезинфицирующими средствами, например отваром кровохлебки. Назначают при трихомонадном воспалении влагалища (спринцевание) и геморрое (микроклизмы на ночь).

Настойку корня калгана на водке в соотношении 1 : 10 готовят в течение 12—14 дней. Применяют ее при расстройствах кишечника однократно, а также при опущении желудка по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

Для заживления повреждений кожи (ран, потертостей, трещин и др.) используют калгановые мази или масла. Мазь готовится на основе топленого или несоленого сливочного масла из расчета 5 г свежего измельченного корня на 1 стакан основы. Мазь варится 5 минут, чуть остужается, затем процеживается, хранится в холодильнике. Масло на основе оливкового готовят в соотношении 1 : 10, настаивая его в течение 20 дней, затем процедив, хранят в холодильнике.

Лапчатка серебристая

Многолетнее травянистое растение семейства розоцветных высотой 10—15 см. Стебель чаще одиночный, покрыт тонким белым войлоком. Прикорневые и нижние стеблевые листья пальчатосложные, расположены на длинных черешках, верхние — сидячие, короткочерешковые, снизу беловойлочные. Цветет все лето. Цветки некрупные, светло-желтые, собраны в многоцветковые щитовидно-метельчатые соцветия.

Лапчатка серебристая распространена в европейской части РФ, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири. Растет в сосновых смешанных лесах, на суходольных лесных лугах, в высыхающих глинистых болотцах, на пастбищах, в зарослях кустарников и на залежах.

Растение служит кормом для домашних животных, дает красную краску, пригодно для дубления кожи. Является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служит надземная часть. Заготавливают ее в первой половине лета, срезая на высоте 5—20 см от уровня почвы. Собранные побеги очищают от примесей и желтых листьев, провяливают на открытом воздухе несколько дней и сушат на чердаке или в сушилке при температуре до 30 °С. Хранят в картонных коробках в сухом помещении 2 года.

Лапчатка содержит эфирное масло, тритерпеноиды (торментол), фенолкарбоновые кислоты (феруловую и кумаровую), дубильные вещества, флавоноиды и витамин С.

Препараты растения обладают противомикробным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, гипотензивным и антигельминтным действием.

Отвар травы применяют при поносах, воспалении слизистой оболочки желудка, тонкой и толстой кишок, циррозе печени с выраженным отеком, ОРЗ и гипертонии, а также при гастритах, энтеритах, колитах, маточных и легочных кровотечениях, желтухе, подагре и ревматизме. Наружно его используют в виде компрессов при ранах, фурункулезе, мокнущей экземе, геморрое, при белях, для полоскания ротовой полости при ангине, воспалении десен и слизистых оболочек рта и горла.

Для приготовления отвара 10 г измельченного сырья заливают 0,5 л горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день до еды.

В качестве отхаркивающего средства при острых и хронических бронхитах и пневмонии используют настойку, приготовленную на 70%-м спирте из расчета 1 : 10. Настаивают ее в теплом месте 15 дней. Принимают по 20 капель на полстакана теплой воды 3 раза в день после еды.

При трещинах кожи рук, ног и губ используют мазь. Для ее приготовления 5 г хорошо растертого сырья лапчатки варят в 1/2 стакана сливочного масла 5—10 мин и процеживают в теплом виде в склянку из темного стекла. Хранят в холодильнике. На пораженные участки кожи наносят тонким слоем несколько раз в день.

Лебеда раскидистая

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

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

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

Лекарственным сырьем служит трава. Гиппократ и Гален рекомендовали применять лебеду при болезнях ЖКТ, особенно при запорах, а также при рахите у детей. Лист лебеды можно употреблять вместо чая при трудноотделяемой густой мокроте, кашле и охриплости.

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

Для приготовления настоя 4 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают при комнатной температуре и процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Левзея софлоровидная, маралий корень

Многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой более 1,5 м. Корневище ветвящееся, деревянистое, темно-бурое, с многочисленными тонкими, жесткими, упругими корнями и специфическим смолистым запахом. Стебель паутинистоопушенный, заканчивается почти круглой корзинкой. Листья очерёдные, продолговато-яйцевидные; нижние черешковые, верхние сидячие. Цветет на 2-й год в июле-августе. Цветки пурпурно-лиловые. Плод — буроватая семянка. Созревает в сентябре-октябре.

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

Сырье содержит смолистые, дубильные и красящие вещества, эфирное масло, алкалоиды, минеральные соли, инулин и аскорбиновую кислоту.

Препараты корневищ проявляют четкий стимулирующий и тонизирующий эффект при функциональных расстройствах нервной системы. Алтайцы считают, что этот корень «поднимает человека от 14 болезней и наливает его молодостью».

Жидкий экстракт и настойка оказывают хороший эффект при физической нагрузке, так как мышцы быстрее восстанавливаются, а организм меньше расходует энергетического баланса.

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

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

Лен посевной

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

Лен посевной активно культивировали в качестве промышленной культуры в средней полосе, на севере европейской части РФ и в Сибири.

Из растения вырабатывают ткани, из семян — жирное масло, идущее на изготовление олифы, лака, краски. Масло ныне активно употребляют в пищу. Льняной жмых — ценный корм для скота.

Лекарственным сырьем служат семена, которые содержат жирное масло, белок, витамин А, углеводы, слизь, ферменты и гликозид линамарин. В состав жирного

масла входят линолевая, линоленовая, олеиновая, пальмитиновая и стеариновая кислоты. За счет наличия большого количества слизи семена обладают обволакивающим, легким слабительным и противовоспалительным действием, поэтому показаны при болезнях ЖКТ. Слизь препятствует всасыванию из кишечника ядовитых веществ, образующихся при инфекционных заболеваниях и отравлениях.

Слизь, принятая внутрь, долго удерживается на слизистых оболочках, предохраняя их от раздражения вредными веществами, так как не подвержена влиянию соков ЖКТ. Используют ее при воспалительных заболеваниях бронхов, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах, циститах, нефритах.

Для приготовления слизи 3 г семян заливают 1/2 стакана кипящей воды, взбалтывают 15 мин и процеживают. Принимают по 2 ст. л. 3—4 раза в день. При поносах 1 ст. л. семян заливают 1/2 стакана горячей воды, кипятят на слабом огне 15 мин, процеживают и используют на одну клизму. При хронических запорах рекомендуется ежедневно на ночь принимать по 1 стакану непроцеженного настоя из расчета 1 ч. л. семян на 1 стакан кипятка. Препараты должны быть всегда свежими.

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

Льняное масло и семена используют наружно. Подогретые семена прикладывают к пояснице при радикулитах и к мышцам. При фурункулах и кожных заболеваниях из размолотых семян делают припарки и размягчающие компрессы. Льняное масло в смеси с известковой водой (1 : 1) назначают для лечения поверхностных ожогов.

Лещина обыкновенная, лесной орех

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

Лещина обыкновенная распространена в степной и лесостепной зонах европейской части РФ и на Кавказе. Растет в смешанных и лиственных лесах, по берегам рек, озер, в зарослях кустарников. Введен в культуру. Растение пригодно для создания защитных полос, живых изгородей и закрепления склонов. Из лещины делают гнутую мебель, обручи, различные хозяйственные изделия, используют для дубления кожи и окрашивания ее в желтый цвет. Листья употребляют как суррогат

чая, из них готовят супы и голубцы. Жмых идет на производство халвы. Листья и молодые побеги скармливают скоту. Зрелые орехи в сыром и сушеном виде используют в пищу, на изготовление кондитерских изделий, шоколада и суррогата кофе. Ореховое масло применяют в парфюмерной и лакокрасочной промышленности. Из зрелых плодов, растертых с небольшим количеством воды, получали «молоко» и «сливки», обладающие большой питательной ценностью.

Лекарственным сырьем служат плоды, кора, листья и корни. Зрелые плоды сушат в печи или сушилке при температуре 50—70 °С. Листья срывают во время цветения лещины. Сушат под навесом или на чердаке. Кору снимают ранней весной с веток, подлежащих вырубке. Хранят в деревянной таре 2 года.

Ветви и листья содержат дубильные вещества, флавоноиды, эфирное масло, тритерпеноиды, витамин С, каротин, антоцианы и пальмитиновую кислоту. В плодах найдены углеводы, каротин, витамины B_1, B_6, С, Е, РР и жирное масло, в составе которого имеются насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты — олеиновая, линоленовая, линолевая, пальмитиновая и др.

Отвар коры применяют как вяжущее, противодизентерийное и жаропонижающее средство при простудных заболеваниях. Настой оказывает положительное действие при варикозном расширении вен, трофических язвах голени и кровотечении из мелких капиллярных сосудов.

Листья используют для лечения кишечных заболеваний, малокровия, авитаминоза, рахита. При увеличении предстательной железы готовят отвар из растертого ореха, коры и листьев лещины. Применяют его на ночь в виде микроклизмы по 60 мл.

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

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

Лимон обыкновенный

Вечнозеленое дерево семейства рутовых высотой до 5 м. Крона раскидистая, пирамидальная. Листья короткочерешковые, продолговато-яйцевидные, с характерным лимонным запахом. Цветет в мае-июне. Цветки одиночные, душистые. Плод крупный. Кожура толстая, мягкая, желто-зеленая или желтая. Мякоть кислая, сочная, зеленовато-желтая. Созревает в ноябре-декабре.

Лимон выращивают, как плодовое и комнатное растение. В диком виде неизвестен.

Используют в пищевой и кондитерской промышленности. Соком мякоти лимона выводят пятна на одежде и других вещах, им чистят ножи, металлические ложки и вилки. Из плодов готовят соки и безалкогольные напитки, применяют в качестве приправы к диетическим блюдам. В косметической практике применяют для удаления веснушек и пигментных пятен, в парфюмерии — для отдушки лосьонов и мазей.

Лекарственным сырьем служат свежие плоды. Из плодов лимона получают эфирное масло, в состав которого входят лимонен (90%), альфа-пинен, гамма-терпинен, фалландерн, метилгептенон, а также октиловый, каприловый и нониловый альдегиды. Лимонный сок содержит лимонную кислоту, сахара, витамины С, А, В и D. В мякоти плода обнаружены пектиновые вещества, соли калия, меди и другие микроэлементы. В кожуре содержатся витамин Р, флавоновые гликозиды, кумарины и ситостерол.

Лимонный сок назначают при лихорадке, для утоления жажды и улучшения общего состояния. Его используют при недостатке в организме витаминов С и Р, при заболеваниях, сопровождающихся нарушением обмена веществ, а также при воспалительных заболеваниях, гастрите с пониженной кислотностью, подагре, мочекаменной болезни и других заболеваниях. Разбавленный сок применяют для полоскания ротовой полости при ангине и других воспалительных заболеваниях. Корку лимона, сваренную на сахаре, используют для улучшения пищеварения.

Наружно сок лимона назначают при грибковых заболеваниях кожи, для устранения зуда. Он входит в состав кремов, мазей и лосьонов, предназначенных для ухода за кожей лица.

Липа сердцевидная

Крупное листопадное дерево семейства липовых высотой до 25 м. Ствол стройный, крона широкая. У молодых деревьев кора оливковая или красно-бурая, у старых более темная. Листья очерёдные, без прилистников, у основания сердцевидные, по краю мелкопильчатые, пластинка цельная. Цветет в июне-июле. Цветки душистые, бледно-желтые, собраны в полузонтики. На цветках имеются пленчатые прицветники. Плод — орешек. Созревает в августе-сентябре.

Липа широко распространена в лесной и лесостепной зонах европейской части РФ, в Крыму, на Кавказе, Южном Урале, в Западной Сибири.

Сушеные ветки липы используют как суррогат чая, лист для весенних витаминных салатов. Является прекрасным медоносом.

Лекарственным сырьем служат цветки с прицветными листьями. Собирают их в фазе цветения в течение 10—15 дней в зависимости от погоды. Сырье сушат сразу после сбора под навесом, в проветриваемом помещении, на чердаке или в сушилке при температуре 40—50 °С, расстилая слоем 3—5 см. Готовность определяют по ломкости цветоносов. На солнце липу сушить нельзя. Запах готового сырья ароматный, вкус сладковатый, слегка вяжущий. Хранят его в деревянной таре 2 года.

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

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

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

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

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

Лопух большой

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

Лопух распространен почти по всей территории страны. Растет на пустырях, вблизи жилья, по обочинам дорог, окраинам полей, на сорных местах и среди кустарников. В некоторых странах, например в Японии, его культивируют как огородное растение.

Из вымоченных корней готовят супы, жареные и печеные корни употребляют как овощи, сушеные размалывают в муку и добавляют в котлеты и лепешки.

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

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

Препараты корня лопуха оказывают мочегонное, потогонное, умеренно болеутоляющее и желчегонное действие, несколько стимулируют образование ферментов поджелудочной железы, являются легким слабительным и дерматотоническим средством, улучшают состояние кожи. Они обладают антиаллергическим, антимикробным, антисептическим и дезинфицирующим действием, устраняют зуд.

Отвар корня назначают при подагре, воспалительных заболеваниях почек, желчнокаменной и мочекаменной болезнях, гастритах и колитах, рахите, геморрое

и ревматизме. Наряду с улучшением общего состояния у больных нормализуются показатели крови, увеличивается выведение мочи, мочевой кислоты и мочевины, исчезают воспалительные явления со стороны желудка и толстой кишки, уменьшается боль, улучшается опорожнение кишечника.

Для усиления противодиабетического эффекта лопух сочетают со стручками фасоли и листьями черники. При лечении сыпей, зуда, экземы, фурункулеза и других заболеваний кожи отвар употребляют не только внутрь, но и в виде примочек. Истолченные листья и мазь из корней назначают при длительно незаживающих ранах и экземах.

А. П. Попов (1968) разработал метод лечения экземы препаратами лопуха. Он рекомендует 4—5 ст. л. измельченного корня поместить в эмалированное ведро, залить водой, прокипятить 20 мин, охладить до температуры 39—40 °С, опустить в отвар вчетверо сложенную простыню, слегка отжать, плотно укутать ею больного от подмышек до щиколоток, покрыть сухой простыней и тонким шерстяным одеялом и зафиксировать их булавками. Длительность процедуры 1—2 ч, а если больной уснул — до пробуждения. Проводят ее на ночь 1 раз в сутки. Курс лечения — 6 дней. После однодневного перерыва лечение повторяют. На теле, очистившемся от экземы, должна появиться легкая сыпь, которая через 1—2 дня исчезнет.

Настой корня лопуха на миндальном или оливковом масле (репейное масло) используют для укрепления волос и при облысении. Для этой же цели служит отвар. Однако более эффективным является настой корня лопуха в смеси со свежим соком настурции из расчета 2 ст. л. сока на 100 г настоя. Смесь втирают 2—3 раза в день с последующим промыванием головы отваром корней лопуха.

Для приготовления отвара корней 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, часто помешивая, охлаждают 10 мин и процеживают.

Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды в теплом виде. Хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Корень лопуха сейчас активно включается в состав БАДов. В частности это составная часть препарата «Гепар СУСТАВ».

Лох узколистный

Небольшое дерево или кустарник семейства лоховых высотой 3—7 м. Кора блестящая или коричнево-бурая, ветви снабжены крупными колючками. Листья очерёдные, удлиненно-эллиптические, цельнокрайние, сверху зеленые, снизу зеленовато-серебристые. Цветет в мае-июне. Цветки душистые, внутри лимонно-желтые, снаружи серебристо-белые. Плод — продолговато-овальная костянка. Созревает в сентябре.

Лох узколистный распространен на Кавказе и в Средней Азии. Растет по берегам рек, озер и в оазисах среднегорного пояса.

Камедь лоха использовали для ситцепечатания, книгопечатания, изготовления клея, красок и лаков, кору — для окрашивания тканей в коричневый и черный цвета и для дубления кожи. Древесина идет на изготовление музыкальных инструмен-

тов. Листья являются кормом для коз, овец и верблюдов. Плоды употребляют в пищу в свежем и сушеном виде как приправу ко вторым блюдам. Из них можно приготовить муку, хлеб, кондитерские изделия, пастилу, сироп и квас.

Лекарственным сырьем служат листья, цветы и плоды. Листья собирают в первой половине лета, цветы — в период цветения. Листья сушат под навесом или в сушилке при температуре 40—50 °С, цветы — не более 40 °С, плоды обычным способом.

Различные части лоха содержат флавоноиды, кумарины, алкалоиды, камедь, циклитолы, катехины, витамин С, фенолкарбоновые кислоты, эфирное масло, углеводы, дубильные вещества и стероиды.

Препараты лоха проявляют гипотензивное, противовоспалительное, ранозаживляющее, мочегонное, жаропонижающее, вяжущее, антигельминтное и отхаркивающее действие. Сумма кумаринов, флавоноидов и алкалоидов проявляет антибактериальное действие по отношению к возбудителям тифо-паратифозной группы.

Свежие листья растения прикладывают к гнойным ранам для снятия воспаления и ускорения процесса заживления. Повязки меняют каждый день.

Отвар сухих листьев назначают при простудных заболеваниях и тяжелой лихорадке. Им полощут полость рта при воспалительных процессах. Припарки и примочки делают при радикулите, ревматических и подагрических болях. При гастритах и энтеритах отвар используют внутрь.

Цветки в виде настойки и настоя применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей, для усиления деятельности сердечной мышцы, при гипертонии и как жаропонижающее средство. Свежий сок эффективен при малярии, повышенном артериальном давлении.

Плоды лоха используют при заболеваниях верхних дыхательных путей в качестве отхаркивающего средства. Отвар оказывает положительное действие при поносах любого происхождения, нарушении пищеварения, воспалительных процессах в кишечнике, зубной боли.

Настойку плодов применяют как вяжущее, противовоспалительное и антигельминтное средство. Настойку семян употребляют при лихорадке и кожных высыпаниях.

Для приготовления отвара 30 г плодов заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Хранят в холодильнике не более 2 суток. Принимают в теплом виде по 2 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

Настой цветков готовят из расчета 6 г сырья на 1 стакан горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают 45 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Настойку цветков готовят на 40%-м спирте или водке в соотношении 1 : 10, выдерживают в теплом месте 10 дней. Принимают по 10—20 капель 3 раза в день до еды.

Лук репчатый

Многолетнее травянистое растение семейства лилейных высотой 60—120 см. По форме и цвету луковицы крайне разнообразны. Стебель прямой, полый, мясистый. Корни тонкие, мочковатые. Листья трубчатые, заостренные на конце. Цветет в июле-августе. Цветки белые, многочисленные, образуют зонтиковидное соцветие. Плод — коробочка. Семена черные, трехгранные. Созревают в августе-сентябре.

Лук репчатый имеет специфичный вкус и запах. В диком виде не встречается. Как огородная культура был известен за много тысячелетий до нашей эры. Различные сорта возделывают почти на всей территории нашей страны, за исключением Крайнего Севера.

Луковицу и листья употребляют в пищу. Это деликатесный овощ, имеющий важное пищевое значение в зимний и ранневесенний периоды. Русскую кухню нельзя помыслить без лука. Его широко применяют в кулинарии в сыром, вареном, жареном и тушеном виде, используют для супов, гарниров и в качестве приправы к мясу и сыру. Лук — излюбленная приправа к различным блюдам, он улучшает вкус пищи, способствует ее усвоению.

Лекарственным сырьем служат луковицы. Выкапывают их осенью, подсушивают и хранят обычным способом.

В луке содержатся эфирное масло, циклоаллиин, метилаллиин, тиопропионал, кемпферол, производные кверцитина, органические кислоты, углеводы (глюкоза, фруктоза, мальтоза), каротиноиды, аминокислоты, витамины С, B_1, различные микроэлементы и фитонциды. Количество биологически активных веществ в нем колеблется в зависимости от сорта, климата, почвы и др.

Препараты лука обладают противосклеротическим, сахароснижающим, антимикробным, мочегонным, желчегонным, глистогонным и ранозаживляющим действием.

Лук и сок из него используют как лечебное питание для усиления двигательной и секреторной активности ЖКТ, стимуляции сердечно-сосудистой системы. Он полезен больным, страдающим диабетом в сочетании с атеросклерозом, а также пожилым людям с высоким содержанием холестерина в крови. Лук оказывает эффект при склонности к отекам, так как обладает мочегонным действием. Однако при острых заболеваниях почек, печени и сердца его следует использовать осторожно.

Большое содержание фитонцидов позволяет применять лук для лечения заболеваний верхних дыхательных путей, ангин и гриппа. Бронхит, сопровождающийся сухим кашлем с трудноотделяемой мокротой, можно лечить тертым луком с медом, взятыми в равном соотношении. Принимают смесь по 1 ст. л. 4 раза в день во время еды.

При гриппе свежим соком лука смазывают слизистую оболочку носа или вдыхают его пары через нос в течение 2—3 мин 2—4 раза в день. Особенно эффективно это лечение в начале заболевания. Вместо указанных процедур можно ставить марлевые тампоны с тертым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10—15 мин 3 раза в день.

Лук используют для изгнания глистов (аскарид, остриц). Для этого рекомендуется натощак съесть 2—3 луковицы средней величины или 1 луковицу залить

1 стаканом теплой воды и настоять 7—8 ч. Принимают настой по 1/2 стакана натощак. Курс лечения 3—4 дня. Изгнание остриц у детей всегда должно проходить с соблюдением определенных правил. В дни лечения ребенок должен спать в плотно облегающих трусах, у него должны быть хорошо обстрижены ногти, простыню и трусы после сна необходимо вывесить на солнце, затем прогладить утюгом.

Свежий сок лука является хорошим ранозаживляющим средством при гнойных, долго не заживающих язвах и ранах. Он способствует ликвидации зудящих высыпаний на коже, угрей и веснушек. Им смазывают язвочки на слизистой оболочке полости рта. Имеются сведения о положительном действии свежего лука при снижении половой потенции.

Кашица из запеченного лука способствует созреванию абсцессов, фурункулов и отхождению из них гноя. Теплую кашицу или саму испеченную луковицу накладывают на больное место и прибинтовывают. Повязку меняют 2 раза в день.

Сок и кашицу лука используют для укрепления и предупреждения выпадения волос, втирая в кожу головы на ночь. Процедуру проводят через день. Курс лечения 3—4 недели.

В медицинской практике применяли спиртовую вытяжку из лука под названием «Аллилчеп». Назначают препарат при атонии кишечника и поносах по 15—20 капель 3 раза в день до еды. При лечении атеросклероза дозу увеличивают до 20—30 капель на прием. Курс лечения 3—4 недели.

Льнянка обыкновенная

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

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

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

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

Препараты льнянки обладают мочегонным, противовоспалительным, болеутоляющим, слабительным, желчегонным и потогонным действием, регулируют функциональную деятельность ЖКТ. Используют их при запорах и вздутии живота.

Для приготовления настоя 2 ст. л. травы заливают 2 стаканами кипятка и выдерживают 2—3 ч. Принимают вечером по 2—4 ст. л. При геморрое этот настой назначают на ночь в виде микроклизм объемом по 60 г. После введения настоя не рекомендуется вставать с постели 30—40 мин.

При геморроидальных болях на узлы накладывают хорошо промытую и тщательно размельченную траву льнянки или мазь, приготовленную из сока растения.

При заболеваниях печени и желчного пузыря настой льнянки используют в смеси с цветками бессмертника песчаного и кукурузными рыльцами, взятыми поровну. Смесь эффективна при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей и ночном недержании мочи у детей.

Наружно льнянку используют в виде компрессов и припарок при сыпях, экземах, фурункулезах, лишаях и угрях. Для этого 1 ст. л. сухого сырья заливают 0,5 л воды или молока, кипятят 20—25 мин и процеживают.

Любисток лекарственный

Многолетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой до 2 м. Корневища и корни крупные, мясистые, многоглавые. Стебли многочисленные, прямостоячие, круглые, дудчатые с сизым налетом, вверху разветвленные. Листья крупные, темно-зеленые, сверху блестящие, дважды- и триждыперисторассеченные, длинночерешковые. Средние листья более мелкие, короткочерешковые, верхние — сидячие, с расширенным влагалищем и почти неразвитой пластинкой. Цветет в июне-июле. Цветки мелкие, желто-зеленые, собраны в сложный зонтик, расположенный на конце ветви. Плод — желто-бурая двусемянка. Созревает в августе-сентябре.

Любисток распространен в горных районах Южной Европы. Культивируют на приусадебных участках. Растение холодостойкое, возделывается на Украине, Урале, в средней полосе и северных районах РФ.

Используют в парфюмерии и кулинарии. Свежие стебли, листья и корни применяют для отдушки кондитерских изделий и маринадов, они являются составной частью салатов. Листья используют как приправу к сырам, супам, мясным, рыбным и овощным блюдам. Все растение имеет специфический запах, напоминающий запах сельдерея, и острый солоновато-горький вкус.

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

Химический состав любистока изучен недостаточно. Во всех частях растения содержится эфирное масло, которое состоит главным образом из терпинеола, цинеола, карвакрола, сесквитерпенов, а также уксусной, изовалериановой, масляной и бензойной кислот. В корнях найдены фурокумарины (псорален и бергаптен), лецитин, смолы, камедь, гормоноподобные вещества.

Настой и отвар любистока обладают мочегонным, желчегонным и отхаркивающим действием. Они повышают аппетит, улучшают пищеварение, снижают метеоризм. Наличие гормоноподобных веществ в растении определяет его активность в качестве стимулирующего мужского средства.

Препараты любистока принимают при отеках сердечного и почечного происхождения и воспалительных заболеваниях мочевого пузыря. Отвар корней облегчает отхаркивание мокроты при бронхите, уменьшает воспаление, смягчает кашель. Профилактический прием препаратов этого растения ускоряет появление менструаций и уменьшает боль. Отмечено, что длительный прием любистока снижает возбудимость нервной системы, способствует ликвидации малокровия.

В народной фитотерапии свежие листья и стебли растения употребляют как глистогонное средство. Листья прикладывают к голове для снятия головной боли. Полоскания отваром используют при опухолях горла.

Ванны, примочки, обмывания и компрессы с использованием различных частей растения оказывают хороший эффект при гнойничковых заболеваниях кожи, долго не заживающих язвах и ранах, при пигментации кожи.

Для приготовления отвара 1 ч. л. корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, остужают 10 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1—2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

При использовании настоя 1 ч. л. хорошо измельченных корней заливают 1 стаканом кипятка, медленно остужают и процеживают. Принимают равными порциями за 5—6 приемов.

Препараты любистока не следует принимать беременным женщинам!

Магнолия крупноцветная

Вечнозеленое дерево семейства магнолиевых высотой до 45 м. Крона густая, пирамидальная. Кора серая. Листья короткочерешковые, цельные, продолговато-яйцевидные. Цветет с мая по сентябрь. Цветки одиночные, душистые, молочно-белые, расположены на толстых цветоножках. Плод — яйцевидная спиралевидная листовка, собранная в шишковидное образование. Семена крупные, черные, свисают на тонких нитях. Созревают в октябре-ноябре.

Магнолия распространена как декоративное растение на Южном берегу Крыма, Черноморском побережье Кавказа, в Закавказье и Средней Азии. Растет на плодородных почвах, лишенных извести. Отличается высокой зимостойкостью, встречается в смешанных лесах.

Лекарственным сырьем служат листья. Собирают их в период цветения с тех частей растения, которые подлежат декоративной вырубке. Листья сушат в тени, раскладывая слоем не более 10 см и периодически переворачивая, или в сушилках на сетчатых решетках при температуре 45—50 °С. Сырье должно состоять из цельных зеленых или буроватых листьев, не иметь запаха и быть горьковатым на вкус. Хранят в мешочках или закрытой таре в сухом, хорошо проветриваемом помещении не более 4 лет.

Листья магнолии содержат эфирное масло, рутин, флавоноиды, алкалоиды, гликозиды и соли калия, кальция, магния и железа. Растение способно накапливать селен. Это некогда популярное лекарственное растение сейчас подзабыто.

Спиртовую вытяжку (настойку) из листьев растения использовали на ранних стадиях гипертонии. Она уменьшает сердцебиение, снимает боли в области сердца,

улучшают самочувствие. Для приготовления настойки 10 г сырья заливают 100 г 70%-го спирта и настаивают 10—15 дней в теплом месте, периодически взбалтывая. Принимают по 20—30 капель 3 раза в день во время еды. Курс лечения — 3—4 недели под контролем артериального давления.

Магнолия ядовита, ее препараты применяются с осторожностью!

Майоран садовый

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных высотой 20—50 см. Стебель прямостоячий, ветвистый, войлочноопушенный, серо-зеленый, одревеснивший у основания. Листья серо-зеленые, яйцевидные, цельнокрайние, достаточно густо покрывают стебель. Цветет в июле-августе. Цветки белые или бело-розовые, мелкие, собраны в полумутовки, образующие кисть в пазухах верхних листьев. Плод — мелкий орешек. Созревает в августе-сентябре.

Майоран происходит из Северной Африки, культивируется в Прибалтике, на Украине, в Крыму и Средней Азии.

В качестве специи майоран используется очень давно, его добавляют в фарши, сыры, салаты, супы, соусы, закуски, фруктовые соки и уксус, им ароматизируют мясо и колбасы. Неслучайно одно из народных названий этого растения «колбасная трава». Растение является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служит трава с соцветиями. Заготавливают ее перед цветением. Стебли срезают на уровне 5—6 см от земли и связывают в пучки. Сушат в хорошо проветриваемом помещении, на открытом воздухе в тени или в сушилке при температуре 35 °С. После сушки траву обмолачивают. Хранят в герметичной стеклянной таре без доступа света 3 года.

Надземная часть содержит ароматные эфирные масла — терпипинены, борнеол, фенолы, пинен и сабинен. Они составляют специфический аромат майорана, который напоминает аромат перца, мяты и кардамона, вместе взятых. Максимальное содержание эфирных масел в период цветения. В майоране найдены дубильные вещества, пектины, ферменты, минеральные соли, витамины Р, С и А, а также фитонциды.

Майоран усиливает образование желудочного сока и желчи, улучшает пищеварение. Траву используют как спазмолитическое и антисептическое средство при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, хронических холециститах и энтеритах, а также как общетонизирующее, витаминное, противоцинготное и седативное средство. Настой травы показан при бессоннице, головных болях, кашле с обильной мокротой, нарушениях менструального цикла, ахилии, рвоте и спазмах желудка.

Для приготовления настоя 4 ч. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, выдерживают 15 мин и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день за 5 мин до еды.

Траву майорана в смеси с травой мяты и чабреца, цветами ромашки и лаванды и корневищем аира, взятыми в равных частях, рекомендуют в качестве ароматического состава для ванн.

Свежеизмельченную траву на ночь прикладывают к воспаленным мозолям.

Малина обыкновенная

Двулетний кустарник семейства розоцветных высотой 1,5—2 м. Корневище многолетнее. Побеги 1-го года зелено-сизые, стебли 2-го года одревесневевшие, коричневые. После плодоношения побеги засыхают. Листья состоят из трех, реже пяти или семи лепестков. Сверху они темно-зеленые, снизу беловойлочные. Цветет в июне-июле. Цветки мелкие, белые, собраны в слегка поникающее соцветие. Плод сложный, желтый или красный, неправильно называемый ягодой, состоит из мелких костянок. Созревает в июле-августе. Обильное плодоношение наблюдается к 3—4 году.

Малина в диком виде распространена в европейской части РФ, Западной Сибири, Казахстане, Средней Азии, на Урале и Кавказе. Растет по опушкам лесов, на вырубках, гарях, в буреломах и по сырым оврагам. Введена в культуру, представлена многочисленными сортами. Размножают черенками и делением куста.

Используют в диетическом и детском питании. Из плодов готовят варенье, компоты, мармелад и другие кондитерские изделия. У дикорастущей малины ягоды ароматнее, чем у культурной. Является превосходным медоносом.

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

Ягоды содержат сахара, органические кислоты (яблочную, лимонную, аскорбиновую, капроновую, салициловую и др.), витамины группы В, эфирное масло, бета-ситостерин, пектины, дубильные и красящие вещества, каротин, соли меди, железа и калия, катехины, флавоноиды и антоцианы. В семенах имеются жирные кислоты, а в листьях — витамины С, Е, каротин, фенолкарбоновые кислоты, катехины и флавоноиды.

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

Плоды используют при простуде и воспалении легких как дополнение к противомикробным препаратам. Они существенно ускоряют процесс выздоровления при заболевании ЖКТ, сопровождающемся рвотой, воспалением, болью, кровотечением. Малину рекомендуют употреблять как противосклеротическое средство.

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

Верхушки ветвей малины с листьями настаивают как чай («малиновый чай») и пьют при ОРЗ, роже. Свежие листья обладают ранозаживляющим действием, полезны при борьбе с угрями. Настой листьев эффективен при поносах, гастритах, стоматитах, энтеритах, пневмониях.

Корни и одревесневшие ветки малины применяют при неврастении и острых хронических инфекционных заболеваниях. Имеются сообщения о лечении астматических состояний отварами корней малины. Отвар готовят из расчета 1 : 10. Кипятят на медленном огне 30—40 мин. Принимают по 1/3 стакана 3—6 раз в день. Это не исключает параллельного применения традиционных противоастматических средств.

Настой сухих ягод малины используют в виде чая при простуде. Для его приготовления 2 ст. л. плодов заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 5—6 мин. Выпивают по 2—3 стакана в течение 1—2 ч.

Плоды малины противопоказаны при подагре и остром нефрите!

Мальва лесная

Многолетнее травянистое растение семейства мальвовых высотой 1 м. Корень стержневой, крепкий. Стебель прямостоячий, слегка ветвящийся, волосистый. Листья очерёдные, черешковые, глубоко пильчато-пятилопастные, округлые, по краю зубчатые. Цветет с июля по сентябрь. Цветки белые или розовые, вырастают из пазух листьев, которые внизу имеют незначительное подчашие. Плод сухой, распадается на почковидные семянки.

Мальва лесная распространена в европейской части РФ, Средней Азии и на Кавказе. Растет в огородах, на сорных местах, вдоль заборов, по склонам и обочинам дорог, среди кустарника.

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

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

Препараты мальвы обладают противовоспалительным, обволакивающим и отхаркивающим действием, регулируют функцию ЖКТ.

Настой цветков используют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, особенно при охриплости голоса и изнуряющем, сухом кашле. Наряду с приемом внутрь им полощут горло 5—8 раз в день. При воспалительных заболеваниях ЖКТ настой подслащивают. Эффективна мальва при почечных коликах, панкреатите.

Наружно растение применяют в виде припарок и мазей при раздражении кожи, ожогах и геморрое. При заболевании селезенки на ночь делают горячие ванны из травы мальвы, чернобыльника, зеленого овса и цветков ромашки. Для одной процедуры сырье берут в равных количествах (по 150 г), заливают 5 л воды и кипятят 20 мин.

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

Манжетка обыкновенная

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

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

Листья и молодые побеги используют в пищу. Ранней весной из них можно варить супы, щи и готовить салаты. Их заготавливают впрок как приправу для первых и вторых блюд. Листья манжетки можно солить вместе с другими овощами и травами.

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

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

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

Настой листьев и отвар корней показаны при поносах, воспалении легких, тонкой кишки, почек и мочевого пузыря, дизентерии, при заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхитах. Настоем промывают нос при сильном насморке и носовых кровотечениях. Рекомендуется он для спринцевания при белях, обильных менструациях и кровотечениях.

Для приготовления настоя 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 4 ч. Принимают по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день за 10 мин до еды. Для спринцеваний его разводят водой в 2 раза. Объем жидкости должен быть не менее 1,5 л.

Применяют манжетку при лечении ран, фурункулов и воспалении кожи. Для этого измельченные листья кипятят в небольшом количестве воды, кашицу накладывают на поврежденное место, закрывают плотной тканью и забинтовывают.

Маргаритка обыкновенная

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных высотой 10 см. Листья лопастные, короткочерешковые, образуют розетку вокруг одиночных безлистных цветоносов. Цветет в апреле-июне. Краевые цветки ложноязычковые,

женские, белые или розовые, средние — трубчатые, обоеполые, желтые. Плод — желтая семянка, сплюснутая по краям. Созревают в июне-августе.

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

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

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

Препараты маргаритки обладают отхаркивающим, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным и кровоостанавливающим действием.

Настой растения применяют при катаре верхних дыхательных путей с трудноотделяемой мокротой, бронхиальной астме и туберкулезе легких. Сочетание противовоспалительного, мочегонного и желчегонного действия позволяет использовать маргаритку для лечения воспалительных заболеваний слизистой оболочки мочевого и желчного пузырей, а также желчевыводящих протоков печени. Настой рекомендуют для лечения внутренних кровотечений при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и воспалении тонкой и толстой кишок. При геморрое настой используют внутрь и местно в виде тампонов.

При ушибах, синяках, свежих и длительно не заживающих ранах настой применяют в виде примочек и компрессов. Назначают его при трещинах сосков у кормящих женщин и воспалении молочных желез, а также для промывания лица при угрях. В виде ванн его используют при гнойничковых заболеваниях кожи и рахите у детей.

Для приготовления настоя 3 ч. л. сырья заливают 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивают в теплом месте 3—4 ч, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Местно используют более концентрированный настой из расчета 6 ч. л. сырья на 1 стакан воды. Используют для промываний, примочек и компрессов.

Марена красильная

Многолетнее растение семейства мареновых высотой до 2 м с мощным главным корнем, от него отходят толстые ползучие корневища. Корни и корневища покрыты красновато-бурой отслаивающейся корой. Стебель тонкий, лазающий, сильноветвящийся, четырехгранный, колюче-шероховатый. Листья светло-зеленые, обратнояйцевидные, плотные, снизу шерстисто-шиповатые, собраны в мутовки по 4—6 шт. Цветет в июне-августе. Цветки мелкие, желтовато-зеленые. Плод — сочная, черная костянка. Созревает в сентябре.

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

Используют для окрашивания шерсти и кожи. Издавна марену с успехом используют в ковроделии. Цвет нитей, окрашенных в цвета от розового до пурпурного, обеспечивает широкую ковровую гамму. Стебли растения идут на корм домашнему скоту.

Лекарственным сырьем служат корни и корневища. Выкапывают их лопатой, отряхивают от земли и немытые раскладывают для подвяливания. Их затем сушат в тени, под навесом или в сушилке при температуре 45 °С, хранят в плотно закрытой таре до 3 лет.

Сырье содержит различные антрахиноны и их производные. Среди них выделены руберитриновая кислота, рудиадин, пурпурин, пурпуроксантин, ализарин в свободном состоянии, а также сахара, белки, пектиновые вещества, органические кислоты (лимонная, яблочная, винная).

Препараты из марены обладают мочегонным действием, способствуют разрыхлению камней в почках и мочевом пузыре, расслабляют мускулатуру почечных лоханок и мочеточников при одновременном усилении ритмических продвижений этих образований, что способствует отхождению камней. Наилучший эффект наблюдается при фосфатных и оксалатных камнях.

Промышленность выпускает экстракт марены красильной в таблетках. Перед приемом их растворяют в 1/2 стакана теплой воды. Курс лечения 20—30 дней. При необходимости через 4—6 недель лечение повторяют. При окрашивании мочи в избыточный красно-бурый цвет дозу препарата уменьшают или временно прекращают.

Марена красильная входит в состав препаратов «Цистенал» и «Марелин». Первый препарат расслабляет мускулатуру мочеточника, обладает мочегонным действием и способствует выходу мелких камней. Принимают его на сахаре по 3—4 капли за 30 мин до еды. При приступе колик используют однократно по 20 капель. Больным с частыми приступами назначают по 10 капель 3 раза в день. Если препарат вызывает изжогу, то его принимают во время еды.

Препараты марены противопоказаны при язвенной болезни, гломерулонефрите!

Марь душистая

Однолетнее травянистое растение семейства маревых высотой 15—60 см. Стебель прямостоячий, разветвленный. Листья очерёдные, светло-зеленые или желтовато-зеленые, перисторассеченные. Цветет с июля по октябрь. Цветки собраны в метелки пирамидальной формы, расположены на верхушках стеблей. Плод чечевицеобразный.

Марь распространена в европейской части РФ, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. Растет по песчаным, каменистым и щебнистым местам, на галечниках, в посевах, на мусорных местах, вдоль дорог, поднимается в горы до высоты 2000—2400 м над уровнем моря.

Корни и листья пригодны для окраски шерсти и шелка в желтый цвет. Из листьев получают эфирное масло, которое используют в медицине, парфюмерии и мыловарении. В сухом виде листья применяют как инсектицид.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Заготавливают траву во время цветения. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем или в хорошо провет-

риваемом помещении, часто переворачивая. Сырье считается готовым, если при сгибании стебли не гнутся, а ломаются. Хранят в хорошо закрытой стеклянной или деревянной таре 1 год.

Листья содержат эфирное масло, в котором выявлены сесквитерпены, азулен и гераниол, углеводороды (мирцен, лимонен, сабинен, камфен, каламен, калакорен и иланген), кислородсодержащие соединения (линалоон, нерол, ментол, пулегон, туйон, камфара, цинеол, аскаридол и др.), сапонины тритерпеновые, алкалоиды, витамин Е, флавоноиды, каротин, хеноподиевая кислота и др.

Препараты мари обладают противоглистным, мочегонным, противолихорадочным, гипотензивным и противомикробным действием.

Настой показан при расстройстве деятельности ЖКТ. Он усиливает кровоснабжение в коронарных сосудах сердца, устраняет головокружение, нормализует функцию нервной системы и сон. Наружно его используют при кожных заболеваниях и при поражении кожи простейшими.

Для приготовления настоя 1 ч. л. сырья заливают 1 стаканом горячего кипятка, настаивают в теплом месте 2—3 ч и процеживают. Принимают по 3 ст. л. 3 раза в день после еды.

При наружном использовании настоя 2 ч. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 5 мин, охлаждают, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Применяют в виде примочек, обмываний и тампонов. Процедуру проводят 3—4 раза в день.

При мигрени, умеренном повышении артериального давления, бронхиальной астме с трудноотделяемой мокротой и кашлем настой мари можно назначать в смеси с миндальным маслом.

Маслина

Вечнозеленое дерево семейства масличных высотой 5—12 м. Крона широкораскидистая, ствол и ветви искривлены, кора серая или серо-черная, покрыта чешуйками, образует наплывы. Листья супротивные, почти сидячие, цельнокрайние, сверху темно-зеленые, снизу серебристо-серые. Цветет в мае-июне. Цветки душистые, мелкие, двудомные или полигамные, собраны в многоцветное пазушное соцветие. Плод — эллипсовидная или овальная костянка с мясистой беловатой мякотью и очень твердой косточкой. Созревает в сентябре-октябре.

Маслина распространена по Черноморскому побережью Кавказа, в Азербайджане, Туркмении и Крыму. Является ценной сельскохозяйственной культурой.

Плоды употребляют в пищу в соленом и свежем виде. Они содержат большое количество масла. Оливковое масло служит хорошей основой для приготовления мазей, пластырей и различных косметических препаратов, а также в мыловаренной промышленности. Жмых, получаемый в процессе прессования, идет на корм скоту.

Лекарственным сырьем служат плоды и листья. Листья заготавливают в период цветения дерева. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем и периодически переворачивая. Хранят в матерчатых мешках 1 год.

Оливковое масло содержит глицериды олеиновой, пальмитиновой, стеариновой, линолевой, арахидоновой и других кислот. В плодах найдены антоцианы, фенолкарбоновые кислоты, углеводы, катехины и воск, в листьях — гликозиды, органические кислоты, маннит, горечи, флавоноиды и танины.

Оно используется как обволакивающее, желчегонное и легкое слабительное средство, при желчнокаменной болезни, запорах, особенно у детей и истощенных людей, кровоточащих геморроидальных узлах, воспалительных заболеваниях ЖКТ. Его также используют при отравлениях жидкостями, вызывающими ожоги слизистой оболочки рта, пищевода и желудка, а также для смягчения твердых корок на язвах, для смазывания ссадин, ушибов, места укусов насекомых. Внутрь оливковое масло принимают по 60 мл 3 раза в день до еды.

Отвар листьев назначают при гипертонии, как мочегонное средство при отеках, а также для профилактики и лечения атеросклероза и ожирения. Для его приготовления 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 5—10 мин, сразу процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды.

Мать-и-мачеха

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

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

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

В листьях содержатся гликозид туссилягин, сапонины, каротиноиды, яблочная, винная и аскорбиновая кислоты, ситостерин, инулин, большое количество слизи, немного эфирного масла, декстраны, дубильные и другие вещества. В цветках обнаружены стероидные соединения (фарадиол, стигмастерин, ситостерин, арнидиол, тараксантин), дубильные вещества и флавоноиды (рутин, гиперозид и др.).

За счет слизи сапонинов, дубильных веществ, каротиноидов и стеринов растение обладает противовоспалительным действием, способствует разжижению и улучшает отхаркивание мокроты, отделяемой трахеей и бронхами. В медицинской практике препараты мать-и-мачехи в сочетании с другими противовоспалительными и противокашлевыми растениями используют для лечения заболеваний рта, горла, гортани и бронхов. Листья мать-и-мачехи традиционно включаются в состав «грудных», «мягчительных» и «потогонных» сборов при заболеваниях легких.

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

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

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

Для приготовления настоя 5 г листьев заливают 2 стаканами горячей воды и кипятят 5—7 мин. Принимают по 1/3—1/4 стакана 2—3 раза в день за 1 ч до еды.

МЕДУНИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Многолетнее травянистое растение семейства бурачниковых высотой до 30 см. Стебель прямостоячий, шероховатый, шерстистый, с мелкими сидячими шерстистыми листьями. Из корневища вырастают бесплодные стебли, которые развиваются на следующий год. Прикорневые листья сердцевидно-яйцевидные, длинночерешковые. Цветет в апреле-мае. Цветки расположены на концах стеблей и собраны в завитки. До распускания они розовые, позже — сине-фиолетовые. Плод — четыре орешка. Созревает в мае-июне.

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

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

Лекарственным сырьем служит надземная часть, иногда корни. Заготавливают траву во время бутонизации, до распускания цветков. Срезают все растения и рыхло укладывают в корзину. Сушат в тени или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая тонким слоем или подвешивая, хранят в деревянной таре до года. Помимо медуницы лекарственной, собирают родственные виды — медуницу неясную и мягчайшую.

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

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

В народной медицине стран Европы медуницу используют при заболеваниях верхних дыхательных путей, легких и туберкулезе, так как соединения кремния, содержащиеся в растении, стимулируют иммунитет и повышают защитные свойства организма.

Медуница эффективна как мочегонное средство, особенно при дефиците калия в организме. Препаратами растения успешно лечат поносы, воспаления ЖКТ, почек и мочевого пузыря, используют при мочекаменной болезни.

Порошком присыпают раны для остановки кровотечения. Для восстановления количественного и качественного состава крови (внутренние, носовые кровотечения, геморрой) принимают настой медуницы. Весной и летом для этих целей можно использовать свежие листья.

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

Медуницу используют при экземе, выпадении волос и для ванн.

Мелисса лекарственная

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

Мелисса встречается на Кавказе, в Крыму, Средней Азии и южных районах европейской части РФ. Растет по лесным опушкам, во влажных тенистых ущельях и на сорных местах. Введено в культуру, прекрасно растет на садовых участках.

В культуре мелисса известна с глубокой древности. Выращивают ее на одном месте 3—5 лет.

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

Лекарственным сырьем служат листья. Собирают их до цветения. После каждой срезки листьев растения подкармливают. Сырые сушат в тени или сушилке при температуре не выше 35 °С, хранят в хорошо закрытой стеклянной или деревянной таре до 3 лет.

Эфирное масло добывают из свежих листьев и стеблей. Оно содержит цитраль, цитронеллаль, мирцен и геранол, а также аскорбиновую, кофеиновую, олеановую и урсоловую кислоты и дубильные вещества. В семенах найдено жирное масло, которое используют только в научной медицине. Оно малотоксично, обладает успокаивающим действием.

Настой мелиссы уменьшает количество сердечных сокращений, одышку, боль в сердце, снижает артериальное давление, снимает спазм гладкой мускулатуры, возбуждает аппетит, устраняет рвоту, вздутие живота, помогает при желчных и почечных коликах, показан при неврозах различного происхождения и болезненных менструациях. Настой мелиссы с майораном используют для улучшения памяти.

Его применяют при фурункулах (припарки), воспалении десен и полости рта (полоскание), начинающемся герпесе.

Из свежих цветков мелиссы готовят чай. В холодном виде его пьют как освежающий напиток, в горячем — как потогонное средство. Он улучшает обмен веществ и уменьшает головокружение. Сок используют для лечения аллергических дерматитов.

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

Для принятия ароматических ванн с температурой 37—38 °С мелиссу, тысячелистник, полынь, душицу, корень аира, мяту перечную и сосновые почки, взятые по 20 г, заливают 10 л воды и кипятят 30 мин. Длительность процедуры — 15—20 мин.

Миндаль обыкновенный

Небольшое дерево или колючий, сильно ветвистый кустарник семейства розоцветных высотой 4—6 м с серо-черной или красно-коричневой корой. Листья растения очерёдные, на укороченных черешках с шиловидными прицветниками; верхние — длинночерешковые, с железками. Цветет в феврале-апреле. Цветки бледно-розовые, на коротких побегах, распускаются раньше листьев. Плод — костянка. Созревает в июле-августе.

Миндаль обыкновенный распространен на Кавказе и в Средней Азии. Растет по каменистым руслам рек, на сухих каменистых склонах и осыпях, поднимается до среднегорного пояса. Культивируют в Средней Азии, на Кавказе и в Крыму. Существуют две разновидности миндаля — горький и сладкий.

Древесина пригодна для столярных работ. Жмых используют в пищу при диабете и в косметике, плоды — в кондитерском производстве.

Лекарственным сырьем служат листья, плоды и семена. Листья заготавливают после цветения растения. Сушат обычным способом. Плоды и семена собирают зрелыми. Плоды сушат на солнце, затем в тени, не допуская заплесневения. Хранят в сухом помещении в закрытой таре 1 год.

Листья содержат цианогенные соединения, фенолкарбоновые кислоты (кофейную, феруловую, кумаровую) и флавоноиды. В плодах найдены углеводы (глюкоза,

галактоза, мальтоза и сахароза), органические кислоты, цианогенные соединения, витамин B_1 и жирное масло, в составе которого имеются пальмитиновая, гептадекановая и другие кислоты. Семена содержат углеводы, цианогенные соединения, жирное масло и витамин B_2.

Препараты миндаля обладают болеутоляющим, кровоостанавливающим, успокаивающим, противосудорожным, противогнилостным, обволакивающим и слабительным действием.

Миндаль применяют при болях в желудке, диабете, кровавом кашле, укусах бешеной собаки, почечных коликах и затрудненном мочеиспускании. Миндальное масло назначают в качестве средства, регулирующего функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта, при болезненных дерматитах и для полоскания рта при стоматитах. Кашицей толченого миндаля, смешанного со свежим молоком, ежедневно смазывают голову при общем и диффузном облысении или участки кожи, пораженные фурункулезом. Курс лечения — 1 мес.

Масло горького миндаля используют при бронхиальной астме, легочных и ушных заболеваниях, а также при сильном кашле с трудноотделяемой мокротой. Оно полезно для возбуждения аппетита, при вздутии живота и воспалительном процессе в ухе. Внутрь его принимают по 6—8 капель 3 раза в день. Доза масла может быть увеличена до 1/2 ч. л.

Можжевельник обыкновенный

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

Можжевельник обыкновенный распространен в лесной зоне европейской части РФ, на Урале и в Сибири. Растет в подлеске смешанных и лиственных лесов, в борах, на сухих холмах и горных склонах, по берегам рек. *При сборе можжевельника обыкновенного следует отличать можжевельник казацкий, плоды которого ядовиты и имеют черно-синие ягоды с восковым налетом и двумя костянками!*

Культивируют как декоративное растение. Древесину используют в токарном деле, ветви с хвоей — при копчении мясных и рыбных продуктов, плоды — для приготовления блюд из мяса диких и домашних животных и птиц. Пряности из можжевельника исправляют и улучшают вкус мяса. Совместно с мятой, чесноком, майораном и полынью он входит в состав маринадов. Можжевеловые ягоды годны для приготовления морса и пива, их используют для ароматизации напитков и выпечных изделий.

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

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

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

Настой ягод применяют при отеках сердечного происхождения. При этом из организма выводится не только вода, но и соли. Его назначают при заболеваниях легких, сопровождающихся образованием обильной гнойной мокроты, вялости ЖКТ, вздутии живота и желчнокаменной болезни. Настой можно использовать для полоскания полости рта и глотки и для ингаляции верхних дыхательных путей, в виде ванн при ревматизме и подагре, при кожных болезнях и заболеваниях периферической нервной системы.

Для приготовления настоя 10 плодов заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. л. 4 раза в день до еды. Курс лечения — не более 1 недели. В народной традиции, особенно весной, для улучшения качественного состава крови рекомендуют ежедневно натощак жевать ягоды, прибавляя каждый день по 1 шт. Доведя прием до 15 шт., норму снижают также по 1 шт.

Для ванны готовят отвар из расчета 100 г высушенных плодов на 1 л горячей воды и кипятят 30 мин.

Плоды можжевельника противопоказаны при острых заболеваниях почек (нефроз, нефрит), язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых гастритах и колитах!

Морковь посевная

Двулетнее травянистое растение семейства сельдерейных высотой до 30 см. Листья длинночерешковые, дважды и трижды перисторассеченные. В 1-й год жизни растение образует корнеплод, цветет на 2-й год. Цветки собраны в сложный зонтик. Плод — двусемянка.

Морковь распространена почти на всей территории РФ. Она служит сырьем для витаминной промышленности. Корнеплоды красной, оранжево-красной и желтой окраски. Используют в пищу в сыром и вареном виде. Они входят в состав приправ, гарниров, соусов, винегретов, плова, пирогов. Морковь сушат, квасят с капустой и консервируют. Красные сорта моркови употребляют для окраски жиров, масла, маргарина. Кормовая морковь идет на корм для скота.

В корнеплодах содержатся каротин, витамины С, К, РР и группы В, а также железо, фосфор, кальций, йод, медь, кобальт, магний, кремний и другие микроэлементы, жирные и эфирные масла, флавоноиды и углеводы. В них найдены аминокислоты орнитин, аспарагин, серин, пролин и другие незаменимые аминокислоты,

которые не синтезируются в организме и должны обязательно поступать с пищей, — лизин, треонин, метионин и лейцин.

В семенах найдены флавоновые производные, эфирное и жирное масла. Из семян выделена сумма флавоноидов под названием даукарин. В маслах имеются линолевая и линоленовая кислоты.

Большое содержание каротина позволяет использовать морковь как источник витамина А, недостаток которого вызывает повышенную утомляемость, снижение аппетита, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, нарушение функций кожи и желудочно-кишечного тракта, развитие малокровия, снижение или утрату сумеречного зрения.

Значительная потеря витамина А, наряду с витамином С, витаминами группы В, наблюдается при тяжелой физической работе, перегревании, гипоксии. В этих случаях для профилактики и лечения гиповитаминоза употребляют свежую морковь или ее сок. Однако при заболеваниях печени и щитовидной железы каротин моркови не усваивается. В этих случаях принимают витамин А, который имеется в аптеках, как в виде самостоятельного препарата, так и каротинсодержащих препаратов.

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

Тертую морковь используют при запорах и геморрое по 1 стакану на ночь. Сок с медом (1 : 1) или тертую морковь, сваренную в молоке, употребляют при простудных заболеваниях. Для профилактики и лечения ожирения рекомендуется есть морковь с салатной капустой и клюквой, так как в них содержится много йода.

Морковным соком полощут рот и глотку при воспалительных заболеваниях. Используют его для лечения мочекаменной болезни. Свежую кашицу из корнеплодов прикладывают к ожогам, язвам и гнойным ранам. Эффективно применение настоя семян моркови, особенно дикой.

Для приготовления настоя семян 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, выдерживают всю ночь, утром кипятят 3 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды в теплом виде. При геморрое рекомендуется пить чай, приготовленный из морковных листьев.

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

Морковь не рекомендуется употреблять при воспалении тонкой кишки, обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Мыльнянка лекарственная

Многолетнее травянистое растение семейства гвоздичных высотой 90 см. Корневище разветвленное, ползучее, красно-бурое. Стебель прямостоячий, в верхней части ветвистый. Листья супротивные, продолговатые, овально-ланцетные, острые, по краям шероховатые. Черешки листьев короткие. Цветет в июне-августе. Цветки

розовые или белые, собраны в щитовидно-метельчатое соцветие. Плод — коробочка с многочисленными мелкими почковидными черными семенами. Созревает в августе-сентябре.

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

В старину мыльнянку использовали для обезжиривания шерстяной и шелковой пряжи перед окраской. В ветеринарии она служила средством для изгнания глистов у животных и как инсектицид. Растение обладает антивирусной активностью, *ядовито*!

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

Мыльнянка содержит углеводы (генциобиозу, сапонарозу, олигосахарид), сапонины (сапонарозид, сапорубин, сапониновую кислоту), пектины и слизь. Ее настой обладает поверхностно-активным действием по отношению к грамположительным и грамотрицательным микробам, способствует разжижению и отхаркиванию мокроты.

Сырье используют для лечения бронхитов и других заболеваний дыхательных путей, так как настой оказывает отхаркивающее, противомикробное и противовоспалительное действие. Для его приготовления 1 ч. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка и выдерживают 4 ч. Принимают по 2 ст. л. 1 раза в день после еды.

Настой используют как желчегонное и мочегонное средство и для лечения отеков различного происхождения. Но в этом случае корни и корневища выдерживают 1 ч в холодной воде, сливают и еще раз заливают холодной водой на 1 ч. Затем сырье настаивают, как указано выше. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

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

Установлено, что примочки из отвара корневищ оказывают регулирующее влияние на тонус и функцию кожи, поэтому эффективны при лечении чешуйчатого лишая, экземы и фурункулеза. Настоем корня предупреждают и лечат ангину, а при насморке его закапывают по 2—3 капли 3 раза в день в каждую ноздрю. При зубной боли корень жуют.

Прием больших доз мыльнянки может вызвать тошноту, рвоту и боли в животе. В этом случае прием препаратов следует прекратить.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Многолетнее травянистое растение семейства яснотковых высотой 1 м. Корни слабомочковатые, тонкие. Корневище ветвистое, почти горизонтальное. Стебель ветвистый, четырехгранный, густооблиственный. Листья простые, короткочерешковые, удлиненно-яйцевидные, заостренные, по краю остропильчатые, с обеих сторон покрыты эфирномасличными железками. Цветет с конца июня по сентябрь. Цветки мелкие, розовые или бледно-фиолетовые, собраны в колосовидное соцветие. Плод — четыре орешка.

Мята перечная — культурное растение. Ее возделывают практически повсеместно. Мяту размножают свежевыкопанными корневищами или обрезками длиной

не менее 15 см. Встречается огромное количество родственных видов мяты. В одном старинном травнике сказано: «Не счесть все виды мяты, как не счесть искры от костра».

Листья и цветки мяты используют как пряную приправу к сырам, салатам, супам, мясным, рыбным и овощным блюдам. Добавляют ее в печенье, пряники, булочки, компоты, кисели, морсы и квас. При излишней дозировке мяты изделия становятся горькими. Ее не рекомендуется класть в кипящую пищу.

Мята необходимый компонент украинских, грузинских, армянских, азербайджанских и других национальных блюд. Листья мяты предупреждают закисание молока. В качестве пряности используют также мяту кудрявую, лесную и зеленую, так как они отличаются особой тонкостью аромата и мягким вкусом.

Эфирное масло мяты перечной широко применяют в кондитерской, пищевой и фармацевтической промышленности. Отходы после переработки мяты являются ценным кормом для скота.

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

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

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

Для приготовления отвара мяты перечной 2 ст. л. измельченной травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин и процеживают. Принимают по 1/3—1/4 стакана 2—3 раза в день за 15 мин до еды в теплом виде.

Мяту используют при неврозах, бессоннице, повышенной возбудимости, болях в области сердца. Рекомендуют ее при воспалении желчного пузыря, желчнокаменной болезни, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, для улучшения пищеварения, уменьшения тошноты и рвоты.

Мятную воду применяют для полоскания рта при воспалительных процессах, зубной боли и устранении неприятного запаха изо рта. Чай с мятой показан при повышенной кислотности желудка и судорожных колитах, обильных и скудных менструациях. Мятное масло оказывает хорошее действие при болезненном геморрое. На кожу, пораженную грибковыми заболеваниями, накладывают свежую кашицу из листьев мяты.

Настой мяты обладает антитоксическим действием. Для его приготовления 2 ст. л. измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч и процеживают. Принимают по 1 ст. л. 2—3 раза в день во время еды.

Растение широко используют в практической медицине. Правда, перечень препаратов с компонентами мяты в последнее время уменьшился. Масло мяты перечной, как освежающее и антисептическое средство, входит в состав полосканий и паст, препаратов «Корвалол» и «Меновазин».

Мятные таблетки содержат мятное масло и сахар, принимаются по 1—2 штуки, их кладут под язык при тошноте, рвоте и спазмах внутренних органов.

«Валидол» — прозрачная маслянистая жидкость, представляющая раствор ментола в эфире изовалериановой кислоты. Оказывает успокаивающее действие на нервную систему, умеренно расширяет сосуды. Назначают его при вегетососудистой дистонии, неврозах, а также при морской и воздушной болезнях как противорвотное средство. Валидол выпускают в виде капсул или таблеток, которые держат под языком до полного рассасывания.

«Меновазин» — прозрачная жидкость, содержащая ментол, анестезин, новокаин и спирт. Назначают его наружно как местное обезболивающее средство при невралгиях, болях в мышцах, суставах и как противозудное средство. Болезненные участки кожи растирают препаратом 2—3 раза в день. При продолжительном применении могут возникнуть головокружение и общая слабость, снизиться артериальное давление.

НАПЕРСТЯНКА ПУРПУРОВАЯ

Двулетнее травянистое растение семейства норичниковых высотой 100—120 см. Стебель простой, серомохнатый, неветвистый. В 1-й год жизни отрастают только овальные крупные прикорневые листья на длинных черешках. Листья очерёдные, по краю неравномерно-перегородчатые, пластинка морщинистая, на нижней поверхности просматривается сетчатое жилкование. Сверху листья темно-зеленые, снизу серовато-зеленые, коротко-опушенные. На 2-й год форма листа изменяется и становится продолговато-яйцевидной, остроконечной, длиной до 25 см. Цветет в июне-июле. Цветки крупные, декоративные, собраны на верхушке в однобокую кисть. Венчик цветка спайнолепестный, имеет вид наперстка со слегка выдающейся нижней губой. Снаружи они пурпуровые, внутри белые с пурпуровыми точками и четырьмя тычинками. Завязь верхняя. Плод — двугнездная коробочка с многочисленными мелкими семенами. Созревает в августе.

Растение внешне очень декоративно, особенно в период цветения, возделывается как садовое.

Наперстянка пурпуровая как дикорастущее растение в РФ не встречается. Ее широко культивируют на Северном Кавказе для нужд фармацевтической промышленности и как декоративное растение. В диком виде встречаются другие виды наперстянки — ржавая, крупноцветковая, шерстистая, реснитчатая.

Лекарственным сырьем служат листья. Целебные свойства растения известны с XI в. В средневековых фармакопеях Англии, Франции и Германии указывают на его противоотечные, противорвотные и слабительные свойства. Однако из-за частых смертельных исходов растение надолго исчезло из лечебной практики. Только в 1785 г. английский врач Визеринг, основываясь на опыте народной медицины, предложил наперстянку для лечебных целей, и в первую очередь для лечения

«водянки» (отеков). За прошедшие столетия были изучены и внедрены в практику новые гликозидсодержащие растения (морской лук, ландыш, олеандр и др.), но наперстянка пурпуровая не утратила своего значения.

Листья содержат вещества, которые в силу своего уникального кардиотонизирующего действия получили название «сердечных гликозидов». Кроме того, в сырье найдены сапонины, флавоноиды, холин, кофейная и другие кислоты.

В медицинской практике листья наперстянки в настоящее время самостоятельно не используют. Они являются источником сырья для приготовления очищенных, стандартизированных препаратов. Промышленность выпускает препараты, содержащие сердечные гликозиды, в виде таблеток «Дигитоксин», «Целанид», и много другого. Они высокоактивны и показаны при хронической сердечной недостаточности.

Все препараты, содержащие сердечные гликозиды, токсичны, они накапливаются в тканях организма и могут вызвать тяжелые побочные эффекты, поэтому самостоятельный прием сердечных гликозидов недопустим, равно как и приготовление в домашних условиях отваров и настоев из листьев наперстянки. Лечение растением должно проводиться только по назначению и под строгим контролем врача!

Настурция майская, капуцин

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

Настурция распространена в европейской части РФ, на Кавказе и в Средней Азии. Она широко культивируется как декоративное, садовое растение.

Лекарственным сырьем служат цветущие ветви. Заготавливают их весной. Сушат на чердаке или в сушилке при температуре 40—50 °С, расстилая тонким слоем и периодически перемешивая. Хранят в матерчатых мешках в хорошо проветриваемом помещении 1—2 года.

Препараты настурции обладают уросептическим, отхаркивающим, коронарорасширяющим и противокашлевым действием.

Сок растения используют при пиелонефрите, острых и хронических циститах и неспецифических уретритах. Назначают его по 1 десертной ложке 3 раза в день.

Отвар ветвей применяют для лечения острых и хронических бронхитов, пневмонии, бронхиальной астмы и эмфиземы легких. Неплохой эффект отмечен при использовании отвара и сока в качестве средства, расширяющего сосуды и улучшающего кровоснабжение сердечной мышцы, а также при ишемической болезни сердца.

Для приготовления отвара 1 ст. л. измельченных стеблей заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 20 мин, процеживают, охлаждают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

Препараты настурции рекомендуют употреблять в интервалах между интенсивным лечением антибиотиками.

В сочетании с листьями крапивы и корневищем лапчатки настурцию используют при выпадении волос, так как ее сок стимулирует деятельность волосяной луковицы.

Для приготовления лосьона по 100 г свежих листьев настурции и крапивы и 10 г хорошо измельченного корневища лапчатки гусиной заливают 500 мл 40%-го спирта, настаивают 15 дней, часто взбалтывая. Настойку втирают в волосистую часть головы через день. *При этом нельзя допускать попадания жидкости в глаза!*

Облепиха крушиновидная

Крупный колючий кустарник или небольшое дерево семейства лоховых высотой до 5 м. Корни многочисленные, поверхностные, дают много отпрысков. Ветви угловатые, оканчивающиеся колючкой. Молодые побеги густо покрыты серебристыми чешуйками, взрослые — ржаво-бурыми. Листья очерёдные, простые, коротокочерешковые, цельнокрайние, сверху темно-зеленые, снизу серебристые. Растение двудомное. Половые признаки проявляются только с момента зацветания. Цветет облепиха в апреле-мае, цветки мелкие, желтоватые, делятся на мужские и женские. Плод — оранжевая или красная мясистая костянка шарообразной формы диаметром около 1 см. Созревает в конце августа — октябре.

Облепиха распространена в горных районах Кавказа, в Средней Азии, Казахстане, Южной Сибири, Забайкалье, на юго-западе Украины, в Молдавии. Растет по берегам рек, озер и в поймах рек, часто образуя густые труднопроходимые заросли. Высаживается на участках как культурное растение. Размножают семенами, корневыми отпрысками, отводками и черенками. Соотношение мужских и женских растений на участке должно быть 1 : 5.

Используют как живую изгородь, для укрепления железнодорожных и шоссейных откосов. Древесина идет на изготовление токарных изделий. Из побегов вырабатывают черную и желтую краску. Плоды употребляют в свежем, сушеном и консервированном виде, используют для приготовления напитков, киселя, повидла. Из жмыха ягод получают так называемое облепиховое масло.

Лекарственным сырьем служат плоды, листья, кора и семена. Заготавливают их зимой, когда они теряют горечь и терпкость. Свежие ягоды собирают ошмыгиванием до заморозков или отряхиванием при температуре не ниже –10 °С. В солнечную погоду плоды не собирают, так как при оттаивании оболочка отделяется от мякоти. Сохраняют в холодном месте.

В плодах содержатся жирное масло, органические кислоты, сахар, витамины B_1, B_2, B_6, Е, С, Р, фолиевая кислота, каротин, микроэлементы, пигменты, дубильные вещества и флавоноиды. В масле облепихи найдены токоферолы, каротиноиды, витамины К, B_1, B_2, B_6, стерины, сигмастерины, бета-стерины, жирные (олеиновая, линолевая, линоленовая) и органические кислоты, а также фитонциды.

Настой и сок ягод облепихи употребляют при недостатке витаминов, малокровии и болях в желудке. Настой листьев — при ревматизме и подагре. Отвар

семян — хорошее слабительное средство. В косметике отвар плодов и веток используют при выпадении волос и облысении.

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

Пролежни, трофические язвы, гнойные раны и ожоги хорошо промывают раствором антисептика, например, перекисью водорода, слегка просушивают, наносят на них пипеткой облепиховое масло, накрывают стерильной марлевой салфеткой, а сверху кусочком полиэтилена и забинтовывают. Процедуру проводят через день, пораженные места при этом быстро очищаются и заживают.

При лечении эрозии шейки матки и вагинитов используют тампоны, обильно смоченные облепиховым маслом, их меняют ежедневно. Курс лечения — 4—12 дней. При необходимости его повторяют через 4—6 недель.

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

Облепиховое масло в свечах с успехом используют для лечения трещин заднего прохода, проктитов, парапроктитов, энтероколитов. Побочных явлений облепиховое масло обычно не вызывает. Хранят его в прохладном, защищенном от света месте (нижняя полка холодильника).

На фоне приема масла и других препаратов облепихи у онкологических больных отмечается улучшение общего самочувствия, снижение токсических эффектов химио- и лучевой терапии, повышение эффективности лечения. Например, при лечении рака пищевода рентгеновскими лучами облепиховое масло назначают по 1/2 ст. л. 2—3 раза в день в течение всего курса лечения, а также 2—3 недели после его окончания. И таких фактов можно привести множество.

Вообще ягоды облепихи, как источник каротиноидов, признаются прекрасным средством профилактики гиповитаминозов и опухолевых состояний.

Овес посевной

Однолетнее травянистое растение семейства злаковых высотой 1,5 м. Корни придаточные, мочковатые. Стебель прямостоячий, полый, с вздутыми плотными узлами. Листья очерёдные, линейные, с длинными влагалищами, охватывающими междоузлия. Цветет в июне-июле. Соцветие состоит из главного стержня и боковых веточек. Плод — зерновка. Созревает в июле-сентябре. Овес посевной культивируют как зерновую культуру повсеместно.

Используют как ценную пищевую культуру. Блюда из овса являются традиционным завтраком во многих странах мира. Крупа, овсяные хлопья и толокно — здоровая пища для взрослых и детей, диетический продукт и лечебное средство при хронических воспалительных заболеваниях ЖКТ. Из овса готовят питательный кисель, который содержит большое количество слизи, обладающей обволакивающим действием.

Лекарственным сырьем служит все растение в разные фазы зрелости. Верхушки стеблей длиной 20 см собирают в стадии колошения или в период молочной спелости. Сушат в сухую, солнечную погоду под навесом или в сушилке при температуре 60 °С.

Зерна содержат крахмал, белки, жиры, аминокислоты, камедь, сигмастерин, бета-ситостерин, стероидные сапонины, органические кислоты, гликозид ванилина и витамины Е, B_1, B_2, А.

Настой овса применяют как мочегонное средство, регулирующее обменные процессы в сердечной мышце и нервной ткани. Для его приготовления зерна заливают холодной водой в соотношении 1 : 10, настаивают 1 сутки, процеживают и принимают по 1/2—1 стакану 2—3 раза в день перед едой.

Зеленая трава по лечебной активности не уступает зернам. Ее настой оказывает потогонное, мочегонное и жаропонижающее действие. Применяют его для лечения мочекаменной болезни и при метеоризме, а также как активное средство при физическом и умственном переутомлении, неврастении и бессоннице.

Для приготовления настойки стеблей 2 ст. л. сырья, измельченного на мясорубке, заливают 1 стаканом водки и настаивают в теплом месте 15 дней. Принимают по 20—30 капель 1 раза в день до еды. Эта настойка, одно время выпускавшаяся промышленно в Санкт-Петербурге, зарекомендовала себя как неплохое лечебное средство.

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

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

Одуванчик лекарственный

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

Одуванчик лекарственный распространен на всей территории РФ. Растет вдоль жилья, дорог, на залежах, пустырях, в огородах, парках и садах. Любит богатые, хорошо увлажненные почвы. Часто образует заросли.

Используют все растение. Из молодых листьев ранней весной делают салаты и приправы к мясным и рыбным блюдам, варят супы и щи, готовят сок. Поджаренные корни употребляют как суррогат кофе. Для уничтожения горечи листья выдерживают некоторое время в холодной подсоленной воде, затем варят 5—6 мин.

В некоторых странах листья заквашивают впрок, как капусту, а цветочные почки маринуют и употребляют вместо каперсов.

Лекарственным сырьем служат корни и надземная часть растения. Корни выкапывают осенью или ранней весной до отрастания листьев, отряхивают от земли, обрезают надземную часть и боковые корни, моют в холодной воде, разрезают и подвяливают несколько дней. Сушат в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 40—50 °С. Снаружи они должны быть светло- или темно-бурые, без запаха, на вкус горькие. Корни, предназначенные для приема внутрь, пропускают через мясорубку, укладывают на противень слоем 3—5 см и сушат, постоянно помешивая деревянной палочкой, чтобы не образовывались комья. В сырье не допускаются примеси. Срок хранения — 5 лет.

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

Надземная часть содержит тараксантин, флавоксантин, лютеин, тритерпеновые спирты, витамины С, А, В1, железо, кальций и фосфор. Корни — тараксастерол, псевдотараксастерол, бета-ситостерин, стигмастерин, тараксол, много инулина, каучук, жирное масло, состоящее из глицеридов пальмитиновой, олеиновой, линолевой, мелиссовой и церотиновой кислот.

Корни и листья обладают потогонным, желчегонным, мочегонным, успокаивающим, отхаркивающим, антиаллергическим, жаропонижающим, противосклеротическим, слабительным и противоглистным действием, возбуждают аппетит, улучшают общее состояние кожи.

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

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

Настой корня назначают при фурункулезе, кожных сыпях, угрях и других состояниях, связанных с нарушением обмена веществ.

Чтобы приготовить настой, 1 ст. л. измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают 45 мин и процеживают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды в теплом виде.

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

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

Корни одуванчика часто включаются в состав целого ряда БАДов с оздоравливающим и профилактическим действием, в частности состава «Гепар СУСТАВ».

Окопник лекарственный

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

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

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

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

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

Водные и спиртовые вытяжки из корней обладают противовоспалительным, противомикробным, кровоостанавливающим, вяжущим, обволакивающим, противопоносным, умеренно выраженным слабительным, эпителизирующим и ранооочистительным действием. На фоне приема окопника наблюдается быстрое срастание переломов костей, восстановление поврежденной надкостницы, ликвидация воспалительного процесса, поражающего все элементы кости (остеомиелит). Не случайно дословный перевод латинского названия окопника — «соединитель».

Препараты окопника используют при хроническом воспалении желудка и кишечника, дизентерии и хроническом бронхите. Настой снижает боли в области ЖКТ, улучшает пищеварение, усиливает эпителизацию пораженной слизистой оболочки. При заболеваниях верхних дыхательных путей улучшает отхаркивание мокроты. Окопник рекомендуют использовать и при туберкулезе легких.

Биологически активные вещества этого растения не выносят кипячения, поэтому для приготовления настоя 1 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в теплом месте (духовка, печь, термос) 4—6 ч, процеживают через плотную ткань. Принимают по 2 ст. л. 6 раз в день до еды.

Наружно окопник применяют при фурункулезе, гнойном воспалении кожи, переломах и гнойном поражении костей.

Для приготовления отвара 2 ст. л. измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 10 мин, процеживают и отжимают. Используют для промываний, примочек и компрессов. Отвар корней или свежий сок растения применяют для остановки раневых и носовых кровотечений и рассасывания кровоизлияний в подкожной клетчатке. Вместо отвара можно сделать мазь. Для ее приготовления свежие корни растирают с топленым свиным салом в соотношении 1 : 1. Хранят в холодильнике.

Растение ядовито, применяется с осторожностью!

Ольха клейкая, ольха черная

Дерево семейства березовых высотой 25—30 м. Крона яйцевидная, кора черная, гладкая. Корневая система расположена поверхностно, боковые корни утолщены. Листья очерёдные, овальные, остроконечные, на верхушке выямчатые. Молодые побеги и листья клейкие. Цветет в марте-апреле. Плод — плоский односемянный орешек с узкими перепончатыми крыльями. Созревает в августе-октябре.

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

Ольха обогащает почву азотом, является берегоукрепляющим и водоохранным растением. Корни используют в токарном деле, древесину — в строительстве гидротехнических сооружений, для столярных и токарных работ. Древесина является изоляционным материалом. Волокна луба, полученные из ольхи, пригодны для плетения прочных веревок. Экстракт коры — хороший дубитель кожи и краситель сукна, шерсти и шелка в черный, серо-желтый и красный цвета. Кора и листья ольхи — ценный корм для бобров, пятнистых оленей, лосей, зайцев и кроликов.

Лекарственным сырьем служат соплодия (ольховые шишки) и кора, иногда листья. Соплодия заготавливают осенью или зимой, срезая тонкие ветви и обрывая с них шишки. Упавшие шишки не собирают, так как они не представляют медицинской ценности. Сушат на чердаке, под навесом, в печи или сушилке, расстилая слоем в 4—5 см. Сырье, собранное в сухую погоду, можно сушить на солнце. Хранят в матерчатых мешочках 4 года. Кору заготавливают весной или в первой половине лета с деревьев, подлежащих рубке. Подвяливают ее на солнце, а досушивают под навесом или в сушилке при температуре 50—60 °С. Листья сушат обычным способом.

Кора содержит эфирное масло, тритерпеноиды, стероиды, витамин РР и дубильные вещества (флобафены, производные пирокатехина и пирогаллола).

В листьях обнаружены альдегиды и тритерпеноиды (глютинол и тарасерол), стероиды, витамин С, флавоноиды, смолистые кислоты (глютиновая и глютиноловая).

В соплодиях содержатся тритерпеноиды (диптерокарпол, лупенон), стероиды (ситостерин), фенолкарбоновые кислоты и дубильные вещества (галлотонин и др.),

кумарины, флавоноиды, жирное масло, высшие жирные кислоты и алифатические спирты (цериловый и докозанол).

Препараты ольхи обладают вяжущим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим и потогонным действием.

Отвар и настой используют при острых воспалениях кишечника, как вспомогательное средство в восстановительном периоде после дизентерии. Они способствуют уменьшению бродильных и гнилостных процессов при хронических заболеваниях ЖКТ, способствуют эпителизации слизистой оболочки. Иногда их применяют для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и при кровотечениях из кишечника. Местно отвар назначают при воспалительных процессах кожи, ожогах и для полоскания рта и глотки.

Отвар листьев ольхи рекомендуют как легкое слабительное, потогонное и противокашлевое средство, используют при ревматизме и подагре, раке молочной железы, выходной части желудка, поджелудочной железы, двенадцатиперстной кишки, пищевода, прямой кишки, горла и матки.

Для приготовления настоя шишек 4 г сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде 2—3 ч и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды.

При использовании отвара 10 г измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

Из листьев готовят настой. Для этого 15 г измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/3 стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

Ольха серая

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

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

Древесина ольхи водостойка, поэтому ее используют для сооружения долговечных срубов колодцев. Кору применяют для дубления и окраски кожи в черный, красный и желтый цвета, сукна — в красный и желтый, шерсти — в черный, красный и желтый, хлопка — в серый цвет.

Лекарственным сырьем служат соплодия (шишки), кора и листья, иногда корни. Соплодия с ольхи серой, клейкой или черной собирают осенью и зимой (до марта),

когда они полностью одревеснеют. Опавшее сырье для лекарственных целей непригодно. Сушат на чердаке, под навесом или в сушилке при температуре 50—60 °С, раскладывая слоем не более 4—5 см и несколько раз переворачивая. Хранят в тканевых мешочках или в деревянной таре 3 года.

Кору ольхи заготавливают в период сокодвижения во время технических порубок. Сушат в печи или сушилке при температуре 40—50 °С. Готовое сырье должно хорошо ломаться, а не гнуться.

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

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

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

В практической медицине настой шишек используют при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, остром и хроническом воспалении тонкой и толстой кишок, а также как противовоспалительное и вяжущее средство для быстрого прекращения поноса у взрослых и детей, развившегося после приема недоброкачественной пищи.

Наружно отвар корня и настой соплодий ольхи назначают в виде примочек при ожогах, для полосканий при воспалении рта и кровоточивости десен, а также при носовых кровотечениях.

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

Для приготовления настоя 2 ст. л. шишек заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин и процеживают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

Омела белая

Многолетнее вечнозеленое растение семейства ремнецветниковых высотой 20—120 см. Корни проникают под кору и древесину хозяина. Ветви деревянистые, членистые, голые, легко ломаются в узлах. Листья бледно-зеленые, супротивные, кожистые, продолговатые, к основанию сужены, с параллельным жилкованием, расположены попарно на концах ветвей. Цветет в марте-апреле. Цветки невзрачные, желтовато-зеленые, скученные на концах побегов. Плод — ложная шаровидная односеменная ягода, при созревании становится белой. Семя крупное, покрыто слизистой мякотью. Созревает в сентябре-октябре.

Омела распространена в южных районах европейской части РФ, на Кавказе, Дальнем Востоке. Растет как паразит на лиственных, реже хвойных деревьях.

Наибольшую биологическую активность проявляет омела, паразитирующая на фруктовых деревьях.

Свежее растение используют как приправу к мясу и для улучшения аппетита. Плоды применяют для изготовления пластыря. Народная молва наделяла растение магическими свойствами, традиция эта идет от древних римлян и друидов.

Лекарственным сырьем служат молодые веточки и листья. Заготавливают их поздней осенью или зимой. Сушат в сушилке или печи. Хранят в закрытой таре 3 года.

Омела содержит углеводы, органические кислоты (молочную, изовалериановую, капроновую и др.), тритерпеноиды, каучук, стероиды, карденолиды, сапонины тритерпеновые, полипептиды, витамины С и Е, фенолы, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, высшие жирные кислоты (пеларгоновую, каприновую, линолевую и др.) и циклотолы (кверцит, инозит и др.).

Препараты веток с листьями применяют при атеросклерозе, воспалительных заболеваниях почек, хроническом воспалении матки, при белях, воспалении слизистой оболочки желудка и толстой кишки, заболевании поджелудочной железы, судорожных припадках у детей, ишиасе, бронхиальной астме, невралгии, ночном недержании мочи, узловатом расширении вен и при трофических язвах конечностей.

Омела понижает артериальное давление, усиливает деятельность сердца, расширяет сосуды, уменьшает возбудимость центральной нервной системы.

Настой омелы обладает вяжущим, мочегонным, кровоостанавливающим, обезболивающим, противовоспалительным, антиатеросклеротическим и слабительным действием, понижает кровяное давление, увеличивает выделение молока у кормящих женщин. В древние времена его использовали при злокачественных опухолях. В настоящее время употребляют при повышенной функции щитовидной железы, коклюше у детей и в качестве средства для увеличения отделения молока у кормящих женщин.

Для приготовления настоя веток и листьев 8 г измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 10 мин, охлаждают 30 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. л. 2—3 раза в день во время еды. Курс лечения — 10—15 дней. Растение нетоксично, поэтому в дальнейшем дозу можно увеличить до 2—3 ст. л.

Отвар используют при геморрое, различных кровотечениях, в качестве средства, очищающего кровь от продуктов обмена. Местно его применяют при воспалении лимфатических узлов, мышечных болях на почве ушибов и переломов. В виде ванн назначают при истерии.

Настойку листьев и стеблей назначают при сахарном диабете, увеличении предстательной железы, упадке сил, головокружении и туберкулезе легких.

Свежий сок эффективен при дизентерии, выпадении прямой кишки и при отравлении ядовитыми растениями. Местно его используют при фурункулезе, ревматизме и подагре.

Жидкий экстракт омелы обладает противосудорожным, тонизирующим и усиливающим потенцию средством.

Для удаления круглых глистов делают смесь из 5 г порошка листьев омелы и 1 г корня валерианы. Принимают 1 раз в сутки на ночь в течение 3 дней. Одновременно с порошком необходимо употреблять свежую тертую морковь.

Чай из омелы помогает при плохом самочувствии, упадке сил и головокружении.

Несомненна противоопухолевая активность омелы. За рубежом производится ряд препаратов на основе омелы, действующих на «плюс-ткань», то есть на злокачественные и доброкачественные опухоли.

Препараты омелы с осторожностью следует применять беременным, так как они обладают абортивным действием!

Орех грецкий

Дерево семейства ореховых. Крона мощная, раскидистая. На старых стволах кора светло-серая, с трещинами, на молодых — гладкая. Листья очерёдные, черешковые, непарноперистые. Листочки эллиптические или удлиненные, темно-зеленые сверху и светлые снизу. Растение однодомное. Цветет в апреле-мае. Цветки мелкие, невзрачные, однополые. Плод — ложная костянка. Наружный околоплодник мясистый, зеленый, после созревания становится кожистым, чернеет, отделяется от ореха — двустворчатой костянки, внутри которой находится четырехлопастное семя, покрытое тонкой кожицей, а под ней — маслянистое семенное ядро. Созревает в конце августа.

Орех грецкий в диком виде распространен на Кавказе, в Закавказье и Средней Азии. Растет по ущельям и речным долинам отдельно или группами, реже встречается в виде небольших рощ. С глубокой древности введен в культуру. Выращивают в Средней Азии, Закавказье, Крыму, Молдавии, на Украине и Северном Кавказе.

Деревья ореха грецкого используют для укрепления горных склонов и как полезащитные насаждения. Древесина является высококачественным строительным материалом, ценится в мебельном и столярном производстве, при изготовлении музыкальных инструментов и художественных изделий. Кору можно применять для окраски волос, шелка, шерсти и дерева в черные и коричневые тона, а также для дубления кожи. Листья используют как суррогат чая и табака, для дубления кожи, окраски волос, тканей и дерева. Лекарственные свойства растения известны издревле.

Незрелые плоды идут на изготовление варенья и маринадов, так как являются источником витамина С, зрелые — являются высокопитательным пищевым продуктом. Их широко используют в кулинарии и кондитерском производстве, а также для питания больных с пониженной или повышенной кислотностью желудочного сока. Скорлупа ореха пригодна для производства активированного угля, шлифовальных камней, линолеума и толя.

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

Все части растения содержат много биологически активных веществ: кора — тритерпеноиды, стероиды, алкалоиды, витамин С, дубильные вещества, хиноны (юглон и др.); листья — альдегиды, эфирное масло, алкалоиды, витамины С, РР, каротин, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, кумарины, флавоноиды, антоцианы, хиноны и высокие ароматические углеводороды; околоплодник — органические кислоты, витамин С, каротин, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, кумарины и хиноны.

В зеленых орехах найдены витамины С, B_1, B_2, РР, каротин и хиноны, в зрелых — ситостерины, витамины С, B_1, B_2, РР, каротин, дубильные вещества, хиноны и жирное масло, в состав которого входят линолевая, линоленовая, олеиновая, пальмитиновая и другие кислоты, а также клетчатка, соли железа и кобальта. Скорлупа содержит фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества и кумарины; пеликула (тонкая бурая кожица, покрывающая плод) — стероиды, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества и кумарины.

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

Зрелые орехи являются продуктом питания и высокоактивным лекарственным средством. По калорийности они в 2 раза превышают пшеничный хлеб высшего сорта. Их рекомендуют для профилактики и лечения атеросклероза, при недостатке витаминов, солей кобальта и железа в организме. В орехах много клетчатки и масла, которые способны усиливать деятельность кишечника. Они полезны пожилым людям, склонным к запорам.

Настой листьев принимают при склерозе мозговых и сердечных сосудов, для улучшения обмена веществ и снижения сахара в крови, а также для уменьшения кровохарканья при туберкулезе легких. Для его приготовления 2 ч. л. листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Настой околоплодников и листьев повышает функциональную активность кожи, поэтому показан при различных заболеваниях кожи (гнойные сыпи, лишаи, экземы и др.). Его применяют наружно в виде примочек, ванн и обмываний. Для его приготовления 5 ст. л. сырья заливают 0,5 л горячей воды, кипятят 15 мин, охлаждают и процеживают. Используют как ранозаживляющее средство.

Детям при рахите дают настой ореха грецкого внутрь. Для его приготовления 1 ст. л. листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1/2—1 ч и процеживают. Назначают по 1—2 ч. л. до еды.

Настой листьев такой же концентрации применяют для полоскания полости рта и горла при различных воспалительных заболеваниях и кровоточащих деснах. Вместо листьев можно использовать кору корней и стволов, которая обладает небольшим слабительным действием.

Глистогонное свойство зеленых околоплодников растения известно со времен Гиппократа. В нашей стране в народной медицине для борьбы с круглыми глистами

используют незрелые плоды ореха грецкого в сочетании с солевым слабительным (детям дают сульфат магния из расчета 1 г на 1 год жизни).

Существуют четкие данные о противоопухолевых свойствах различных, порой достаточно экзотических, препаратов грецкого ореха.

Осина

Крупное дерево семейства ивовых высотой до 35 м. Цветет в апреле-мае, до распускания листьев. Цветки — мохнатые сережки, похожие на гусениц.

Осина распространена почти на всей территории европейской части РФ, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии. Растет по берегам водоемов, в лесах, по опушкам, изредка на сухих песках и вырубках, по оврагам, болотам и в горах, поднимаясь до верхней границы леса.

Используют для озеленения населенных пунктов как быстрорастущее дерево. Древесина идет на различные народнохозяйственные цели. Кору применяют для дубления кож. Она служит для получения желтой и зеленой краски. Корой и молодыми побегами кормят домашний и промысловый скот. С цветков осины пчелы собирают пыльцу, а с почек — клей, который перерабатывают в прополис.

Лекарственным сырьем служат кора, листья, молодые побеги и почки. Кору заготавливают ранней весной с деревьев, подлежащих вырубке. Желательно брать светло-зеленую, гладкую кору, которая еще не растрескалась, так как она хорошо снимается с дерева после кольцевых и продольных надрезов. Сырье подвяливают на солнце и длительно сушат в тени при хорошей погоде. Листья собирают в начале мая — июне. Сушат в тени или в сушилке при температуре 50—60 °С. Почки собирают до распускания и быстро сушат в печи или духовке. Хранят в мешочках в сухом месте 3 года.

Кора содержит углеводы (глюкозу, фруктозу, сахарозу и др.), ароматические кислоты, фенолгликозиды, дубильные вещества, высшие жирные кислоты (каприновую, лауриновую, арахиновую, бегеновую и др.). В почках найдены углеводы (рафиноза, фруктоза и др.), ароматические кислоты, дубильные вещества и триглицериды фенолкарбоновых кислот. В листьях содержатся углеводы, органические кислоты, каротиноиды, витамин С, каротин, флавоноиды, фенолгликозиды, антоцианы и дубильные вещества.

Препараты осины обладают противомикробным, противовоспалительным, противокашлевым и антигельминтным действием. Сочетание противомикробных и противовоспалительных свойств в коре осины делает ее перспективной в комплексном лечении туберкулеза, оспы, малярии, сифилиса, дизентерии, воспаления легких, кашля различного происхождения, поносов, ревматизма и воспаления слизистой оболочки мочевого пузыря. Осину используют как средство, повышающее аппетит.

Наружно отвар осины применяют для лечения ран, язв и ожогов, при воспалении кожи и слизистых оболочек. Настой почек употребляют при подагре, ночном недержании мочи, цистите и как потогонное средство. Хорошо растертые свежие листья используют для снятия болей в тазобедренных суставах, прикладывают к нарывающим фурункулам.

Для приготовления отвара коры 1 ст. л. измельченного сырья заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают подслащенным по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день во время еды. Этот же отвар применяют наружно.

При использовании почек 1 ч. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, держат на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 15 мин, остужают 45 мин и процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Настой почек и отвар коры применяют наружно, прикладывая смоченные салфетки к пораженным местам.

Народная медицина располагает данными о противоопухолевых свойствах коры при раке желудка, женских гормонозависимых опухолях.

Осока парвская

Многолетнее растение семейства осоковых высотой 30—45 см. Корневище горизонтальное, с многочисленными корнями. Стебель трехгранный, сплюснутый, одиночный. Листья длинные, отходят от нижней трети. Листовая пластинка завернута книзу, имеет две жилки и желоб посередине. Зимуют листья зелеными и отмирают на следующий год во второй половине лета. В сухом виде они сохраняются несколько лет. Цветет в период отрастания листьев, в конце апреля — начале мая. Цветки собраны в несколько колосков на конце стебля. Плод — сухой орешек.

Осока распространена на Украине, в Молдавии, на Кавказе и в Южном Закавказье. Растет на лугах, в светлых лесах, поднимается до субальпийского пояса. Может образовывать заросли.

Лекарственным сырьем служат листья. Собирают их в июне-июле, срезая ножом или серпом на высоте 5—7 см от поверхности почвы, сортируют, удаляя примеси, и рыхло складывают в мешки или корзины. Через 1—2 ч сушат на открытом воздухе, расстилая слоем в 3—5 см и часто переворачивая. В дождливую погоду их раскладывают под навесом или на чердаке с хорошей вентиляцией. Хранят в мешках в сухом проветриваемом помещении 3 года.

Листья осоки содержат алкалоиды бревиколлин, бревикарин, гарман и другие малоизученные вещества. Основная биологическая активность растения связана с бревиколлином.

Настой усиливает родовую деятельность, останавливает маточные, в первую очередь послеродовые, кровотечения, снимает спазм периферических сосудов, усиливает перистальтику кишечника. Назначают его при гипертонии, эндартериите и пневмонии.

Для приготовления настоя 10 г травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, настаивают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Очанка лекарственная

Однолетнее травянистое растение семейства норичниковых высотой 10—20 см. Стебель прямостоячий. Листья супротивные, сидячие, темно-зеленые, яйцевидные, по краям городчатые. Цветет в мае-августе. Цветки бледно-фиолетовые, иногда

красно-фиолетовые или розовые, расположены в пазухах верхних листьев. Плод — многосемянная коробочка, вскрывающаяся в верхней части. Созревает в августе-сентябре.

Очанка распространена в европейской части РФ, на Украине, в Молдавии, на Северном Кавказе и в Закавказье. Растет на скошенных лугах и пастбищах. Часто встречается в предгорьях и на горных влажных лугах, поднимаясь на высоту до 1200 м над уровнем моря, в лесной и лесостепной зонах страны.

Из очанки получали синюю краску для льняных и хлопчатобумажных тканей.

Лекарственным сырьем служит надземная часть. Заготавливают ее во время цветения растения, срезая стебли на уровне 3—4 см от поверхности почвы. Собранное сырье подвяливают на солнце 1—2 ч и сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении, на чердаке или в сушилке при температуре 35—40 °С. Хранят в деревянной или стеклянной таре с плотными крышками 2 года.

Трава содержит гликозид аукубин, эфирное масло, смолу, горечи, синее красящее и дубильные вещества.

Препараты очанки обладают гипотензивным, противовоспалительным, успокаивающим и противокислотным действием. Настой растения применяют при повышенной кислотности, гастритах и энтеритах, заболеваниях бронхов с упорным кашлем и трудно отделяемой мокротой и воспалении голосовых связок. В виде примочек и ванночек настой используют при воспалении глаз, век и поражении роговицы. Именно это и определило название растения.

Для приготовления настоя 3 ч. л. травы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20—30 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/2—2/3 стакана 3 раза в день до еды.

Траву можно принимать в виде порошка по 1 г 3 раза в день до еды.

Очиток большой

Многолетнее травянистое растение семейства толстянковых высотой 40—80 см. Корневище короткое, с утолщенными корнями. Стебель сочный, прямостоячий, неветвящийся. Листья супротивные, мясистые, сидячие, продолговато-эллиптические. Цветет в июле-октябре. Цветки мелкие, расположены на коротких цветоножках. Соцветие густое, щитковидно-метельчатое. Плод — пятилистовка. Созревает с середины лета до глубокой осени.

Очиток большой распространен в европейской части РФ. Растет в широколиственных и смешанных лесах.

Лекарственным сырьем служит свежесобранная трава. Заготавливают ее только в сухую погоду, в утренние часы, когда сойдет роса, срезая всю надземную часть растения. Вырывать с корнем очиток запрещено. Используют в день сбора.

Очиток является биогенным стимулятором, усиливает обменные процессы в тканях и их регенерацию, оказывает общетонизирующее и противовоспалительное действие. Применяют его при вялотекущих и плохо заживающих ранах, после тяжелых травм и массивной кровопотери, а также при хроническом воспалении

пазух носа. Хороший результат наблюдается при пародонтозе. Многочисленные авторы, трактуя несколько по-разному и описывая свойства очитка, сходятся в наличии противоопухолевых свойств у этого растения.

В соке содержатся полифенолы, следы алкалоидов, лимонная, яблочная и щавелевая кислоты.

Для приготовления сока сырье хорошо промывают, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку и отжимают. Готовый сок разбавляют водой в соотношении 1 : 1 и кипятят 1—3 мин. Принимают по 1 ч. л. 3 раза в день во время еды. При наружном использовании им смачивают салфетки и прикладывают их к пораженным участкам кожи.

Соком массируют десны утром и вечером. При воспалительных заболеваниях женской половой сферы он способствует ускорению репаративных процессов. Применяют его при хронической ишемической болезни сердца с частыми приступами болей, легочной и сердечной недостаточности, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и хронических заболеваниях печени и желчного пузыря. Сок очитка большого способствует сращению костей. Его нельзя применять при гипо- и анацидных гастритах.

Медицинская промышленность выпускает водный экстракт травы очитка большого «Биосед», *который противопоказан, как ни странно, при опухолевых новообразованиях*.

Очиток едкий

Многолетнее травянистое растение семейства толстянковых высотой 5—15 см. Корни мясистые, неутолщенные. Стебли лежачие или приподнимающиеся. Листья мелкие, продолговатые, висячие, мясистые. Цветет в мае-августе. Цветки желтые, пятилепестковые, на прямостоячих цветоножках, собраны в раскидистое соцветие. Плоды созревают в августе-сентябре.

Очиток едкий распространен в европейской части РФ, на Кавказе и в Западной Сибири. Растет куртинами на сухих песчаных местах, вдоль железных дорог, на солнечных опушках, полянах и в редком сосняке.

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

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

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

При лечении гипотонии для приготовления настоя 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5 мин, охлаждают, процеживают и отжимают.

Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Для усиления действия препарата очиток смешивают с травой омелы и цветками боярышника. Наружно настой используют в виде примочек.

Свежий сок растения является очищающим и заживляющим средством при гнойных ранах. Однако следует помнить, что он вызывает сильное раздражение кожи (покраснение, волдыри). Поэтому перед нанесением его на инфицированную рану здоровая кожа вокруг должна быть защищена полоской лейкопластыря. В народной медицине сок очитка едкого используют для лечения опухолей, снятия изжоги и зуда при геморрое. *Растение ядовито!*

Очный цвет пашенный

Однолетнее или двулетнее травянистое растение семейства первоцветных высотой 15—30 см. Стебель четырехгранный, разветвленный. Листья сидячие, цельнокрайние, яйцевидные. Цветет все лето. Цветки пятерного типа, вырастают отдельно из пазух листьев, цветоножки длинные, чашечка пятичленная с красным или синим пятиконечным венчиком. Плод — коробочка.

Очный цвет распространен почти во всех районах европейской части РФ, на Кавказе, в Средней Азии. Растет в долинах, по берегам рек и озер, на лугах, осыпях и в посевах.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Заготавливают траву в июне-июле, срезая на расстоянии 5—10 см от земли. Сушат в тени, под навесом или на хорошо проветриваемом чердаке. Хранят в закрытой деревянной или стеклянной таре 1 год.

Надземная часть растения содержит сапонины тритерпеновые (цикламин и др.) флавоноиды (кемпферол и кверцетин), фенолкарбоновые кислоты (кофейную, синаповую, феруловую и др.), антоцианы, жирное масло.

Водные вытяжки сырья обладают мочегонным, противовоспалительным, успокаивающим и общеукрепляющим действием.

Отвар, приготовленный из свежей травы, применяют при мочекаменной и желчнокаменной болезнях, гепатите, бронхите с трудноотделяемой мокротой, гинекологических заболеваниях и туберкулезе легких.

Для его приготовления 1 ст. л. травы заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 10 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день после еды. При женских болезнях настой разводят кипяченой водой в 2—3 раза и делают спринцевание, расходуя весь объем на одну процедуру.

Очный цвет в сочетании с препаратами валерианы хорошо устраняет одышку, является укрепляющим и успокаивающим средством. Прием отвара для изгнания камней из почек, желчного и мочевого пузырей необходимо сочетать с препаратами, расширяющими желчные и мочевыводящие пути. Используют его при воспалении почек, зудящих дерматозах и нарушении функции нервной системы. При воспалении конъюнктивы глаз отваром травы делают примочки, а свежий сок растения, смешанный с медом, применяют при начальных стадиях катаракты. Эти свойства и определили название растения.

Страдающим хроническими запорами рекомендуется на ночь ставить клизмы из настоя очного цвета. Для его приготовления 20 г травы заливают 1 л холодной воды, настаивают ночь, кипятят на медленном огне 10 мин, охлаждают, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до 1—1,5 л. Используют на одну клизму.

Растение ядовито, применяют с осторожностью!

Пажитник сенной

Однолетнее травянистое растение семейства бобовых высотой до 60 см. Стебель прямостоячий, разветвленный. Листья сложные, с тремя листочками округлой яйцевидной формы. Цветет в июне-июле. Цветки мелкие, бледно-желтые, неправильные, расположены по одному-два в пазухах листьев. Плод — линейный, слегка изогнутый боб с прямым носиком, содержащий 10—18 семян. Семена желтоватые, крупные, ромбические, с приятным запахом. Созревают в августе-сентябре.

Пажитник распространен в европейской части РФ, на Кавказе, в Средней Азии, на Дальнем Востоке, в Приморье. Растет вдоль дорог, на полянах, в кустарниках, по сорным местам и пустырях.

Используют как кормовую культуру для крупного рогатого скота, а также как инсектицид против моли. Является хорошим медоносом. Культивируют в Грузии и Киргизии, где часто включается в состав приправ.

Лекарственным сырьем служат семена. Заготавливают их осенью, в сентябре. Сушат в печи при температуре 40—60 °С. Хранят в матерчатых мешках 3 года.

В семенах пажитника содержатся слизь, белковые вещества, жирное и эфирное масла, алкалоиды, никотиновая кислота, флавоноиды, витамины, фосфор, железо, мышьяк и кумарины.

Препараты растения обладают анаболическим, седативным, обволакивающим и возбуждающим аппетит действием. Назначают их при значительной потере массы тела, после тяжелых операций особенно на органах ЖКТ, при туберкулезе, кашле, сепсисе, для снятия астенического состояния при острой лучевой болезни, травмах головного мозга.

Неплохой эффект наблюдается при применении отвара плодов растения при хроническом воспалении ЖКТ. Сочетание обволакивающего и умеренного болеутоляющего действия с седативным и возбуждающим аппетит способствует уменьшению воспалительных явлений в органах пищеварения и нормализации кислотности желудочного сока. Имеются данные, что отвары пажитника обладают противокашлевым действием.

Для приготовления отвара 1 ст. л. толченых семян заливают горячей водой, кипятят на водяной бане 10—15 мин, остужают, процеживают, доводят объем кипяченой водой до исходного и процеживают через три-четыре слоя марли. Принимают по 1/3 стакана перед едой в охлажденном виде.

В лечебных целях используют также семена. Для этого их толкут в фарфоровой ступке до получения гомогенного порошка. Принимают по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой в смеси с фруктовым джемом или запивают 50 мл красного вина.

Пастернак посевной

Двулетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой до 30 см. Корень мясистый, веретеновидный, снаружи желто-бурый, внутри — белый или слегка желтоватый, со своеобразным ароматным запахом и пряным, сладким вкусом. Листья сильнорассеченные, сидячие, раздельноперистые. Цветет в июне-июле. Цветки мелкие, золотисто-желтые, собраны в сложный зонтик. Плод — семя, сплющенное с боков и распадающееся на две створки. Созревает в августе-сентябре.

Пастернак посевной возделывают на всей территории РФ. Наиболее он распространен в средней полосе, в Крыму и на Черноморском побережье Северного Кавказа. В диком виде встречается на пустырях, сухих склонах, вдоль дорог, в долинах рек и ручьев. Его выращивают на огородах, используя как приправу.

Лекарственным сырьем служат семена и корни. Корни заготавливают осенью, отряхивают от земли, промывают и сушат. Хранят в подвале в деревянных ящиках с сухим песком. Семена собирают в тот период, когда ярко-зеленая окраска зонтиков переходит в коричневую. Зонтики срезают с плодоножками, связывают в пучки, подсушивают, обмолачивают и очищают от посторонних примесей. Досушивают в тени или в теплом помещении. Хранят в матерчатых мешках до 4 лет. При заготовке пастернака необходимо соблюдать меры предосторожности, так как контакт влажной кожи с листьями приводит к ожогам!

Корни содержат эфирное масло, аскорбиновую кислоту, каротин, витамины B_1 и B_2, углеводы (манозу, фруктозу, сахарозу, галактозу, арабинозу и др.), крахмал, пектиновые вещества, уроновые кислоты и минеральные соли. В плодах найдено жирное масло, в состав которого входят глицериды масляной, гептиловой и капроновой кислот, а также сложные эфиры уксусной кислоты.

Препараты пастернака обладают спазмолитическим, мочегонным, болеутоляющим и фотосенсибилизирующим действием, возбуждают аппетит.

Порошок, полученный из семян, расширяет сосуды, улучшает кровоснабжение сердечной мышцы, оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему.

Отвар корней применяют как мочегонное, болеутоляющее и спазмолитическое средство при камнях в почках и мочевом пузыре, а также для лечения некоторых женских болезней.

Для приготовления отвара 1 ч. л. измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. л. 4—5 раз в день за 20 мин до еды в охлажденном виде.

Настой корней используют для возбуждения аппетита, при общем упадке сил и выздоровлении после тяжелых операций. Для его приготовления 2 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1—2 ч, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 15 мин до еды в сочетании с медом или сахарным сиропом.

В медицинской промышленности из плодов пастернака получают препараты «Бероксан» и «Пастинацин». Первый обладает фитосенсибилизирующим действием.

Назначают его при гнездной плешивости и пигментных пятнах (витилиго) по 1 таблетке 3 раза в день. После приема препарата пораженные участки подвергают ультрафиолетовому облучению. Второй препарат, «Пастинацин», назначавшийся в качестве спазмолитического средства, сейчас практически не используется.

Пастушья сумка

Однолетнее травянистое растение семейства крестоцветных высотой 20—60 см. Стебель одиночный, прямостоячий, круглый, тонкий, веретеновидный, обильно ветвящийся. Прикорневые листья черешковые, ланцетовидной формы, собраны в розетку, стеблевые немногочисленные, очерёдные, сидячие, продолговато-ланцетовидные, цельнокрайние. Цветет с апреля по сентябрь. Цветки мелкие, белые, расположены на коротких цветоножках и собраны на верхушке стебля в постепенно распускающуюся и удлиняющуюся кисть. Плод — многосемянный стручок, сильно сплюснутый со стороны шва. Семена мелкие, эллипсовидные, сплюснутые, светло-коричневые. Созревают с мая в течение всего вегетационного периода.

Пастушья сумка распространена на всей территории РФ, кроме Крайнего Севера и пустынных районов Средней Азии. Растет на полях, огородах, в садах, у домов, вдоль дорог, по канавам и т. д. Заготавливается в Белоруссии, на Украине, в России (Северный Кавказ, Поволжье, Забайкалье).

Растение используют как корм для кроликов, а в кулинарии — для приготовления острой приправы. В некоторых странах пастушья сумка является огородной культурой. Она идет для приготовления борщей, супов, пюре. Употребляют ее в свежем и сушеном виде.

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

В траве содержатся дубильные вещества, холин, ацетилхолин, тирамин, инозит, органические кислоты (щавелевая, фумаровая, яблочная, лимонная и винная), стероиды, сапонины, алкалоиды, витамины А, B_2, С и К, кумарины, флавоноиды и фитонциды. В семенах найдено жирное и аллил-горчичное масло.

Препараты пастушьей сумки обладают кровоостанавливающим и вяжущим действием, повышают тонус матки и гладких мышц кишечника.

Растение издавна используют как кровоостанавливающее средство. Особенно эффективно применение его в виде настоя при маточных и других кровотечениях.

Вяжущие свойства растения используют при лечении острых и хронических воспалительных заболеваний кишечника, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Пастушью сумку иногда употребляют при болезнях печени и желчного пузыря и как противопоносное средство.

Настой можно использовать при болезнях мочевого пузыря, геморрое и как противорвотное средство. Благодаря значительному содержанию микроэлементов,

особенно меди, цинка, марганца и хрома, в сочетании с такими макроэлементами, как железо, магний, калий и кальций, трава может быть полезна при нарушении обмена веществ.

В народной медицине растение используют для снижения артериального давления, при ранах, порезах и гнойных язвах. Есть указания на эффективность настоя пастушьей сумки при брюшном тифе.

Для приготовления настоя 10 г травы заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают 30 мин и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 20 мин до еды.

Жидкий экстракт пастушьей сумки назначают по 20—25 капель 2—3 раза в день до еды.

Свежий сок из травы в разведении 1 : 1 используют как кровоостанавливающее средство. Его закапывают в обе ноздри при носовых кровотечениях. Неразведенный сок показан в виде примочек и компрессов при ушибах и мелких ранах.

Данное растение входит также в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Переступень белый, бриония

Многолетняя травянистая лиана семейства тыквенных длиной 2—4 м. Листья пяти-семираздельные. Доли листьев зубчатые или волнистые. Корень толстый, длинный, мясистый. Цветет в мае-июне. Цветки желтовато-белые или зеленовато-желтые. Плод — черная шаровидная ягода со светло-бурыми, слегка морщинистыми семенами. Созревает в июне-сентябре.

Переступень белый распространен в европейской части РФ, куда он был занесен с Кавказа, из Казахстана и Средней Азии. Растет в лесах, по опушкам, в оврагах, на сорных местах, залежах, у изгородей как сорное, а в садах как декоративное растение.

Лекарственным сырьем служит все растение. Надземную часть заготавливают в ясную солнечную погоду во время цветения. Лиану режут на части и сушат в тени. Сырье в готовом виде должно ломаться, а не сгибаться. Корни собирают в начале осени, тщательно отряхивают от земли, промывают холодной водой и режут на части длиной 10—15 см. В течение первых суток сушат в печи или сушилке при температуре 45—50 °С. Хранят в закрытой таре до года с осторожностью. *Растение ядовито!*

В разных частях растения найдены жирное масло, углеводы, эфирное масло, тритерпеноиды (бриолоновая кислота и кукурбитацины), стероиды, алкалоиды, азотсодержащие соединения, кумарины, высшие жирные кислоты (пальмитиновая, стеариновая, олеиновая, линолевая, линоленовая) и жиры.

Препараты обладают противоопухолевым, противовоспалительным, болеутоляющим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, мочегонным, противодиабетическим, рвотным, противокашлевым, слабительным и антигельминтным действием.

Переступень является одним из древнейших средств европейской и отечественной народной медицины. Настойку и отвар корней используют наружно при ради-

кулитах, ишиасе, подагре, для выведения бородавок и пигментных пятен, при хроническом воспалении суставов и мышц, параличе, мигрени и воспалении нервных сплетений. Хорошо распаренные свежие корни применяют при подагре и ишиасе, трофических язвах и мокнущем диатезе. В качестве ранозаживляющего средства можно использовать порошок сухого корня.

Отвар назначают при бронхите, воспалениях легких и плевры с выпотом жидкости, а также головных болях. При отеках, возникающих на почве воспаления печени, употребляют свежий сок. Настой, и как отвар, показан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, отеках различного происхождения, для снижения артериального давления, при туберкулезе, эпилепсии.

Настой и настойку применяют для остановки кровотечений, усиления выделения мочи, как противокашлевое, противоглистное и противомалярийное средство. Отвар используют для ванн при ревматизме.

В народе это растение издавна употребляют при опухолях различного происхождения. Этот факт подтвержден экспериментально, его связывают с содержащимися в брионии кукурбитацинами.

Для приготовления отвара 15 г измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 20 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Хранят в холодильнике. Принимают по 1 ч. л. 3 раза в день после еды. Курс лечения — 5—7 дней.

Настой готовят из надземной части растения. Для этого 4 г измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 10 мин, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Этот же настой используют для примочек.

Для приготовления настойки 10 г измельченных корней заливают 100 мл 40%-го спирта и настаивают 10—15 дней. Принимают по 10 капель 3 раза в день после еды.

При кожных болезнях и поражениях волосистой части головы используют мазь, которую готовят из свежего сока корня. Для этого сырье хорошо промывают, кипятят в воде 1—2 мин, пропускают через мясорубку и отжимают через плотную ткань. 20 мл полученного сока смешивают с ланолином или сливочным маслом (40 г) в чашке с круглым дном. Затем частями добавляют вазелин (40 г) и вновь перемешивают. Хранят в холодильнике.

Перец стручковый, однолетний

Однолетнее травянистое растение семейства пасленовых высотой до 1 м. Стебель прямостоячий, раскидистый. Листья с черешками, яйцевидные или ланцетные, от зеленой до темно-фиолетовой окраски, голые или опушенные. Цветет в мае-июле. Цветки белые, желтые или фиолетовые, одиночные или собраны в короткое соцветие. Плоды повислые или торчащие, конической формы, в зрелом виде имеют окраску от желтой до красной. Созревают осенью. Перец стручковый теплолюбив. В диком виде в нашей стране не встречается.

Возделывают культуру широко на Украине, Кавказе, в Молдавии, Средней Азии. В защищенном грунте ареал перца значительно продвинут в северные районы страны. Существуют две группы сортов перца: овощные и пряные. Овощные сорта используют в пищу в недозрелом виде, пряные — зрелыми в качестве приправы к первым и вторым блюдам. Плоды тушат, фаршируют, консервируют, маринуют, солят, делают из них соусы, сок и пасту, используют как приправу.

Лекарственным сырьем служат зрелые плоды. Сушат их либо обычным способом, в сушилках при температуре до 50 °С или сразу перерабатывают.

Плоды содержат сахар, крахмал, белок, жир, клетчатку, витамины С, В, Р, каротин и алкалоид капсаицин, который придает плодам жгучий вкус, микроэлементы (медь, цинк, селен).

Препараты плодов обладают отвлекающим, обезболивающим и возбуждающим аппетит действием.

При нанесении препаратов перца на кожу проявляется чувство теплоты без образования пузырей. Перец раздражает нервные окончания, но не оказывает прямого действия на капилляры. Он способен индуцировать синтез пищеварительных ферментов, что можно использовать для лечения диспепсии без приема энзиматических препаратов. Экстракты из плодов перца обладают противовирусным действием. Наружно их применяют при ишиасе и невралгии.

Промышленность выпускает несколько препаратов из перца стручкового. Некоторые из них перечислены далее.

«Настойка перца стручкового». Ее готовят на 90%-м спирте (1 : 10). Она представляет собой прозрачную жидкость красновато-желтого цвета и жгучего вкуса, содержит капсаицин. Применяют ее наружно в качестве раздражающего и отвлекающего средства при невралгиях, радикулитах, миозитах и т. д. Хранят в темном месте 4 года. Она входит в состав ряда сложных препаратов.

«Мазь от отморожения». Мазь желтого цвета с запахом камфары и аммиака. В ее состав входят настойка стручкового перца, кислота муравьиная, масло камфарное, масло касторовое, спирт нашатырный, мыло зеленое, ланолин безводный, жир свиной и вазелин. Применяют для профилактики отморожения, втирая тонким слоем в открытые части кожи. Хранят 3 года.

«Пластырь перцовый». Пластырная масса состоит из экстракта стручкового перца, белладонны, настойки арники, каучука натурального, канифоли сосновой и вазелинового масла, нанесенных на куски хлопчатобумажной ткани. Перед использованием пластыря кожу обезжиривают спиртом, эфиром или одеколоном и протирают насухо. Пластырь можно не снимать 2 суток, если нет сильного раздражения.

«Капсин». Жидкость коричнево-бурого цвета. В ее состав входят этиловый (или метиловый) эфир салициловой кислоты, масло беленное и настойка перца стручкового. Хранят 2 года.

«Капситрин». Жидкость красно-бурого цвета. В ее состав входят настойка перца стручкового, раствор аммиака, настойка зверобоя, мыло зеленое и спирт. Хранят 2 года.

«Линимент перцово-аммиачный». Жидкость красновато-бурого цвета с запахом аммиака. В ее состав входят настойка стручкового перца, спирт камфарный и раствор аммиака.

«Линимент перцово-камфарный». Жидкость красновато-бурого цвета с запахом камфары. В ее состав входят настойка перца стручкового и спирт камфарный в соотношении 1 : 1. Хранят до 1 года.

Вышеперечисленные четыре препарата используют для растирания при невралгиях, миозитах, радикулитах и люмбоишиалгиях.

При использовании препаратов перца надо четко следить, чтобы они не попадали на слизистые оболочки и в первую очередь глаз!

Петрушка огородная

Одно- или двулетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой 50—90 см. Корень вертикальный. Стебель прямостоячий, от середины супротивный. Листья длинно-черешковые, дважды и триждыперистые, сверху блестящие, снизу матовые. В 1-й год жизни развивается розетка прикорневых листьев, во 2-й — стебель. Цветет в июне-июле. Цветки мелкие, зеленовато-желтые. Плод — серовато-бурая двусемянка, состоящая из двух полуплодиков, с характерным запахом. Созревает в июле-августе.

Петрушка огородная на территории РФ распространена повсеместно. Культивируют как огородную культуру. Для получения ранней продукции семена высевают под зиму или ранней весной, заделывая их на глубину до 3 см.

Используют в кулинарии как приправу и овощ. Препараты петрушки нашли широкое применение в косметике. Свежим соком петрушки в смеси с отваром корня и лимонным соком удаляют пигментные пятна и веснушки. Отвар корня защищает кожу от загара, что позволяет использовать его при фотоаллергиях и как средство, предохраняющее от солнечных ожогов.

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

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

Растение обладает мочегонным, желчегонным, спазмолитическим, дезинтоксикационным и антисептическим действием.

Петрушку применяют как диуретическое средство при почечных и сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся отеками. Настой и отвар семян и листьев дают положительные результаты при почечнокаменной болезни, воспалении слизистой оболочки мочевыводящих путей, особенно в сочетании со спазмами.

Препараты петрушки назначают при расстройстве пищеварения и мочеиспускания у детей, вздутии живота, диспепсиях, маточных кровотечениях, для регуляции

менструаций и при простатите. Применение отвара эффективно при декомпенсированных пороках сердца. Высокое содержание витаминов позволяет использовать его при астенических состояниях, после операций, а также при воспалении слизистой оболочки желудка с пониженной секрецией и как профилактическое средство для сохранения зрения.

Наружно отвар петрушки показан при нарывах, ушибах, укусах комаров, пчел и ос. В концентрированном виде его используют при вшивости как противопаразитарное средство.

Для приготовления отвара семян, травы, листьев или корней 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 30—40 мин, охлаждают, процеживают через три-четыре слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 2 ст. л. 3—4 раза в день до еды. Более концентрированный препарат получают при увеличении сырья в 3—4 раза.

При использовании настоя семян 1/2 ч. л. сырья заливают 2 стаканами холодной воды, настаивают 8—10 ч и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по 2—3 ст. л. 3 раза в день.

Противопоказанием к применению препаратов петрушки служат разные сроки беременности!

6 июня 2011 г. Роспотребнадзор РФ включил семена петрушки курчавой в список растений, содержащих сильнодействующие, наркотические и ядовитые вещества.

Пижма обыкновенная

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

Пижма обыкновенная распространена почти на всей территории РФ. Растет в кустах, канавах, степях, на полях и межах, по мусорным местам, вдоль дорог, близ жилья.

Используют как ароматическое консервирующее средство. Мясо, обложенное травой, долго не портится. Листья заменяют корицу и мускатный орех. В некоторых странах их употребляют для ароматизации салатов, пудингов и кексов.

Лекарственным сырьем служат корзинки без цветоножек. Их собирают во время цветения, сушат в тени при температуре не выше 25 °С. Корзинки не следует пересушивать, так как они быстро крошатся. Хранят в деревянной или стеклянной хорошо закрытой таре 1 год. *Растение ядовито!*

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

Препараты обладают желчегонным, противовоспалительным, противомикробным, противоглистным, вяжущим и противолихорадочным действием. Они противопоказаны беременным женщинам и детям младшего возраста. Их назначают при заболеваниях печени и желчного пузыря, при воспалительных процессах в тонкой и толстой кишках, мочевом пузыре, а также при малярии.

Настой пижмы обладает антисептическим и потогонным действием, улучшает пищеварение и аппетит. Для его приготовления 20 г измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 10 мин, охлаждают при комнатной температуре и процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

Пижму используют при изгнании аскарид и остриц. Для этого 1 ст. л. корзиночек пижмы и цветков полыни заливают 1 стаканом кипятка, доводят до кипения, остужают до 60 °С, добавляют растертый зубок чеснока, настаивают 3 ч, фильтруют и доводят объем до исходного. Назначают в виде микроклизм, используя по 30—60 г настоя на одну процедуру. Проводят ее на ночь. После введения настоя желательно не вставать с постели 30 мин. Курс лечения — 5—6 дней.

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

В народной медицине настой цветков и листьев пижмы из расчета 2 г сырья на 1 л воды принимают при мигрени, головной боли, ломоте в суставах и несварении желудка.

Наружно препараты растения используют для ванн и компрессов при вялотекущих язвах и ранах, чесотке, подагре и воспалении суставов.

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

На основе экстракта пижмы выпускается препарат «Танацехол» с выраженным спазмолитическим и желчегонным действием.

Данное растение входит также в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Пион уклоняющийся, марьин корень

Многолетнее травянистое растение высотой 40—100 см. Корневище мощное, клубни веретенообразные, красно-буро-коричневые, на изломе белые, быстро темнеющие, с сильным специфическим запахом. Стебли толстые, прямостоячие, многочисленные, густооблиственные, выпукло-бугристые, с одиночным верхушечным цветком. Листья голые, черешковые. Листовая пластинка дважды или трижды разделена на ланцетные сегменты. Цветет с конца мая до конца июня. Цветки пурпурно-розовые, крупные. Плод — сборная многолистовка. Созревает в августе-сентябре.

Пион уклоняющийся распространен на северо-востоке РФ, Урале, в Южной Сибири, горах Казахстана и в Средней Азии. Растет в лесах, на таежных лугах, полянах

и опушках. Предпочитает богатые гумусные, хорошо дренированные почвы и места, защищенные от ветров. Растение не переносит переувлажнения, зимостойко, может расти в полутени. Промышленная заготовка растения проводится в Туве, на Алтае и юге Сибири.

В Сибири корни пиона используют как приправу к мясным блюдам, в Казахстане — для приготовления каши. Сырье входит в состав напитка «Байкал». Жареные корни могут заменить заварку чая. Растение является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служит все растение. Надземную часть срезают во время цветения. Корни частично выкапывают в любое время вегетации растения, отряхивают от земли, отделяют надземную часть и моют. Сушат на чердаке или под навесом. Как только сырье станет ломким, его досушивают в сушилке при температуре 45—60 °С. На вкус оно сладковато-жгучее, слегка вяжущее, запах своеобразный, сильный. Срок хранения до 3 лет.

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

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

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

В народной медицине пион используют при различных заболеваниях ЖКТ — кровавом поносе, трещинах заднего прохода, от болей в животе, несварении желудка и язвенной болезни.

Для приготовления отвара 1 ч. л. измельченных корней заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 5 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

В медицинской практике используют 10%-ю настойку, приготовленную из травы и корней на 40%-м спирте. Назначают ее по 30—40 капель 3 раза в день до еды при невротических состояниях, головной боли, для улучшения сна и повышения работоспособности.

Данное растение входит также в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Плющ обыкновенный

Древовидная лиана семейства аралиевых длиной до 20 м. Стебель разветвленный, с многочисленными дополнительными корнями. Листья черешковые, очерёдные, кожистые, цельнокрайние. Цветет в августе-сентябре. Соцветия зонтичные, собранные большими гроздьями темно-фиолетового цвета. Плодоносит в октябре.

Плющ распространен в европейской части РФ, на Кавказе, в Закавказье, Крыму и в Средней Азии. Растет в умеренно влажных, тенистых смешанных лиственных, особенно буковых, лесах, на скалистых местах, по оврагам, балкам, ущельям и среди кустарника.

Древесину широко используют в токарном деле как хороший пластичный материал для изготовления сувениров. Листья — хорошее отпугивающее средство для американских тараканов. Лиану широко культивируют как декоративное растение для создания зеленых беседок и затенения открытых площадок от солнца. Является медоносом.

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

Листья богаты углеводами (фруктозой, сахарозой, галактозой и др.), эфирными маслами, стероидами, фенилкарбоновыми кислотами, кумаринами, флавоноидами, витаминами группы В и минеральными солями.

Кора содержит камедь, тритерпеноиды, полиацетатные соединения, витамины и полезные соли.

Препараты плюща обладают противовоспалительным, противокашлевым, отхаркивающим, антибактериальным и противогрибковым действием.

Отвар листьев успешно применяют при упорном кашле на почве острого и хронического бронхита и пневмонии, как отхаркивающее и спазмолитическое средство. Хороший результат дает его употребление при воспалении органов пищеварения — острых гастритах, дуоденитах, острых и хронических энтеритах и колитах. Назначают его для спринцевания при воспалении половых органов и белях.

Препараты плюща используют как тонизирующее и ободряющее средство после тяжелых операций, черепно-мозговых травм и при астении после продолжительной болезни.

Отвар корня применяют как ранозаживляющее и антибактериальное средство. Им успешно лечат ожоги, множественные фурункулы и стрептодермии, эффективен он при микозах волосистой части головы, педикулезе и чесотке.

Для приготовления отвара листьев или коры 1 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, охлаждают, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. л. 2—3 раза в день.

На основе экстракта листьев плюща выпускается препарат «Геделикс» с отхаркивающими, муколитическими и спазмолитическими свойствами. Он назначается

внутрь в виде капель (без разведения) 3 раза в день, противопоказан при бронхиальной астме и детям до 2 лет.

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

Подорожник блошный

Однолетнее травянистое короткоопушенное растение семейства подорожниковых высотой 5—40 см. Корень стержневой. Стебель прямостоячий, ветвящийся, в верхней половине снабжен волосками. Листья супротивные, линейные или линейно-ланцетные, узкие. Цветет в апреле-мае. Цветки мелкие, собраны в густые яйцевидно-шаровидные колосья. Плод — двухгнездная коробочка с блестящими семенами. Созревает в июле.

Подорожник блошный распространен в Закавказье и на западе Туркмении. Растет на галечниках, по низинам, в соленых местах и на сухих горных склонах. Введен в культуру в средней полосе РФ, на Украине.

Семена используют для изготовления шелковых и хлопчатобумажных тканей, глянцевания цветной бумаги, в типографском деле и при производстве мороженого. Сухая трава подорожника после обмолота семян идет на корм скоту.

Лекарственным сырьем служат трава и семена. Заготавливают растение в период массового созревания семян, когда соцветия приобретут бурый цвет. Сушат под навесом и обмолачивают.

Подорожник блошный содержит полисахариды, флавоноиды, дубильные вещества, горечи, витамины С и К, гликозиды и большое количество слизи.

Препараты этого растения обладают слабительным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, обволакивающим и ранозаживляющим действием.

Сок готовят из свежей надземной части подорожника блошного в смеси с соком листьев подорожника большого. Используют при воспалении слизистой оболочки желудка с пониженной кислотностью, а также при хроническом воспалении толстой кишки. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 15—30 мин до еды. Курс лечения — 30 дней.

Сок растения или растертые свежие листья прикладывают к кровоточащим и гнойным ранам. При этом наблюдается остановка кровотечений и очищение ран от гноя.

Слизь семян используют для лечения обширных ожогов. Для ее получения 1 ст. л. семян заливают 0,5 л горячей воды и взбалтывают 20 мин. Применяют наружно и внутрь по 1/3 стакана 3 раза в день. Повязку меняют в 1-й день 4—5 раз, в дальнейшем — 1—2 раза.

При хронических запорах, сопровождающихся спазмом гладкой мускулатуры, натощак принимают 1 ст. л. семян и запивают теплой водой. Эффект проявляется через 8—10 ч.

При лечении колита готовят отвар семян. Для этого 1 ч. л. семян заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1—2 ст. л. 3—5 раз в день до еды.

Подорожник большой

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

Подорожник большой распространен почти на всей территории РФ, за исключением Крайнего Севера. Растет по обочинам дорог, на пустырях, полях, огородах, вблизи жилья и в канавах. Введен в культуру как лекарственное растение.

Лекарственным сырьем служат листья. Собирают их 1—2 раза за сезон, срезая серпом или ножницами на высоте 3—5 см от уровня почвы. Первую уборку проводят в начале цветения, вторую — через 2 мес. Сушат на чердаке, под навесом или в сушилке при температуре 40—50 °С. Для получения семян цветоносные стебли срезают на высоте 10—15 см, сушат и обмолачивают. Листья хранят в деревянных ящиках, семена — в хорошо закупоренных стеклянных банках 3 года.

Листья подорожника содержат полисахариды, слизь, гликозид аукубин, флавоноиды, витамины К и С, дубильные вещества, горечи, каротин, холин, стероидные сапонины, фитонциды и минеральные соли. В семенах найдены слизистые вещества, жирные масла, стероидные сапонины, аукубин и олеиновая кислота.

Препараты подорожника обладают противовоспалительным, противомикробным, ранозаживляющим, отхаркивающим, кровоостанавливающим, слабительным и умеренно снижающим кровяное давление действием. Они являются надежным противопоносным средством (особенно семена), расслабляют гладкую мускулатуру ЖКТ и устраняют боль, связанную с этим.

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

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

Установлено, что сок подорожника и препараты из него обладают противомикробным действием по отношению ко многим патогенным микробам (стафилококкам, стрептококкам, синегнойной палочке и др.), поэтому их с успехом применяют для лечения плохо заживающих ран, язв, фурункулов, нарывов и свищей.

Свежие листья используют для лечения ожогов, гнойных ран и фурункулов. Их хорошо промывают, надрезают бритвой или ножом, укладывают несколькими слоями на пораженную кожу и фиксируют бинтом. Повязку меняют 3—4 раза в день, при ожогах — через 1—1,5 ч. Сухие листья предварительно распаривают в горячей воде.

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

Настой листьев подорожника усиливает функциональную активность эпителия дыхательных путей, увеличивает выделение и эвакуацию слизи бронхиальных желез, оказывает отхаркивающее действие, уменьшает кашель. Для его приготовления 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 мин и процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

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

Фармацевтическая промышленность также выпускает смесь сока свежих листьев и надземной части подорожника блошного. Это темная, слегка мутноватая консервированная жидкость красно-бурого цвета, кисловатая на вкус. Принимают ее по 1 ст. л. 3 раза в день за 15—30 мин до еды. Курс лечения — 30 дней.

Жидкий экстракт листьев входит в состав препарата «Эквабал — сироп от кашля», применяемый при инфекционно-воспалительных процессах верхних дыхательных путей.

В аптеках продают брикеты прессованного листа подорожника, одну дольку которого заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 мин и процеживают. Принимают по 2 ст. л. 1—3 раза в день до еды.

Подсолнечник однолетний

Однолетнее травянистое растение семейства сложноцветных высотой до 2,5 м. Стебель плотный, прямостоячий. Листья очерёдные, крупные, сердцевидные, шероховатые, расположены на длинных черешках. Цветет в июле-августе. Цветки желтые, верхушечные, собраны в крупную корзинку, которая поворачивается к солнцу. Плод — продолговатая яйцевидная семянка полосатого или черного цвета. Созревает в августе-сентябре.

Подсолнечник широко распространен в лесной и лесостепной зонах европейской части РФ, реже в Западной Сибири, Казахстане, Закавказье и др., как полевая, масличная культура. Он требователен к интенсивному солнечному освещению, влаге и наличию питательных веществ в почве. В благоприятных условиях разви-

вает мощные корни, толстый стебель, крупные листья и дает хороший урожай семян.

Используют для получения растительного масла. Стебли, листья и невызревшие корзинки служат хорошим кормом для крупного рогатого скота. В Англии молодые корзинки подсолнечника употребляют для приготовления салатов.

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

В листьях содержатся каротин, смолистые вещества, флавоноиды и органические кислоты (янтарная, фумаровая, лимонная и др.), в цветках — флавоновый гликозид, антоцианы, холин, бетаин, горечи, фенолкарбоновые кислоты и спирты, в семенах — жирное масло, белок, углеводы, фитин, дубильные вещества, каротиноиды, фосфолипиды, лимонная и винная кислоты. В оболочках семян найдены некоторые энзимы. В состав жирного масла входят глицериды олеиновой, линолевой, пальмитиновой, стеариновой, архиновой и лигноцериновой кислот.

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

Отвар листьев и цветков используют в качестве горечи, возбуждающей аппетит, при лечении малярии и коклюша и как жаропонижающее средство. Настой растения дает неплохой эффект при лечении желудочно-кишечной колики и спазмах гладкой мускулатуры бронхов.

Для приготовления отвара листьев и цветков 1 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1—2 ст. л. 1—2 раза в день за 30 мин до еды.

Настой листьев и цветков готовят из расчета 1 ч. л. сырья на 1 стакан кипятка. Настаивают 20—30 мин и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Подсолнечное масло широко используют как основу для приготовления масляных растворов, пластырей и мазей, применяют как слабительное и желчегонное средство при лечении воспалительных заболеваний кишечника и желчнокаменной болезни и для профилактики атеросклероза. Назначают его по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день. Местно прокипяченное масло подсолнечника рекомендуют в качестве заживляющего средства при свежих ранах и ожогах в виде масляных повязок.

Полынь горькая

Многолетнее травянистое серебристоопушенное растение семейства астровых высотой до 1 м. Корень стержневой, ветвистый. Корневище вертикальное. Стебель прямостоячий, маловетвистый. Листья дважды- или триждыперисторассеченные, расположены на длинных черешках. Цветет в июне-августе. Цветки желтые, мелкие, собраны в корзинку на коротких веточках и образуют метелку. Семена созревают в августе-сентябре.

Полынь горькая распространена почти на всей территории европейской части РФ, на Кавказе, в Западной Сибири, Казахстане и Средней Азии. Растет вдоль дорог и на залежах, по опушкам лесов, в садах, на выпасах, иногда на лугах и мусорных местах, образуя заросли. Растение обладает сильным специфическим запахом.

Используют как пряное и лекарственное растение. Из цветков готовят напитки и приправу к некоторым блюдам.

Лекарственным сырьем служит трава. Заготавливают ее во время цветения, срезая верхушки длиной 20—25 см. Опоздание со сроками сбора ведет к снижению лекарственной ценности полыни. Чтобы сырье не потемнело, растения рыхло складывают в корзины и быстро сушат на чердаке или под навесом, раскладывая слоем в 3—5 см. Сухие стебли должны ломаться. При хорошей погоде полынь высыхает за 5—7 дней. Хранят сырье в плотных мешочках или деревянной таре 2 года.

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

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

В домашних условиях повысить аппетит можно систематическим приемом чая из травы полыни. Для этого 1 ч. л. измельченного сырья заливают 2 стаканами кипятка, укрывают плотной тканью на 20 мин и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Можно использовать готовую настойку полыни. Назначают ее по 15—20 капель 3 раза в день за 15—30 мин до еды.

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

Полынь, несомненно, обладает протиоопухолевым действием. Этот вид активно подтверждается работой фитоонкологов.

В народной медицине полынь в смеси с тимьяном ползучим и золототысячником, взятыми в равном соотношении, используют для борьбы с алкоголизмом. Для этого 2 ст. л. смеси заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по 2 ст. л. 1 раза в день до еды. Курс лечения — 1—2 мес. При необходимости лечение повторяют через 1 мес. Успех зависит от твердого желания алкоголика избавиться от пристрастия к спиртному.

Используют это растение и при избыточном образовании газов в кишечнике, хроническом воспалении глаз, заболеваниях печени, селезенки, язвенных процессах в толстой кишке, неприятном запахе изо рта, неврастении, малокровии, гриппе, воспалении верхних дыхательных путей.

Препараты полыни горькой и родственных ей видов обладают высокой противоглистной, противопротозойной и противопаразитарной активностью. Не случайно еще Авиценна писал, что полынь «убьет любого гада». Все это позволяет включать полынь, наравне с пижмой и гвоздикой, в разнообразные сборы и БАДы «от глистов».

Настойка полыни и содержащая ее «Настойка горькая» относятся к числу «горечей» и используются для стимуляции аппетита при анорексии и гипоацидных гастритах. Сырье полыни также входит в состав «аппетитных» и «желудочных» сборов, используется при изготовлении густых и масляных экстрактов, сложных препаратов из ряда «Витаон».

Полынь обыкновенная

Многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой до 70 см. Корень ветвящийся, с многоглавым корневищем. Стебель прямостоячий, грязновато-фиолетовый, ребристый. Листья очерёдные, перисторазделные с загнутыми краями, сверху зеленые, снизу сероватые. Нижние листья на черешках, остальные — сидячие. Цветет в июле-августе. Цветки мелкие, красноватые, образуют длинное метельчатое соцветие. Плод — семянка. Созревает в августе-сентябре.

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

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

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

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

Препараты полыни обыкновенной обладают кровоостанавливающим, жаропонижающим, противосудорожным, обезболивающим, противоглистным, ранозаживляющим и общеукрепляющим действием. Их применяют при отравлениях, воспалении слизистых оболочек, для повышения аппетита, при туберкулезе легких и после перенесенной дизентерии. Наружно используют для лечения язв, долго не заживающих ран и гнойничковых заболеваний кожи.

Настой травы используют в виде примочек при насморке и головной боли. Страдающим эрозией шейки матки полезно спринцевание настоем полыни, разве-

денным кипяченой водой в соотношении 1 : 10. При приеме внутрь он оказывает положительное действие при лечении почечнокаменной болезни.

В старину народная медицина рекомендовала отвар корня полыни как дополнительное средство при лечении рака желудка, прямой кишки и матки.

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

При использовании отвара 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 мин и процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Настой листьев и отвар корней назначают для спринцевания при белях и болезненных менструациях, при этом указанный объем разбавляют кипяченой водой до 1 л. Такую же концентрацию используют в качестве противоглистного средства для изгнания аскарид и острицы. Микроклизму объемом 60 мл ставят на ночь.

Данное растение входит также в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Портулак огородный

Однолетнее травянистое растение семейства портулаковых высотой 10—30 см. Корень веретенообразный, ветвистый. Стебель мясистый, дудчатый, разветвленный, коричневый. Листья зеленые, мясистые, овальные, напоминают сплюснутое яйцо. Цветет с июня по сентябрь. Цветки белые, желтые, иногда темно-коричневые, расположены по два-три в разветвлениях стебля.

Портулак огородный культивируют на юге европейской части РФ, на Дальнем Востоке, в Закавказье и Средней Азии. В диком виде растет на песчаных отмелях, сорных местах, по берегам рек, возле поселков, в садах и по краям полей.

Широко используют как пряное и витаминное растение. Молодые листья и стебли (до начала цветения) идут в пищу в сыром и вареном виде. Из них готовят салаты с овощами с оливковым маслом. Систематическое использование такого салата снижает содержание холестерина, уменьшает проявление симптомов атеросклероза. Из портулака готовят супы и приправы к мясным блюдам. На зиму на юге зелень портулака солят и маринуют.

Лекарственным сырьем служат стебли и листья, иногда семена. Наибольшую активность оказывает сок. Его можно приготовить как из свежего растения, так и из засоленных впрок стеблей и листьев, предварительно вымочив их в холодной кипяченой воде.

Надземная часть растения содержит органические кислоты (малоновую, янтарную и лимонную), алкалоиды, белки, углеводы (глюкозу, галактозу, фруктозу, сахарозу, мальтозу и раффинозу), каротин, сапонины, фенолкарбоновые кислоты (коричную, феруловую и синаповую), витамины С, Е, РР и К, допамин, норадреналин, слизистые и смолистые вещества. В семенах найдено жирное масло.

Свежее растение и препараты из него обладают противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, легким сахароснижающим действием. Наличие норадреналина способствует повышению артериального давления при гипотонии.

Свежий сок портулака показан при воспалительных заболеваниях почек, печени и слизистой оболочки мочевого пузыря. Его используют при гонорее, трихомонадных кольпитах, сифилитических поражениях суставов и бактериальной дизентерии. Он является антитоксическим средством по отношению к ядам змей и насекомых. Растертые листья обладают ранозаживляющим действием. Семена портулака используют для лечения чешуйчатого лишая.

Сок готовят обычным способом и кипятят 2—3 мин. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Для приготовления отвара семян 2 ч. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 10 мин, остужают и процеживают. Используют для обмывания пораженных участков кожи 3—5 раз в день.

Почечный чай, ортосифон тычиночный

Вечнозеленый ветвистый полукустарник семейства губоцветных высотой до 1,5 м. В культуре — однолетнее травянистое растение высотой не более 70—80 см. Листья черешковые, продолговато-яйцевидные, супротивные. Стебли четырехгранные, узловатые, в нижней части фиолетовые, в верхней — зеленовато-фиолетовые. Цветет в июле-августе. Цветки сиреневые, собраны в колосовидное соцветие. Плод состоит из 1—4 орешков. Почечный чай возделывают в Закавказье.

Лекарственным сырьем служат листья и верхушки побегов, так называемые «флеши». Заготавливают их несколько раз за сезон, срывая флеши с двумя верхушечными листьями с таким расчетом, чтобы на побеге оставалось не менее двух-трех пар нижних листьев для дальнейшей вегетации растения. Сырье расстилают в хорошо проветриваемом месте слоем в 4—6 см и подвяливают 1—1,5 суток, переворачивая 2—3 раза в день. Досушивают сырье в сушилке или в печи при температуре 60—70 °С. Оно гигроскопично, поэтому его хранят в сухом месте в плотно закрываемой деревянной или стеклянной таре 4 года.

Почечный чай содержит растворимый в воде горький гликозид ортосифон, небольшое количество алкалоидов, жирное масло, органические кислоты (винную, лимонную и розмариновую), эфирное масло, тритерпеновые сапонины, флавоноиды, соли калия, бета-ситостерин и дубильные вещества.

Препараты из растения обладают мочегонным и желчегонным действием. Они расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов, повышают секреторную активность слизистой оболочки желудка и содержание свободной соляной кислоты, выводят из организма мочевину и мочевую кислоту и соли тяжелых металлов (свинец и др.).

Назначают почечный чай при острых и хронических заболеваниях почек, сопровождающихся отеками, выделением с мочой белка и образованием мочевых камней. Положительный эффект наблюдается при воспалении слизистой оболочки мочевого пузыря и уретры, при подагре, сахарном диабете и сердечных отеках. На фоне длительного приема настоя уменьшаются боли при холецистите, улучшается аппетит и отток желчи, уменьшается количество слизи и лейкоцитов в желчи.

Для усиления эффекта почечный чай комбинируют с травой хвоща полевого, листьями березы, брусники, толокнянки и другими растениями, обладающими мочегонным действием.

Для приготовления настоя листьев 3 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день в теплом виде. Если настой используют как мочегонное средство при заболеваниях почек и сердца, то принимают его за 20—30 мин до еды, при желчнокаменной болезни и воспалительных заболеваниях желчного пузыря — после еды. Курс лечения — 4—5 мес с перерывом 4—5 дней после каждого месяца.

Препараты растения с осторожностью принимаются при обострении язвенной болезни, гиперацидном гастрите!

Данное растение входит также в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Просвирник низкий

Однолетнее или двулетнее растение семейства мальвовых высотой 15—20 см. Стебель прямой или приподнимающийся, ветвистый, опушенный или голый. Листья длинночерешковые, с почковидной пальчатолопастной или городчатой пластинкой. Цветет летом или осенью. Цветки беловатые, расположены в пазухах листьев. Плод сухой, распадающийся на многочисленные части — мерикарии.

Просвирник низкий распространен в европейской части РФ, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии. Растет по ущельям в горах, по сухим каменистым руслам, вдоль дорог, в огородах, садах и на пустырях. Является хорошим медоносом.

Листья используют в пищу, как шпинат и салат. В качестве лекарственного растения может применяться взамен алтея.

Лекарственным сырьем служат листья, корни и цветки. Листья собирают до цветения растения. Сушат на открытом воздухе в тени или в теплом, хорошо проветриваемом помещении. Корни выкапывают осенью. Сушат в печи или сушилке при температуре 50—60 °С. Листья и цветки хранят в закрытой стеклянной таре, корни — в коробках или мешочках 2 года.

Во всех частях растения содержится слизь. В листьях найдены витамин С, каротин и дубильные вещества, в корнях — витамин С. В надземной части обнаружены углеводы, стероиды, витамин С и жирное масло, в составе которого имеются пальмитиновая, стеариновая и олеиновая кислоты, а также воск и красящее вещество мальвин.

Препараты просвирника обладают противовоспалительным, обволакивающим, отхаркивающим и противодиабетическим действием. Они регулируют функцию ЖКТ, показаны при туберкулезе легких, изнуряющем кашле с плохо отделяемой мокротой и охриплости голоса. В последнем случае, кроме приема внутрь, настоем 5—8 раз в день полощут горло.

Растение эффективно при приступах почечной колики и воспалении поджелудочной железы, диспепсии, туберкулезном поражении кожи, неярко выраженном диабете и при лечении язв. Настой на молоке применяют для увеличения отделения мочи, при сердечных приступах, гонорее, поносах и нарушении цикла менструаций.

Наружно просвирник принимают в виде припарок, используя всю надземную часть растения. Мазь назначают при раздражении кожи, ожогах, экземе и геморрое. При заболевании селезенки на ночь делают горячие ванны из травы просвирника, чернобыльника, зеленого овса и цветков ромашки. Сырье перечисленных растений берут по 150 г и варят в 5 л воды 20 мин. Используют на одну ванну.

Для приготовления настоя из цветков и листьев 3 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Этот же настой используют для полоскания рта и горла.

Пустырник обыкновенный, пустырник сердечный

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

Пустырник обыкновенный распространен в европейской части РФ, на Кавказе и в Западной Сибири. Растет в поймах рек, по оврагам, пустырям, в заброшенных местах, вдоль дорог и возле жилья как сорное растение. Введен в культуру, для этих целей он выращивается в Башкирии, Поволжье, Воронежской области. Возможен параллельный сбор пустырника пятилопастного.

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

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

Препараты пустырника обладают успокаивающим, противосудорожным и противовоспалительным действием, замедляют частоту и увеличивают силу сердечных сокращений, понижают артериальное давление, регулируют функциональную деятельность ЖКТ, оказывают положительное влияние на течение доклимактерического и климактерического периодов у мужчин и женщин.

Пустырник используют при начальных стадиях гипертонической болезни. Он должен быть обязательной составной частью комплексного лечения язвенной

болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно в случаях возникновения болезни на почве повышенного функционального состояния нервной системы.

Назначают пустырник при повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах, истерии, склерозе сердечной мышцы или ее воспалении, а также при пороках сердца. По характеру действия на нервную и сердечно-сосудистую системы препараты пустырника близки (даже несколько превосходят) к препаратам валерианы.

В народной медицине настой пустырника применяют при болезненных менструациях, эпилепсии, параличах, контузии головного мозга, при маточных кровотечениях, невралгии и кашле. Семена используют в качестве мочегонного средства и при глаукоме.

Для приготовления настоя 4 ст. л. травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин при комнатной температуре, процеживают и отжимают. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

Данное растение входит также в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Пырей ползучий

Многолетнее травянистое растение семейства злаковых высотой до 1 м. Корневище ползучее, длинное, упругое, с многочисленными пучками придаточных корней. Стебель — прямостоячий. Листья очерёдные, плоские, линейные, с параллельным жилкованием и влагалищем. Цветет в июне-июле. Цветки невзрачные, образуют сложный колос. Плод — зерновка. Созревает в августе-сентябре.

Пырей ползучий распространен на всей территории РФ. Растет повсеместно — на пашнях, в огородах, на лугах, залежах и брошенных землях как сорняк.

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

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

В народной медицине препараты из пырея используют как противовоспалительное, обволакивающее, отхаркивающее, потогонное, мочегонное, легкое слабительное, дерматотоническое (улучшающее функционирование кожи) средство, а также для выведения солей из организма. Отвар корневищ применяют при желчно- и мочекаменной болезнях, воспалении желудочно-кишечного тракта, подагре, ревматизме и воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей.

При геморрое, хроническом воспалении толстой кишки, воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей отвар пырея назначают на ночь в виде микроклизмы объемом по 30—60 г.

Для приготовления отвара 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5—10 мин, охлаждают, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Вместо отвара можно использовать свежий сок надземной части растения. Для этого стебли промывают в проточной воде, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, разбавляют водой в соотношении 1 : 1, отжимают через плотную ткань и кипятят 3 мин. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Хранят в холодильнике не более 2 дней.

Для усиления отхаркивающего действия к корневищу пырея добавляют по 1 ч. л. цветков мать-и-мачехи, коровяка скипетровидного и листьев бузины.

Положительное действие крепкого отвара пырея отмечено при фурункулезе. Для его приготовления 4 ложки измельченного корневища заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5 мин и процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды. Курс лечения 3—4 недели. Отвар готовят только на один день, так как он быстро портится.

При различных кожных заболеваниях 1 раз в неделю принимают ванну. Для этого по 100 г корневищ пырея и лопуха кладут в эмалированное ведро, заливают 1/2 часть емкости горячей водой и кипятят 10 мин. Длительность процедуры — 30 мин при температуре 36—37 °С.

Такие ванны рекомендуется сочетать с приемом отвара внутрь. Для его приготовления 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 мин, остужают и процеживают. Принимают по 1 стакану 3—4 раза в день до еды.

РАСТОРОПША ПЯТНИСТАЯ

Однолетнее или двулетнее растение семейства сложноцветных высотой до 150 см. Корень стержневой. Стебель слабоветвистый, образуется на 2-й год жизни. Листья крупные, продолговато-овальные, пятнистые, лоснящиеся, с поперечными волнистыми прерванными полосками; край неровный, с желтыми колючками; с нижней стороны видны жилки. Цветет с июля до поздней осени. Цветки трубчатые, лилово-малиновые или пурпуровые, собраны в круглые корзинки на концах стеблей. Плод — черно-желтая семянка с хохолком. Плоды созревают в сентябре-октябре.

Расторопша распространена в южных районах европейской части нашей страны, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. Растет на сорных и сухих местах и вдоль дорог. Основной район культурного выращивания растропши в России — Воронежская область.

Лекарственным сырьем служат семена, реже корни. Семена собирают в августе-сентябре, когда засохнут обертки на большинстве боковых корзинок. Заготовку ведут рано утром, когда корзинки еще не распустились. Собранное сырье подсушивают и очищают от примесей. Хранят в мешочках в хорошо проветриваемых помещениях до 3 лет. Корни выкапывают осенью, отряхивают от земли, промывают в холодной воде и сушат на солнце или в сушилке при температуре 40—50 °С, хранят в закрытой стеклянной таре до 1 года.

В семенах содержатся жирное и эфирное масла, витамин К, смолы, слизь, тирамин, гистамин, флавоноиды (силибин, силидианин, таксофилин, силихристин), а также многочисленные макро- и микроэлементы.

Препараты расторопши пятнистой усиливают образование и выведение желчи, секреторную и двигательную функции ЖКТ, повышают устойчивость печени к инфекции и к токсикантам.

Для лечебных целей, в виде отвара, настойки или самих семян, измельченных в порошок. Растение используют для лечения гепатита, цирроза печени, токсических поражений печени и расширения вен нижних конечностей.

В народной фитотерапии отвар корней применяют при зубной боли (полоскание), поносе, задержке мочи, радикулите и судорогах. Сок листьев пьют при запорах, воспалении толстой кишки и слизистой оболочки желудка.

Для приготовления отвара 30 г измельченных в порошок семян заливают 1/2 л горячей воды, кипятят на водяной бане до тех пор, пока количество воды не уменьшится в 2 раза, и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по 1 ст. л. через 1 ч. Курс лечения — 1—2 мес. Сухой порошок семян принимают по 1 ч. л. 4—5 раз в день за 20 мин до еды.

Отвар корней готовят из расчета 1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка. Сырье кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Промышленность выпускает многочисленные препараты и БАДы на основе расторопши. Среди них: «Силибор», «Силибин», «Легалон», «Карсил», «Здравушка» и многие другие. Назначают их в качестве гепатозащитного, желчегонного и противовоспалительного средства при лечении гепатита и цирроза печени, при алкогольном и токсическом воздействии на печень. Принимают их курсами по 1—2 мес, возможны повторные курсы. Лучше проводить прием этих препаратов в сочетании с эссенциальными фосфолипидами («Эссенциале Н», «Резолют» и др.).

Данное растение входит также в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Ревень длиневидный, ревень тангунский

Многолетнее травянистое растение семейства гречишных высотой до 2—3 м. Корневище многоглавое, с крупными мясистыми корнями, желтыми на разрезе, залегает близко к поверхности почвы. Стебли немногочисленные, полые, голые, мелкобороздчатые, покрыты красноватыми пятнышками. Прикорневые листья длинночерешковые, собраны в розетку. Пластинка листа пяти-, семилопастная, диаметром до 75 см. Стеблевые листья очерёдные, с раструбами у основания. Цветет в июне, на 2—3-й год жизни. Цветки мелкие, собраны в многоцветковые метельчатые соцветия. Плоды созревают в июле. Промышленные плантации ревеня в настоящее время значительно сокращены.

Ревень в диком виде в РФ не встречается. Культивировано около 30 видов этого растения. Один из них овощной, или черноморский, ревень обладает приятным кислым вкусом. Именно его выращивают на садовых участках. Его черешки длиной 30—70 см употребляют в свежем и консервированном виде. Из них готовят

варенье, мармелад, компот, соки, различные кондитерские изделия и напитки. Молодые черешки едят сырыми или кладут в борщ, делают начинку для пирогов. Выжимки ревеня идут на изготовление бумаги высших сортов.

Лекарственным сырьем служат корни. Выкапывают их на 2—4-й год жизни растений, очищают от земли, остатков стеблей, коры, тщательно моют и режут на куски. Сушат на воздухе или в сушилке при температуре не выше 60 °С. Хранят 5 лет.

В научной и народной медицине корень ревеня используют в смеси с горечавкой и аиром. Для приготовления настойки сырье смешивают равными частями и заливают 70%-м спиртом в соотношении 1 : 10. Получается прозрачная жидкость красно-бурого или красного цвета с ароматным горьковатым вкусом. Принимают ее по 0,5—1 ч. л. 2 раза в день перед едой при атонии кишечника, метеоризме и хронических запорах.

Промышленность выпускает таблетки корни ревеня, а также сироп ревеня, который содержит экстракт сухого ревеня, укропную воду и сахарный сироп. Используют его в основном в детской практике при расстройстве пищеварения и склонности к запорам. Назначают по 0,5—1 ч. л. 3 раза в день перед едой.

Редька посевная

Одно- или двулетнее травянистое растение семейства крестоцветных высотой до 90 см. В 1-й год жизни образует листья и корнеплод, на 2-й год — цветоносы и семена. Стебель прямостоячий, ветвистый. Листья разнообразны по форме: нижние — черешковые, верхние — очерёдные, цельные. Цветет в апреле-мае. Цветки белые, собраны в кисть. Плод — крупный веретеновидный стручок с мелкими черными шаровидными семенами. Созревает в мае-июне.

Редька посевная на территории РФ распространена повсеместно как огородная культура.

Используется для приготовления витаминных салатов, в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам.

Лекарственным сырьем служат корнеплоды, особенно черные, и семена. Корнеплоды выкапывают осенью, отряхивают от земли и немного подсушивают на воздухе. Хранят в подвале в деревянных ящиках с сухим песком всю зиму.

Корнеплоды редьки богаты клетчаткой, эфирными маслами, содержащими серу, сахарами, витаминами С и B_1, пуриновыми основаниями, калием, магнием и другими минеральными веществами, а также бактерицидным веществом — лизоцимом.

Препараты редьки возбуждают аппетит, стимулируют выделение пищеварительных соков, обладают мочегонным и желчегонным действием, влияют на обмен веществ, являются отхаркивающим, успокаивающим и антимикробным средством.

В медицине редьку используют при острых и хронических гастритах, особенно при снижении секреторной функции ЖКТ. Благодаря большому количеству клетчатки корнеплоды стимулируют перистальтику кишечника и увеличивают выделение пищеварительных соков. Это позволяет с успехом применять их при хроническом воспалении кишечника, хроническом гепатите, формирующемся циррозе печени.

Совокупность полезных веществ, содержащихся в редьке, способствует снижению уровня холестерина в крови, поэтому корнеплоды являются незаменимым средством для профилактики и лечения атеросклероза сосудов сердца и головного мозга. При лечении сок редьки рекомендуется комбинировать с соком яблок.

Этот корнеплод известен и как хорошее мочегонное средство, особенно при камнях в почках и мочевом пузыре. Сок ее используют при острых и хронических бронхитах, при воспалении носоглотки. В этом случае сок редьки смешивают с медом или сахаром в соотношении 1 : 3. Во многих питерских семьях известен старинный рецепт: «Большую черную редьку вымыть, вырезать конусом сердцевину, образовавшуюся полость заполнить на 2/3 сахаром или медом, поставить в теплое место, оставить на ночь. Образующийся при этом сок принимать по 1 ч. л. 3—4 раза в день при кашле. По мере расходования сахар или мед добавляется, использовать редьку можно в течение нескольких дней. Для удобства корнеплод можно поставить на стакан или банку».

Местно сок назначают как растирание при ревматизме, радикулите и невралгии. Для этого три-четыре части сока редьки смешивают с двумя частями меда и одной частью водки. Этим растиранием можно пользоваться длительное время. Хранят его в холодильнике в закрытой посуде.

Сок и тертую редьку или измельченные семена используют для лечения гнойных ран, экземы и длительно не заживающих язв на коже.

Настойку семян или корней на водке используют для удаления веснушек и пигментных пятен.

Сок редьки с соком моркови и свеклы издавна считается хорошим средством для лечения анемий. Для этого сырые корнеплоды натирают на мелкой терке, смешивают в равных количествах, через холщовое полотно отжимают сок, сливают в глиняную емкость и на 2—3 ч ставят в предварительно протопленную печь или духовку. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 15—20 мин до еды. Курс лечения 2—3 мес.

Противопоказания к употреблению редьки — язвенная болезнь, гиперацидный гастрит, подагра.

Репейничек аптечный, репяшок обыкновенный

Многолетнее травянистое ароматическое растение семейства розоцветных высотой до 1 м. Стебель прямостоячий, шершавоволосистый. Листья очерёдные, прерывисто-перистые с прилистниками. Цветет в июне-июле. Цветки мелкие, золотисто-желтые, собраны в длинные колосовидные соцветия. Плод — мелкая семянка. Созревает в июле-августе.

Репейничек аптечный распространен на всей территории европейской части РФ, на Кавказе и в Средней Азии. Растет на лугах, опушках, среди кустов, по краям дорог и вдоль заборов.

Надземную часть растения используют для дубления кож и окраски шерсти в желтый цвет. В ветеринарии — для лечения мокреца у лошадей. Является хорошим медоносом.

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

Надземные части растения содержат глюкозу, фруктозу, сахарозу, полисахариды, жирные и органические (лимонную, яблочную, щавелевую, винную, хинную) кислоты, стероиды, азотсодержащие соединения, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, катехины и флавоноиды.

Водные и спиртовые вытяжки из травы обладают противомикробным, противовоспалительным, тонизирующим, мочегонным, кровоостанавливающим, вяжущим, противоглистным, противопоносным и противоопухолевым действием.

Противомикробное и противовоспалительное действие травы репейничка используют при лечении подагры, ревматизма, заболеваний ЖКТ и печени, для полоскания рта и глотки при воспалительных заболеваниях. Для приготовления настоя 1 ст. л. сырья заливают 0,5 л кипятка и настаивают 2—3 ч. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Порошок из травы принимают при ангине, фурункулезе, воспалении желчного пузыря, кровотечениях и плохо заживающих язвах по 0,5 г 3 раза в день до еды.

Фитотерапевт Ковалева в своей книге приводит описание случая остановки вспышки холеры с помощью приема больными отвара репяшка.

В народной медицине отвары из одревесневших частей растения (1 : 10) употребляют для изгнания камней из почек. При лечении геморроя и полипов в кишечнике траву рекомендуют применять в виде настоя. Для его приготовления 2 ст. л. сырья заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят на медленном огне 5—8 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. На ночь этим настоем делают микроклизму объемом по 60 г. Используют его и в виде компрессов при лечении кожных заболеваний (экземы и др.), ссадин и ушибов.

Трава репейничка, исландский мох, кора бузины и цветки мать-и-мачехи, взятые в равных частях, являются хорошим отхаркивающим средством при заболеваниях верхних дыхательных путей. Для приготовления настоя 3 ст. л. смеси заливают 0,5 л кипятка, настаивают 3—4 ч, кипятят 1 мин и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 5 раз в день до еды.

Лицам, имеющим большую нагрузку на речевой аппарат (преподаватели, дикторы и др.), полезно полоскать горло настоем листьев репейничка в смеси с медом. Для этого 50 г листьев заливают 0,5 л горячей воды, упаривают на 1/3 объема, процеживают и добавляют липовый или розовый мед. Процедуры проводят не менее 5 раз в день.

Родиола розовая, золотой корень

Многолетнее травянистое растение семейства толстянковых высотой до 50 см. Корневище, переходящее в корень, толстое, покрыто буровато-серой корой. Стебель ветвистый, прямостоячий, заканчивается густым соцветием. Листья очерёдные, сидячие, эллиптические, продолговато-яйцевидные. Цветет в июне-июле.

Цветки желтые. Плод — красноватая или желтовато-зеленая листовка. Семена созревают в июле-августе.

Родиола розовая в диком виде распространена в Западной (Алтай, Саяны) и Восточной Сибири и на Урале и Дальнем Востоке. Растет на каменистых россыпях, по каменистым берегам горных рек, на скалах, в горной и равнинной тундре, а также на склонах гор до уровня альпийского пояса. С успехом может выращиваться на садовых участках северо-запада страны.

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

Сырье содержит салидразид, антрагликозиды, дубильные вещества, органические кислоты (галловую, щавелевую, янтарную, лимонную, яблочную), флавоноиды, сахара и эфирное масло, в состав которого входят фенилэтиловый спирт, бета-фенилэтилацетат, коричный альдегид и цитраль.

Препараты родиолы розовой улучшают умственную деятельность и работоспособность, способствуют сохранению энергетического потенциала организма, повышают устойчивость к воздействию различных экстремальных факторов (перегревания, отравления, недостатка кислорода, нервных нагрузок и др.), задерживают истощение надпочечников при стрессе, предупреждают инволюцию вилочковой железы.

Корень родиолы розовой рекомендуется употреблять после острых и хронических заболеваний, при различных формах неврозов, пониженном артериальном давлении и импотенции. Не следует пользоваться ее препаратами при выраженном возбуждении, лихорадочных состояниях, повышенном артериальном давлении. При появлении признаков возбуждения, бессонницы и головной боли прием препарата прекращают.

В домашних условиях корень родиолы розовой используют в виде настойки. Для ее приготовления 50 г измельченного сырья заливают 0,5 л 40%-го спирта и 2 недели настаивают в темном теплом месте. Принимают по 20—30 капель 3 раза в день за 30 мин до еды. Лицам, склонным к повышенному артериальному давлению, в первую неделю лечения следует принимать по 5 капель 3 раза в день. При благоприятном ходе лечения дозу увеличивают до 10 капель на прием.

В народной медицине Алтая родиолу используют при маточных кровотечениях, заболеваниях ЖКТ, сердечной недостаточности, в качестве стимулирующего средства.

Промышленность выпускает жидкий экстракт родиолы. Принимают его по 5—10 капель 2—3 раза в день за 25—30 мин до еды. Курс лечения — 10—20 дней. При наличии гипертонии доза препарата может быть снижена до 5 капель принимаемых 1 раз в день. В этой дозировке родиола может приниматься в период сезонных эпидемий ОРВИ как профилактическое средство.

РОДОДЕНДРОН ЗОЛОТИСТЫЙ

Небольшой вечнозеленый кустарник семейства вересковых высотой до 1 м. Кора темно-бурая. Ствол обычно сильно искривлен и стелется по земле. Ветви, усаженные железистопушистыми почечными чешуйками, приподнимаются на 20—100 см. Листья очерёдные, цельнокрайние, сверху темно-зеленые, снизу более бледные, эллиптической или обратнояйцевидной формы, расположены на коротких черешках. Цветет в мае-июне. Цветки золотистые, собраны по 3—8 шт. на концах ветвей в зонтиковые соцветия. Плод — пятигнездная голая цилиндрически-продолговатая коробочка с многочисленными семенами, раскрывающаяся пятью створками. Созревает в июле-августе.

Рододендрон распространен на Северном Кавказе, Алтае, в Саянах, на Дальнем Востоке, Сахалине и Северных Курилах. Растет в горных районах, поднимаясь на высоту 1800—3000 м над уровнем моря, по каменистым склонам и скалам, под пологом хвойных и кедровых пород.

В народном хозяйстве его используют как дубитель при выделке подошвенных кож и в качестве декоративного кустарника. Он является медоносом, но мед токсичен: при его употреблении наблюдаются сильные головные боли, боли в животе, иногда сильное слюнотечение, рвота, сонное состояние. Листья растения ядовиты для животных и не могут быть использованы на корм скоту.

Лекарственным сырьем являются листья. Заготавливают их в период цветения 2—3-летнего растения. Сушат в теплом помещении, под навесом, на открытом воздухе в тени, на чердаке или в остывающей печи при температуре 50—60 °С, раскладывая тонким слоем и часто перемешивая.

Листья содержат гликозиды, органические кислоты, дитерпеноиды, тритерпеноиды, стероиды, карденолиды, сапонин, витамин С, фенолы и их производные, дубильные вещества, флавоноиды и эфирное масло, обладающее нежным, приятным запахом и тонким ароматом.

Препараты рододендрона оказывают тонизирующее действие на сердечно-сосудистую систему, обладают бактерицидным, противовоспалительным и обезболивающим свойствами.

Рододендрон применяют в виде настойки и настоя. Клиническими наблюдениями установлено, что эти препараты уменьшают одышку и сердцебиение, ликвидируют отеки, улучшают общее состояние больных сердечно-сосудистой недостаточностью.

Водные и спиртовые извлечения из листьев растения используют как бактерицидное средство при острых и хронических воспалениях ЖКТ, тонкой и толстой кишок, при дизентерии и брюшном тифе. Назначают также в виде полосканий при ангине через каждые 2—3 ч. Курс лечения — 2—3 дня.

Настой растения широко используют как мочегонное средство, при ревматизме и подагре, лихорадочных состояниях, эпилепсии, головных болях, бессоннице и повышенной раздражительности, ликвидирует воспалительные явления.

При женских болезнях настой растения показан при токсикозе, особенно в первой половине беременности, бесплодии, воспалительных заболеваниях и эрозиях шейки матки. В последнем случае назначают в виде спринцеваний.

Водный отвар листьев применяют для полоскания при заболеваниях десен, стоматитах и неприятном запахе изо рта.

Местно отвар и настой растения используют для ванн, компрессов и обмываний при гнойничковых заболеваниях кожи — фурункулах, карбункулах, дерматитах и т. д.

Порошок из сухих листьев, цветков и коры применяют как местное обезболивающее средство при артритах, свежие листья — при обморожениях и как ранозаживляющее средство при нарывах и фурункулах.

Для приготовления настоя 2 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают 1—2 ч и процеживают через два-три слоя марли. Хранят в холодильнике. Принимают по 1 ст. л. 2—3 раза в день после еды.

Настойку готовят на 40%-м спирте или водке в соотношении 1 : 10. Принимают по 20—30 капель на прием 2—3 раза в день после еды.

Прием препаратов рододендрона золотистого может вызвать отравление, поэтому использовать их надо только по назначению врача и с осторожностью, не допуская передозировок!

Ромашка аптечная, ромашка лекарственная

Однолетнее светолюбивое травянистое растение семейства астровых. Корень тонкий, стержневой, ветвистый. Стебель одиночный, голый, ветвистый, высотой 15—40 см. Главный стебель и боковые побеги заканчиваются мелкими корзинками. Листья очерёдные, сидячие, дважды перисторазделенные. Цветет с мая до конца октября. Краевые цветки белые, внутренние — желтые.

Ромашка аптечная растет на юге и в средней полосе европейской части РФ, на Кавказе, в Средней Азии и в южных районах Сибири. Наряду с ромашкой аптечной в медицине используют ромашку пахучую, которая отличается от аптечной отсутствием белых язычковых цветков в корзинке и снабжена зеленоватыми трубчатыми цветками. Растут оба вида ромашки на открытых лугах и возле дорог на легких песчаных почвах. Культивируются как лекарственное растение.

Используют в парфюмерной (питательные кремы, лосьоны, шампуни) и ликероводочной промышленности. Одно из популярных и широкоизвестных растений.

Лекарственным сырьем служат цветочные корзинки. Собирают их в начале цветения, пока цветоложе не приобрело коническую форму, а белые язычковые цветки расположены горизонтально. Распускаются цветки быстро, поэтому собирают их с промежутком в 1—2 дня. Семена собирают при увядании язычковых цветков, когда корзинки приобретут конусовидную форму. Сушат под навесом, на чердаке с хорошей вентиляцией или в сушилке при температуре не выше 40 °С. Недосушенное сырье теряет окраску, буреет, портится, пересушенное — сильно измельчается и теряет лечебные свойства. Хранят в матерчатых или бумажных мешочках в сухом помещении 1 год.

Ромашка содержит эфирное масло (в состав которого входят хамазулен, флавоноиды, кадиен), каприловую, изовалериановую кислоты и некоторые другие вещества. В ней найдены аскорбиновая и никотиновая кислоты, холин, кумарины, фито-

стерин, матрицин, апигенин, апиин, герниарин, горечи, каротин, камеди, белковые вещества и жирные кислоты (олеиновая, линоленовая, пальмитиновая, стеариновая).

Хамазулен обладает противовоспалительным и противоаллергическим действием, усиливает процессы регенерации. Апигенин и апиин обладают спазмолитическим действием.

Препараты ромашки аптечной оказывают разностороннее действие на организм человека. Настой применяют внутрь, наружно, в виде микроклизм и спринцеваний. Он обладает противовоспалительным, спазмолитическим, кровоостанавливающим, антисептическим, успокаивающим, противосудорожным, потогонным, желчегонным и противоаллергическим действием. Большие дозы эфирного масла вызывают головную боль и общую слабость.

В болгарской народной медицине, да и не только, ромашку используют для лечения острых и хронических гастритов, язвы желудка, колитов, невралгических болей, болезненных менструаций и маточных кровотечений. Наружно применяют при воспалении слизистых оболочек, геморрое и для ножных ванн при потливости ног.

Настой ромашки уменьшает бродильные процессы, снимает спазмы кишечника и отек слизистой оболочки желудка, усиливает выделение желчи, способствует быстрому заживлению язв ЖКТ.

По данным С. Я. Соколова и И. П. Замотаева (1985), наилучшие результаты наблюдаются при использовании ромашки с календулой и тысячелистником. У больных исчезают боль, отрыжка, метеоризм, улучшается общее состояние.

При спазмах кишечника и метеоризме назначают успокоительный чай, состоящий из ромашки, корня валерианы, листьев мяты, плодов тмина и фенхеля, взятых поровну. Для его приготовления 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом горячего кипятка, настаивают 15—20 мин и процеживают. Принимают по 1/4 стакана утром и вечером. Однако следует учитывать, что хамазулен при кипячении частично разрушается, поэтому препараты ромашки не следует кипятить.

При лечении геморроя, колита и энтероколита настой ромашки, донника, тысячелистника и льнянки обыкновенной, взятых поровну, используют на ночь в виде микроклизмы объемом по 60 г.

Как чай ромашку назначают при расстройствах пищеварения, переутомлении и плохом самочувствии. При воспалении полости рта и глотки (стоматиты, тонзиллиты, ангина и др.) делают полоскания, при заболеваниях женской половой сферы — спринцевания, а при подагре и суставном ревматизме принимают ванну с настоем ромашки. Ромашка придает блеск и мягкость волосам.

Настойку ромашки используют для промывания язв, экзем и воспаленных век. При фурункулах, потливости и геморрое ее используют в виде примочки.

Промышленность выпускает ряд препаратов: «Ротокан», «Ромазулан» и др. Они оказывают противовоспалительное, спазмолитическое и дезодорирующее действие. Применяют их для полосканий полости рта, промываний наружного уха, при уретритах, циститах, трофических язвах и зуде в области заднего прохода. Внутрь назначают при гастритах, колитах и других заболеваниях, сопровождающихся

метеоризмом. Для наружного применения и микроклизм 1/2—1 ст. л. препарата разводят в 1 л воды, для приема внутрь — 1/2 ч. л. в 1 стакане горячей воды.

Необходимо помнить, что ромашка, как эфиросодержащее сырье, может вызывать аллергию!

Росянка круглолистная

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

Росянка круглолистная распространена в европейской части РФ, кроме южных районов, на Северном Кавказе, в Западной и Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на сфагновых болотах, сырых незадернованных, мокрых песках, в тундровой и лесной местности.

Используют как желтый и красный пищевой краситель. Листьями пропаривают глиняную посуду. Это способствует более длительному и качественному хранению в ней молочных продуктов. Растение ядовито для овец и крупного рогатого скота.

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

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

Препараты росянки обладают отхаркивающим, бактерицидным, фунгицидным, жаропонижающим и мочегонным действием, расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов. Под названием «дрозера» используется в гомеопатии.

Настой и настойку растения широко используют при острых и хронических заболеваниях легких, они помогают при простудных заболеваниях, остром фарингите, коклюше и ларингите.

Для приготовления настоя 1 ч. л. измельченной травы помещают в эмалированную или стеклянную посуду, заливают 1 стаканом крутого кипятка, настаивают 30 мин и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по 1 ст. л. 4—5 раз в день до еды.

Настойка росянки дает хороший эффект при атеросклерозе, в том числе и коронарных сосудов. Готовят ее из расчета 10 г сырья на 100 мл 40%-го спирта или водки. Настаивают 10 дней. Принимают по 10 капель 4—5 раз в день после еды.

Жидкость, выделяемую листьями растения, иногда используют местно для выведения бородавок, мозолей и веснушек. *Препараты росянки не следует применять при туберкулезе и эпилепсии!*

РУТА ДУШИСТАЯ

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

Рута душистая распространена в Крыму, Азербайджане и Прибалтике. Растет на сухих, каменистых и щебнистых почвах. Введена в культуру. Размножают семенами или вегетативно.

Используют для отдушки чая, коктейлей, напитков, колбас, приготовления мясных блюд и соусов. Рута является инсектицидом для мух, москитов и вшей. Из цветков получают желтую краску. Растение широко культивируется в садах и огородах, особенно на юге России и на Украине.

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

Сбор травы следует проводить в перчатках, так как она ядовита и может вызывать ожоги, в особо тяжелых случаях — отравление, проявляющееся слюнотечением, нарушением глотания и дыхания, расстройством ЖКТ.

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

В корнях найдены эфирное масло, стероиды, алкалоиды, ароматические соединения, лигнины, кумарины, высшие жирные кислоты — олеиновая, линоленовая и др.

Различные части руты обладают противовоспалительным, антибактериальным, фунгистатическим, противотрихомонадным, противосудорожным, седативным, общеукрепляющим, тонизирующим, детоксикационным, ранозаживляющим, обезболивающим и антигельминтным действием.

Сырье руты включено в фармакопею многих стран мира. Ее используют: при хроническом воспалении ротоглотки (стоматиты, фарингиты), при заболеваниях ЖКТ (желудочные колики, гипоацидный гастрит, метеоризм, глистная инвазия и др.), легких (бронхит, пневмония), сердца (аритмия, сердечная недостаточность), геморрое, кожных сыпях, головокружении, неврозах, особенно климактерических, головной боли, мочекаменной болезни, нарушении месячных, как детоксикационное средство при укусах змей и бешеных животных.

Спиртовую настойку, приготовленную на 40%-м спирте, в соотношении 1 : 10 применяют наружно при хронических заболеваниях суставов, суставном ревматизме, ишиасе, невралгиях, люмбаго и при невритах инфекционного характера. Примочки делают при поражении надкостницы, параличе лицевого нерва и пролежнях.

Свежий сок в смеси с медом рекомендуют при ушибах, кровоизлияниях (гематомах), конъюнктивитах и как ранозаживляющее средство. Растертые листья или мазь, приготовленную из сока, назначают при чесотке и других кожных заболеваниях.

Листья, настоянные на подсолнечном или персиковом масле, показаны при головокружении, частом сердцебиении, вздутии живота и отсутствии менструаций.

Для приготовления настоя 1 ч. л. измельченной травы заливают 0,5 л горячей воды, кипятят 3—5 мин на медленном огне, охлаждают при комнатной температуре и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день после еды.

При лечении рутой необходим врачебный контроль. Ее препараты противопоказаны беременным женщинам и детям!

Рябина обыкновенная

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

Рябина обыкновенная распространена на всей территории европейской части РФ, на Кавказе, Дальнем Востоке, Камчатке, в Сибири, Приамурье, горах Казахстана и Киргизии. Растет на лесных опушках, полянах, берегах рек, каменистых скалах, в подлесках, парках, придорожных насаждениях и в садах. Встречаются родственные виды рябины — сибирская, амурская, камчатская и тяньшанская, которые тоже используются в медицине.

Древесину используют для изготовления музыкальных инструментов, из коры получают красно-бурую краску, из веток — черную, из листьев — коричневую. Плоды рябины широко применяют в пищевой и кондитерской промышленности для приготовления пастилы, желе, сиропа и других изделий, а также суррогата чая и кофе.

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

Плоды содержат сахарозу, глюкозу, фруктозу, сорбит, маннит, органические кислоты (яблочную, лимонную, винную, сорбиновую), витамины С, Р, B_1, Е, каротиноиды, катехины, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, гетероциклические кислородсодержащие соединения и фосфолипиды (кефалин, лецитин). В листьях найдены фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды и антоцианы.

Препараты из плодов рябины обладают противомикробным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, противозачаточным, мочегонным, слабительным и противогрибковым действием, снижают содержание холестерина в крови, повышают устойчивость сосудов к неблагоприятным воздействиям, уменьшают содержание жиров в печени, нормализуют обмен веществ, губительно действуют на простейших, ликвидируют дефицит витаминов в организме, умеренно повышают

кислотность желудочного сока, оказывают положительное влияние при малокровии и истощении организма.

Из плодов рябины и шиповника готовят поливитаминный чай. Для этого 1/2 ст. л. смеси заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 10 мин и настаивают 5—6 ч. Перед употреблением можно добавить сахар по вкусу. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды.

При гипертонии и воспалении почек, особенно осенью и зимой, хорошо использовать свежий сок из ягод. Принимают его по 1 ст. л. 3—4 раза в день до еды. Для повышения кислотности желудочного содержимого сок принимают по 1 ч. л. за 20—30 мин до еды. В такой же дозировке его используют при воспалении желчного пузыря в качестве желчегонного средства.

Наружно настой из плодов применяют как ранозаживляющее средство. Свежие листья оказывают противогрибковое действие. Для этого их тщательно растирают, прикладывают к пораженным участкам и прибинтовывают. Повязку меняют через сутки.

Данное растение входит также в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ, ДЕКОН

Многолетний полукустарничек семейства розоцветных высотой 20—100 см. Стебель длинный, ветвистый, полегающий, укореняется в узлах. Нижние листья непарноперистые, с боковыми листочками, верхние — тройчатые. Листочки сидячие, часто волосистые, снизу сизоватые, сверху зеленые. Цветет с весны до конца лета. Соцветие немногоцветковое. Лепестки мелкие, темно-пурпурные. Плоды многочисленные, голые. Созревают в августе-сентябре.

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

Используют для дубления кож, окраски шерсти, льна и хлопка в песочно-коричневые тона. Иногда употребляют как суррогат чая. Является кормом для северных оленей, лосей и бобров.

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

Сабельник содержит органические кислоты (изомасляную и изовалериановую), витамин С, каротин, дубильные вещества, катехины, флавоноиды (кверцетин и кемпферол), фенолкарбоновые кислоты и их производные, а также эфирное масло, в состав которого входят пинен, терпениол и метилгептенон.

Сырье обладает потогонным, жаропонижающим, кровоостанавливающим, болеутоляющим, противовоспалительным и гипотензивным действием, проявляет антибактериальную активность, которая в сочетании с кровоостанавливающим и противовоспалительным эффектом обусловливает применение настоя сабельника

при дизентерии. Несомненны противоопухолевые и «суставные» эффекты декона. Надземная часть растения входит в состав сборов для лечения дизентерии, нарушений обмена веществ, кровотечений из матки и от укусов бешеных животных.

Настой используют при поносах, венерических заболеваниях, белях и новообразованиях. Наиболее обоснованно его применение при туберкулезе за счет антибактериального и жаропонижающего действия. Учитывая, что сабельник обладает потогонным действием, больным туберкулезом рекомендуется принимать его препараты на ночь. При подагре, радикулите и ревматизме практикуют ванны с ветками и корневищами растения или припарки.

Отвар корневища назначают для ускорения заживления гнойных ран при болях в желудке и заболевании тканей, окружающих зубы. При отложении солей его принимают внутрь.

Для приготовления настоя 6 г надземной части растения заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Отвар готовят из корневища. Для этого 4 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Настойку готовят из измельченной надземной части растения и корневищ, взятых поровну. Для этого полулитровую банку заполняют сырьем, заливают 40%-м спиртом, закрывают крышкой и настаивают в теплом месте 10—15 дней. Принимают по 1 ч. л. 3 раза в день после еды.

При наружном использовании, особенно при заболеваниях суставов, 1 ст. л. настойки втирают в больное место 2—3 раза в день и укутывают шерстяной тканью. Курс лечения — 1—1,5 мес. Через 1 мес лечение можно повторить.

Декон активно включается в БАДы и мази с «суставным» действием. В частности он составная часть препарата «Гепар СУСТАВ».

Свекла обыкновенная

Двулетнее травянистое растение семейства маревых высотой до 50 см. В 1-й год жизни образует листовую розетку и корнеплод. На 2-й год развиваются облиственные стебли, имеющие на ветвях многочисленные цветки, собранные в метельчатое соцветие. Цветет в июле-сентябре. Цветки зеленые или беловатые. Плод — односемянный орешек, который при созревании срастается в несколько плодиков.

Свекла обыкновенная является распространенной овощной культурой. Как пищевой продукт она обладает малой калорийностью, ее используют в сыром, вареном и маринованном виде. Апофеоз кулинарного использования свеклы — это борщ!

Лекарственным сырьем служат листья и корнеплоды. Корнеплоды при длительном хранении не теряют полезных и вкусовых качеств.

Корнеплоды содержат сахарозу, глюкозу, фруктозу и пектиновые вещества. Она богата витаминами B_1, B_2, B_6, С, каротиноидами, пантотеновой, фолиевой и орга-

ническими кислотами, белками и аминокислотами (лизином, валином, аргинином, гистидином и др.), в значительном количестве содержит соли железа, марганца, калия, кальция, кобальта, магния и йода. Ботва свеклы богаче корнеплодов витамином С и фолиевой кислотой, но беднее клетчаткой. Листья молодой свеклы можно использоваться в пищу (свекольник, ботвинья, салаты).

Блюда из свеклы обладают лечебно-диетическими свойствами, оказывают положительное влияние на обмен веществ и кроветворение. Комплекс витаминов в сочетании с железом, кобальтом, фолиевой кислотой и аминокислотами позволяет использовать ее в качестве средства для лечения анемий. Для больных сахарным диабетом свекла перед употреблением должна вымачиваться для уменьшения в ней сахаров.

Особенно полезно употреблять свеклу в салатах, винегретах, свекольниках страдающим ожирением, гипертонией, заболеваниями печени и почек.

Сок свеженатертых корнеплодов используют при лечении воспалительных заболеваний легких и плевры, а в смеси с медом (1 : 1) — при гипертонии.

Пектиновые вещества и органические кислоты, содержащиеся в свекле, способствуют усилению двигательной активности кишечника, поэтому свеклу используют в лечении спастического колита, заболеваний печени. Высокое содержание витаминов и минеральных солей (калия, магния, йода) позволяет рекомендовать ее как противоатеросклеротическое и противоаритмическое средство.

Немного перебродивший сок свеклы закапывают по 2—3 капли в каждую ноздрю 3 раза в день. Это дает хороший эффект при хроническом насморке.

Прокипяченный свекольный сок или свеженатертые корнеплоды используют при плохо заживающих язвах. Примочки из сока или натертые корнеплоды накладывают на пораженные места, прибинтовывают, меняют 3—5 раз в день.

Секуринега полукустарниковая

Раскидистый полукустарник семейства молочайных высотой 1,5—2 м. Стебель тонкий, прямой, светло-желтый или коричнево-бурый. Листья очерёдные, голые, слегка кожистые, эллиптические, с закругленной верхушкой и клиновидным основанием, края зубчатые. Цветет в июне-июле. Цветки преимущественно пазушные, зеленовато-желтые или зеленые. Плод — округлая трехгнездная коробочка. Созревает в сентябре.

Секуринега полукустарниковая распространена в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на скалах и крутых каменистых южных склонах, по лесным опушкам, чаще одиночно, реже небольшими группами. Культивировалась на Украине и на Северном Кавказе.

Лекарственным сырьем служат молодые слабоодревесневшие верхушки побегов с бутонами и цветками или плодами. Сушат в тени или в сушилке при температуре 40—50 °С. Хранят в картонной таре 4 года.

Растение содержит алкалоиды, основой которых является секуринин, а также дубильные вещества, крахмал и большое количество различных аминокислот (аспарагин, глутамин, аланин и пролин), которым сырье богато в период интенсивного роста и цветения растения.

Препараты секуринеги оказывают возбуждающее действие на нервную систему, усиливают сердечные сокращения, повышают мышечный тонус.

Секуринегу используют при астенических состояниях, неврастении с быстрой утомляемостью, ослаблении сердечной деятельности, параличах и импотенции, возникающей на почве функциональных нервных расстройств. Эффективно ее применение при ожогах, переломах, для стимуляции заживления поврежденных тканей, при хроническом алкоголизме и пищевых интоксикациях.

Для приготовления настоя 1 г листьев заливают 1 стаканом горячей воды, держат на водяной бане 15 мин, остужают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1—2 ст. л. 3 раза в день после еды.

При приеме больших доз настоя может наступить тяжелое отравление, которое связано с действием алкалоида секуринина на дыхательный центр. Поэтому использовать растение следует с осторожностью, под наблюдением врача!

Сельдерей пахучий

Однолетнее или двулетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой до 1 м. Корневище короткое, мясистое, с сочными реповидными корнями. Листья перисторассеченные, сверху блестящие, снизу матовые, расположены на длинных черешках. Цветки белые, собраны в сложный зонтик. Плод — мелкая двухраздельная буро-коричневая семянка яйцевидной формы. Созревает в июле-августе.

Сельдерей пахучий в диком виде встречается на Кавказе и в Средней Азии. Растет на влажных песках и в болотистых местах, в долинах рек, по морскому побережью и вдоль каналов. Широко культивируют как ценную огородную культуру. Семена высевают в первой половине февраля в ящики. Через 15—20 дней появляются первые всходы. Рассаду высаживают в открытый грунт в первой половине мая.

В народном хозяйстве корни и листья растения нашли широкое применение в консервной промышленности. Молодые листья используют для приготовления витаминных салатов, их добавляют в качестве специи в супы, соусы, начинки, паштеты, котлеты и тушеное мясо. Корни тушат на гарнир и жарят как шницель.

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

В корнях содержатся эфирное масло, крахмал, витамины B_1, B_2, PP и C, минеральные вещества (кальций, натрий, калий, магний, фосфор и др.), пурины, глютамин, аминокислоты, уксусная и масляная кислоты, концентрация которых увеличивается с возрастом растения. Найдены также токсические вещества — полиацетиловые соединения. Однако концентрация их невелика, особенно у молодых растений. Плоды содержат эфирное масло, линолен, флавоновые гликозиды, лактоны и соли седановой кислоты.

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

Свежий сок корнеплодов и настой широко применяют для лечения мочекаменной болезни и мочевыводящих путей. Настой корней полезен при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах, особенно на фоне запоров.

Препараты сельдерея назначают при нарушениях сна, истощении нервной системы, неврозах, астенических состояниях, в диетотерапии при лечении ожирения, для профилактики атеросклероза, нормализации обмена веществ, регулирования деятельности печени, в комплексной терапии ложных форм импотенции и при болезненных менструациях.

Сок применяют для лечения различных аллергических заболеваний — при крапивнице, аллергических дерматитах, различных формах диатеза, а также при малярии и сахарном диабете.

Местно сок или «кашицу» из размельченных корней растения прикладывают к гнойным ранам и язвам, а после их очищения используют мазь, приготовленную из сельдерея пахучего на несоленом сливочном масле.

Для приготовления настоя 2 ст. л. измельченных корней заливают 1 стаканом холодной кипяченой воды, выдерживают 2 ч и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день. Для стимуляции аппетита настой принимают за 30 мин до еды.

Синеголовик плосколистный

Многолетнее травянистое сине-зеленое растение семейства зонтичных высотой до 80 см. Стебель ветвистый. Прикорневые листья цельные, овальные, сердцевидные, по краям колючезубчатые, верхние — мелкие, сидячие, пальчатые, трех- или пятираздельные. Цветет в июле-августе. Цветки мелкие, пятичленные, с колючими зубцами, сине-зеленые, овальные, собраны в головчатые соцветия, окруженные крупными листочками обертки. Плоды созревают в августе-сентябре.

Синеголовик распространен в средней и южной полосах европейской части РФ, на Кавказе и в Западной Сибири, на Урале и в Средней Азии. Растет на лугах, в степях, на опушках лиственных и сосновых лесов, вдоль дорог, на пустырях и в зарослях кустарников.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Заготавливают ее во время цветения. Сырье разрезают на части и сушат в тени на открытом воздухе или на чердаке с хорошей вентиляцией. Хранят в закрытой картонной таре 2 года.

В надземной части растения найдены эфирное масло, сапонины, углеводы (фруктоза, глюкоза и сахароза), органические кислоты (яблочная, лимонная, гликолевая, малоновая и щавелевая), тритерпеноиды (эрингиумгенины, эрингинол, баррингтогенол и др.), витамин С, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, кумарины и жирное масло, содержащее пальмитиновую, стеариновую, олеиновую, линолевую и перозелиновую кислоты.

Препараты синеголовика обладают противовоспалительным, диуретическим, отхаркивающим и успокаивающим действием. Они эффективны при поражении кожи грибками и спазме гладкой мускулатуры внутренних органов. Их используют для улучшения сна, в комплексной терапии опухолей легких.

Настой травы применяют как отхаркивающее и успокаивающее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей и легких при кашле с трудноотделяемой мокротой. Назначают при ослаблении деятельности сердца и появлении отеков, при мочекаменной болезни, воспалительных заболеваниях печени, эпилепсии и коклюше. Положительный эффект настоя травы наблюдается при головной боли, ревматизме, желудочных коликах и зудящих дерматозах.

Для приготовления настоя 10 г измельченной травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают 45 мин при комнатной температуре, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

Отвар из корней готовят по описанной выше методике, нагревают на водяной бане 30 мин, процеживая горячим. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при отравлении грибами.

При лечении синеголовиком настой и отвар прекращают принимать за 2—3 дня до начала менструаций, потому что они резко усиливают этот процесс.

Синюха голубая

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

Синюха голубая распространена в европейской части РФ, Западной Сибири и на юго-западе Восточной Сибири. Растет одиночно или небольшими группами среди кустарников, по заболоченным лугам и берегам рек. Она введена в культуру, размножают ее семенами, рассадой и делением корневищ.

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

Корневище и корни содержат тритерпеновые гликозиды, смолистые вещества, органические кислоты, эфирные и жирные масла. Однако их химический состав изучен пока недостаточно.

Препараты синюхи голубой обладают отхаркивающим, успокаивающим, ранозаживляющим, кровоостанавливающим, умеренным антисклеротическим и гипотензивным действием.

Отвар корней и корневищ назначают при острых и хронических заболеваниях бронхов, абсцессе легких, туберкулезе. Вскоре после начала лечения наблюдается улучшение состояния, уменьшается кашель, увеличивается отделение мокроты, исчезает боль в груди, уменьшаются воспалительные явления. По лечебному (отхаркивающему) эффекту синюха превосходит сенегу. Отвар синюхи способствует прекращению кровотечений при туберкулезе.

Его прием в течение 2—3 недель снижает нервную возбудимость и нормализует сон. По успокаивающему действию синюха голубая превосходит валериану лекарственную. В комбинации с сушеницей топяной синюху используют для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, если в основе заболевания лежит повышенная нервная возбудимость. Настой травы может применяться в составе ванн на ночь у гиперреактивных детей.

Для приготовления отвара 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин при комнатной температуре, процеживают и отжимают. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды, а настой синюхи — после еды.

Препараты синюхи малотоксичны, возможно длительное применение.

Сирень обыкновенная

Кустарник семейства маслиновых высотой 2—7 м. Корневая система мощная. Листья темно-зеленые, при опадании не желтеют. Цветет в мае-июне. Цветки лилово-фиолетовые разных оттенков, иногда белые. Переносит загазованный и запыленный воздух. Плод — коробочка со светло-коричневыми семенами. Созревает в июле.

Сирень обыкновенная распространена по всей территории РФ. Растет на приусадебных участках, в садах, парках, часто дичает. Культивируют как декоративный кустарник.

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

Различные части сирени содержат эфирное масло, феногликозид синигрин, сиригнопикрин и фарнезол. В химическом отношении она изучена недостаточно.

Настой и настойку листьев используют при лечении малярии, воспалительных заболеваниях почек, при камнях в почечных лоханках.

Для приготовления настоя 2 ст. л. измельченных листьев заливают 1 стаканом горячей воды, доводят до кипения, настаивают в теплом месте 2—3 ч, процеживают и отжимают. Принимают по 1 ст. л. 4 раза в день до еды в течение 2 недель. При необходимости через 2—3 недели лечение повторяют. Можно проводить 3—4 курса.

При использовании сирени в качестве жаропонижающего и потогонного средства настой делают несколько иначе: 2 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 1 ч в теплом месте. Принимают по 1 стакану 3—4 раза в день в подогретом виде.

Для приготовления настойки 1 стакан цветков, предпочтительно белой сирени, заливают 0,5 л водки и настаивают 2 недели. Используют в виде примочек и компрессов при лечении ран, ушибов и ревматизма. Повязку меняют 4—5 раз в день. Этот состав может применяться внутрь по 15—20 капель 2 раза в день при болях суставного характера (отложение солей).

Есть сведения, что настой почек и цветков употребляют при бронхиальной астме.

Гноящиеся раны и язвы, трудно поддающиеся заживлению, можно с успехом лечить свежими листьями сирени или их крепким отваром. Вместо листьев можно использовать кору молодых веток. Для этого пораженное место распаривают горячей водой, обкладывают хорошо промытым свежим сырьем и забинтовывают. В первый день повязку меняют 3—4 раза, в дальнейшем — 1 раз в сутки.

Слива колючая, терн

Ветвистый колючий кустарник семейства розоцветных высотой до 3 м. Молодые веточки опушенные, листья продолговато-эллиптические. Цветет в апреле-мае. Плод — шаровидная темно-синяя костянка с терпкой зеленой мякотью. Созревает в августе-сентябре.

Слива колючая распространена в европейской части РФ, Западной Сибири, Средней Азии и на Кавказе. Растет в оврагах, по склонам, ущельям, крутым сухим берегам рек, среди плодовых садов и на лесных горных полянах, поднимаясь до высоты 2000 м над уровнем моря.

Корни и плоды пригодны для окраски ткани в серый, зеленый, желтый и коричневый цвета. Листья используют как суррогат чая. Незрелые маринованные плоды могут заменять маслины. Зрелые плоды идут на изготовление варенья, джема, маринада, компота и кваса. Терн является хорошим подвоем для сливы и алычи.

Лекарственным сырьем служат плоды, корни, кора, цветки и листья. Цветки заготавливают в период бутонизации. Сушат в тени или под навесом, раскладывая тонким слоем и периодически переворачивая. Листья собирают после отцветания растения, провяливают на солнце и досушивают под навесом или на хорошо проветриваемом чердаке. Корни и кору заготавливают с кустов, подлежащих вырубке, очищают от земли, промывают холодной водой, подвяливают на солнце и сушат в сушилке при температуре 60—70 °С. При сушке плодов необходимо следить, чтобы не образовалось комков. Хранят сырье в мешках или закрытой таре: листья, цветки и плоды — 1 год, корни и кору — 3 года.

Листья содержат витамины С и Е, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды (кемпферол, кверцетин, авикулярин, рутозид и др.) и антоцианы. В цветках содержатся в основном флавоноиды. В плодах определяют углеводы, тритерпеноиды, стероиды, азотсодержащие соединения, витамины С и Е, каротин, кумарины, дубильные вещества, катехины, флавоноиды, высшие алифатические углеводороды и алифатические спирты, а также жирное масло, в составе которого найдены пальмитиновая, стеариновая, олеиновая, линолевая и элеостеариновая кислоты.

Препараты терна обладают вяжущим, противовоспалительным, диуретическим, слабительным (цветки), отхаркивающим и антибактериальным действием. Они

расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов и понижают проницаемость сосудов.

Вяжущее свойство плодов используют при поносах различного происхождения. Цветки в противоположность плодам обладают мягким слабительным действием, регулируют перистальтику кишечника и сокращения печеночных протоков, положительно влияют на обмен веществ в организме. Препараты цветков используют при запорах, болезни печени, фурункулезе и гнойничковых заболеваниях кожи, желудочных коликах, вздутии живота, тошноте, одышке и невралгиях.

Настой листьев и цветков употребляют при воспалении почек и мочевого пузыря и при дерматозах.

Отвар коры используют при поносах и малярии, наружно — при рожистом воспалении кожи и для спринцевания при белях.

Сок плодов обладает антибактериальной активностью по отношению к лямблиям и другим простейшим. Чай из листьев рекомендуется тем, кто ведет сидячий образ жизни.

Для приготовления отвара коры (корней) 1 ч. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Настой листьев готовят из расчета 1 ст. л. на 1 стакан горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, остужают, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Для приготовления настоя цветков 25 г сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают как чай. Принимают по 3/4 стакана 3 раза в день до еды.

Смоковница обыкновенная, инжир

Кустарник или дерево семейства тутовых высотой до 12 м. Крона развесистая. Корневая система мощная. Кора светло-серая, гладкая. Молодые побеги зеленые, с обильным количеством млечного сока. Листья темно-зеленые, крупные, сверху жесткошероховатые, снизу железистоопушенные. Цветет с апреля до октября. Цветки находятся внутри цветоложа. Плод — орешек, погруженный в ткань разросшихся желтых или фиолетовых соплодий. Созревает в июне-октябре.

Смоковница обыкновенная распространена в Крыму, Закавказье, Средней Азии, на юге Украины и Молдавии. Введена в культуру.

Древесина пригодна для токарных работ. Соплодия культурных сортов используют в свежем, сушеном или подвяленном виде. Масло семян нашло применение в лакокрасочной промышленности. Из инжира готовят варенье, джем, пастилу, конфеты, пряники и компоты.

Лекарственным сырьем служат кора, листья, черешки, плоды и семена. Кору заготавливают во время сокодвижения. Листья и черешки собирают в первой половине лета, подвяливают на солнце и досушивают в тени или сушилке при температуре 20—30 °С. Черешки используют для получения сока. Плоды заготавливают по мере созревания и сушат обычным способом. Хранят в сухом проветриваемом помещении в деревянной таре 1 года.

В различных частях смоковницы содержатся алкалоиды, высшие жирные (церотиновая, линоленовая и др.) и органические (валериановая и изовалериановая) кислоты, эфирное масло, тритерпеноиды, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества и кумарины. В плодах найдены сахара, органические кислоты, витамины B_1, B_2, С, Е, РР, соли калия, фосфора, кальция, магния, железа и различные ферменты.

Препараты из различных частей растения обладают противовоспалительным и противомикробным, кровоостанавливающим, послабляющим и мочегонным действием. Они способны снижать артериальное давление и расслаблять гладкую мускулатуру внутренних органов.

Сок ветвей и водные вытяжки коры используют для выведения бородавок, лечения гнездной плешивости и угрей, для снятия зубной боли, полоскания горла, в виде примочек при лечении гнойных ран и фурункулов. Сок листьев и отвар применяют при хроническом воспалении слизистой оболочки толстой кишки, при малярии и бронхиальной астме. Сок и отвар соплодий показаны при зубной боли, заболеваниях верхних дыхательных путей, печени и селезенки, почечнокаменной болезни, ангине, сухом кашле и охриплости.

Наличие в плодах инжира солей калия делает его полезным при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, фермент фицин оказывает положительное влияние на тромбы в сосудах.

Для приготовления отвара соплодий инжира 2 ст. л. сухого сырья заливают 1 стаканом горячей воды, держат в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

При хронических запорах используют семена по 10—15 г на прием. Больным с декомпенсацией сердечно-сосудистой системы для увеличения отделения мочи рекомендуется по утрам принимать по 100 г растертых соплодий.

Противопоказанием для применения плодов смоковницы является подагра (из-за наличия в них щавелевой кислоты), острые желудочно-кишечные заболевания (из-за наличия клетчатки) и сахарный диабет (из-за большого количества сахара).

Смородина черная

Кустарник высотой до 2 м семейства крыжовниковых. Побеги желтовато-серые, опушенные. Кора стеблей темно-бурая или красно-коричневая. Почки бледно-зеленые. Листья трех- или пятилопастные, длинночерешковые, по краю пильчатые или зубчатые. Цветет в мае-июне. Плод — крупная круглая душистая ягода черного, темно-лилового, темно-красного или буроватого цвета. Созревает в июле-августе.

Смородина черная распространена в европейской части РФ, на Урале, в Сибири и Средней Азии. Растет во влажных лесах, по берегам рек, на влажных лугах, возле болот, на каменистых сырых склонах и россыпях. Может образовывать небольшие заросли. Ее широко культивируют на приусадебных участках. Размножают вегетативно — делением куста, укоренением ветвей и отводками.

Листья смородины используют как суррогат чая, для солений, квашений и на корм скоту. Почки, законсервированные на 50%-м спирте, применяют в ликероводочной промышленности. Плоды в свежем и сушеном виде употребляют в пищу,

в переработанном — для приготовления конфет, киселей, желе, сиропа, мармелада, морса и т. д.

Лекарственным сырьем служат плоды, листья и почки. Плоды собирают в сухую погоду по мере их созревания. При сборе следует избегать повреждения коры и поломки веток, так как это способствует проникновению возбудителей болезней в растение.

Ягоды сортируют, очищают от примесей и сушат на чердаке, расстилая тонким слоем на подстилках или рамах, обтянутых марлей. Практикуют сушку ягод в печи или духовке 4—6 ч при температуре 35—40 °С, затем — 55—60 °С, следя, чтобы они не подгорели и не слиплись в комки.

Листья заготавливают с начала цветения растения до листопада. Сушат на воздухе, в тени. Почки снимают зимой. Ягоды и листья хранят в мешочках или деревянной таре. Почки консервируют водкой. Срок хранения сырья — 1 год.

Плоды смородины содержат витамины С, Р, B_1, B_2, каротин, сахара, дубильные вещества, эфирное масло, пигменты, флавоноиды, соли калия, кальция, магния, железа, марганца, фосфора и натрия. В период листопада витамина С в листьях содержится столько же, сколько в плодах.

Препараты из плодов, листьев и почек смородины обладают мочегонным, потогонным, противовоспалительным, противомикробным, противогрибковым, противоревматическим, противоатеросклеротическим и легким слабительным действием.

Настой веток, почек, листьев и плодов используют как мочегонное, потогонное и противовоспалительное средство при заболеваниях верхних дыхательных путей, коклюше, воспалении почек и мочевыводящих путей, головной боли и подагре. Чай с добавлением листа смородины обладает мягким мочегонным и солегонным действием, применяется как средство профилактики отложения солей в суставах. На фоне длительного применения этого настоя отмечается мягкий общестимулирующий эффект.

Для приготовления отвара плодов 2 ст. л. сухого сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин и процеживают. Принимают по 2 ст. л. 4 раза в день до еды. Курс лечения — 3 недели.

Плоды смородины, смешанные с сахаром в соотношении 1 : 2, полезны для профилактики атеросклероза и нормализации артериального давления.

Свежий сок употребляют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении слизистой оболочки желудка, при низкой кислотности желудочного сока, нарушении обмена веществ, болезнях печени, высоком содержании мочевой кислоты и пуриновых оснований в организме.

Для приготовления настоя листьев 5 ст. л. измельченного сырья заливают 0,5 л горячей воды, кипятят 2—3 мин и настаивают 2—4 ч. Принимают по 0,5—1 стакану 4—5 раз в день до еды или во время нее.

Настой листьев смородины в смеси с листьями фиалки трехцветной используют для лечения туберкулеза, а также простудных заболеваний у детей.

Отвар веток, почек и листьев применяют для ванн и примочек при дерматитах, экссудативном диатезе и глазных болезнях. Для его приготовления 50 г смеси заливают 1 л горячей воды, кипятят 10 мин. Используют на одну ванну.

Сныть обыкновенная

Многолетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой 45—100 см. Корневище длинное. Стебель трубчатый, бороздчатый. Листья яйцевидные, с зубчатыми краями. Прикорневые и нижние — триждытройчатые. К верхушке стебля листья постепенно мельчают, и их строение упрощается до одной тройчатки. Цветет в конце июня — июле. Цветки белые, мелкие, собраны в сложные многолучевые зонтики.

Сныть обыкновенная распространена на всей территории европейской части РФ, на Кавказе, в Средней Азии, Западной и Восточной Сибири. Растет в широколиственных лесах, на полянах, опушках, вырубках, в садах, парках и оврагах, образуя обширные заросли. Является злостным и трудновыводимым сорняком на огородах.

В пищу употребляют еще не распустившиеся листья и черешки. Из них делают салаты, варят щи и супы. Молодые листья имеют приятный вкус, их используют как приправу ко вторым блюдам, в виде начинки для пирогов. Черешки можно мариновать на зиму и делать из них икру. Листья квасят как капусту. Сныть окрашивает ткани в желтый и зеленый цвета. Растение медоносное.

Лекарственным сырьем служит надземная часть, реже корни. Траву заготавливают во время цветения. Сушат на открытом воздухе, а досушивают в сушилке при температуре 25—30 °С. Хранят в закрытой стеклянной таре 1 год. Корни собирают после отцветания растений, промывают холодной водой и сушат в тени или под навесом.

В корнях содержатся углеводы, эфирное масло, азотсодержащие соединения, полиацетиленовые соединения (фалькаринолон, фалькаринон, фалькариндиол и др.), фенолкарбоновые кислоты, кумарины и высшие алифатические углеводороды.

В листьях, стеблях и цветках найдены эфирное масло, стероиды, азотсодержащие соединения, витамин С (до 133 мг%), флавоноиды (кварцетин, кепферол) и микроэлементы (железо, медь, марганец, титан и бор).

Препараты сныти обладают фунгицидным, противовоспалительным, диуретическим и ранозаживляющим действием. Они усиливают детоксикационную функцию печени. Свежие листья обладают обезболивающим действием. Наличие в растении фалькаринола и фалькариндиола делает его ценным сырьем при лечении грибковых заболеваний кожи.

Настой растения применяют при ревматизме, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, суставов и ЖКТ, дыхательных путей, при роже и экссудативном диатезе.

Для приготовления настоя 2 ст. л. измельченных верхних частей растения заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Употребляют в течение дня равными порциями.

Солодка голая

Многолетнее травянистое растение семейства бобовых высотой 50—200 см. Корневище толстое, деревянистое, многоглавое, с подземными побегами и одним отвесным, глубоко внедрившимся корнем, светло-желтым на изломе. Стебель простой или мелколиственный. Листья очерёдные, непарноперистые, с листочками,

покрытыми клейкими точечными жилками. Цветет в июле-августе. Цветки беловато-фиолетовые, собраны в рыхлые цветочные кисти. Плод — гладкий или железисто-волосистый боб, сдавленный с боков. Созревает в августе-сентябре.

Солодка голая распространена на юге европейской части РФ, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. Растет в долинах рек, по берегам озер и в канавах группами или образует заросли, в горах поднимается до высоты 2000 м над уровнем моря.

В пищевой промышленности применяют как суррогат сахара, для приготовления безалкогольных напитков, изготовления кофе, какао, маринадов, компотов, киселей, конфет, халвы, в качестве вкусовой добавки при обработке рыбы, огурцов, капусты и моченых яблок. Солодкой ароматизируют жевательную резинку, в табачной промышленности — курительный и нюхательный табак. Входит в состав массы огнетушителей для образования пены, используется для улучшения качества клея и цемента, приготовления акварельных красок, чернил, туши, дубления кожи, окраски шерсти и шелка. Стебли используют для изготовления веревок. Солодка — хорошая добавка в корм скоту. При острой необходимости экстракт пригоден для подкормки пчел.

Лекарственным сырьем служат корни и корневища. Выкапывают их осенью, в ноябре, или ранней весной, используя растения 3—4-летнего возраста. Корни отряхивают от земли, промывают холодной водой, очищают от коры, разрезают на куски длиной 30—35 см и сушат на солнце, в помещении или в сушилке. Готовое сырье ломкое, внутри желтое. Хранят в ящиках или стеклянных банках до 10 лет.

Корневища и корни содержат углеводы (глюкозу, фруктозу, сахарозу, мальтозу), органические кислоты, эфирное масло, тритерпеноиды (глицирризиновую кислоту и др.), смолы, стероиды, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, флавоноиды, дубильные вещества и высшие жирные кислоты (олеиновую и пальмитиновую).

Широко используемое растение практически во всех странах. Препараты солодки обладают противовоспалительным, мочегонным, слабительным, противокислотным (антацидным), антигистаминным, отхаркивающим, потогонным, болеутоляющим, общеукрепляющим, антимикробным, противоаллергическим, радиопротекторным, обезвреживающим и расслабляющим гладкую мускулатуру действием.

Корневища назначают при воспалении верхних дыхательных путей, бронхите, при острых респираторных заболеваниях, остром и хроническом воспалении легких, затрудненном дыхании, заболеваниях глотки, воспалении слизистой оболочки желудка с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, при тяжелом протекании климакса, ранних и поздних токсикозах беременных, запорах, многоводии и при гинекологических заболеваниях.

Солодка входит в состав отваров, обладающих отхаркивающим, мочегонным, слабительным, желчегонным и противогеморройным действием. Ее используют для лечения желчнокаменной болезни, хронических запоров, начальных форм сахарного диабета и гипертонии.

Мазь из солодки применяют при экземе, ожогах, красной волчанке, псориазе, крапивнице, дерматитах и нейродермитах.

Отвар оказывает обезвреживающее действие по отношению к токсинам вирусов, бактерий, химическим ядам и при пищевых интоксикациях. Детям при коклюше и молочнице его дают на молоке.

Порошок используют в качестве присыпки при опрелости, жуют — при сухости и спазмах в горле, изжоге, тошноте, острых и хронических заболеваниях глотки и инфекциях. Наружно применяют как ранозаживляющее средство.

По мнению китайских врачей, солодковый корень омолаживает организм. На Востоке он всегда ценился наравне с женьшенем.

Солодка входит в состав грудного сбора, который готовят из измельченного корня, листьев подорожника и мать-и-мачехи в соотношении 3 : 3 : 4. Для приготовления настоя 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день после еды.

Для приготовления отвара 6 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Хранят в холодильнике.

Настой корней солодки готовят из расчета 1 ст. л. сырья на 0,5 л воды. Кипятят на медленном огне 10 мин и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день после еды.

Учитывая высокую активность растения, оно является основой для приготовления ряда препаратов. На его основе готовятся «Глицирам», «Глидеринин», «Ликвитрон», «Флакарбин» и другие препараты для лечения астмы, аллергии, язвенной болезни.

Данное растение также входит в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Сосна обыкновенная

Вечнозеленое хвойное дерево семейства сосновых высотой до 40 м. Ствол прямой, кора красноватая, слоистая, отщепляется тонкими пластинками, у основания дерева она приобретает темно-бурую окраску. У молодых деревьев крона пирамидальная, у старых — широкая, рыхлая. Молодые побеги голые, зеленоватые. Почки смолистые, удлиненно-яйцевидные, густо покрыты бурыми чешуйками. Листья игловидные, жесткие, сохраняются на дереве 2—3 года. Цветет в мае-июне. Цветки голые, однодомные, собраны в шишки. Зрелые шишки желтовато-серые, матовые, при созревании семян растрескиваются.

Сосна обыкновенная распространена почти на всей территории лесной зоны РФ. Растет на песчаных, супесчаных, каменистых, реже черноземных почвах, известняковых и меловых отложениях. Светолюбива, является одной из основных лесообразующих пород.

Лекарственным сырьем служат почки, хвоя («лапки») и живица. Почки заготавливают зимой и ранней весной, до начала их интенсивного роста, в местах рубки и прореживания участков леса. Срезают их с ветками длиной до 3 мм. Сушат на чердаке с хорошей вентиляцией и под навесом. При хорошей погоде сырье высыхает

за 10—15 дней. Живицу собирают подсочкой с тех деревьев, которые подлежат вырубке в ближайшие 15 лет. В период рубки сосновых лесов можно собирать охвоенные концы веток длиной 15—20 см. Почки, хвою и ветки хранят в деревянной закрытой таре 2 года.

Хвоя содержит эфирное масло, смолу, аскорбиновую кислоту, каротин, дубильные и другие вещества. В ней найдены витамины С, К, B_1, B_2 и Р, каротин, минеральные соли, крахмал и горькое вещество.

Препараты из сосны обладают отхаркивающим, мочегонным, противовоспалительным, отвлекающим, местнораздражающим и болеутоляющим действием.

Сосновые почки в виде отвара используют при простудных заболеваниях, воспалении дыхательных путей, бронхов, ревматизме и кожных заболеваниях. Для его приготовления 10 г почек заливают 1 стаканом горячей воды, выдерживают на кипящей водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 2—3 раза в день после еды.

При воспалении дыхательных путей лечение сочетают с ингаляцией. Процедуру проводят 4—5 раз в день.

Настой хвои является богатым источником витамина С, особенно зимой. Его используют для профилактики и лечения гипоавитаминоза этого витамина. Для приготовления настоя 4 стакана свежей измельченной хвои заливают 3 стаканами холодной воды, подкисляют сывороткой или соляной кислотой (5 мл 3%-го раствора), ставят в темное место на 2—3 дня, затем процеживают. Принимают по 1—2 стакана в день после еды.

Для приготовления настоя горячим способом 50 г хвои заливают 0,5 л кипятка, держат в закрытой эмалированной посуде на медленном огне 10 мин, охлаждают, дают настояться 2—3 ч и процеживают. Принимают в течение дня за три приема после еды.

Экстракт и настой хвои используют для приготовления хвойных ванн. Они оказывают регулирующее действие на функцию кожи и центральной нервной системы.

Скипидар, полученный из древесины, применяют наружно в виде мазей и растирания при невралгиях и подагре, а также как противомикробное средство для ингаляции при воспалении верхних дыхательных путей. Он входит в состав известных «залмановских» составов для ванн. Сосновый деготь назначают при экземе, чешуйчатом лишае и чесотке.

В народной медицине живицу используют наружно при трещинах губ, сосков, фурункулезе, свежих и гнилостных долго не заживающих ранах, мокнущей экземе, внутрь — при воспалении и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки по 50 мг 3 раза в день до еды.

Спаржа

Многолетнее травянистое растение семейства лилейных высотой 150 см. Корневище мощное, горизонтальное, с большим количеством корней и несколькими подземными вертикальными побегами. Стебель сильноветвистый. Листья — редуцированные, малозаметные пленчатые чешуйки, в пазухах которых находятся побеги в виде игловидных листьев. Растение двудомное. Цветет в мае-августе. Цветки

мелкие, зеленовато-желтые, расположены по два в пазухах листьев. Плод — шаровидная мелкая шестисемянная красная ягода. Созревает в августе-сентябре.

Спаржа распространена на всей европейской части РФ, на Кавказе, в Средней Азии и Западной Сибири. Растет на заливных и степных лугах, песках и в зарослях кустарников. Культивируют как декоративное и овощное растение.

Дикорастущая спаржа имеет горький вкус, поэтому несъедобна. Побеги культивируемой спаржи имеют хорошие вкусовые качества, богаты витаминами. Из них готовят салаты, супы и другие блюда, рекомендуемые при сахарном диабете, отеках различного происхождения и для повышения аппетита. Для сохранения свежих побегов в течение 3—4 мес их помещают во влажный песок и держат в темном месте на льду или в холодильнике. Отваренные побеги спаржи по вкусу напоминают зеленый горошек, их консервируют.

Лекарственным сырьем служат корневища и молодые побеги дикорастущей спаржи. Корневища с корнями заготавливают поздней осенью или ранней весной, побеги — весной. Выкопанные корни отряхивают от земли, промывают проточной водой, разрезают на куски, подвяливают на открытом воздухе и сушат в духовке или печи при температуре 50—60 °С. Хранят в закрытой деревянной или стеклянной таре 1—2 года.

Корневища и побеги содержат аспарагиновую кислоту, сапонины, кумарины, эфирное масло, витамины С, B_1, B_2 и РР, каротин, большое количество минеральных солей, особенно калия, органические кислоты (яблочную, лимонную и др.) и следы алкалоидов.

Препараты спаржи обладают успокаивающим, гипотензивным, мочегонным и противоатеросклеротическим действием, положительно влияют на обмен веществ.

Спаржа способствует снижению артериального давления, улучшению работы сердца, усиливает функцию печени и почек, способствует выведению из организма хлоридов, фосфатов, мочевой кислоты и мочевины.

Для лечения подагры рекомендуют использовать свежий сок растения или сироп. Для этого сок упаривают с сахаром в соотношении 1 : 2 в течение 1—2 ч на медленном огне. Принимают по 3—4 ч. л. 4—5 раз в день за 20 мин до еды.

Отвар спаржи принимают при воспалении мочевого и желчного пузырей, отеках сердечного происхождения и почечнокаменной болезни. Для его приготовления 1 ст. л. сырья (корневищ или побегов) заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Стальник полевой

Многолетнее растение семейства бобовых высотой 30—50 см со своеобразным неприятным запахом. Корень стержневой, длинный, внизу ветвистый. Корневище короткое, темно-бурое. Стебель прямой, ветвистый, у основания древеснеющий, фиолетово-красноватый. Листья очерёдные, черешковые, нижние и средние тройчатые, верхние — простые.

Листочки с острозубчатыми краями, железисто-опушенные, слегка клейкие. Прилистники парные, широкояйцевидные, стеблеобъемлющие, очень крупные. Цветет в июне-августе. Цветки розовые, мотыльковые, расположены в пазухах листьев и образуют густые колосовидные соцветия. Плод — округло-эллиптический боб. Семена созревают в июле-сентябре.

Стальник полевой распространен в степной и лесостепной зонах РФ, на Кавказе, Украине, в Западной и Восточной Сибири. Растет на суходольных пойменных лугах, среди кустарников, на опушках и полянах в лесу, на залежах, вдоль дорог и на сорных местах. В естественных условиях сырье добывать сложно, поэтому растение введено в культуру.

Лекарственным сырьем служат корни и корневища, реже семена. Выкапывают их в сентябре-октябре, обрезая надземную часть у корневой шейки, моют и 1—2 дня подвяливают на стеллаже или подстилке. Сушат на открытом воздухе, чердаке или в сушилке при температуре не более 50 °С, раскладывая слоем 20—25 см. Сухие корни хранят в закрытой таре 2 года. Семена собирают при побурении 60—80% плодиков.

В корнях обнаружены дубильные вещества, смолы, лимонная кислота, гликозиды, ононин, крахмал, тритерпеновый спирт оноцерин, эфирное масло и др.

Препараты стальника обладают мочегонным, послабляющим и противовоспалительным действием, оказывают влияние на проницаемость капилляров и свертываемость крови. Применяют его при подагре, мочекаменной болезни, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Хорошие результаты получены при лечении геморроя, хронических запоров и трещин заднего прохода. На фоне приема настойки или настоя улучшается акт дефекации, увеличивается отделение мочи, снижается артериальное давление, уменьшаются боли и отек геморроидальных узлов, прекращается кровотечение. Курс лечения — 1,5 мес.

Для приготовления отвара 15 г измельченных корней заливают 0,5 л горячей воды, кипятят на медленном огне 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Хранят в холодильнике. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

В Болгарии для приготовления настоя 1 ст. л. корней заливают 1 стаканом кипятка, остужают и процеживают. Принимают равными порциями в течение дня.

Настойку корней готовят на 70%-м спирте в соотношении 1 : 5. Назначают в качестве слабительного средства по 1 ч. л. 2—3 раза в день перед едой.

Сумах дубильный

Кустарник или дерево семейства сумаховых высотой 3—8 м. Кора стволов коричневая. Листья опадающие, очерёдные, непарноперистые, яйцевидной формы, сверху темно-зеленые, снизу почти серые. Цветет в июне-июле, иногда вторично поздней осенью. Цветки мелкие, беловатые, расположены раздельно в полых метелках с двойными пятичленными околоцветниками. Плод — мелкая шаровидная или почкообразная односемянная костянка, снаружи красно-бурая, густо опушенная железистыми волосками. Созревает в сентябре-октябре.

Сумах дубильный распространен в Крыму, Средней Азии, на Кавказе и в Закавказье. Растет на каменистых, скалистых и известняковых склонах гор, поднимаясь

на высоту 900—1800 м над уровнем моря. Культивируют как декоративное и лекарственное растение. Является хорошим медоносом.

Используют для дубления кож и окраски шерсти, шелка и кож в красный и черный цвета, как источник для получения танина, иногда для укрепления берегов и склонов. Плоды употребляют в пищу в сушеном и маринованном виде, как приправу к мясным и рыбным блюдам. Околоплодники растения применяют для придания крепости уксусу или используют как его заменитель.

Лекарственным сырьем служат листья, реже молодые ветви и кора. Сырье заготавливают от начала цветения до созревания плодов с июня до середины сентября. Листья собирают только неповрежденные. Сушат на солнце или в сушилке при температуре 60 °С, раскладывая тонким слоем и периодически перемешивая. На солнце сушат не более 3—6 дней, следя, чтобы сырье не намокло. Хранят в матерчатых мешках 2 года. Сырье — источник для промышленного получения танина.

Сырье содержит большое количество дубильных веществ, основой которых является танин, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, органические кислоты и витамин С.

Препараты сумаха обладают вяжущим, противовоспалительным, антисептическим и кровоостанавливающим действием.

Отвар и настой эффективны при воспалительных процессах в полости рта, носа, зева, гортани, а также при местном использовании при ожогах, язвах, трещинах и пролежнях в виде примочек и влажных повязок. Дезинтоксикационные свойства отваров используют при отравлении недоброкачественной пищей, при острых и хронических гастритах, язве желудка, воспалении толстой кишки и в восстановительном периоде после дизентерии. Отвар коры назначают при сахарном диабете.

Для приготовления настоя листьев 1 ст. л. сырья заливают 0,5 л горячей воды, кипятят на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 15 мин, остужают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3—4 раза в день после еды.

Сушеница топяная

Однолетнее травянистое растение семейства астровых высотой до 30 см. Корень стержневой. Стебель тонкий, сильноветвистый, покрыт шерстисто-серовойлочным опушением. Листья мелкие, заостренные, линейные, опушенные, со срединной жилкой. Цветет в июне-августе. Плод — зеленовато-серая семянка с хохолком. Созревает в июле-сентябре.

Сушеница топяная распространена почти на всей территории европейской части РФ, в Западной и Восточной Сибири, Казахстане, на Кавказе и Дальнем Востоке. Растет возле болот, по илистым и песчаным берегам рек, озер, на болотистых лугах, по кюветам и в канавах. Размножается семенами.

Лекарственным сырьем служит все растение. При сборе сушеницы следует оставлять для обсеменения 2—4 растения на 1 м^2.

Заготовляют сушеницу в фазе цветения. Выдернутые с корнями растения тщательно отряхивают от земли и осевшей на листьях пыли. Сушат на открытом воздухе, чердаке или в сушилке при температуре 30—40 °С, раскладывая тонким слоем.

После сушки сырье просеивают через сито для удаления оставшегося песка и земли. Хранят в плотно закрытой деревянной таре, мешочках до 3 лет.

Трава содержит эфирное масло, дубильные вещества, смолы, флавоноиды, алкалоиды, фитостерины, каротин и витамины С, А, В.

Препараты сушеницы снижают артериальное давление, усиливают деятельность кишечника, повышают свертываемость крови, оказывают успокаивающее действие на нервную систему, обладают ранозаживляющим, противоожоговым и сахароснижающим действием. По своему успокаивающему действию сушеница не уступает валериане.

Наибольшее признание это растение получило при лечении легких форм гипертонии и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающихся нервным возбуждением, бессонницей и страхом. При язвенной болезни сушеницу назначают в смеси с синюхой голубой.

Для приготовления настоя 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день после еды. Длительный прием препарата побочных явлений не вызывает.

Эффективность лечения гипертонии возрастает, если прием настоя сушеницы сочетают с ножными ваннами из этой же травы с температурой 32—35 °С. Для ее приготовления 250 г сырья заливают 5 л горячей воды и настаивают 30 мин. Длительность процедуры — 30 мин.

В народной медицине настой травы сушеницы употребляют при болях в животе, сердцебиениях, туберкулезе и диабете. Наружно его используют для лечения гнойных ран, язв, ожогов и эрозии шейки матки. Для этих же целей пригодны масляные вытяжки из травы, его назначают в виде примочек, смазываний или тампонов.

Для лечения пролежней используют смесь травы зверобоя, сушеницы и лепестков розы. Для этого 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом подсолнечного, кукурузного, льняного или оливкового масла, выдерживают в темном месте 15 дней, процеживают через плотную ткань и сливают в посуду из темного стекла. Хранят в прохладном месте. Первые 2 недели повязку меняют через 3 дня, в последующем — 1 раз в 5 дней.

Татарник колючий

Двулетнее травянистое колючее растение семейства астровых высотой 30—250 см. Стебель прямостоячий, вверху разветвленный. Листья очерёдные, продолговатые, колючезубчатые, нижние — черешковые, верхние — сидячие. Цветет в июле-сентябре. Цветки пурпурные, обоеполые, собраны в 2—3 корзинки, расположенные на концах ветвей. Плод — продолговатая семянка с рыжеватым хохолком. Созревает в сентябре-октябре.

Татарник колючий распространен в европейской части РФ, Западной Сибири и Средней Азии. Растет по пустырям, мусорным местам, вдоль дорог, огородов, вблизи жилья, ферм, по степным и песчаным склонам.

Лекарственным сырьем служат цветочные корзинки и листья. Собирают их во время цветения. Сушат в тени. Листья перед сушкой разрезают вдоль. Хранят в деревянной таре 2 года.

Листья и цветки содержат алкалоиды, лактон, арциопикрин, сапонины и горькие вещества. Химический состав растения изучен крайне недостаточно.

Препараты татарника обладают мочегонным, противомикробным, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием, усиливают деятельность сердца, повышают артериальное давление и в малых дозах функциональную активность нервной системы. В европейской народной медицине татарник часто используют как одно из ведущих противоопухолевых растений. Например, болгарские травники используют его при раке кожи и как профилактическое средство после удаления опухоли.

Настой листьев употребляют при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и мочевыводящей системы, отеках различного происхождения, простуде и геморрое.

Для приготовления настоя 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Наружно препарат используют в виде компрессов и примочек при кожных заболеваниях, гнойных ранах и язвах. Повязку меняют 2 раза в день — утром и вечером.

Термопсис ланцетовидный

Многолетнее травянистое растение семейства бобовых высотой до 40 см. Главный корень имеет хорошо развитую систему придаточных корней и корневищ. Стебли многочисленные, прямостоячие, ветвящиеся, бороздчатые, опушены рыжеватыми оттопыренными волосками. Листья тройчатые, очерёдные, черешковые, с прилистниками, сверху голые, зеленые, снизу опушенные. Цветет в июне-июле. Цветки желтые, собраны в кистевидное соцветие в пазухах верхушечных листьев. Плод — боб. Созревает в августе.

Термопсис ланцетовидный распространен в Западной и Восточной Сибири, на Урале и в Северном Казахстане. Растет в степной и лесостепной зоне на каменистых и щебнистых склонах, в долинах рек, на залежах и солонцеватых лугах как злостный сорняк. Образует большие заросли.

Лекарственным сырьем служат надземная часть и семена (бобы). Траву заготавливают в период бутонизации, срезая на высоте 3—5 см от поверхности почвы. Сушат на солнце, под навесом или в сушилке при температуре 40—45 °С. Бобы собирают при полном созревании, хорошо просушивают на солнце, обмолачивают и отвеивают семена. Хранят, как сильнодействующее сырье, в деревянной или стеклянной плотно закрывающейся таре 2 года.

Надземная часть растения содержит алкалоиды (термопсин, метилцитизин, пахикарпин и др.), сапонины, дубильные вещества, смолы, слизи, витамин С, следы эфирных масел. В семенах обнаружена сумма алкалоидов, в основном цитизин, стимулирующий дыхание.

Препараты термопсиса обладают отхаркивающим и противоглистным действием. Назначают их в виде настоя, порошка, таблеток и сухого экстракта при заболеваниях легких и верхних дыхательных путей, когда необходимо достичь разжижения мокроты, усилить секрецию бронхиальных желез. В больших дозах они оказывают рвотное действие.

Для приготовления настоя 0,6 г травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день во время еды. Для детей количество травы уменьшается в 3—4 раза.

Промышленность выпускает ряд препаратов с термопсисом.

«Экстракт термопсиса сухой». Это смесь сухого экстракта термопсиса и молочного сахара. Выпускают в виде таблеток по 0,05 г. Назначают по 1 таблетке 2—3 раза в день во время еды.

«Таблетки от кашля» содержат траву термопсиса и гидрокарбонат натрия. Принимают по 1 таблетке 3 раза в день во время еды.

Растение ядовито, применяется под контролем врача!

Тимьян обыкновенный

Полукустарничек семейства яснотковых высотой до 50 см с приятным запахом. Похож на чабрец, отличается от него прямостоячим стеблем и менее скученными соцветиями. Корень стержневой, сильно разветвленный. Листья супротивные, продолговато-обратнояйцевидные, густо опушенные, имеют эфирномасличные железки, сильно завернуты книзу внутрь. Цветет в июне-июле. Цветки мелкие, бледно-лиловые, розовые, реже белые, собраны в кистевое соцветие. Плодоносит в августе-сентябре.

Тимьян обыкновенный в РФ встречается в диком виде. Возделывают его в Краснодарском крае, на Украине и в Молдавии. Культивируют на плодородных, водопроницаемых, солнечных участках, защищенных от ветров.

Листья и молодые побеги используют для приготовления салата и приправы к дичи, овощным, мясным и рыбным блюдам, а также для засолки огурцов. В промышленности — для отдушки колбас, уксуса и чая. Является хорошим медоносом.

Трава содержит эфирное масло, главной составной частью которого является тимол, найдены также карвакрол, n-цимол, пинен, терминен, борнеол, кариофиллин и линалоол, флавоноиды, дубильные вещества, минеральные соли, горечи, урсоловая, олеаноловая, кофейная, хинная, хлоргеновая и другие кислоты.

Тимол обладает антисептическим, дезинфицирующим и бактерицидным действием. Это позволяет использовать тимьян против патогенной флоры организма. Установлено его губительное действие на патогенные грибы и микробы, устойчивые к антибиотикам. Отвар и жидкий экстракт растения обладают отхаркивающим и противовоспалительным действием, усиливают отделение желудочного сока и снимают спазмы ЖКТ.

Препараты тимьяна назначают при бронхитах, кашле, коклюше и воспалении легких, как болеутоляющее средство при радикулите и ишиасе, поносе и метеоризме. Они улучшают отхождение газов, нормализуют микрофлору кишечника. Настой применяют для полоскания рта и носоглотки.

В виде ванн траву используют при радикулите, ревматизме и болезнях, связанных с нарушением обмена веществ. В детской практике — при бессоннице, диатезе, кожных заболеваниях, нарушениях пищеварения и запорах. При кожных заболеваниях накладывают влажные повязки, смоченные в настое.

В Болгарии это растение применяют при зуде, пиодермитах, фурункулах, гингивитах, сыпях и ранах. Для приготовления настоя 2 ст. л. сырья заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 ч, процеживают и остужают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Гингивиты лечат полосканием полости рта, при сыпи принимают ванну с настоем тимьяна. Для его приготовления 100 г травы заливают 2 л кипятка, настаивают 30 мин в теплом месте и процеживают.

Наряду с тимьяном обыкновенным используют тимьян ползучий, распространенный от Мурманской области до южных районов нашей страны. В настоящее время открыто 16 видов тимьяна, и все они нашли свое применение в медицине. Из этих растений вырабатывают популярное противокашлевое и отхаркивающее средство — «Пертуссин».

Тмин обыкновенный

Двулетнее или многолетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой 30—80 см с характерным запахом. Корень мясистый, стержневой. Стебель полый, разветвленный, прямостоячий. Листья очерёдные, продолговатые, дважды- и трижды перистые, прикорневые — длинночерешковые, стеблевые — короткочерешковые. Цветет в мае-июле. Соцветие — сложный зонтик. Цветки мелкие, с белым или розоватым венчиком. Плод — продолговатый, слегка сплюснутый вислоплодик, при созревании распадается на два полуплодика, с сильным ароматом и своеобразным вкусом. Полуплодики голые, ребристые, с широкими ложбинками. Созревает в июле-августе.

Тмин обыкновенный распространен в европейской части РФ, особенно в южных и юго-восточных областях, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. Растет в лесной и лесостепной зонах, по долинам рек, около дорог, на холмах и возвышенных альпийских лугах до высоты 3500 м над уровнем моря. Культивируют на Украине и в Белоруссии.

Используют в кондитерской, парфюмерной и пищевой промышленности как эфиромасличное растение и приправу для квашения капусты, производства домашних сыров, колбас и т. д.

Лекарственным сырьем служат плоды. Заготавливают их, когда на растении созреет не менее половины зонтиков. Стебли аккуратно срезают ножницами и связывают в пучки. Собирать сырье лучше вечером или утром, когда плоды меньше осыпаются. Сушат на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении, подостлав газету или ткань. По мере созревания плоды падают на подстилку. Для увеличения выхода сырья соцветия после сушки обмолачивают и просеивают. Хранят в закрытых банках 3 года.

Плоды содержат эфирное масло, стероиды, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, флавоноиды, жирные кислоты (лимонную, олеиновую, петрозелиновую и др.), дубильные вещества (танин), воск, смолы и минеральные соли.

Растение обладает антисептическим, местным обезболивающим, желчегонным и успокаивающим действием, стимулирует секрецию пищеварительных желез, повышает выделение молока у кормящих женщин, способствует выделению секретов

из бронхов при заболевании дыхательных путей, расслабляет гладкую мускулатуру внутренних органов.

Тмин — высокоэффективное средство для улучшения пищеварения и уменьшения процессов брожения и гниения, что имеет место при хронических анацидных гастритах, хроническом воспалении толстой и тонкой кишок. Его используют для купирования диспепсии у детей.

Настой применяют при атонических запорах, метеоризме, спастических болях в желудке и кишечнике, при холециститах и панкреатитах, хотя в последних случаях тмин несколько уступает другим лекарственным травам (бессмертнику песчаному и др.). Его можно использовать как средство, возбуждающее аппетит, принимая за 1 ч до еды.

Для приготовления настоя 1 ст. л. измельченных плодов заливают 1 стаканом кипятка, настаивают до охлаждения и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по 2—3 ст. л. 5—6 раз в день. Детям назначают по 1 ч. л. 3—4 раза в день в подслащенном виде.

Отвар тмина используют для усиления отделения молока у кормящих женщин, как отхаркивающее и бронхорасширяющее средство при острых и хронических бронхитах, пневмониях, туберкулезе и бронхиальной астме.

Для приготовления отвара 1 ст. л. плодов помещают в эмалированную посуду, заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 5—7 мин и процеживают горячим через два-три слоя марли. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 1 ч до еды. Кормящим женщинам вместо отвара можно давать хлеб с тмином.

Плоды тмина на растительном масле используют для растирания грудной клетки при простудных заболеваниях, а также для уничтожения кожных паразитов (чесоточных клещей и др.).

Для приготовления растирания 5 г растолченных плодов заливают 100 мл растительного масла и настаивают в теплом месте 2 недели. Кожу растирают 1 раз в сутки на ночь, укутывая шерстяной тканью. При чесотке процедуру проводят 3—4 раза. После окончания лечения тело моют с мылом.

Плоды тмина активно включаются в состав желчегонных, ветрогонных и молокогонных сборов.

Толокнянка обыкновенная

Многолетний вечнозеленый кустарник семейства вересковых со стелющимися побегами длиной 1—2 м. Листья очерёдные, кожистые, толстые, темно-зеленые, продолговато-обратнояйцевидные, блестящие, на верхушке закруглены, без точечных железок. Цветет в мае-июне. Цветки беловато-розоватые, мелкие, правильные, поникающие, на коротких цветоножках. Семена созревают в июле-августе.

Толокнянка обыкновенная распространена в европейской части СНГ (за исключением Молдавии, Крыма, Нижнего Дона и Волги), в Западной и Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на вырубках, гарях, в лиственных и сухих сосновых лесах, чаще на песчаных, хорошо дренированных почвах, образуя куртины или заросли.

Корни пригодны для дубления кож и окраски их в темно-зеленый цвет. Отвар надземной части в зависимости от протравы дает различные оттенки красного,

фиолетового, синего, оранжевого, коричневого, зеленого, серого и черного цветов. Листья используют для окраски меха, кожи и шерстяных тканей в темно-серый и серо-желтый цвета. Сухие листья иногда добавляют в табак, плоды — в муку при выпечке хлеба.

Лекарственным сырьем служат листья. Собирают их до цветения растения или осенью, после созревания плодов. Когда толокнянка отцветет, наблюдается бурный рост молодых побегов. Листья в этот период содержат мало арбутина — основного действующего вещества, при сушке буреют, и сырье становится непригодным для использования. Кондиционные листья и побеги сушат на воздухе, под навесом или на чердаке. Хранят в мешочках или в закрытой деревянной таре в проветриваемом помещении 5 лет.

Листья содержат органические кислоты (муравьиную, хинную и яблочную), эфирное масло, тритерпеноиды (урсоловую кислоту и уваол), витамин С, фенолы и их производные (арбутин, гидрохинон и др.), фенолкарбоновые кислоты (протокатеховую и галловую), кумарины, катехины, дубильные вещества, флавоноиды и антоцианы (цианидин и дельфинидин).

Препараты растения обладают антисептическим, вяжущим, противовоспалительным, болеутоляющим и желчегонным действием.

Толокнянка — известное мочегонное и противовоспалительное средство при лечении заболеваний мочевого пузыря, мочевыводящих путей и мочекаменной болезни. Ее противомикробные свойства связывают с арбутином и метиларбутином. Эти вещества под влиянием ферментов отщепляют гидрохинон, который обладает антисептическим действием. Однако при длительном приеме больших доз толокнянки могут наблюдаться усиленное раздражение слизистой оболочки мочевыводящей системы и обострение воспалительных явлений.

Настой толокнянки применяют как мочегонное средство при сердечно-сосудистой недостаточности, туберкулезе легких и диабете, как вяжущее — при расстройстве пищеварения и хронических запорах.

Отвар и порошок назначают при язвах, гнойных ранах и диатезе (в виде ванн).

Настойку используют при заболевании нервной системы, алкоголизме, как болеутоляющее средство при суставном ревматизме и при подагре.

Для приготовления настоя 10 г листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, настаивают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день через 30 мин только после еды. Отвар готовят из такого же расчета, но кипятят 30 мин и процеживают горячим. Способ приема тот же.

Настойку делают из расчета 20 г сырья на 100 мл 40%-го спирта. Настаивают в теплом месте 15 дней и процеживают. Принимают по 10—15 капель 3 раза в день после еды.

Томат

Многолетнее травянистое растение семейства пасленовых. Стебель прямостоячий или стелющийся высотой до 3 м. Все растение покрыто железистым опушением. Имеет характерный сильный запах. Листья очерёдные, перистораздельные или

перистопрерывистые. Цветет в мае-июне. Цветки правильные, пятичленные, имеют желтую окраску. Соцветия пазушные или отстоящие от листьев. Плод — многогнездная мясистая, сочная многосеменная ягода красной, желтой или почти белой окраски. Семена мелкие, плоские, овальные, светло-желтые. Созревают в июле-сентябре.

Томат является важной сельскохозяйственной культурой. На территории РФ его возделывают повсеместно, а также на Кавказе, в Азербайджане и на Украине.

Сегодня ни одна национальная кухня не обходится без этого овоща. Соленый, квашеный, маринованный и свежий помидор содержит целый ряд питательных веществ. Сок томата по питательности почти полностью заменяет свежий овощ. Самый распространенный способ использования этих плодов — салаты в смеси с цветной капустой, морковью, огурцами, редькой, яблоками, хреном и т. д. Именно в салатах и соках томат наиболее полезен. Нашла применение в быту и ботва растения. Она содержит ряд токсических веществ, которые губительны для многих вредителей садовых культур.

В медицине плоды томата нашли широкое применение как диетический продукт. Они содержат белки, аминокислоты, ферменты, сахара (фруктоза, рафиноза, сахароза), клетчатку, органические кислоты (лимонную, яблочную, щавелевую, янтарную, винную и др.), растительный жир, соли калия, меди, цинка, магния, очень много железа, каротина и витаминов — С, B_1, B_2, B_6, К, РР, а также пантотеновую и фолиевую кислоты. Кроме перечисленных веществ, в них найдены стерины, сапонины и пектиновые вещества. В развивающихся плодах обнаружены летучие спирты и альдегиды.

Томаты широко используют в лечебном питании как дополнительный источник пополнения организма витаминами и минеральными солями. Сбалансированность макро- и микроэлементов и большое количество витаминов в сочетании с клетчаткой и пектиновыми веществами делают этот овощ незаменимым в питании людей с различными нарушениями солевого обмена и страдающих избыточной массой тела. Спелые томаты показаны при различных формах малокровия, так как содержат хорошо усвояемые соли железа и фолиевую кислоту, участвующие в нормализации кроветворения.

Благодаря наличию большого количества органических кислот томаты способны возбуждать аппетит, активировать процессы пищеварения, подавлять действие болезнетворной микрофлоры кишечника. В них мало пуринов, что делает их важным диетическим продуктом для профилактики атеросклероза.

Благодаря витамину С и каротину томаты по праву считают сильным противоцинготным средством. Для удовлетворения суточной потребности человека в перечисленных компонентах достаточно ежедневно употреблять около 200 г этих овощей в свежем виде.

Соли, содержащиеся в томате, нормализуют кислотно-щелочное равновесие в организме и за счет этого снижают артериальное давление. Использование томатов в пищу стимулирует работу печени, что необходимо при ее воспалении и циррозе. Однако большое количество органических кислот способно вызывать спазм мускулатуры желчного пузыря, что может усугубить течение желчнокаменной болезни.

Местно томаты нашли применение для лечения гнойных ран. В этом случае спелые плоды растирают и полученную кашицу прикладывают к участкам воспаленной кожи. В косметике действие томата приравнивают к огурцу и моркови. Он витаминизирует кожу, придает ей более темный оттенок, способствует разглаживанию морщин. Рекомендуется ежедневно делать маску из мякоти томата на 10—15 мин. Размятые томаты используют как стимулятор роста волос.

Тополь черный, осокорь

Дерево семейства ивовых высотой до 25 м. Кора грязно-серая, широкая, раскидистая. Листья очерёдные, длинночерешковые, почти треугольные, по краю пильчатые. Верхушечные почки заостренные, слоистые, пильчатые. Дерево двудомное. Цветет в марте-мае до распускания листьев. Цветки мелкие, собраны в сережки. Плод — коробочка с мелкими семенами. Созревает в апреле-июне.

Тополь распространен в европейской части РФ, Западной и Восточной Сибири и Средней Азии. Растет в поймах рек, по берегам озер, на галечниках и песчаных отмелях. Используют для озеленения парков, садов, улиц и населенных пунктов, быстрого облесения степных районов и укрепления оврагов. Древесина идет на изготовление тары, бондарных изделий, спичек, бумаги и искусственного шелка. Кору применяют для дубления и окраски кожи в желтый цвет, а ткани — в желтый, каштановый, шоколадный и бурый.

Листья и кора обладают фитонцидными свойствами. Яблони и груши, обработанные настоем листьев тополя, становятся более устойчивыми к заболеваниям в период вегетации, а плоды меньше поражаются вредителями и лучше хранятся. Листья используют для дубления кож и окраски тканей в желтый цвет, а также в парфюмерной промышленности для отдушки туалетного мыла, в свежем виде идут на откорм скоту. Их можно сушить на зиму для коров и лошадей. Является хорошим медоносом. Клей с почек пчелы используют для выработки прополиса.

Лекарственным сырьем служат почки, кора и листья. Почки собирают весной, с тонких веток, до распускания листьев, подвяливают в проветриваемом помещении и сушат на солнце или в сушилке при температуре 35—40 °С. Кору собирают ранней весной с вырубленных деревьев или спиленных сучьев при окультуривании насаждений.

Почки содержат углеводы, органические кислоты (яблочную, аскорбиновую, бензойную и др.), эфирное масло, фенолкарбоновые кислоты, фенолгликозиды, халконы, флавоноиды, лейкоантоцианы и жирное масло. В коре найдены алкалоиды, фенолгликозиды, флавоноиды, дубильные вещества и высшие углеводороды, в листьях — изопреноиды, каротиноиды, алкалоиды, органические и фенолкарбоновые кислоты, фенолгликозиды, лигнаны и дубильные вещества.

Препараты тополя обладают противовоспалительным, болеутоляющим, противозудным, вяжущим, противомикробным, успокаивающим, жаропонижающим, потогонным и ранозаживляющим действием.

Настойку почек тополя, приготовленную на 40%-м спирте в соотношении 1 : 10, применяют при туберкулезе, ревматизме, подагре, перемежающейся лихорадке,

воспалении мочевого пузыря, простудных заболеваниях и скудных менструациях. Принимают ее по 20—30 капель 3—4 раза в день во время еды.

Почки, прокипяченные в растительном масле в соотношении 1 : 10, оказывают болеутоляющее действие при мочекаменной болезни. Масло принимают по 1 ч. л. 3 раза в день во время еды.

Настой хорошо распаренных свежих почек дает положительный эффект при повреждении нервов и сухожильных связок. Для его приготовления 1/3 стакана сырья заливают 1 стаканом кипятка и укрывают теплой тканью. Препарат накладывают на пораженное место. Повязку меняют каждый день.

Мазь из почек тополя используют наружно при подагре, заболевании суставов, трихомонадных кольпитах, фурункулах, гнойных ранах, ожогах, геморрое, сильном зуде, трещинах губ и сосков груди, при стафилококковых и грибковых заболеваниях кожи. Для ее приготовления 3 ст. л. хорошо измельченных почек постепенно перемешивают с 3 ложками несоленого сливочного масла. Хранят в холодильнике 5—10 дней.

Для приготовления настоя почек и листьев 2 ст. л. того или иного измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 5 мин, настаивают в теплом месте 1 ч и процеживают. Принимают по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день во время еды.

Свежий сок из листьев тополя снимает зубную боль. При звоне в ушах и шуме в голове его закапывают по 2—3 капли в каждое ухо в теплом виде. При этом ушную раковину слегка оттягивают на себя.

Тыква обыкновенная

Однолетнее травянистое растение семейства тыквенных со стелющимся стеблем длиной до 8 м и множеством усов. Корень разветвленный. Листья крупные, пятилопастные или цельные. Цветет в июне-августе. Цветки желтые, однополые, крупные. Плод — большая многосемянная тыквина, разнообразная по окраске (от зеленой до желтой) и форме (от шаровидной до вытянутой) массой до 20 кг. Мякоть плода мягкая, волокнистая, чаще оранжевая. Семена желтоватые или беловатые, крупные, плоские. Созревают в сентябре-октябре.

Тыкву на территории РФ выращивают повсеместно. В диком виде она не встречается. Растение предпочитает суглинистые и супесчано-черноземные почвы. Размножают семенами. Для получения рассады высевают их в марте-апреле по 2—3 шт. в торфяные, пластиковые или бумажные формочки с торфом и торфокомпостом на глубину 2 см. Через 5—6 недель рассада будет иметь по два-три настоящих листа, после чего ее высаживают в грунт.

Используют в кулинарии. Ее можно варить, жарить, фаршировать, готовить из нее супы, компоты и салаты, печь пироги, мариновать как заменитель огурца. В свежем виде хранят всю зиму в хорошо проветриваемых помещениях, защищенных от морозов.

Лекарственным сырьем служат семена и мякоть плода. Семена собирают в сентябре-октябре. Сушат 5—6 дней под навесом или на чердаке, рассыпая тонким слоем на бумаге или решетках, периодически помешивая. Нельзя сушить их в печи

при высокой температуре, так как они теряют лечебные свойства. Хранят в матерчатых мешочках или пакетах в сухом проветриваемом месте 2 года.

В семенах найдены жирные масла, протеины, фитостерин, смолистые вещества, органические кислоты, витамины С и B_1, каротиноиды. Мякоть содержит большое количество клетчатки и различных растительных сахаров, соли кальция, калия, магния и железа, а также микроэлементы — медь, кобальт, витамины С, B_1, B_2, B_5, Е и А.

Препараты тыквы обладают противоглистным действием, улучшают работу желудочно-кишечного тракта, нормализуют желчеотделение, повышают водный и солевой обмен организма, нормализуют сон.

Семена применяют как глистогонное средство против различных ленточных глистов (свиного и бычьего цепней, широкого лентеца и др.). По активности они уступают препаратам папоротника мужского, но зато не оказывают токсического действия на организм, поэтому их можно давать детям и беременным, а также больным с нарушением деятельности печени, используя один из предложенных рецептов.

300 г сырых семян, очищенных от твердой кожуры, растирают небольшими порциями в ступке и смешивают с 50—60 мл воды (можно добавить 50—100 г меда или варенья) и тщательно перемешивают. Принимают натощак небольшими порциями в течение 1 ч. Через 3—4 ч дают легкое слабительное, еще через 30 мин ставят клизму.

500 г сырых семян тыквы измельчают вместе с кожурой на мясорубке или в ступке, заливают 1 л воды, выпаривают на водяной бане до 1/3 исходного объема и процеживают через два-три слоя марли. Принимают натощак в течение 30 мин. Через 2 ч дают солевое слабительное. Детям 3—4-летнего возраста отвар готовят из 75 г семян, 5—6-летнего — 100 г, 10 лет и старше — 150—200 г.

Мякоть тыквы показана при колитах, особенно сопровождающихся тяжелыми запорами, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы с отеками. Совокупность веществ, содержащихся в мякоти тыквы, способствует выведению холестерина.

Тыква — низкокалорийный продукт, поэтому ее рекомендуют употреблять в пищу при ожирении. Наличие в ней большого количества железа делает ее полезной при малокровии. Показана она при пиелонефритах, острых и хронических циститах и некоторых формах уретритов. В этом случае тыкву употребляют 2 раза в день по 50 г в виде каши. При бессоннице на ночь можно принимать по 1/3 стакана тыквенного отвара с медом.

Местно кашицу из свежей тыквы используют при ожогах, экземе, гнойно-воспалительных поражениях кожи и т. д.

На основе тыквы готовится ряд препаратов: «Тыквеол» (гепатопротектор), «Тыквин» (противоглистный), «Пепонен» (при аденоме простаты).

Тысячелистник обыкновенный

Многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой 20—80 см. Корневище тонкое, ползучее; от него отходят побеги с розеткой прикорневых листьев и цветоносные стебли. Стебель прямой, пушистый, жесткий. Листья очерёд-

ные, ланцетные, дважды- или триждыперисторассеченные, нижние — черешковые, верхние — сидячие. Цветет с июня по октябрь. Цветки белые, иногда розовые. Соцветие — мелкая корзинка, собранная в сложные щитки. Семена созревают в августе-сентябре.

Тысячелистник распространен повсеместно, за исключением северных районов Сибири и Дальнего Востока, пустынных и полупустынных районов Средней Азии, Казахстана и Нижнего Поволжья. Растет на суходольных и лесных лугах. Часто встречается по окраинам полей, в лесополосах и у дорог.

Отвар тысячелистника используют для борьбы с вредителями и болезнями сельскохозяйственных растений.

Лекарственным сырьем служат травы и цветки. Траву заготовляют в период цветения, в сухую погоду, срезая верхушки стеблей длиной не более 15 см. Сырье складывают в корзины и быстро сушат на воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая на бумагу или ткань слоем 5—7 см и периодически перемешивая. В хорошую погоду трава высыхает за 7—10 дней. Тысячелистник можно сушить и в сушилке при температуре 40—50 °С. Окончание сушки определяют по ломкости стеблей. Иногда собирают только корзинки, обрывая их вручную. Хранят в деревянной или стеклянной таре 2 года.

В листьях и цветках тысячелистника содержатся ахиллеин, хамазулен, сложные эфиры, камфара, туйон, борнеол, цинеол, эпигенин, лютеолин, дубильные вещества, смолы, амино- и органические кислоты, каротин, горечи и витамины С и К.

Дубильные вещества, эфирное масло и хамазулен обусловливают противовоспалительное, бактерицидное, антиаллергическое и ранозаживляющее действие тысячелистника. Ахиллеин повышает свертываемость крови примерно на 60% сильнее, чем кальция хлорид. Кровоостанавливающее действие растения сочетается со способностью усиливать сокращения матки.

Тысячелистник применяют при маточных, кишечных, легочных и геморроидальных кровотечениях, кровотечениях из носа, десен и ран различного происхождения. Он оказывает расслабляющее действие на гладкую мускулатуру кишечника, мочевыводящих и желчных путей, увеличивает желчеотделение в двенадцатиперстную кишку, уменьшает метеоризм, обладает способностью снижать артериальное давление.

Препараты растения повышают аппетит, регулируют обмен веществ и менструации, их используют как профилактическое средство от образования камней в почках и печени, для увеличения молока у кормящих женщин и как потогонное средство.

Тысячелистник входит в состав противогеморройного чая, аппетитного и слабительного сборов. В смеси с другими травами его используют для лечения гастритов с пониженной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в виде настоя, жидкого экстракта или свежего сока. В кожу головы сок втирают 1—2 раза в день в течение 2 недель при обильном выпадении волос.

Для приготовления настоя 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 15 мин, охлаждают 45 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

При кожных заболеваниях для приготовления настоя 2 ст. л. сырья заливают 0,5 л кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Этот же настой с добавлением ромашки используют для лечения ран, ожогов и язв.

Свежий сок в смеси с оливковым маслом в соотношении 1 : 10 эффективен при фурункулезе, кожном туберкулезе и обильном выпадении волос. Повязки меняют 1 раз в сутки.

Жидкий экстракт тысячелистника входит в состав «Ротокан», применяемый при воспалительных заболеваниях полости рта.

Данное растение входит также в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Укроп душистый

Однолетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой 40—120 см. Корень веретенообразный, маловетвистый, тонкий. Стебель одиночный прямостоячий, цилиндрический, с чередующимися беловатыми и зеленоватыми полосками и сизоватым налетом. В верхней части он разветвлен. Листья многократноперисторассеченные, яйцевидной формы. Цветет в июле-августе. Цветки желтые, собранные в сложный зонтик. Плод широкоэллиптический, слегка выпуклый, при созревании распадается на два полуплодика, имеет ароматный запах и пряно-горький вкус. Созревает в августе-середине сентября.

Укроп распространен в европейской части РФ, Западной и Восточной Сибири, Средней Азии, на Кавказе и Дальнем Востоке.

Возделывают культуру на различных почвах — от подзолистых до черноземных. В диком виде встречается около жилья, по окраинам полей и дорог.

Укроп, особенно в России, широко используют как приправу. Незрелые плоды употребляют для отдушки хлеба и чая. Листья и молодые стебли годны для засолки овощей, приготовления маринадов и консервирования. Молодые побеги засаливают на зиму. Эфирное масло применяют в кондитерской и мыловаренной промышленности.

Лекарственным сырьем служат стебли, листья, соцветия и плоды. Зеленую массу, предназначенную для использования в свежем виде, собирают утром, после схода росы. За сутки до сбора растения обильно поливают. Сушат траву в тени, рассыпая тонким слоем, время от времени переворачивая. Плоды заготавливают в несколько этапов по мере их созревания. Сначала срезают самые крупные соцветия с бурыми плодами. Сырье связывают в снопики, подсушивают, обмолачивают и досушивают при температуре 30—40 °С. Траву хранят в матерчатых мешочках, плоды — в стеклянной посуде с плотно закрывающейся крышкой, срок их хранения до 3 лет.

Все части растения содержат эфирное масло. Особенно богаты им плоды и стебли. В масле укропа найдены карвон, фелландрен, диаллопиол, терпинен и другие вещества. Укроп богат жирным маслом, основу которого составляют глицериды пальмитиновой, олеиновой и линолевой кислот. Наряду с маслами он содержит

большое количество витаминов С, B_1 и B_2, никотиновую и фолиевую кислоты, а также вещества из группы флавоноидов — рутин, кверцетин, кемпферол, соли кальция, калия, железа и фосфора.

Препараты укропа обладают сосудорасширяющим, противовоспалительным и антисептическим действием, стимулируют отделение желудочного сока.

В народной медицине траву употребляют как мочегонное средство при пиелонефритах и почечнокаменной болезни, используют как потогонное и отхаркивающее средство при простудных заболеваниях. Порошок плодов или отвары травы показаны при гастритах с пониженной кислотностью, заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

Свежая зелень укропа дает хороший эффект при расстройствах пищеварения. Плоды применяют для усиления секреции молока у кормящих женщин, при бессоннице и воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей. В детской практике отвар плодов наравне с плодами фенхеля, более известный, как «укропная вода», назначают при метеоризме и болях в животе.

Наружно укроп применяют в виде примочек при гнойничковых поражениях кожи и глазных воспалительных заболеваниях — конъюнктивите, ирите и иридоциклите.

Для приготовления настоя 3 ст. л. измельченной травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Препараты укропа пахучего в больших дозах противопоказаны при беременности!

Данное растение входит также в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Унаби, юйюба

Кустарник семейства крушиновых высотой 3—8 м. Ствол серо-черный, сильно разветвленный, крона полушаровидная, молодые побеги с колючками. Листья очерёдные, кожистые, яйцевидные, с жилками, по краю тупопильчатые. Цветет в мае-июле. Цветки мелкие, зеленоватые, расположены одиночно или по 3—5 шт. в плотных клубочковых соцветиях. Плод — шаровидная красная или коричневая костянка.

Унаби распространен на Кавказе и в Средней Азии. Растет по сухим, щебнистым, каменистым склонам холмов и гор, в светлых лесах, обычно на высоте 2000—2500 м над уровнем моря. Культивируют в садах и парках Средней Азии, на Кавказе, в Крыму и на юге Украины. Растение пригодно для защитных лесонасаждений в засушливых районах и для озеленения. Разводят в садах.

Корни используют для окрашивания шелка в различные оттенки желтого цвета и для дубления кож, кору и листья — в производстве отечественного шелка. Плод сладкий, съедобный.

Плоды употребляют в сыром, сушеном, копченом и консервированном виде, используют для приготовления и производства напитков.

Лекарственным сырьем служит все растение. Плоды собирают зрелыми. Сушат на открытом воздухе или в сушилке при температуре 50—60 °С. Кору заготавливают во время сокодвижения, листья — в первой половине лета, корни — осенью. Хранят в закрытой таре в сухом месте 2 года.

В корнях содержатся тритерпеноиды, лейкоцианы и дубильные вещества. В коре имеются тритерпеноиды, алкалоиды (мауритин А, нуммилирины, юйюбанины), дубильные вещества и лейкоантоцианы. В листьях найдены сахара, уроновые и органические кислоты (яблочная, янтарная, винная), сапонины, алкалоиды, витамины С, B_1 и Р, фолиевая кислота, каротин, кумарины и спирты. В плодах содержатся органические кислоты, тритерпеноиды, стероиды, сапонины, витамины С, B_1 и К, фолиевая кислота, каротин и фенолкарбоновые кислоты, в семенах — бета-систостерин, сапонины, алкалоиды, флавоноиды и жирное масло.

Препараты унаби обладают противовоспалительным, антимикробным, анестезирующим, отхаркивающим, противокашлевым, мочегонным, антисклеротическим и гипотензивным действием, регулируют обмен веществ в организме, оказывают общеукрепляющее действие.

Кору, листья, корни и плоды растения широко применяют в народной медицине различных стран Европы и Азии. Отвар корней показан для усиления роста волос у детей и как средство против их выпадения у взрослых. Для его приготовления 20 г измельченных корней заливают 0,5 л горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, постоянно помешивая, охлаждают при комнатной температуре 10 мин, отжимают и доводят объем до исходного. Голову моют на ночь. Волосы насухо не вытирают. Процедуру проводят ежедневно или через день. Курс лечения — 3—4 недели. Отвар указанной концентрации принимают при лихорадке по 1/3 стакана 3 раза в день во время еды.

Отвар листьев, ветвей и коры обладает антибактериальным и бактериостатическим действием, поэтому его используют для лечения гнойных ран, абсцессов, при гастрите с пониженной и повышенной кислотностью, туберкулезном лимфадените, костном туберкулезе, туберкулезе кожи и глаз и как мочегонное средство.

Для приготовления отвара 10 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, процеживают горячим и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 2 ст. л. за 30 мин до еды. При наружном использовании отваром смачивают салфетки и обкладывают пораженные места или промывают гнойные раны.

Плоды являются хорошим средством для снижения артериального давления. Их назначают при болезнях желудка, токсикозе беременности, бронхите, одышке, коклюше, головокружении, как средство, усиливающее отделение молока у кормящих женщин, при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, облысении, язвенном стоматите и других воспалительных заболеваниях ротовой полости. Отвар плодов обладает общеукрепляющим, противокашлевым, обезболивающим, снотворным, гемостатическим и антисклеротическим действием.

Для приготовления отвара 4—5 зрелых плодов заливают 0,5 л горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза

в день за 15—20 мин до еды. Курс лечения 10—15 дней при обязательном контроле артериального давления. Повторяют его через 5—10 дней.

При длительном приеме отвара плодов дозу можно снизить или увеличить в зависимости от состояния. Этот же отвар используют для лечения малокровия, при нарушении памяти и как тонизирующее средство.

Фасоль обыкновенная

Однолетнее травянистое растение семейства бобовых длиной до 3 м. Стебель вьющийся. Листья очерёдные, трехлопастные, с листочками, расположенными на длинных черешках. Цветет в июле-августе. Цветки белые или фиолетовые мотыльковые. Семена крупные, разной длины и окраски. Созревают в августе-сентябре.

Фасоль обыкновенная происходит из Южной Америки. В нашей стране ее выращивают повсеместно, за исключением северных районов.

Фасоль — ценный пищевой продукт. Она идет для приготовления различных блюд и консервов. Зерна фасоли содержат большое количество легкоусвояемого белка, близкого по составу к животным белкам. Различают зерновую и пищевую фасоль. К зерновым относятся те сорта, у которых в пищу используют спелые зерна. К овощным — с сахарными бобами. В пищу их используют незрелыми.

Лекарственным сырьем служат бобовые стручки (створки) и семена фасоли. Створки заготавливают после обмолота, досушивают, очищают от примесей и хранят в мешочках до 2 лет.

Зерна содержат аминокислоты (триптофан, лизин, аргинин, тирозин и метионин), углеводы, жиры, витамины группы В и витамин С, большое количество солей и фосфора. В бобовых стручках, помимо перечисленных аминокислот, определены моноаминомасляная, циановодородная, салициловая и фосфорная кислоты, сапонины, бетаин и гемицеллюлоза. По содержанию меди и цинка фасоль превосходит многие овощи.

Препараты фасоли обладают сахароснижающим, мочегонным и противомикробным действием.

Фасоль рекомендуют в пищу при гастрите с пониженной кислотностью. Благодаря тому, что она содержит большое количество калия (до 530 мг на 100 г зерна), ее назначают при атеросклерозе и нарушениях ритма сердца. Сахароснижающее действие фасоли связывают с аргинином — инсулиноподобным веществом.

Для приготовления настоя 4 ст. л. измельченных стручков заливают 3 стаканами кипятка, держат в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают 45 мин, процеживают через три слоя марли, отжимают, доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 3/4 стакана 3 раза в день во время еды.

Для усиления сахароснижающего эффекта фасоль комбинируют с листьями черники (лучше горной). При этом 2 ст. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка. Принимают настой по 1/3 стакана 4—5 раз в день во время еды.

Отвар бобов фасоли эффективен при отеках почечного и сердечного происхождения, при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, ревматизме и подагре. Для его приготовления 1 ст. л. бобов заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят

на водяной бане 30 мин, остужают 10 мин и процеживают горячим. Принимают по 2 ст. л. 3—4 раза в день после еды.

Створки фасоли входят в состав антидиабетических сборов «Арфазеин» и «Мирфазетин».

Фенхель обыкновенный

Многолетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой 100—200 см. Корень стержневой, мясистый, желтовато-белый. Стебель прямой, полый, с сизоватым налетом, в верхней части ветвящийся. Листья очерёдные, черешковые, многократно рассечены на линейные сегменты. Цветет в июле-августе. Цветки мелкие, с желтыми лепестками, собраны в зонтик, который в свою очередь образует до 10 сложных зонтичных соцветий. Плод — продолговатая буровато-серая двусемянка, распадающаяся на два полуплодика, запах ароматный, сильный, напоминающий запах аниса, вкус сладковато-пряный. Созревает в сентябре.

Фенхель обыкновенный в диком виде распространен на Кавказе, в Крыму, южных районах Средней Азии и в Закавказье. Растет на сухих каменистых склонах, по канавам, травянистым местам, вдоль дорог и жилья, в горах встречается до высоты 2000 м над уровнем моря. Как эфирномасличную культуру и лекарственное растение возделывают на Украине, в Белоруссии, на Кубани. На приусадебном участке растение размещают на открытых и солнечных местах.

Используют в пищевой, кондитерской и парфюмерной промышленности, а в быту как ароматизатор. Плоды и эфирное масло являются хорошей кулинарной пряностью, их употребляют в ликеро-водочном и мыловаренном производстве. Отходы плодов идут на корм животным. Народы Средиземноморья употребляют его как овощ. На Кавказе листья применяют как пряность при приготовлении национальных блюд. Сочные листья и молодые зонтики консервируют. Стебли и молодые зонтики используют в хлебопечении и при засолке овощей.

Лекарственным сырьем служат плоды и масло фенхеля. Плоды созревают неодновременно, поэтому собирают поэтапно. Первыми срезаются центральные зонтики в стадии пожелтения, затем — все растение с боковыми зонтиками. Сырье для сушки связывают пучками, развешивают на чердаке, потом обмолачивают и очищают от мусора. Хранят в плотно закрытых стеклянных банках 3 года.

В плодах содержится эфирное масло, в состав которого входят анетол, фенхон, пинен, камфен, анисовый альдегид, анисовая кислота, метилхавикол и другие терпены, а также жирное масло, содержащее непредельные жирные кислоты (пероселиновую, олеиновую, пальмитиновую и др.). В листьях найдены эфирное масло, каротин, витамины С, B_1, К, Е и другие вещества.

Препараты фенхеля обладают отхаркивающим, противомикробным, слабым мочегонным и спазмолитическим действием.

Фенхель применяют при спазмах ЖКТ, бронхите с вязкой и трудноотделяемой мокротой, склонности к отекам, для полоскания полости рта и горла, а также увеличения выделения молока у кормящих женщин.

Для приготовления настоя плодов 1 ч. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 10 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды. Детям настой подслащивают.

ФИАЛКА ДУШИСТАЯ

Многолетнее травянистое растение семейства фиалковых высотой 2,5—15 см. Корневище короткое, разветвленное. Из него вырастают длинночерешковые листья и душистые цветки, расположенные на длинных цветоножках. Листья сердцевидно-яйцевидные, по краю городчатые. Цветет ранней весной. Цветки фиолетовые.

Фиалка душистая распространена в европейской части РФ, на Кавказе и в Средней Азии. Растет преимущественно в широколистных лесах, на лесных полянах, травянистых склонах предгорий и в горах, поднимаясь на высоту до 1500 м над уровнем моря. Культивируют на Кавказе и в Крыму.

Цветки можно использовать как суррогат чая. Из цветков и листьев получают эфирное масло, которое идет на изготовление дорогих духов и других парфюмерных изделий.

Лекарственным сырьем служат корневища и цветки, иногда надземная часть. Корневища заготавливают осенью, очищают от почвы, обрезают листья и побеги, подвяливают на воздухе и сушат в хорошо проветриваемом помещении или под навесом. Цветки сушат быстро, чтобы они не потеряли цвет и запах. Хранят в сухом месте в плотно закрытой таре 1 год.

Корневища содержат эфирное масло, сапонины, алкалоиды, азотсодержащие соединения (бета-нитропропионовую кислоту и др.), фенолкарбоновые кислоты и флавоноиды. В листьях найдены сапонины, эфирные масла (гептенол и октенол), гептиловая и другие кислоты, тритерпеноиды, стероиды, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты и их производные (синаповая, феруловая и др.).

Цветки содержат органические кислоты, эфирное масло, сапонины, фенолкарбоновые кислоты, высшие алифатические углеводороды и жирные кислоты. В семенах найдено жирное масло.

Препараты обладают отхаркивающим, противовоспалительным, противомикробным, мочегонным, болеутоляющим, слабительным, успокаивающим, желчегонным и снижающим артериальное давление действием.

Наличие у фиалки отхаркивающего и противовоспалительного свойства позволяет применять ее при туберкулезе, воспалении бронхов, легких и плеврите. Все растение используют при нарушении обмена веществ, ревматизме, подагре, мочекаменной и желчнокаменной болезнях. Успокаивающий эффект фиалка оказывает при головной боли, бессоннице, нервных припадках и эпилепсии.

Отваром корневищ полощут горло при ангине и воспалительных заболеваниях полости рта, им смазывают слизистую оболочку рта у детей при молочнице, используют как профилактическое средство при гриппе. Получены хорошие результаты при лечении амебной дизентерии и грибковых поражений кожи.

Настой листьев применяют при раковых заболеваниях гортани и языка, он предупреждает переход длительно существующих в ЖКТ язв в предраковое и раковое состояние. Настой листьев с медом эффективен при кашле, хронических заболеваниях в полости рта и ЖКТ. Свежераспаренные листья используют при гнойных ранах, фурункулах и дерматитах.

Настой цветков употребляют как противовоспалительное, болеутоляющее и успокаивающее средство, при воспалении легких, судорогах, шуме в ушах, головокружении и ослаблении памяти. Однако следует знать, что в больших дозах препараты фиалки вызывают понос и рвоту.

Для приготовления отвара 6 г корневищ заливают 1 стаканом холодной воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на медленном огне 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день после еды.

Настой готовят из листьев. Для этого 15 г сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды. Этот же настой используют в виде примочек при лечении ран, фурункулов и других поражений кожи.

Настойку готовят на 40%-м спирте или водке из расчета 1 : 10. Настаивают 10 дней. Принимают по 10—15 капель 3 раза в день или используют наружно в виде примочек. Повязку меняют каждый день.

Особой популярностью в народной медицине пользуется так называемое «фиалковое масло», которое, как ни странно, готовится из сырья, не имеющего ни какого отношения к фиалке. Для его изготовления берут 40 г измельченного *корневища ириса желтого (!),* 10 г лепестков розы, заливают 500 мл растительного масла, настаивают в темном месте месяц, периодически перемешивая. Оно помогает при тугоподвижности суставов и сухожилий, опухолях молочных желез и раковых язвах.

ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ, АНЮТИНЫ ГЛАЗКИ

Однолетнее или двулетнее растение семейства фиалковых высотой до 15 см. Корень стержневой, тонкий, слабоветвистый. Стебель полый, прямостоячий, покрытый короткими волосками. Листья очерёдные, простые, волосистые: нижние — сердцевидно-яйцевидные, верхние — продолговато-эллиптические. Цветет с апреля до поздней осени. Цветки одиночные, фиолетово-синие с разными оттенками, расположены на длинных цветоносах. Плод — продолговато-яйцевидная коробочка. Семена мелкие, обратнояйцевидные, гладкие. Созревают в июне.

Фиалка трехцветная распространена в европейской части РФ, Западной и Восточной Сибири и Средней Азии. Растет на сухих лугах, опушках, полянах, в садах, на огородах и как сорное растение на пашнях.

Лекарственным сырьем служит трава. Заготовляют ее в мае-июле во время цветения. Срезанную траву рыхло укладывают в корзины или мешки. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем и часто перемешивая. Хранят в деревянной или стеклянной таре 3 года.

Трава содержит полисахариды, эфирное масло, сапонины, до 300 мг% витамина С, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, дубильные вещества, каротиноиды и антоцианы.

Препараты фиалки обладают отхаркивающим, мочегонным, потогонным, слабительным, противомикробным, обволакивающим, успокаивающим и рвотным (в больших дозах) действием.

Настой оказывает губительное действие на простейших, является хорошим средством при острых респираторных заболеваниях, воспалении трахеи, бронхов, легких и мочевыводящих путей, а также при мочекаменной болезни. Большое содержание витамина С и каротиноидов позволяет использовать физалку при атеросклерозе, сердечных приступах, воспалении суставов и рахите у детей.

Наличие в растении слизеподобных веществ и эфирного масла оказывает противовоспалительное действие, которое используют для ликвидации воспалительных процессов в желудочно-кишечном тракте и при дизентерии.

В стоматологической практике физалку используют для лечения воспалительных процессов полости рта, при пародонтозе и зубной боли.

Для приготовления настоя 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3 стакана 3—4 раза в день после еды. При длительном приеме или приеме повышенных доз могут наблюдаться тошнота и рвота.

Наружно, в виде компрессов и примочек, настой физалки сочетают с приемом внутрь при различных кожных заболеваниях — экземе, псориазе, аллергическом дерматите, экссудативном диатезе и др., а также при целом ряде косметологических процедур.

Для лечения диатеза у детей в народе используют «Аверин чай», в состав которого входят измельченная трава физалки, череды и сладко-горького паслена в соотношении 4 : 4 : 1. Для его приготовления 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают до охлаждения. Назначают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

В народной медицине, кроме физалки трехцветной, используют траву физалки полевой.

Физалис обыкновенный

Многолетнее травянистое растение семейства пасленовых высотой 30—60 см. Стебель прямой, разветвленный. Нижние листья очерёдные, верхние — супротивные, яйцевидной формы, иногда опушены, расположены на черешках. Цветет в мае-июне. Цветки одиночные, расположены в пазухах верхних листьев. Плод — оранжево-красная сферическая ягода, покрытая вторично разросшейся в виде пузыря и окрашенной в огненно-красный цвет чашечкой. Плод содержит множество семян. Созревает в августе-сентябре.

Физалис обыкновенный распространен в европейской части РФ, на Дальнем Востоке, Северном Кавказе, в Закавказье и Средней Азии. Встречается в светлых лесах, среди тенистых кустарников, около населенных мест, а также по обочинам дорог, полей и на виноградниках. В южных районах нашей страны образует сплошные заросли.

Широко используют как декоративное растение. Является источником красного красителя для окраски хлопчатобумажных и шерстяных тканей. Часто применяют как украшения в кулинарии.

Лекарственным сырьем служат плоды, которые не требуют специальной обработки для длительного хранения. Заготавливают их осенью, лучше в сентябре. Хранят 2 года.

Плоды содержат красное красящее вещество, физалин, алкалоиды, кверцитин, дубильные вещества, кофейную и феруловую кислоты, пектин, слизи, сахара и жирное масло.

Препараты физалиса обладают диуретическим и противовоспалительным действием.

Отвар плодов рекомендуют при камнях в почках и мочевом пузыре, при воспалении слизистой оболочки мочевого пузыря и мочеточников. Мочегонные свойства растения используют при водянке и подагре. Цельные плоды показаны при желтухе, сопровождающейся асцитом.

Наружно отвар плодов применяют в виде компрессов при воспалительных заболеваниях суставов. В горячем виде его рекомендуют для полоскания рта при зубной боли.

Препараты физалиса нашли широкое применение в косметике. Отвар плодов используют в качестве противовоспалительного средства при дерматитах и экссудативных диатезах. Для улучшения питания кожи и снятия воспалительных процессов используют мазь. Для ее приготовления золу от сожженных плодов смешивают с растительным маслом до получения кашицеобразной массы.

Для приготовления отвара 15—30 шт. плодов заливают 0,5 л горячей воды, кипятят 5 мин и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день.

Отвар можно заменить приемом 10—15 шт. свежих плодов или 20 г сока.

Физалис обыкновенный содержит токсичные вещества, поэтому применять его следует с осторожностью, по назначению и под наблюдением врача.

Перед приемом с плодов снимают окружающую их чашечку, так как она ядовита!

Хвощ полевой

Многолетнее травянистое растение семейства хвощевых высотой до 50 см. Корневище разветвленное, глубоко уходит в почву, покрыто мелкими корнями и шаровидными клубеньками. Спороносные стебли появляются ранней весной. На их верхушке развиваются спороносные колоски с видоизмененными листочками, на нижней поверхности которых расположены спорангии со спорами. После осыпания спор стебельки быстро отмирают. Из того же корневища вскоре вырастают летние, прямостоячие, зеленые побеги без колосков, с тонкими многочисленными ветвями без листьев. Из-за большого содержания кремниевой кислоты растение на ощупь шершавое. Размножается спорами.

Хвощ полевой распространен почти на всей территории РФ, за исключением Крайнего Севера и пустынь. Растет на лугах, по берегам рек, обочинам дорог, склонам оврагов, возле канав, в песчаных и глиняных карьерах и на паровых полях.

В пищу используют спороносные колоски и молодые сочные стебли, из которых готовят супы, запеканки и начинку для пирожков. При заготовке впрок хвощ солят.

Лекарственным сырьем служат зеленые вегетативные стебли. Собирают их все лето в сухую погоду, срезая на высоте 5—10 см от поверхности почвы. Сушат сразу же на чердаке, под навесом или в сушилке, раскладывая слоем не более 10 см. Хранят в мешочках или деревянной таре 4 года.

Стебли содержат кремниевую, аскорбиновую и органические кислоты, алкалоиды, сапонины, каротин, минеральные соли, смолы, дубильные вещества, жирное масло, горечи.

Препараты хвоща обладают противовоспалительным, противомикробным, кровоостанавливающим, мочегонным, противоглистным и ранозаживляющим действием, усиливают обезвреживающие и иммунные свойства организма. Благодаря содержанию в хвоще жидких соединений кремния он восстанавливает коллоидные свойства мочи, тем самым предупреждая образование камней.

Траву используют как мочегонное средство при отеках на почве заболеваний сердца и легких. Мочегонный эффект развивается быстро и сохраняется длительное время. Хвощ используют при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей. Для усиления противовоспалительного и мочегонного эффекта его употребляют в смеси с листьями толокнянки и березы.

Учитывая, что соединения кремния играют важную роль в поддержании функции соединительной ткани, кровеносных сосудов и костей, траву хвоща рекомендуют при атеросклерозе сосудов сердца и мозга. Способность кремния соединяться с витамином С, которого в растении содержится 778 мг%, повышает иммунитет организма, позволяя активно противостоять возбудителю туберкулеза и других заболеваний. Этим же обосновывается применение препаратов хвоща при лечении вялотекущих язв, гнойных ран и фурункулов.

Для приготовления отвара 2 ст. л. измельченной травы хвоща заливают 1 стаканом горячей воды, выдерживают на кипящей водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин и процеживают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3—4 раза в день через 1 ч после еды.

Свежий сок из травы назначают в составе комплексного лечения туберкулеза легких и кожи. Растения собирают рано утром, до обсыхания росы, моют в проточной воде, дают стечь, ошпаривают кипятком и пропускают через мясорубку. Отжатый сок кипятят 2—3 мин. Хранят в холодильнике. Принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день после еды.

При воспалении слизистых оболочек рот и горло полощут настоем травы хвоща. Для его приготовления 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом холодного кипятка и настаивают 1 сутки. При пористой и жирной коже лица этим настоем на ночь делают примочки.

Смесь хвоща и цветков арники в соотношении 1 : 1 используют для борьбы с перхотью. Для приготовления отвара 1 ст. л. сырья заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 10 мин и сразу процеживают. В кожу головы втирают через день за 1—2 ч до сна.

При потливости ног делают ножные ванны с травой хвоща при температуре 35—36 °С через 1—2 дня. Для этого 50—100 г свежей травы заливают 5—6 л горячей воды и кипятят 5—10 мин.

Препараты хвоща полевого оказывают раздражающее действие на ткань почек, поэтому они противопоказаны при острых нефритах и нефрозонефритах!

Хмель обыкновенный

Многолетняя травянистая лиана семейства коноплевых длиной 3—6 м. Растение двудомное. Стебель покрыт шишками. Листья крупные, трех- и пятираздельные, с длинными черешками. На женских побегах листья после цветения сильно разрастаются, и соцветие приобретает вид мягкой «шишки». Цветет в июне-августе. Плод-орешек. Созревает в июле-августе.

Хмель обыкновенный распространен почти во всех районах европейской части РФ, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии. Растет по долинам рек, в сырых широколиственных лесах, кустарниках, по изгородям и в горах, поднимаясь до среднего пояса. Выращивают как сельхозкультуру в основном на Украине. Разводят в садах и огородах.

Молодые побеги используют для приготовления щей и как заменитель спаржи и бобов. В пивоварении применяют для сбраживания сусла, а в хлебопекарном деле — для закваски теста. Может служить кормом для крупного и мелкого рогатого скота, лошадей и свиней. Волокно, полученное из стеблей, пригодно для изготовления бумаги, мешковины и веревок.

Лекарственным сырьем служат шишки, корни и листья. Шишки собирают в середине августа, в начальной стадии созревания, когда они еще зеленовато-желтые (ярко-зеленый цвет свидетельствует о недозрелости шишек, а желто-бурый — о перезревании). Обрывают их с ножками, чтобы при сушке они не рассыпались. Шишки с оттопыренными и сильно увеличенными чешуями сбору не подлежат. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая или в печи при температуре 55—65 °С. Сырье не должно иметь примесей и частей, пораженных плесенью. Хранят в мешочках в сухом месте 3 года. Листья заготавливают в период цветения растений. Корни выкапывают осенью. Сушат обычным способом. Хранят в сухом месте в закрытой таре 2 года.

Соплодия хмеля содержат органические кислоты, эфирное масло, алкалоиды, витамин B_1, дубильные вещества, флавоноиды, антоцианиды и халконы. В листьях найдены углеводы, витамины B_1, B_2 и С, каротин, фенолкарбоновые кислоты и флавоноиды. Железки прицветников женских соцветий содержат эфирное масло, в состав которого входят гумулен, люпарон, гераниол, эстрогеноподобные и другие горькие вещества.

Препараты растения обладают успокаивающим, снотворным, мочегонным, противосудорожным, болеутоляющим, противоспастическим и антибактериальным действием.

Различные части хмеля используют в народной медицине многих стран. Настой шишек применяют при заболеваниях нервной системы в качестве успокаивающего, снотворного и противосудорожного средства. Они полезны при отеках, язвенной болезни, воспалении слизистой оболочки желудка, воспалительных заболеваниях почек, мочевого и желчного пузырей.

Настой незрелых соплодий назначают при тромбофлебите, туберкулезе легких и кожи, малярии, сифилисе и как антигельминтное средство. Наружно его используют при угрях и для укрепления волос. В виде ванн соплодия хмеля эффективны при повышенном артериальном давлении и атеросклерозе. Употребляют его при раке

кожи и молочной железы, при недомоганиях в климактерическом периоде и при мочекислом диатезе.

Для приготовления настоя 2 ст. л. соплодий (шишек) заливают 0,5 л кипятка, настаивают 2 ч и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

В качестве болеутоляющего, успокаивающего и снотворного средства шишки хмеля используют в смеси с травой пустырника в соотношении 1 : 1 с добавлением 1/10 части мяты. Для приготовления настоя 1 ст. л. смеси помещают в термос и заливают 0,5 л кипятка. Настаивают ночь. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

«Шишки» хмеля входят в состав успокоительных сборов, а хмелевое масло включено в состав «Валокордина», «Валосердина» и других препаратов с «сердечно-сосудистым» и «климактерическим» действием, «Уролесана» с «почечным» действием. Подушки с сырьем хмеля используются как снотворные.

Хрен обыкновенный

Многолетнее травянистое растение семейства крестоцветных высотой 50—150 см. Корень мясистый, толстый. Стебель прямой, ветвистый. Прикорневые листья крупные, продолговато-овальные, городчатые по краю, с длинными черешками, нижние — стеблевые, перисторазделенные, средние — продолговато-ланцетные, верхние — линейные. Цветет в июне-июле. Цветки белые. Плод — овальный стручок.

Хрен обыкновенный распространен в европейской части РФ, в Западной и Средней Сибири. Растет на сырых лугах, по берегам рек и мусорным местам, культивируют в огородах.

Корни хрена съедобны и служат приправой к различным блюдам. Молодые свежие листья добавляют в салаты и супы, используют при засолке капусты, огурцов и помидоров. Острый запах тертому хрену придают эфирное и горчичное масла. В неочищенных корнях очень долго сохраняется витамин С, а в измельченных и оставленных открытыми он теряется за 1 ч. Натертый хрен рекомендуется сразу же залить уксусом, так как в кислой среде витамин С не разрушается.

Лекарственным сырьем служат корни. Выкапывают их осенью, отряхивают от земли, засыпают песком и хранят в подвале. Используют по мере необходимости.

Корни содержат углеводы (глюкозу, галактозу, арабинозу), сапонины, витамины С, B_1 и B_2, флавоноиды, горчичное масло и тиогликозиды. В листьях найдены алкалоиды, витамин С, каротин, флавоноиды и минеральные соли (кальций, калий и фосфор). Свежий сок богат лизоцимом, способным вызывать растворение микробной стенки, создавая антибактериальный барьер в организме. Лизоцим в медицинской практике применяют как антисептическое средство.

Хрен обладает отхаркивающим, противоцинготным, противовоспалительным, антимикробным, болеутоляющим и противогрибковым действием.

Эфирное масло в малых концентрациях раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, что сопровождается усилением секреции желез различных отделов кишечника и усиливает его перистальтику.

Разведенный сок хрена применяют при гастритах с пониженной кислотностью, вялом сокращении кишечника и недостаточной функции желчных путей.

Местно сок используют для полоскания горла, рта при зубной боли, при гнойных ранах, как раздражающее средство при радикулитах, ревматизме, невралгии, ишиасе, гнездной плешивости, себорее и гнойных процессах кожи.

Установлен лечебный эффект хрена при хроническом колите и холецистите. При ушибах и дерматомикозах его накладывают в виде пластырей. Примочки или маски из кашицы делают для удаления веснушек и пигментных пятен, а в смеси с тертыми яблоками его рекомендуется наносить на лицо при вялой, пористой коже.

Для приготовления настоя 1 ст. л. натертого хрена заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 1 ч. Принимают по 1 ч. л. 4 раза в день до еды.

В больших дозах хрен может вызвать кровотечения и повысить кровяное давление. При острых воспалительных процессах в кишечнике и других внутренних органах его употреблять нельзя!

Цетрария исландская, исландский мох

Лишайник семейства пармелиевых с зеленовато-бурым, коричневым или серым слоевищем. Его лопасти имеют по краям выемки и слегка завернуты вверх. Снизу слоевище светло-коричневое, усеяно белыми пятнышками. К почве оно прикреплено тонкими, короткими ризоидами. По краям сильно расширенных лопастей развиваются плодовые тела, в которых находятся споры. Размножают спорами и вегетативно.

Цетрария исландская распространена во всех районах РФ, расположенных севернее степной зоны, в Крыму и на Кавказе. Растет одиночно или большими куртинами в сосняках, по дюнам, на песчаных пустошах, высокогорных, субальпийских лугах. Служит индикатором природной чистоты.

Лекарственным сырьем служит слоевище. Собирают его летом вручную или граблями, очищают от земли, прилипшей хвои и примесей. Сушат на солнце или в сушилке и вторично очищают от примесей. Хранят в мешках или в деревянной таре 2 года.

Слоевище содержит 70—80% углеводов, которые представлены в основном лихенином и изолихенином, белки, жиры, витамин B_{12}, воск, камедь, горькое вещество цетрарин, лишайниковые кислоты и большое количество микроэлементов. Это природный комплекс природных антибиотиков и стимуляторов иммунитета.

Препараты исландского мха обладают противовоспалительным, противомикробным, слабительным, желчегонным и ранозаживляющим действием.

Из измельченного сырья при варке получают густой слизистый отвар, который при приеме внутрь увеличивает выделение желудочного сока, регулирует деятельность ЖКТ, обладает хорошим обволакивающим действием, поэтому его используют при поносах и хронических запорах. Эффективность лечения хронических запоров будет выше, если мох не вымачивать.

Горечь применяют в качестве слабительного средства. Для ее получения 100—200 г измельченного мха заливают 1—2 л холодной воды и настаивают 1 сутки, фильтруют и упаривают на 1/2—3/4 объема. Принимают 3 раза в день до еды в таком количестве, которое обеспечивает достаточный эффект. При чрезмерном послабляющем действии порцию настоя уменьшают. Курс лечения — 10—15 дней.

Слоевище исландского мха применяют при туберкулезе, воспалении легких, коклюше, хроническом бронхите. Для приготовления отвара 20 г хорошо измельченного сырья заливают 0,5 л горячей воды или молока, кипятят на медленном огне 5 мин и настаивают 30 мин. Принимают по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день перед едой.

Для наружного использования отвар готовят только на воде и перед применением процеживают. При гнойных ранах, микробных поражениях кожи, гнойничковой сыпи, ожогах и фурункулах делают примочки и обмывания. Повязку меняют 3—4 раза в день.

Цикламен, дряква

Многолетнее травянистое растение семейства первоцветных с видоизмененным подземным стеблем — сплюснутым клубнем. Листья на длинных черешках, круглые, у основания сердцевидные. Цветет с февраля по март. Цветки на длинных цветоножках, исходят непосредственно из корней. Плод — сферическая коробочка, содержащая много семян; плодоножки спирально закручиваются и закрывают плод, где он и созревает.

Цикламен распространен в европейской части РФ, в Крыму и на Кавказе. Растет в буковых лесах, среди кустарников, по щебнистым местам и в горных районах, поднимаясь на высоту до 1000 м над уровнем моря. Выращивается в качестве уличного и комнатного растения.

Лекарственным сырьем служит луковица. В ней найдены сапонин, цикламин и горькие вещества.

Препараты растения используют как успокаивающее, противовоспалительное и антимикробное средство.

Настой назначают при общем недомогании, астенических состояниях, общей психоэмоциональной возбужденности и плохом сне.

Свежий сок применяют при гинекологических заболеваниях (белях). Хороший эффект дает неразведенный сок при синуситах, гайморитах и головной боли простудного характера. В этих случаях его закапывают в нос по 1—2 капли. Через 3—5 мин из ноздрей вытекает обильный секрет и наступает резкое улучшение самочувствия.

В лечебной практике применяют настой корней растения. Для его приготовления 1 ч. л. измельченных корней заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2—3 ч и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Хранят в холодильнике не более 2 дней. Перед употреблением настой подогревают до комнатной температуры.

Для приготовления настойки 1 г сырья заливают 10 г 70%-го этилового спирта и настаивают 5—7 дней. Принимают по 30—40 капель 3 раза в день.

Все виды цикламенов ядовиты, применять их следует с осторожностью! Клиническая картина отравления характеризуется рвотой, головокружением, головной болью, а в тяжелых случаях — судорогами, сердечно-сосудистой и дыхательной недостаточностью. При отравлении цикламеном делают промывание желудка, назначают спазмолитические средства.

Цикорий обыкновенный

Многолетнее или двулетнее травянистое растение высотой до 1,5 м. Корень мясистый, стержневой, с прикорневыми листьями. Стебель прямостоячий, разветвленный, голый, шероховатый. Листья сидячие, стеблеобъемлющие, ланцетные. Прикорневые листья перисторазделенные. Цветет с июля до глубокой осени. Цветки светло-синие, расположены в пазухах листьев на концах веток и собраны в раскрытые корзинки. Плод — семянка. Созревает в августе. Все части растения содержат млечный сок.

Цикорий обыкновенный распространен почти на всей территории РФ, за исключением северных регионов. Растет вдоль дорог, на лесных полянах, холмах, межах, лугах, в населенных пунктах, по посевам. В нашей стране его возделывают с XVIII в.

Широко применяют в пищевой промышленности при производстве конфет и тортов. Используется при выработке натурального кофе, кофейных и чайных напитков, придавая им специфический вкус, аромат и окраску. Благодаря наличию легкоусвояемых веществ корень цикория является ценным продуктом питания.

Лекарственным сырьем служит все растение. Корни выкапывают в сентябре-октябре после дождя, когда почва мягкая, промывают, режут и сушат в сушилке или в печи при температуре 60—70 °С. Надземную часть заготавливают во время цветения. Стебли режут на несколько частей и сушат на солнце. Хранят в мешочках или закрытой деревянной таре 2 года.

В корнях цикория содержится полисахарид инулин, хорошо растворимый в горячей воде. Из сахаров преобладает фруктоза. Гликозит интибин придает корням характерный горький вкус. В них найдены витамины С, B_1, Е, холин, белки, жиры, пектин, дубильные вещества, минеральные соли и большое количество различных микроэлементов.

Препараты цикория обладают противомикробным, противовоспалительным, желчегонным, успокаивающим, мочегонным, вяжущим и возбуждающим аппетит действием. Они оказывают регулирующее влияние на обмен веществ, несколько усиливают сердечную деятельность и уменьшают потливость.

Наибольшее признание цикорий завоевал при лечении заболеваний ЖКТ и печени. Отвар назначают при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки желудка, тонкой и толстой кишок, печени, желчного пузыря и почек, а также при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях.

Цикорий улучшает пищеварение, устраняет неприятные ощущения в области ЖКТ, печени и селезенки, повышает аппетит, уменьшает содержание сахара в моче, снижает повышенную нервную возбудимость. Препараты цикория применяют как общеукрепляющее средство и при отеках сердечного происхождения.

Для приготовления отвара 2 ст. л. смеси измельченных корней и надземной части цикория, взятых поровну, заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Более крепкие отвары цикория (4 ст. л. на 1 стакан кипятка) применяют наружно для лечения кожных сыпей, угрей, фурункулов, гнойных ран, гнойничковых

заболеваний кожи и экзем. Используют для ванн при диатезе у детей, примочек и обмываний. Процедуру повторяют 2—3 раза в день. Ванну принимают на ночь.

При анемии назначают свежий сок растения. Для его приготовления молодые побеги собирают в стадии бутонизации, срезая верхушки длиной 15—25 см, хорошо промывают, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают через плотную ткань и кипятят 1—2 мин. Принимают по 1 ч. л. на 1/2 стакана молока 3—4 раза в день. Курс лечения — до 1,5 мес.

ЧАГА, БЕРЕЗОВЫЙ ГРИБ, ТРУТОВИК КОСОЙ

Многолетний паразитирующий гриб семейства трутовиковых. Развивается на стволах березы, ольхи, вяза, иногда рябины. Тело гриба имеет форму желвакообразных, растреснутых наростов черного или бурого цвета с неправильными очертаниями. Ткань твердая, темно-коричневая, у основания пронизана мелкими прожилками желтого цвета. Размножается спорами, которые, попадая в пораженные участки коры дерева, прорастают и образуют наросты, постепенно увеличиваясь в размерах. Гриб растет 10—15 лет, достигает массы до 4—5 кг.

Чага распространена в европейской части РФ, Западной Сибири, на Дальнем Востоке, Северном Кавказе и Урале. Растет гриб на старовозрастных березах и осинах.

В народных промыслах тело гриба используют для изготовления сувениров.

Лекарственным сырьем служит только чага, растущая на березах. Собирать гриб можно круглый год, но лучшим временем являются осенние и весенние месяцы. Наросты обрубают топором или острой тяпкой и счищают рыхлую внутреннюю часть. При сборе нужно следить, чтобы в сырье не попали грибы-трутовики, которые отличаются от чаги тем, что имеют трубчатый слой на нижней поверхности. Не следует собирать сырье с сухих и засыхающих деревьев, а также экземпляры длиной 1—1,5 м и старые, крошащиеся грибы, имеющие черную окраску по всей толщине. Свежие наросты сразу же разрезают на куски размером 3—6 см и сушат на чердаке в проветриваемом помещении или печи при температуре 60 °С, расстилая тонким слоем. При сушке куски чаги уплотняются, становятся очень твердыми и приобретают темно-коричневый цвет. Хранят в плотно закрывающейся стеклянной таре не более 2 лет.

Плодовое тело гриба содержит хромогены, полифенолы, тритерпеноиды, смолы, агарциновую кислоту, алкалоиды, полисахариды, стерины и лигнин.

Препараты чаги замедляют рост опухолей разного происхождения и нормализуют деятельность ЖКТ. В связи с этим настой гриба используют для лечения злокачественных опухолей различной локализации, если не показано хирургическое вмешательство или лучевая терапия. Настой улучшает общее состояние больного, замедляет развитие метастазов. Неплохие результаты получены при лечении чагой заболеваний желудка, сопровождающихся понижением секреции. Она уменьшает тошноту и болевые ощущения, нормализует деятельность кишечника.

Чагу используют в промышленности для производства препарата «Бефунгин». Он содержит полугустой экстракт березового гриба с добавлением хлорида или сульфита кобальта. Применяют его для лечения злокачественных опухолей различной локализации, в первую очередь желудка, хронических гастритов и низкого тонуса кишечника. Для этого на 3/4 стакана теплого кипятка берут 2 ч. л. препарата. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Хранят в прохладном темном месте до 3 лет.

Для приготовления настоя чаги сухой гриб заливают кипяченой водой и выдерживают 4 ч (воду не выливают). Размоченные куски пропускают через мясорубку или трут на терке. На каждую часть гриба добавляют 5 частей кипяченой воды с температурой 50 °С и настаивают еще 2 суток. Затем жидкость сливают, осадок отжимают и добавляют воду, в которой настаивались куски чаги. Хранят в холодильнике не более 4 дней. Принимают по 1 стакану 4 раза в день перед едой. При опухолях в малом тазе рекомендуется делать лечебные клизмы объемом по 50—100 мл 2 раза в сутки. В период лечения необходимо придерживаться молочно-растительной диеты и не употреблять консервы, колбасы и острые приправы.

Чемерица белая

Многолетнее травянистое растение семейства лилейных высотой 1,5 м. Корневище толстое, вертикальное, усажено длинными мелкими корнями. Листья очерёдные, голые, широкоэллиптические, цельнокроеные с продольной складчатостью, в нижней части срастаются и охватывают толстый стебель. Цветки белые, собраны в соцветие в верхушечную метелку. Плод — трехгнездная коробочка.

Чемерица белая распространена в Западной Украине и Карпатах. Растет на влажных почвах, сырых лесных полянах, в горных ущельях по берегам рек и на субальпийских лугах.

Растение ядовито!

Ранней весной чемерицу поедает скот, что приводит к тяжелым отравлениям. Летом и осенью содержание ядовитых веществ в надземной части снижается, поэтому в скошенной траве и высушенном сене надземная часть уже не опасна.

Лекарственным сырьем служат корневища с корнями. Заготавливают их осенью, выкапывая и очищая от земли. Необходимо помнить, что сырье очень ядовито, вызывает раздражение слизистой оболочки носа и глаз. При его измельчении необходимо надевать влажную марлевую повязку, а по окончании работ мыть руки с мылом. Корневища моют, режут на куски длиной 5—8 см и сушат в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке.

В сырье содержатся разнообразные алкалоиды, причем в тонких корнях их больше. В надземной части содержание алкалоидов падает от весны к лету, а в фазу плодоношения они вовсе не обнаруживаются. Чемерица содержит сложные эфиры алкалоидов с кислотами — протовератрин и гермерин, гликоалкалоиды — псевдоиверин и свободные алкамины — протоверин, термин, иервин и руберивин.

Препараты чемерицы обладают рвотным, раздражающим и противопаразитарным действием. Алкалоиды растения (протовератрин, протоверин) снижают артериальное давление. В экспериментах экстракты, настои и отвары оказывали моче-

гонное и седативное действие, проявляли бактерицидную активность, желчегонные свойства, уничтожали кровяную двуустку.

Спиртовую настойку используют наружно, втирая в кожу при болях невралгического, миозитного и ревматического характера. С этой же целью применяют мазь. Внутрь препараты чемерицы не назначают в связи с их высокой токсичностью.

Для приготовления настойки 1 г тщательно измельченных корневищ с корнями заливают 120 мл 40%-го спирта или водки и настаивают 2 недели. Применяют наружно. Из настойки можно приготовить мазь из расчета 1 часть настойки на 4 части вазелина.

В народной медицине отвар чемерицы применяют при лишаях и экземах. Ванны с отваром рекомендуют при чесотке. В древней восточной медицине порошок из растения использовали для снятия зубной боли, помещая его на больной зуб, а слюну, выделяющуюся при этом, выплевывали.

В ветеринарии препараты чемерицы нашли применение как противопаразитарные средства. Водные настой и отвар используют для купания скота, особенно при вшивости.

При выращивании капусты и корнеплодов рекомендуют использовать препараты чемерицы против капустной и свекловичной тлей, капустной моли и мух, рапсового пильщика и других вредителей. Для приготовления настоя 40 г порошка корней заливают 10 л воды и настаивают 5 ч. Перед опрыскиванием добавляют 40 г мыла. С той же целью можно использовать и отвар листьев и стеблей. Для этого 4,2 кг сырья заливают 10 л воды, кипятят 2—3 ч, процеживают и доводят объем до исходного.

Напоминаем, что растение ядовито! При отравлении чемерицей замедляется пульс, начинается рвота, понос, выделяется холодный пот. При использовании высоких доз развивается одышка, появляется бред, отмечается дрожание конечностей.

Токсичность этого растения снижается в смеси с горечавкой.

Череда трехраздельная

Однолетнее травянистое растение семейства астровых высотой до 90 см. Корень небольшой, разветвленный. Стебель прямой, красноватый, ветвистый. Ветви и листья супротивные. Листья темно-зеленые, трех- или пятираздельные, с короткими крылатыми черешками. Цветет с июля по сентябрь. Цветки желтые, собраны в корзинки, расположенные по одиночке на концах веток. Плод — семянка с двумя ребрами и с крючковидными зубчиками. Созревает в августе-сентябре.

Череда трехраздельная распространена почти на всей европейской территории РФ, в Сибири, Средней Азии, на Кавказе и Дальнем Востоке. Растет по берегам ручьев, озер, на сырых лугах, полях, болотах и в канавах. Растение введено в культуру.

Лекарственным сырьем служит трава. Облиственные верхушки и боковые побеги длиной до 15 см или отдельные листья собирают в период бутонизации и быстро сушат, раскладывая тонким слоем на солнце, под навесом или в сушилке при температуре 35—40 °С, часто переворачивая. Готовность определяют по степени ломкости. Хранят в мешочках или закрытой деревянной таре до 3 лет.

Трава череды содержит эфирное масло, дубильные и горькие вещества, аскорбиновую кислоту, каротин, флавоноидные пигменты и микроэлементы.

Препараты обладают мочегонным, потогонным, противовоспалительным, противоаллергическим, кровоостанавливающим, антисептическим и ранозаживляющим действием. Их используют в качестве горечи и как средство, улучшающее пищеварение.

В народе череду широко применяют для лечения кожных заболеваний аллергического характера — диатеза, нейродермита и кожных сыпей. Наибольший эффект достигается в смеси с корнями девясила, лопуха и пырея, травой зверобоя, медуницы, фиалки трехцветной и чистотела, ветками калины, облепихи и смородины черной. При лечении настой назначают внутрь и наружно.

Череду используют в виде ванн, примочек и повязок. Она способствует подсушиванию пораженного участка тела и быстрейшей эпителизации кожи. Настоем полезно мыть голову, пораженную себореей. Для его приготовления 3 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин и процеживают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день во время еды.

Спиртовой экстракт череды эффективен для лечения псориаза. Принимают его по 20 капель 3 раза в день до еды. Пораженные участки кожи смазывают мазью с экстрактом череды.

При фурункулезе назначают настой смеси череды и листьев брусники, взятых поровну. Для его приготовления 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 2 недели.

Промышленность выпускает брикеты травы череды, разделенные на 10 долек. Одну дольку заливают 1 стаканом кипятка, накрывают плотной тканью, настаивают 10 мин и процеживают. Принимают по 1 ст. л. утром и вечером. На ванну используют 1 стакан настоя. Также череда входит в целый ряд сборов и составов для наружного применения при заболеваниях кожи.

Трава череды активно включается в многочисленные сборы «Бруснивер», «Элекасол», «Сбор для ванн» и др., как компонент с мочегонным, дерматототическим, противовоспалительным действием.

Данное растение входит также в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Черемуха обыкновенная

Дерево или кустарник семейства розоцветных высотой 0,6—10 м. Листья черешковые, очерёдные, с пильчатой по краю пластинкой. Цветки белые, собраны в повислые кисти. Цветет в мае-июне. Семена созревают в августе-сентябре.

Черемуха обыкновенная распространена в европейской части РФ, Западной и Восточной Сибири, Средней Азии. Растет по берегам рек, лесным опушкам, по пойменным лугам, в смешанных лесах, среди кустарников и по оврагам.

Плоды употребляют в свежем и сушеном виде. Для начинки пирогов и ватрушек, приготовления тортов и киселей плоды измельчают. Из них готовят желе и прохладительные напитки. Черемуха является кормом для северных оленей, овец, коз, лосей, бобров, ондатр, но ее листья ядовиты для гусей. Сухие растертые листья губительно действуют на колорадского жука, его личинку и яйца.

Лекарственным сырьем служат плоды, листья, кора и цветки. Плоды собирают зрелыми, подвяливают на солнце и сушат в сушилке или печке при температуре 70—80 °С. Цветки собирают во время цветения и активно сушат в тени или под навесом. Листья заготавливают в начале лета. Сушат в тени или на чердаке, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая. Листья хранят в мешочках или закрытой таре 1 год, ягоды — 3 года, кору — 5 лет.

Плоды содержат углеводы (фруктозу, глюкозу, сахарозу), органические кислоты (яблочную и лимонную), витамин С, каротин, цианогенные соединения, фенолкарбоновые кислоты и их производные, эфирное масло, азотсодержащие вещества, витамины С, Е и Р, каротин, флавоноиды и фенолкарбоновые кислоты (кофейную, синаповую, феруловую и кумаровую). Кора содержит углеводы, альдегиды, азотсодержащие и дубильные вещества.

Препараты черемухи обладают вяжущим, противовоспалительным, противомикробным и противорвотным действием, губительно действуют на простейших.

Вяжущее и противовоспалительное действие плодов черемухи показано при воспалении слизистой оболочки тонкой кишки, нарушении пищеварения и хронических колитах. Ягоды служат вспомогательным средством в период выздоровления после дизентерии. Они входят в сборы, предназначенные для лечения заболеваний ЖКТ.

Кору используют как тонизирующее и успокаивающее средство при головных болях, заболеваниях сердца и желудка. Имеются сведения о пользе препаратов коры черемухи при лечении венерических заболеваний, а также при белях, лихорадке, спазмах желудка и простуде. Настой коры применяют для полоскания рта и снятия зубной боли. Свежую кору и молодые ветви, настаивая, применяют при дерматозах, фурункулезе, суставном и мышечном ревматизме.

Настои коры, листьев, цветков и плодов используют при кашле, спазме бронхов, для спринцеваний при трихомонадном вагините.

Сок плодов и листьев употребляют для лечения гнойных и инфицированных ран.

Настой цветков регулирует обмен веществ, полезен при туберкулезе легких и гангрене конечностей. Настой плодов применяют для лечения воспалительных заболеваний слизистой оболочки глаз.

Для приготовления настоя плодов 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/3 стакана 2—3 раза в день до еды.

Отвар коры готовят из расчета 10 г сырья на 1 стакан горячей воды. Кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Черника обыкновенная

Ветвистый кустарник семейства брусничных высотой до 40 см. Корневище почти горизонтальное, хорошо развито. Стебель прямостоячий, ветвистый. Ветви остроугловатые. Молодые — зеленые, взрослые — серые или серо-коричневые. Листья очерёдные, округло-яйцевидные, короткочерешковые, простые. Цветет в мае-июне. Цветки одиночные, зеленовато-белые с розоватым оттенком, расположены на коротких цветоножках. Плод — шаровидная черно-синяя ягода с голубоватым восковым налетом и множеством продолговатых коричневых семян. Созревает в июле-августе.

Черника обыкновенная распространена в европейской части РФ, Западной и Восточной Сибири, на Кавказе и Дальнем Востоке. Растет в лесной зоне с умеренным увлажнением и по склонам гор, образует заросли.

Размножают семенами и вегетативно. Плодоносить начинает с 5—6 лет. Избегает известковых почв. Выносит затенение, но на освещенных местах урожай выше.

Надземную часть растений используют для дубления и окраски кожи в коричневый и желтый цвета. Из сырых и сушеных плодов готовят отвары, кисели, соки, варенье и сиропы. Из жмыха ягод получают краситель, который в смеси с квасцами окрашивает хлопчатобумажную ткань, шерсть и шелк в красный и фиолетовый цвета.

Лекарственным сырьем служат плоды и листья (побеги). Ягоды собирают зрелыми, сортируют, выбирают мох, поврежденные и загнившие плоды, но не моют, а подвяливают 2—3 ч при температуре 35—40 °С. Сушат в сушилке при температуре 50—60 °С или на солнце, рассыпая слоем в 1—2 см на бумаге или холсте. Листья собирают во время цветения. Сушат в сушилке, на чердаке или под навесом, расстилая слоем в 2—3 см и периодически переворачивая. Плоды и листья хранят в сухом месте в деревянной таре 2 года, побеги — 2,5 года.

Листья черники содержат органические кислоты, эфирное масло, тритерпеноиды, алкалоиды, витамины С и В, фенол и его производные, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, катехины, флавоноиды, антоцианы, соли марганца, железа, хрома, никеля, меди и др.

В плодах найдены углеводы (глюкоза, фруктоза, сахароза), органические кислоты (лимонная, молочная, щавелевая, яблочная, янтарная), витамины С, РР, B_1, эфирное масло, полифенолы, дубильные вещества, флавоноиды и антоцианы.

Препараты черники обладают противомикробным, вяжущим (закрепляющим), мочегонным, кровоостанавливающим, противогнилостным, противовоспалительным (при гнойных ранах), болеутоляющим (при ревматизме), противоглистным и слабым противодиабетическим действием. Они подавляют рост простейших, несколько снижают давление крови, улучшают ночное зрение. В качестве противодиабетического средства лучше использовать листья черники горной с обязательным контролем содержания сахара в моче и крови.

Для приготовления настоя 1 ст. л. листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 15 мин и процеживают. Принимают по нескольку стаканов в день до исчезновения чувства жажды. При ее появлении и обильном мочеотделении прием препарата возобновляют.

Настой листьев используют при заболеваниях ЖКТ, поносе, воспалении слизистой оболочки желудка на фоне пониженной кислотности, воспалении почечных лоханок, слизистой оболочки мочевого пузыря и мочевыводящих путей, печени и поджелудочной железы. Наружно настой применяют для лечения гнойных язв, ран и экземы. При белях назначают спринцевание. При геморроидальных кровотечениях делают клизмы.

Для приготовления настоя плодов 3—4 ч. л. сырья заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 4—5 ч. Принимают по 1/4—1/3 стакана 5—6 раз в день до еды.

Плоды черники в свежем, сушеном и вареном виде используют при поносе, дизентерии, воспалении слизистой оболочки желудка, тонкой кишки, изжоге, в качестве противогнилостного средства и при ночном недержании мочи, а в сочетании с плодами земляники — при анемии и мочекаменной болезни.

Отвар плодов применяют для полоскания полости рта и глотки при ангине и простуде, для усиления остроты зрения, особенно ночного, и как противоглистное средство. Для его приготовления 1 ст. л. плодов заливают 2 стаканами горячей воды, наполовину упаривают, процеживают и, не разбавляя, принимают в теплом виде по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Побеги черники входят в состав антидиабетических сборов «Арфазеин» и «Мирфазетин».

Данное растение входит также в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Чеснок

Многолетнее травянистое растение семейства лилейных высотой до 50 см. Стебель прямой, полый. Листья линейные, плоские. Луковица сложная, покрыта несколькими белыми или фиолетовыми пленками, состоит из «зубков», тоже покрытых пленками. Цветки грязно-белые, образуют зонтичные соцветия, часто вместо цветков в нем развиваются мелкие луковички. Растение имеет специфический запах.

Чеснок выращивают повсеместно. Особенно широко он распространен в европейской части РФ, на Кавказе, в Казахстане, Средней Азии и на Дальнем Востоке.

Размножают «зубками», которые сажают двух-, пятистрочными лентами с расстоянием 50 см, между строчками — 20 см, между зубками в строчке — 10 см. Луковицы в средней полосе созревают во второй половине лета. Чеснок не требователен к теплу, но при посадке под зиму должен укорениться до наступления холодов.

С глубокой древности чеснок используют как овощ. Ранней весной его едят с хлебом, кладут в салаты, соусы и маринады, подают к первым и вторым блюдам. Лучшие вкусовые качества он приобретает в толченом или мелконарезанном виде. В блюдо его кладут в конце варки, не допуская кипячения. Чеснок улучшает вкус мяса, особенно баранины, птицы, кролика, майонеза, картофельных блюд, нашел применение в колбасном производстве, консервной промышленности, необходим при засолке огурцов и грибов, его используют как пряность. В косметике им пользуются для укрепления волос.

На приусадебных участках чеснок можно применять для обеззараживания семян, борьбы с болезнями овощных культур, уничтожения разнообразных огородных вредителей.

Лекарственным сырьем служат луковицы чеснока. Собирают их, когда завянут листья. Досушивают в сухую погоду на грядах, под навесом, обрезают корни, хранят при температуре 3 °С.

Как лекарственное растение чеснок описан в I в. н. э. Диоскоридом. В старину его использовали для лечения диспепсии, при истощении и желудочных коликах. Чеснок — яркое воплощение мысли о том, что растение может быть источником и пищи, и лекарства.

В луковице и зеленых листьях содержатся гликозид аллиин, углеводы, фитостерины, эфирное и жирное масла, инулин, витамины С, B_1, D, PP, органические кислоты, макро- и мироэлементы (калий, кальций, магний, медь, железо, марганец, цинк, кобальт, хром, молибден, бром, литий). Сильная фитонцидная активность растения связана с аллином, который под влиянием фермента аллиназы превращается в аллицин.

Препараты чеснока обладают мочегонным, потогонным, антисептическим (фитонцидным) и болеутоляющим действием. Они повышают устойчивость организма к инфекционным и простудным заболеваниям, активны по отношению к вирусу гриппа, снимают усталость после тяжелых физических нагрузок, снижают давление крови, улучшают работу сердца, стимулируют пищеварение. Чеснок умеренно снижает содержание сахара в крови, показан при хроническом отравлении свинцом, является надежным средством для изгнания круглых глистов.

Препараты чеснока назначают для профилактики и лечения атеросклероза, при атонии кишечника и избыточном образовании газов, гнилостных процессах в ЖКТ, хронических и гнойных бронхитах, гипертонии, колите и энтероколите, для лечения гнойных и долго не заживающих ран и язв.

В народной фитотерапии чеснок используют при мигрени, бессоннице, для выведения бородавок, при мочекаменной болезни, мозолях, укусах насекомых, для укрепления волос, при облысении, насморке, кашле и коклюше. Чеснок полезно смешивать с медом и принимать по 1 ч. л. при простудных заболеваниях и бронхитах внутрь или в виде ингаляций.

Наиболее простым и распространенным способом приема чеснока является употребление от 1 до 3 очищенных долек во время ужина с запиванием простоквашей.

Чтобы приготовить настойку, надо очистить 200 г чеснока, истолочь, залить 1 л 90%-го спирта и выдержать в плотно закрытой бутылке 14 дней при температуре 30 °С. Используют ее главным образом для подавления процессов гниения и брожения в кишечнике, при атонии и колитах, гипертонии и атеросклерозе. Принимают по 15—20 капель 2—3 раза в день. Для профилактики гриппа — по 10—15 капель 3 раза в день перед едой.

Настой готовят из расчета 1 ч. л. натертого чеснока на 2 стакана воды, и выдерживают 1 ч. Принимают 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Настой можно приготовить на простокваше. Для этого 50 г истолченных луковиц смешивают с 500 г простокваши и настаивают ночь. Принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

Для изгнания остриц 10 г очищенных и истолченных долек чеснока заливают 1/2 стакана кипятка или горячего молока, остужают и процеживают. Используют на две микроклизмы, которые ставят на ночь.

Кашицу из молотого чеснока используют местно, втирают в волосистую часть головы или прибинтовывают на гнойные раны и язвы.

Препараты чеснока внутрь противопоказаны при заболеваниях почек, так как могут вызвать раздражение почечной ткани.

Чистец болотный

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных высотой 30—100 см. Корневище ползучее, с клубневидными утолщениями на концах. Стебель прямостоячий, опушен жесткими волосками, обращенными вниз. Листья короткочерешковые или сидячие, продолговатые, острые, мелкозубчатые. Цветет с середины лета до осени. Цветки лилово-пурпурные. Плод — орешек.

Чистец болотный распространен на большей части территории РФ, за исключением Дальнего Востока. Растет по берегам рек, озер, прудов, на влажных лугах, полях и по болотам.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Траву заготавливают во время цветения в сухую, солнечную погоду. Сушат под навесом, в тени или в сушилке при температуре 40—45 °С. Хранят в хорошо закрытой деревянной или стеклянной таре 1 год.

Трава содержит флавоноиды, кумарины, дубильные вещества, незначительное количество алкалоидов, витамин С, каротиноиды, пектиновые вещества, сахара, органические кислоты (лимонную, яблочную, янтарную, щавелевую и др.), фенолкарбоновые кислоты, соли железа и т. д.

Препараты чистеца обладают седативным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим и гипотензивным действием. Успокаивающее и гипотензивное действие выражено в большей степени, чем у пустырника, поэтому его рекомендуют использовать при повышенной возбудимости нервной системы, в начальной стадии гипертонии и при склонности к судорогам.

Наружно листья применяют для остановки кровотечений из ран, при ушибах, фурункулах и долго незаживающих язвах. Внутрь назначают при кровохарканье и при маточных кровотечениях.

Для приготовления настоя 1 ч. л. травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, остужают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

На раны и язвы можно накладывать распаренную сухую траву или свежие листья. Повязку меняют 1 раз в день.

Чистотел большой

Многолетнее травянистое растение семейства маковых высотой до 90 см. Корень стержневой, маловетвистый. Корневище многоглавое, короткое. Стебель полый, ребристый, густоветвистый, покрыт волосками, на изломе выделяет желтовато-

оранжевый сок. Листья перистые, очерёдные, городчатые, перисторассеченные, сверху светло-зеленые, снизу сизые. Нижние листья на длинных черешках, верхние — сидячие. Цветет в мае-июне. Цветки ярко-желтые, собраны в зонтики. Плод — коробочка. Созревает в июле-сентябре.

Чистотел большой распространен на большей части европейской территории РФ, на Кавказе, в Казахстане и Средней Азии. Растет в тенистых местах у жилья, в огородах, лесах, на полях, на лесосеках, гарях, по склонам и осыпям гор.

Надземную часть растения используют для окраски шерсти в желтый цвет. В садах и огородах используют в качестве инсектицида против вредителей.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Траву собирают в мае-июне в фазе цветения в сухую погоду, срезая или обламывая ветви на высоте 10—15 см от земли. Сушат на чердаке или под навесом с хорошей вентиляцией или в сушилке при температуре 50—60 °С, раскладывая тонким слоем. Готовое сырье при сгибании ломается, а не гнется. Хранят в мешочках или деревянной таре 3 года.

Надземная часть содержит органические кислоты (лимонную, янтарную, яблочную), эфирное масло, сапонины, алкалоиды (коптизины, протопин, хелидонин, хелеритин, сангвинарин и др.), холин, гистамин, тирамин, метилаланин, витамин С, каротин, флавоноиды, дубильные вещества и фенолкарбоновые кислоты.

Чистотел широко известное и популярное растение, применяется издавна, его очищающие свойства обозначены в самом названии растения. Оно чистит тело как снаружи, так изнутри.

Препараты чистотела обладают противовоспалительным, противозудным, противомикробным, ранозаживляющим, болеутоляющим, противогистаминным, мочегонным, желчегонным, противосудорожным и прижигающим действием. Они существенно снижают или предупреждают развитие некоторых грибковых заболеваний, обладают антивирусным действием.

Свежий сок и мелкоизмельченную траву растения используют для выведения бородавок, мозолей, веснушек. Им прижигают кондиломы, лечат красную волчанку, пародонтоз, полипы прямой кишки, псориаз, экзему и фурункулез. Свежим соком и измельченной травой смазывают пораженные участки кожи или накладывают компрессы. Процедуру повторяют 3 раза в день. Свежий сок можно заготавливать впрок. Для этого свежую траву цветущего чистотела пропускают через мясорубку, образовавшуюся кашицу отжимают через марлю, собранный сок разводят водкой наполовину, добавляя к этому небольшое количество меда. Хранят состав в холодильнике. Для внутреннего приема сок чистотела принимается по 10—20 капель 2—3 раза в день до еды. При хорошей переносимости доза сока может увеличиваться. Сок рекомендуется принимать при полипозе кишечника, прямой кишки, желчного пузыря, при гепатитах и циррозах в стадии компенсации.

При псориазе настой чистотела используют в виде теплых ванн. При зудящем дерматозе делают примочки. Через 3—4 дня зуд уменьшается или исчезает. Эффективен настой и при лечении ран, микрофлора которых устойчива к антибиотикам, и стоматите, сопровождающемся гнойничковым процессом. Назначают его для спринцеваний при трихомонадном кольпите и эрозии шейки матки.

Настой травы применяют как мочегонное, желчегонное и болеутоляющее средство, при холецистите, для регуляции месячных, снятия спазмов ЖКТ и желчного пузыря.

Для приготовления настоя 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды. Курс лечения 3—5 дней.

Необходимо помнить, что чистотел противопоказан беременным!

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Полукустарник семейства яснотковых высотой до 50 см. Корень мощный, деревянистый. Листья супротивные, черешковые, цельные, по краям городчато-зубчатые, густо покрыты мелкими сизыми волосками. Цветет в июне-июле. Цветки неправильной формы, сине-фиолетовые, розовые или белые, собранные в кистевидное соцветие. Плод четырехорешковый, бурый. Созревает в августе-сентябре. Может выращиваться как ароматическое и декоративное растение.

Шалфей лекарственный в диком виде произрастает на Кавказе, в СНГ его культивируют на Украине, в Молдавии, Крыму.

Лекарственным сырьем служат листья. Заготавливают их в период бутонизации, срезая на высоте 10 см от земли, отделяют от стеблей, расстилают тонким слоем и сушат в тени при хорошей вентиляции или в сушилках с температурой 40—45 °С. Повторно сырье собирают после отрастания растений. Хранят в закрытых стеклянных банках максимально до 1,5 лет.

В листьях содержатся эфирное масло, флавоноиды, органические кислоты, витамины Р, РР, горечи, фитонциды, алкалоиды, дубильные и другие вещества.

Препараты шалфея обладают противовоспалительным, кровоостанавливающим, отхаркивающим, противомикробным и успокаивающим действием. Они уменьшают отделение пота и выделение молока у кормящих матерей, повышают секреторную активность ЖКТ, уменьшают образование газов. Наружно их применяют для предупреждения выпадения волос. В старину препараты шалфея использовали как средство борьбы с бесплодием.

Шалфей широко используют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей и полости рта в виде полосканий, ингаляций и влажных тампонов. Вместо настоя можно сделать настойку, приготовленную на 70%-м спирте (1 : 1).

Растение эффективно против стафилококков, стрептококков и другой грамположительной микробной флоры. По этой причине препараты из шалфея оказывают положительное действие при лечении гноящихся ран, язв и воспалении кожных покровов.

Для приготовления настоя листьев 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 10 мин, охлаждают 30 мин и процеживают.

При спазмах желудочно-кишечного тракта, воспалении слизистой оболочки желудка, сопровождающемся пониженной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении желчного и мочевого пузырей и при избыточном скоплении газов в желудочно-кишечном тракте шалфей рекомендуют употреблять в виде чая. У больных туберкулезом и при некоторых изнуряющих лихорадках он уменьшает потоотделение. С этой же целью его назна-

чают женщинам в климактерическом периоде. Для его приготовления 1 ст. л. измельченных листьев заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 20—30 мин. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день во время еды.

Из листьев шалфея получают препарат «Сальвин» с ярко выраженным вяжущим и противомикробным действием. Он представляет собой 1%-й спиртовой раствор. Перед употреблением его разводят дистиллированной водой или изотоническим раствором натрия хлорида в 4—10 раз и используют в виде смазываний, орошений и аппликаций. Смачивают им и турунды, вводимые в зубодесневые карманы на 10 мин. Проводят 2—10 сеансов с интервалами в 1—2 дня.

Данное растение входит также в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

При приеме препаратов шалфея возможно избыточное вяжущее действие, проявляющееся сухостью во рту, опуханием губ и т. п. Препараты шалфея противопоказаны для беременности и с осторожностью принимаются при сухом кашле, бронхиальной астме, гиперацидном гастрите, нефрите!

Шандра

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных высотой 20—60 см. Стебель прямостоячий, разветвленный от оснований, тупой, четырехгранный, беловатоопушенный. Листья супротивные, с черешками. Верхние листья округлояйцевидные, нижние — сердцевидные. Цветет в июне-августе. Цветки мелкие, без цветоножек, расположены по нескольку штук в мутовках. Плод сухой, распадается на четыре орешка. Созревает в сентябре.

Шандра распространена на Северном Кавказе, в Закавказье и Средней Азии. Растет на сухих щебнистых и травянистых местах, покрытых сорняками, на пастбищах, неплодородных лугах, пустырях, среди кустарников и вдоль дорог, поднимается в горы на высоту 1000—1200 м над уровнем моря.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Заготавливают траву в период цветения. Собранную траву сушат в тени, расстилая тонким слоем, или в сушилке при температуре не выше 40 °С. Готовое сырье имеет слабый аромат и горький вкус. Хранят в стеклянных банках с хорошо закрывающимися крышками не более 2 лет.

Трава содержит танин, эфирные масла, смолистые, дубильные, слизистые и горькие вещества.

Препараты шандры обладают отхаркивающим, успокаивающим, противовоспалительным и желчегонным действием, регулируют сердечную деятельность.

Траву используют при остром и хроническом бронхите, воспалении легких, коклюше и бронхиальной астме, для лечения заболеваний печени и желчного пузыря, при желтухе, воспалительных заболеваниях желудка и кишечника.

Настой растения применяют при болезненных менструациях, при анемии. Местно отвары показаны в виде ванн при кожных высыпаниях у детей.

Для приготовления настоя травы 2 ч. л. измельченного сырья заливают холодной водой, выдерживают 3—4 ч и фильтруют через два-три слоя марли. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день во время еды.

При назначении отвара 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, охлаждают, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Используют наружно.

Из шандры делают микстуру от кашля. Для этого 100 г травы заливают 750 мл горячей воды, кипятят 0,5 ч, уваривая содержимое до 500 мл, процеживают и добавляют 50 г сахара.

ШАФРАН ПОСЕВНОЙ

Многолетнее травянистое растение семейства касатиковых высотой до 20 см. Клубнелуковица шарообразной формы, покрыта сухими, вытянутыми сетчато-волокнистыми остатками листовых влагалищ. Листья прикорневые узколинейные, окружены пленчатыми влагалищами, появляются одновременно с цветками. После отцветания удлиняются, остаются на всю зиму до весны. Цветет в сентябре, в южных районах — в октябре-ноябре. Цветки фиолетовые, расположены на коротких цветоножках, с приятным запахом. Одна клубнелуковица дает два-три цветка. Семян не образуется.

Шафран посевной распространен в Азербайджане, на Северном Кавказе и в Средней Азии. Растет на солнечных каменистых склонах по пустошам и вдоль дорог. Относится к числу древнейших культурных растений. Культивируется в Закавказье и Средней Азии. Размножают клубнелуковицами.

Рыльца цветков используют в восточной кухне в качестве приправы к различным блюдам — плову, бозбашу и др. Шафран обладает консервирующими и пряными свойствами. Пища, приготовленная с этим растением, хорошо сохраняется много дней. Краситель, получаемый из рылец шафрана, применяют для окраски льняных, хлопчатобумажных и шерстяных тканей, а также в пищевой промышленности для подкраски кремов, мороженого, сливок и мармелада.

Лекарственным сырьем служат рыльца цветков. Собирают их в сухую погоду после полудня, в течение всего периода цветения растения. Срывают только что распустившиеся цветки и сразу выщипывают из них рыльца, избегая захвата тычиночных нитей, так как при их наличии качество сырья снижается. Сушат в сушилке на мелких ситах приблизительно 15 мин. Сырье легко теряет цвет, запах и вкус. Хранят в плотно закрытых жестяных банках не более 2 лет.

Рыльца содержат большое количество красящего вещества, а также кроцин, каротиноиды, флавоноиды, витамины B_1, B_2, жирное масло, азотистые вещества, сахар, золу, кальций и калий.

В медицине препараты шафрана оказывают сердечное, мочегонное, антисептическое и противосудорожное действие. Их используют для лечения различных заболеваний крови (лейкемии и др.) и как болеутоляющее средство.

Водный настой растения нашел широкое применение для лечения стенокардии, функциональных заболеваний сердца и почек. Это хорошее мочегонное и противовоспалительное средство, оно незаменимо при почечнокаменной болезни, воспале-

нии мочевого пузыря и мочевыводящих путей, для профилактики и купирования судорог у больных эпилепсией.

Рыльца шафрана в виде водного настоя используют в качестве средства, возбуждающего половую деятельность и тонизирующего нервную систему. Действие шафрана усиливается в смеси с имбирем и черным перцем.

Местно настой растения назначают в виде примочек при воспалительных заболеваниях глаз (конъюнктивиты, кератиты), компрессов или влажно высыхающих повязок при лечении гнойных ран на коже.

Для приготовления водного настоя 1 ч. л. рылец заливают горячим кипятком, настаивают 15—20 мин, процеживают через два-три слоя марли и охлаждают. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Шелковица белая

Дерево семейства тутовых высотой 15—20 м. Крона густая, шаровидная. Листья очерёдные, яйцевидные, по краю городчато-зубчатые. Цветет в апреле-мае. Цветки мелкие, невзрачные, собраны в сережковидные соцветия с четырехчленным околоцветником. Плод — мелкая костянка. Созревает в мае-июле.

Шелковица белая распространена в европейской части РФ, Средней Азии, на Кавказе, в Молдавии, Крыму, низовьях Волги, на Дальнем Востоке и в Приморье. Растет в составе прибрежных лесов, по балкам и в горах, поднимаясь на высоту до 1000 м над уровнем моря. Культивируют как плодовое и декоративное дерево.

Используют для укрепления оврагов, защитных полос и зеленых изгородей. Древесина является ценным материалом в строительном и столярном деле, пригодна для изготовления мебели, музыкальных инструментов и бумаги. Экстракты, получаемые из древесины, используют для окрашивания тканей в желтый цвет. Из лубяных волокон плетут веревки и канаты, из молодых ветвей — корзины. Листья шелковицы идут на корм шелковичным червям и домашним животным.

Плоды употребляют в свежем и сушеном виде. Из них готовят компоты, варенье, желе, сироп и пастилу. Используют в пищевой промышленности для выработки уксуса, сахара и лимонной кислоты. Выжимки добавляют в тесто при выпечке пряников и сладких хлебцев. Сушеные плоды и их жмых употребляют как суррогат кофе, скармливают птицам и пчелам.

Лекарственным сырьем служат плоды, кора и листья, иногда почки. Плоды заготавливают в июле-августе. На зиму их замораживают в морозилке при температуре –20 °С или сушат, очищая от веток, листьев и плодоножек, в сушилке, печи или духовке при температуре 60—80 °С, расстилая тонким слоем и периодически перемешивая.

Листья собирают весной и сушат так же, как и плоды. Кору заготавливают в период сокодвижения, когда набухнут и начнут распускаться почки. Сырье провяливают на солнце 2—3 дня, сушат на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении, периодически помешивая. Кору хранят в матерчатых мешках 2—3 года, листья и плоды — 1,5—2 года, почки — 1 год.

Кора содержит тритерпеноиды, стероиды, азотсодержащие соединения, дубильные вещества и флавоноиды.

В листьях найдены альдегиды, органические кислоты (щавелевая, яблочная, винно-каменная, лимонная, янтарная и др.), стероиды и их производные, витамин С, каротин, дубильные вещества, флавоноиды и высшие жирные кислоты.

Плоды богаты органическими кислотами (лимонной, янтарной, яблочной и др.), витаминами B_1, B_2, С и РР, каротином, флавоноидами и жирными кислотами.

Сок плодов обладает отхаркивающим, потогонным и мочегонным действием, регулирует деятельность кишечника и сердечно-сосудистой системы. При местном использовании он проявляет ранозаживляющее и бактерицидное действие. Листья и почки регулируют жировой и углеводный обмен. Плоды, сок и их настой показаны при поносах, остром и хроническом бронхите, пневмонии, бронхиальной астме и как средство, усиливающее отделение и разжижение мокроты. Положительное действие плодов отмечено при лечении ожирения и дистрофических процессов сердечно-сосудистой системы, особенно при миокардиодистрофиях и пороках сердца.

Настой плодов используют для полоскания при воспалительных заболеваниях полости рта и горла. Отмечено его положительное действие при легких формах сахарного диабета. Для усиления эффекта рекомендуют использовать сухие или свежие плоды шелковицы по 250—300 г в сутки. С этой же целью можно добавлять в пищу сухие измельченные листья.

Для приготовления настоя 2 ст. л. измельченных свежих или сухих плодов заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 4 ч и процеживают через три-четыре слоя марли. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день до еды. Сок готовят обычным способом и разбавляют водой 1 : 2.

Листья используют для лечения сахарного диабета. Чтобы приготовить отвар, 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 10—15 мин, остужают, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день до еды.

При царапинах, порезах, свежих ожогах, язвах и других повреждениях кожи используют мазь. Для ее приготовления кору шелковицы тщательно измельчают в порошок и смешивают с оливковым, подсолнечным или кукурузным маслом в соотношении 1 : 30.

ШИКША ЧЕРНАЯ

Вечнозеленый кустарник семейства шикшевых со стелющимися ветвями длиной до 1 м, скрытыми в моховой подушке. Листья узкие, темно-зеленые, жесткие, торчащие в стороны, внизу с белым килем. Цветет в мае-июне. Цветки небольшие, розовые или темно-красные. Плод — черная ягода с сизым налетом. Созревает, начиная с августа. Ягоды сохраняются на растении всю зиму.

Шикша черная распространена в Европейской и Восточной Арктике, европейской части РФ, в тундровом и таежном поясах, в Западной и Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Растет в пределах лесной зоны в сухих еловых и лиственных лесах, на сфагновых болотах, в расщелинах скал, кустарничково-моховых тундрах и слабозакрепленных песках.

Ягоды используют в пищу в свежем, моченом или мороженом виде. Коренные жители Севера готовят из них блюдо под названием «толкуша» — смесь плодов шикши

с рыбой и тюленьим жиром. Ягоды являются кормом для северных оленей, белых куропаток, песцов и соболей. Из них варят варенье, делают мармелад и напитки.

Лекарственным сырьем служат плоды, надземная часть, иногда корни. Плоды собирают зрелыми, начиная с сентября, веточки — во время цветения растения. Сушат под навесом или в хорошо проветриваемом помещении. Хранят 1 год.

В плодах содержатся углеводы (глюкоза, арабиноза, фруктоза и сахароза), эфирное масло, тритерпеноиды (урсоловая кислота и др.), сапонины, тритерпеновые кумарины, дубильные вещества, флавоноиды, жирное масло и воск. В листьях найдены алкалоиды, витамин С, фенолкарбоновые кислоты (кофейная), кумарины (эллаголовая кислота), дубильные вещества, флавоноиды и антоцианы.

Препараты шикши обладают противосудорожным, успокаивающим, желчегонным, гипотензивным, фитонцидным и мочегонным действием. Это растение широко распространено как средство для лечения эпилепсии и других судорожных состояний.

В тибетской медицине его используют для лечения воспалительных заболеваний почек и сибирской язвы. В нашей стране в районах Крайнего Севера и Сибири настой различных частей назначают при головной боли, нарушении обмена веществ, бессоннице, утомлении и как общеукрепляющее средство.

Шикшу применяют при периферических параличах и повреждении нервов, гипертонии, особенно на почве возбуждения нервной системы. Она является составной частью сборов, применяемых для лечения заболеваний печени и почек.

При лечении эпилепсии готовят отвар из надземной части и плодов в соотношении 1 : 1. Для этого 20 г измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, держат в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15—20 мин, процеживают через 5—10 мин горячим и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Детей лечат шикшей только по рекомендации врача!

Шиповник иглистый

Кустарник семейства розоцветных высотой до 2 м. Ветви буроватые, густо усажены тонкими, прямыми, равномерными щитками. Листья очерёдные, непарноперистые, с эллиптическими или остропильчатыми голыми листочками, у основания листа может быть два тонких шипика. Цветет с середины мая до июля. Цветки крупные, одиночные или по два-три и более на концах ветвей. Плод ягодообразный, ложный, овальный, с множеством мелких, угловатых семян, покрытых многочисленными волосками. Созревает в августе-сентябре и остается на кустах до зимы.

Шиповник иглистый распространен в европейской части РФ, Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии. Растет в подлеске, по опушкам хвойных, лиственных и смешанных лесов, на лесных полянах, вырубках, в кустарниковых зарослях, на каменисто-щебнистых склонах, в речных поймах и оврагах, часто образуя заросли.

Молодые ветви шиповника используют в пищу. Из лепестков получают свежее эфирное масло, которое идет для ароматизации чая и приготовления варенья. Сухие лепестки применяют в кондитерской промышленности для получения розовой

воды и уксуса, их используют как добавку для приготовления карамельных начинок и кетчупа. Они идут на производство мыла. Из плодов готовят повидло, варенье, мармелад и пастилу.

Лекарственным сырьем служат плоды и цветки, иногда корни. Собирают плоды до заморозков, при полной спелости и укладывают в корзины небольшим слоем во избежание деформации. Сушат в сушилке или печи при температуре 90—100 °С, следя, чтобы не подгорели. Правильно высушенное сырье должно иметь буровато-красный или желтый цвет. Хранят в закрытых банках или мешочках в сухом месте 2 года.

Корни шиповника содержат дубильные вещества, флавоноиды и катехины. В цветках найдено эфирное масло, дубильные вещества и флавоноиды (астагалин и гипероцид).

Плоды содержат сахара, органические кислоты, витамины С, B_1, B_2, Р, РР и К, каротин, дубильные вещества, флавоноиды, соли железа, марганца, фосфора, магния, кальция и др. Доброкачественные плоды имеют различную форму и величину. По содержанию витамина С они превосходят почти все растительные продукты. Количество аскорбиновой кислоты в плодах зависит от степени зрелости, места произрастания, качества сушки и способа хранения. В семенах найден витамин Е.

Препараты плодов шиповника обладают желчегонным, противовоспалительным, мочегонным, противосклеротическим и кровоостанавливающим действием. Они повышают окислительно-восстановительные процессы в организме, усиливают синтез гормонов, активность ферментов, обновление тканей и повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Плоды применяют при гипертонии, для профилактики и лечения атеросклероза, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, трофических язвах, гинекологических заболеваниях и недостатке витамина С. Их используют как желчегонное, общеукрепляющее средство, для усиления потенции, улучшения сна, лечения мочекаменной болезни, при воспалении слизистой оболочки желудка с пониженной кислотностью и многих других заболеваниях, сопровождающихся снижением содержания витамина С.

Для приготовления настоя 2 ст. л. сухих измельченных плодов заливают 1 стаканом горячей воды, держат в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 10 мин, настаивают 30 мин, процеживают и переливают в плотно закрывающуюся посуду. Принимают по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день после еды.

Лепестки цветков шиповника, проваренные на меду, используют наружно при рожистом заболевании кожи. Отвар корня назначают при воспалении мочевого пузыря и для ванн при ревматизме.

Язву толстой кишки лечат маслом из семян шиповника, применяя его в виде микроклизмы по 50 мл. Курс лечения — 15—30 дней. Процедуру делают ежедневно или через день. При трофических язвах, пролежнях и трещинах сосков на больные места накладывают салфетки, пропитанные маслом. Меняют их ежедневно.

Промышленность выпускает сироп из плодов шиповника, богатый витамином С.

Данное растение входит также в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Шиповник майский, шиповник коричный

Кустарник семейства розоцветных высотой до 2 м. Ветви тонкие, блестящие, красноватые, покрыты прямыми или изогнутыми (у цветущих веток) попарными шипами. Листья очерёдные, черешковые, сложные, с боковыми овальными листочками, мелкопильчатыми по краю. Цветет с середины мая до июня. Цветки крупные, одиночные, розовые. Плод ложный, шаровидный, сплюснуто-шаровидный или эллиптический, с многочисленными мелкими, угловатыми семенами, покрытыми многочисленными волосками. Созревает в августе-сентябре.

История шиповника как лекарственного средства начинается еще со времен Древней Греции, где его ценили как лекарство «для души и тела». В указах Ивана Грозного шиповник именовали «свороборинoй ягодой» и заготавливали для нужд Аптекарского приказа. Популярность его за эти несколько столетий не стала меньше.

Шиповник майский распространен почти на всей территории РФ. Растет по берегам рек и озер, на заливных лугах, по опушкам и полянам, на каменистых склонах, вырубках, по оврагам, среди кустарников и в разреженных лесах. Культивируют растение в садах и огородах.

Молодые ветви шиповника используют в пищу. Из них получают бурую краску. Лепестки цветков идут для приготовления варенья и ароматизации чая. Из плодов готовят витаминные экстракты, карамельные начинки, мороженое, кисели, хлебопекарные изделия, варенье, пастилу, повидло и суррогат чая. Из семян выделяют жирное масло и готовят суррогат чая.

Лекарственным сырьем служат плоды, собирают их до заморозков при полной спелости. Укладывают в корзины небольшим слоем. Подмороженное сырье теряет свои лечебные свойства. В домашних условиях плоды сушат в сушилке или печи при температуре 90—100 °С, не допуская подгорания. Правильно высушенное сырье должно иметь буровато-красный или желтый цвет. Хранят в закрытых банках или мешочках 2 года.

Плоды содержат сахара, органические кислоты (олеиновую, линолевую, линоленовую и др.), флавоноиды, витамины С, B_1, B_2, Р, РР, К, каротин, дубильные и пектиновые вещества, соли железа, марганца, фосфора, магния, кальция и др. В семенах найден витамин Е.

Препараты шиповника обладают желчегонным, противовоспалительным, мочегонным, противосклеротическим и кровоостанавливающим действием, улучшают окислительно-восстановительные процессы в организме, усиливают синтез гормонов, активность ферментов, обновление тканей, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Шиповник применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, трофических язвах, гинекологических заболеваниях и авитаминозе, для профилактики и лечения гипертонической болезни и атеросклероза, при различных острых и хронических заболеваниях, сопровождающихся потерей витамина С, особенно в детском и пожилом возрасте. Используют как желчегонное и общеукрепляющее средство при инфекционных заболеваниях, малокровии, переломах костей,

для усиления потенции, улучшения сна, лечения мочекаменной болезни и воспаления слизистой оболочки желудка, при снижении продукции соляной кислоты и ферментов и при многих других заболеваниях, сопровождающихся дефицитом витамина С.

Для приготовления настоя 2 ст. л. сухих измельченных плодов заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 мин на медленном огне, настаивают 30 мин и процеживают. Хранят в плотно закрытой посуде не более 2 суток. Принимают по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день после еды.

Лепестки цветков шиповника, сваренные с медом, применяют для лечения рожистого воспаления кожи. Отвар корней используют при воспалении мочевого пузыря, ревматизме и для ванн.

Сироп из плодов шиповника с экстрактом ягод красной и черноплодной рябины, калины, боярышника и клюквы полезно давать детям по 1/2 ч. л. — 1 десертной ложке (в зависимости от возраста) 2—3 раза в день до еды.

Промышленность выпускает масло из семян шиповника. Его прикладывают к язвам, ранам, ссадинам и другим повреждениям кожи. При лечении язвы толстой кишки ежедневно или через день делают микроклизмы, используя по 50 г масла. Курс лечения состоит из 15—30 процедур.

Промышленность выпускает ряд препаратов из шиповника, на изготовление которых идут в первую очередь низковитаминные виды сырья. Среди них «Каротолин», «Холосас», «Масло шиповника», сиропы, витаминные сборы и БАДы. Опишем некоторые.

«Каротолин». Масляный экстракт из мякоти плодов, применяют наружно при лечении трофических язв и экзем, поражении слизистых оболочек. Салфетки, смоченные препаратом, накладывают на пораженные места 1—2 раза в день.

«Холосас». Сироп, приготовленный из сгущенного водного экстракта плодов шиповника и сахара, употребляют внутрь при гепатите, холецистите, дискинезии желчных путей. Детям назначают по 1/4—1/2 ч. л., взрослым — по 1 ч. л. 2—3 раза в день.

Данное растение входит также в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Шлемник байкальский

Многолетнее травянистое растение семейства яснотковых высотой до 50 см. Корень вертикальный, с коротким мясистым, скрученным корневищем. Корневище покрыто глубокими бороздками. Стебли прямостоячие, многочисленные, четырехгранные, слегка опушенные. Листья супротивные, узколанцетные, сидячие или черешковые, голые, по краю реснитчатые. На нижней стороне листьев имеются многочисленные черные точки — железки. Цветет в июле. Цветки синие, одиночные, расположены в пазухах мелких верхних листьев. Плод мелкий, округлый, состоит из черных орешков с мелкими шипиками по всей поверхности. Созревает в июле-августе.

Шлемник байкальский распространен в степях Восточного Забайкалья, в Восточной Сибири, Приамурье и Юго-Западном Приморье. Растет по склонам сопок,

на каменистых и щебнистых местах, по берегам рек и среди кустарников. Основное место заготовки сырья Читинская область.

Лекарственным сырьем служат корни. Заготавливают их со второй половины августа до поздней осени. Корни выкапывают лопатой, отряхивают от земли, срезают надземную часть и разрезают на части. Сушат в хорошо проветриваемом помещении, на чердаке, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая, или в сушилке при температуре не более 40 °С. После сушки корни вновь очищают от примесей, удаляют отслоившуюся пробку. Хранят в матерчатой или деревянной таре до 5 лет.

В корнях с корневищами содержатся флавоноиды (байкалин, хризин, байкалеин, ороксилин и вогонин), дубильные вещества, пирокатехины, эфирное масло, смолы, сапонины и кумарины, а также калий, кальций, магний, железо, марганец, медь, цинк, кобальт, молибден и йод. Корни концентрируют в себе железо, молибден и селен. В траве обнаружен гликозид скутеллярин.

Препараты шлемника обладают гипотензивным и успокаивающим действием, противовоспалительным и жаропонижающим свойствами.

В опытах на животных выявлено мочегонное действие флавоноида байкалина. Установлено, что при его введении уменьшается сенсибилизация организма к чужеродным белкам. Доказано также, что отвар корня эффективен при гриппозной и туберкулезной инфекции.

Препараты шлемника расширяют кровеносные сосуды, замедляют ритм пульса, устраняют головную боль и бессонницу, снижают артериальное давление на фоне атеросклероза, предупреждают возникновение судорог, затормаживают функциональную активность нервной системы, оказывают положительное влияние на ЖКТ, функцию печени, желчегонное и слабительное действие, не оказывая отрицательного действия на организм человека даже при длительном приеме.

Назначают шлемник в начальных стадиях гипертонической болезни, атеросклерозе, при бессоннице и неврозах, сочетающихся с повышенным артериальным давлением, аритмиях и миокардите. Имеются сведения о положительном действии препаратов растения при эпилепсии, хорее, остром ревматизме, коклюше, бронхитах, стоматитах, фурункулезе и лихорадке различного происхождения. Назначают препараты при остром и хроническом воспалении кишечника, мочевого пузыря и мочевыводящих путей, простудных заболеваниях и гриппе.

В народной фитотерапии шлемник считают кровоостанавливающим, возбуждающим пищеварение и глистогонным средством. При длительном приеме настойки наблюдается уменьшение или исчезновение головных болей и болей в области сердца, улучшается самочувствие и работоспособность.

Для приготовления настойки 40 г измельченных корней заливают 200 мл 70%-го спирта и выдерживают в плотно закрытой посуде 15 дней, ежедневно взбалтывая, затем фильтруют. В готовом виде она имеет прозрачный красновато-бурый цвет и своеобразный горьковатый вкус. Хранят в защищенном от света месте. Лечение проводят под контролем артериального давления.

Щавель конский

Многолетнее травянистое растение семейства гречишных высотой до 1,5 м. Корневище толстое, короткое. Корень слаборазвитый, стержневой. Стебель бороздчатый, ветвистый. Листья очерёдные, треугольно-яйцевидные, опушены короткими волосками. Цветет в мае-июне. Цветки мелкие, зеленовато-желтоватые. Плод — трехгранный светло-коричневый орешек. Созревает в июне-июле.

Щавель конский распространен почти на всей территории РФ. Растет на лугах, травянистых склонах и лесных полянах. Встречается как сорняк на огородах и вдоль канав. Введен в культуру.

Из экстракта корней и корневищ получают черную и желтую краски. Корневище используют для дубления кожи. Отвар плодов эффективен для лечения поноса у телят и поросят. Ими кормят крупный рогатый скот, овец, лошадей, кроликов и домашнюю птицу.

Лекарственным сырьем служат корневища и корни, реже плоды. Заготавливают их в августе-сентябре, промывают в холодной воде, при необходимости разрезают на части, подвяливают на воздухе и сушат в сушилке при температуре 50—60 °С или на солнце до ломкости. Плоды собирают вручную и сушат на воздухе. Хранят 3 года.

Корни и корневища содержат глюкозу, фруктозу, сахарозу, органические кислоты, эфирное масло, сапонины, алкалоиды, витамин К, фенолы, фенолкарбоновые кислоты, катехины, дубильные вещества, флавоноиды и антрахиноны.

В плодах найдены органические кислоты, эфирное масло, витамины С и К, каротин, антрацены, катехины, флавоноиды, антрахиноны и ароматические соединения.

Препараты из щавеля обладают вяжущим, слабительным, желчегонным, противозудным, противоглистным, кровоостанавливающим и противовоспалительным действием. Вяжущее или слабительное свойства зависят от дозы препарата. Малые — оказывают вяжущее действие и ликвидируют понос, большие — действуют слабительно, поэтому их применяют при запорах, возникших на почве хронического воспаления слизистой оболочки толстой и тонкой кишок, геморроя и трещин заднего прохода. Послабляющее действие корня или плодов щавеля наступает через 10—12 ч. В качестве слабительного средства растертые корни назначают на ночь в дозе 0,5—1 г на прием. Противопоносное действие наблюдается при приеме порошка в дозе 0,25 г 3 раза в день.

Отмечено, что отвар из корней щавеля губительно действует на дизентерийную палочку. Для его приготовления 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Для получения противопоносного эффекта принимают по 1/3 стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Эта же доза обеспечивает противоглистное и кровоостанавливающее действие. Слабительное действие наблюдается после приема не менее 1/2 стакана отвара на ночь. Этот же отвар используют для полосканий рта при воспалительных и язвенных процессах. Наружно его применяют для лечения экземы. Свежие листья прикладывают к фурункулам, язвам и гнойным ранам.

Препараты щавеля противопоказаны при болезнях почек!

Щавель обыкновенный

Многолетнее растение семейства гречишных высотой 30—100 см. Корень короткий, мочковатый. Стебель бороздчатый. Листья со стреловидным основанием. Растение двудомное. Цветет с начала до середины лета. Цветки розовые, красные или желтые.

Щавель обыкновенный распространен в европейской части РФ, кроме Крыма, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии. Растет на лугах, в садах, лесах, по травянистым склонам, поднимается до верхнегорного пояса, иногда образует заросли.

Культивируют на приусадебных участках. Предпочитает кислые почвы. Особых приемов возделывания не требует. Размножают семенами, которые созревают в июле-сентябре.

Корни используют для окрашивания шерсти в палевый и коричневый цвета. Из надземной части в свежем и вареном виде готовят салаты, щи и т. д. Листья сушат и консервируют. Соком заживляют раны на плодовых деревьях. Растение служит кормом для домашнего скота и птицы. Большие дозы щавеля (особенно в период созревания растения) вызывают у домашних животных тяжелые заболевания.

Лекарственным сырьем служат листья, иногда корни. Для длительного хранения их консервируют обычным способом. Листья собирают в первой половине лета и сушат в хорошо проветриваемом помещении или под навесом, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая. Хорошо провяленные листья можно досушивать в духовке при температуре 50—70 °С. Хранят 1 год.

Корни выкапывают во второй половине лета, отряхивают от земли, обрезают надземную часть, промывают в холодной воде, разрезают вдоль, провяливают на открытом воздухе 1—2 дня и сушат в хорошо проветриваемом помещении или сушилке при температуре 50—60 °С. Хранят в мешках, деревянной или стеклянной таре 2 года.

Надземная часть растения содержит органические кислоты (щавелевую и др.), витамины B_1, B_2, С, Е, каротин, фенолкарбоновые кислоты (протокатеховую, кофейную, галловую и др.), флавоноиды (гиперицин) и антрахиноны (хризофанол, эмодин, фисцион), в листьях, кроме указанных веществ, найдены витамины К и РР, флавоноиды, рутин и витексин.

Корни щавеля содержат витамин К, дубильные вещества, антрахиноны (алоэ-эмодин, реин и др.) и многоядерные ароматические соединения (непозид и др.). В плодах найдены витамины С, К, РР, каротин, флавоноиды и антрахиноны.

Препараты щавеля обладают диуретическим, вяжущим, кровоостанавливающим, желчегонным, ранозаживляющим и противогрибковым действием.

Корни используют в качестве вяжущего средства при поносах различного происхождения, в том числе в восстановительном периоде при дизентерии у детей, оказывают мочегонное и желчегонное действие. Отвар корней используют при грибковых заболеваниях волосистой части головы и фурункулезе.

Сок щавеля положительно действует при лихорадке, чесотке, недостатке витамина С в организме и при ревматизме. Свежие листья и настой применяют при кровоточивости десен, для полоскания рта при ангине, в виде примочек при хрони-

ческих, долго незаживающих ранах и трофических язвах. Свежий сок из надземной части растения обладает антисептическим и фитонцидным действием, показан при гипертонии.

Отвар плодов обладает вяжущим, закрепляющим и кровоостанавливающим действием. Для его приготовления 2 ст. л. измельченных корней заливают 300 мл горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Этот же отвар используют наружно.

Для приготовления настоя 1 ст. л. измельченных сухих листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 5 мин, настаивают 30 мин, процеживают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Для приготовления сока свежие листья и мягкие стебли очищают от примесей, хорошо промывают проточной водой, отжимают, ошпаривают кипятком, измельчают, разминают массивной деревянной ложкой или толкушкой, отжимают через плотную ткань в эмалированную посуду и кипятят 3—5 мин. Хранят в холодильнике. Принимают по 1—2 ст. л. 2 раза в день во время еды.

Эвкалипт шаровидный

Вечнозеленое дерево семейства миртовых высотой до 40 м. Кора ствола и ветвей гладкая, серая, постепенно растрескивается и опадает. Листья на молодых ветвях яйцевидные, более старые — ланцетовидные, кожистые. Цветет в октябре. Цветки одиночные, сидячие или расположены по два-три цветка на цветоножке. Плод — коробочка, сросшаяся с чашечкой. Семена очень мелкие, коричневато-черные. Созревают через 1,5—2 года.

Эвкалипт растет во влажных субтропиках Грузии и на Черноморском побережье Кавказа. Распространен на заболоченных почвах и в поймах рек.

Древесина устойчива против гниения, поэтому ее используют в кораблестроении, вагоностроении, для внутренней отделки домов, изготовления столбов, свай и шпал. Из нее вырабатывают древесный спирт и уксусную кислоту. Из листьев получают дубильные вещества, которые идут на выделку кожи, применяют их и в лакокрасочной промышленности. Из ветвей плетут корзины.

Эвкалипт — отличное декоративное растение. Его широко используют при разбивке парков в субтропических регионах нашей страны. Посадки этого дерева значительно снижают уровень грунтовых вод, осушают болота, оздоровляют малярийные местности.

Лекарственным сырьем служат листья. Собирают их летом и осенью, но лучшими по качеству считают листья, заготовленные осенью и зимой, примерно с ноября по февраль. Для сбора сырья срубают часть ветвей и обрывают с них все листья. Из небольших ветвей изготавливают веники для парной бани. После частичной прорубки деревья хорошо отрастают. Сушат сырье в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 30—40 °С. Более высокая температура приводит к значительным потерям ценного эфирного масла. Хранят

в стеклянных или жестяных банках, ежегодно проверяя содержание эфирного масла.

Листья богаты эфирными маслами, дубильными веществами, горечами, смолами, альдегидами, свободными и эстерифицированными спиртами и карбониловыми соединениями.

Препараты обладают противовоспалительным, антисептическим и отхаркивающим действием, способны возбуждать аппетит.

Настой, отвар и масло растения используют для лечения воспалительных заболеваний носоглотки в виде ингаляций и полосканий. Свежеприготовленный настой широко применяют как отхаркивающее и противовоспалительное средство при острых бронхитах, пневмонии и кашле.

Отвар и настой эвкалипта рекомендуют для стимуляции недостаточной продукции слюны и желудочного сока при гастритах с пониженной секрецией, промываний гнойных ран и хронических язв при маститах, абсцессах, флегмонах, фурункулах, обморожениях и ожогах. Препаратами лечат воспалительные заболевания женских половых органов (спринцевания, тампоны). В глазной практике отвар растения нашел применение для лечения конъюнктивитов и других воспалительных заболеваний глаз.

Эвкалиптовое масло используют наружно как болеутоляющее и отвлекающее средство при люмбаго, невралгиях и ревматизме, а также для отпугивания кровососущих насекомых.

Для приема внутрь и полосканий 10 г листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5—10 мин на водяной бане, фильтруют через два-три слоя марли и охлаждают до комнатной температуры. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день. Для ингаляций и полосканий требуется 1—2 ст. л. сырья на 1 стакан воды.

Для приготовления отвара листьев 30 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, остужают, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. При наружном использовании отвар разводят кипяченой водой в соотношении 1 : 4.

Настойку готовят из измельченных листьев. Для этого 20 г сырья помещают в стеклянную тару с плотно закрывающейся пробкой, заливают 100 мл 20%-го спирта и настаивают 10—15 дней в теплом месте. Принимают по 15—30 капель 3 раза в день с 1/3 стакана воды. Наружно ее используют для купирования болей. Для этого в больное место втирают не менее 1 ст. л. настойки и укрывают шерстяной тканью. Процедуру повторяют 2 раза в день. Курс лечения 1—2 недели.

Из свежих побегов промышленно готовят эфирное эвкалиптовое масло, обладающее дезинфицирующим и противопаразитарным действием. Масло входит в состав многочисленных препаратов — «Пектусин», «Ингалипт», «Эвкамон» и многие другие. Из листьев эвкалипта готовится препарат с мощным антибактериальным действием «Хлорфиллипт».

Данное растение входит также в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Элеутерококк, свободноягодник колючий

Кустарник семейства аралиевых высотой 1—3,5 м. Побеги прямые, усажены тонкими шипами. Кора светло-серая. Листья длинночерешковые, пальчато-пятиразделенные. Листочки с клиновидным основанием, эллиптические, опушенные по жилкам. Цветет в июле-августе. Цветки мелкие, собраны в шаровидные, рыхлые зонтики. Плод — костянка, которая почти всегда образуется лишь на верхнем, более крупном зонтике. Созревает в сентябре-октябре.

Элеутерококк распространен в Приморском и Хабаровском краях, в Амурской области и на юге Сахалина. Растет в долинах, на склонах гор, в хвойных и смешанных лесах, на пожарищах и вырубках, образуя труднопроходимые заросли.

Эфирное масло, полученное из корней, применяют в парфюмерии и кондитерской промышленности для производства безалкогольных напитков и конфет. Отвар корней и порошок листьев используют в животноводстве для повышения выживаемости молодняка крупного рогатого скота и цыплят, плодовитости и молочности самок норок, прироста массы кроликов, телят, поросят и взрослых животных, увеличения жирности и надоя молока у коров, улучшения качества пушнины. Молодые листья используют как приправу к рису и сое, из них получают суррогат чая. Они являются кормом для косуль и пятнистых оленей.

Лекарственным сырьем служат корни и корневища, иногда листья. Заготавливают их со второй половины сентября, выбирая хорошо развитые растения. Корневища отряхивают от земли, быстро и тщательно моют в проточной воде, подвяливают на открытом воздухе, удаляют отмершие и пораженные болезнями и вредителями части и обрубают остатки надземных побегов. Сушат в сушилке при температуре 70—80 °С или на чердаке при хорошей вентиляции. Готовое сырье при сгибании должно ломаться, а не гнуться, корневища оставаться белыми, слабоволокнистыми, иметь сильный аромат и пряный, вяжущий вкус. Хранится до 3 лет.

Корни содержат углеводы, эфирное масло, тритерпеноиды, стероиды, алкалоиды, фенолы и их производные, фенолкарбоновые кислоты, лигнаны (элеутерозид D и Е), кумарины, хромоны и флавоноиды. В листьях найдены тритерпеноиды, олеиновая кислота, алкалоиды и флавоноиды.

Препараты элеутерококка обладают общеукрепляющим, адаптогенным, анаболизирующим, ранозаживляющим, противодиабетическим, противовоспалительным и гипотензивным действием. Они повышают потенцию и устойчивость к воздействию экстремальных факторов, физическую и умственную работоспособность, задерживают выведение витамина С из организма, вовлекают в обмен жиры, снижают уровень холестерина в крови.

Настойку корня назначают для профилактики ОРВИ, после облучения, при неврозах, психических заболеваниях с навязчивыми состояниями, в комплексном лечении онкологических заболеваний, для лечения последствий черепно-мозговой травмы. Также при плохо заживающих ранах, сахарном диабете, тяжелом проявлении климакса, атеросклерозе, ревматическом поражении сердца, жирной себорее

и раннем облысении, при хроническом холецистите и колите, а также в период выздоровления после тяжелых истощающих заболеваний.

Для приготовления настойки 50 г корневищ заливают 500 мл 40%-го спирта или водки и настаивают 15 дней. Хранят в прохладном месте в темной бутылке. Принимают по 20—40 капель за 30 мин до еды. Курс лечения — 25—30 дней.

Настой готовят из листьев. Для этого 6 г измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 10 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Хранят в прохладном месте 3 суток. Принимают по 1 ст. л. 1—4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 25—30 дней.

Данное растение входит также в состав известного сбора «Гепар», который не одно десятилетие активно применяется в качестве сильного и эффективного средства, нормализующего работу организма.

Эфедра хвощевая

Многолетний ветвистый кустарник семейства эфедровых высотой до 1,5 м. Ствол толстый, деревянистый. Ветви первого порядка отходят от ствола почти вертикально, от них — ветви второго порядка и т. д. Побеги до 1,5 лет остаются зелеными, позже одревеснеют. Листья редуцированные, супротивные, почти пленчатые, без хлорофилла. Хлоропласты расположены в клетках неодревеснев-ших стеблей. Цветет в мае. Цветки мелкие, собраны в небольшие колоски. Плод — односемянная, шаровидно-эллиптическая, мясистая, оранжево-красная шишкоягода. Созревает в июле.

Эфедра хвощевая распространена в южных областях европейской части РФ, в Западной Сибири, на Кавказе и в Средней Азии. Растет по глинистым, степным склонам, на щебнистых и каменистых осыпях, плодородных лёссовых почвах.

Лекарственным сырьем служат зеленые ветви. Заготавливают их ранней весной, с апреля до середины мая, укладывая на солнце небольшими снопиками для просушки. По окончании роста молодых веточек сырье собирают до поздней осени. Хранят в стеклянных банках с крышкой. В народной медицине, помимо эфедры хвощевой, используют эфедру среднюю и высокую, но они проявляют меньшую биологическую активность.

Сырье содержит алкалоиды, дубильные вещества, пирокатехин, флабафен и аскорбиновую кислоту. Оно заготавливается в основном для нужд фармацевтической промышленности с последующей переработкой в препараты «Эфедрин» и «Дэфедрин», применяемые сейчас достаточно ограниченно.

Сырье ядовито! Хранится оно по списку Б, отдельно от других трав, при перегрузке используют защитные средства.

Препараты эфедры повышают тонус нервной системы и кровяное давление, расширяют просвет бронхов и коронарные сосуды сердца, тормозят перистальтику кишечника, расширяют зрачки, повышают содержание сахара в крови.

В народной медицине отвар зеленых веточек используют при насморке, бронхиальной астме, гипертонии, мышечной слабости и заболеваниях ЖКТ, сопровож-

дающихся спазмом гладкой мускулатуры. Наружно препараты применяют при ревматизме, радикулите, как кровоостанавливающее, противовоспалительное и противоаллергическое средство. Назначают их при спазмах бронхов, крапивнице, сенной лихорадке.

Для приготовления отвара 20 г измельченного сырья заливают 1 л горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Сейчас эфедрин чаще всего используется в составе комплексных препаратов для лечения бронхо-легочной патологии «Теофедрин», «Эфатин», «Солутан», «Бронхолитин».

Яблоня лесная

Дерево семейства розоцветных высотой до 10 м. Корень отвесный, глубоко внедряющийся в землю. Кора серая, более молодые ветви бурые. Листья простые, очерёдные, яйцевидные. Цветет в мае. Цветки крупные, правильной формы, собраны в мелкие щитки на длинных цветоножках. Плод желто-зеленый или краснеющий с одного бока, диаметром до 5 см. Созревает в августе-сентябре.

Яблоня лесная распространена в европейской части РФ, в основном в нечерноземной зоне, на Кавказе, в Крыму и Средней Азии. Растет одиночно в лесах разного состава, но преимущественно в лиственных. Цветет и плодоносит на открытых местах — опушках и полянах. В лесостепных зонах образует небольшие массивы. В горах растет на высоте до 1000 м над уровнем моря.

Используют плоды и древесину. Из плодов готовят квас, компот, яблочный уксус, желе, пастилу и мармелад, розовато-коричневая древесина идет на изготовление сувениров и поделок. Плоды служат хорошим кормом для диких животных. Растение является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служат плоды и листья. Плоды сушат в русской печи или духовке при температуре 50—60 °С. Хранят в мешках 2 года. Свежие плоды хранят 3—6 мес при температуре 4 °С. Листья собирают в июне-июле. Сушат под навесом, периодически переворачивая, или в сушилке при температуре 40—50 °С. Сырье считают готовым, если черешки листьев при сгибании ломаются, а не гнутся. Хранят в плотно закрытой таре 1 год.

Свежие яблоки содержат безазотистые экстрактивные вещества, белок, катехины, кислоты (лимонную, яблочную, винную, хлорогеновую, салициловую, аскорбиновую и борную), каротины и витамины С, B_1 и B_2, пектиновые вещества, клетчатку, сахара и микроэлементы (железо, фосфор, калий, медь, марганец, цинк), а также эфирное и жирное масла, амигдалин, флавоноиды и фитонциды. Листья богаты рутином, различными полифенольными соединениями, дегидрохалконами, катехинами и флавоноидами.

Плоды используют как диетический продукт, при расстройствах пищеварения, авитаминозах, малокровии и как мочегонное средство. Они повышают устойчивость организма к действию радиации. Яблоки издавна считаются хорошим диетическим средством при нарушении обмена веществ, ожирении и подагре. В свежем виде рекомендуют употреблять для профилактики атеросклероза.

Свежие яблоки лучше использовать в виде компота, так как их мякоть содержит вещества, способные окислять витамин С, а термическая обработка приводит к уничтожению этих веществ и увеличению поступления в организм витамина С.

Источником витамина С служат также листья. Употребляют их в виде настоя. Для его приготовления измельченные листья заливают водой в соотношении 1 : 4, кипятят 10—15 мин, охлаждают и процеживают. Применяют по 2—3 ст. л. 4—5 раз в день до еды.

Печеные и сушеные яблоки улучшают пищеварение, полезны при хронических воспалениях слизистой толстой кишки, сопровождающихся запорами. В этих же целях следует употреблять и протертые плоды.

Яблоки обладают мочегонным свойством. В этом случае 2—3 неочищенных яблока заливают 1 л воды и кипятят 15 мин. Принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды. Настой для этих целей можно приготовить из высушенной кожуры яблок. Для этого 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают как чай. Принимают по 1/2 стакана 5—6 раз в день до еды.

Содержание в яблоках большого количества железа делает их незаменимым продуктом при лечении малокровия. Для этого рекомендуется в течение дня съедать 400—600 г плодов.

Наружно тертые яблоки применяют при ожогах, обкладывая ими пораженные участки кожи. Это уменьшает воспаление и болезненность. Яблоками можно сводить бородавки. Благодаря высокому содержанию дубильных веществ их широко используют для аппликаций и масок при воспалительных заболеваниях кожи лица.

Из протертых яблок делают мазь. Для ее приготовления 100 г яблок протирают на мелкой терке и смешивают с животным жиром или сливочным маслом в соотношении 1 : 1. Используют на ночь для заживления трещин губ, сосков и рук, предварительно промыв участок кожи туалетным мылом.

Якорцы стелющиеся

Однолетнее опушенное растение семейства парнолистниковых длиной 60 см. Стебель якорцев распростертый на земле, ветвистый от основания. Листья сложные, парноперистые, супротивные, почти сидячие, продолговатые, на верхушке тупые и мелкие. Цветет в апреле-мае. Цветки желтые, мелкие, немногочисленные, расположенные одиночно в пазухах листьев. Плоды — дробные, сухие орешки, расположенные звездчато, с острыми шипами к наружной стороне. Созревают в июне-июле.

Растение распространено на юге Украины, в Крыму, в Молдавии, на Кавказе, в Средней Азии и в Западной Сибири, а также в нижнем течении Волги и Дона, на Алтае. Растет в пустынях и полупустынях, в сухих степях, на глинисто-иловых, солончаковых, супесчаных почвах, на сероземах, по сухим руслам рек, осыпям, у дорог.

В Средней Азии надземную часть используют как суррогат чая. Растение ядовито для овец, свиней, лошадей, крупного рогатого скота.

Лекарственным сырьем служат трава и корни. Заготавливают их во время цветения и плодоношения. Сушат на солнце 5—6 дней, раскладывая тонким слоем

на матерчатых подстилках и несколько раз в день перемешивая. Хранят в матерчатых мешках и закрытой деревянной таре 5 лет.

В якорцах содержатся сапонины (протодиосцин, кикубасапонин, протограциллин), стероиды (диосгенин, гитогенин, рускогенин, хлорогенин), алкалоиды (гармол, гарман), флавоноиды и дубильные вещества. В корнях содержатся бета-ситостерин, кампестерин и стигмастерин.

Препараты растения обладают противосклеротическим, мочегонным, тонизирующим, противовоспалительным и фунгицидным действием.

Отвар травы используют при отеках различного происхождения, как укрепляющее средство после перенесенных инфекций и тяжелых оперативных вмешательств, при гипертонии и атеросклерозе. В последнем случае курс лечения 3—4 мес. При необходимости его повторяют через 3—4 мес.

В качестве противосклеротического средства якорцы назначают при атеросклерозе коронарных сосудов и сосудов нижних конечностей. Установлено, что прием отвара стимулирует секрецию желез желудка и молочных желез, поэтому они показаны для лечения гастритов с пониженной кислотностью и увеличения образования молока у кормящих женщин.

Местно отвар используют при грибковых поражениях кожи в виде примочек, припарок и влажновысыхающих повязок. Лечение проводят курсами по 10—15 дней до полного излечения.

Для приготовления отвара 1 ст. л. травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через два-три слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/2—1/3 стакана 3—4 раза в день до еды.

Ясенец белый

Многолетнее травянистое растение семейства рутовых высотой 30—80 см с неприятным сильным запахом. Корень мощный, одревеснevший. Стебель прямостоячий. Листья очерёдные, сложные, непарноперистые. Цветет в мае-июне. Цветки многочисленные, собраны в верхушечные кисти. Черешки железистые, усаженные короткими трихомами. Плод — пятигнездная коробочка. Семена черные, блестящие. Созревают в июле-августе.

Ясенец белый распространен в европейской части РФ, в Прибалтике и вдоль Днепра. Растет в светлых лесах, по опушкам, на сухих травянистых и каменистых склонах, среди кустарников, преимущественно на известковой почве и в горах до высоты 1200 м над уровнем моря.

Эфирное масло, получаемое из цветков, нашло широкое применение в парфюмерии, косметике и как пряность. В ряде европейских стран ясенец используется как декоративное растение.

Лекарственным сырьем служат корни. Собирают их в конце лета — начале осени, отряхивают от земли, подсушивают, разрезают пополам и досушивают в хорошо проветриваемом помещении, на чердаке или в сушилке при температуре не более 35 °С.

Корни содержат алкалоиды, горькие вещества, сапонины, фурокумарины и эфирное масло.

Препараты ясенца обладают диуретическим и антимикробным действием, несколько улучшают пищеварение и тонизируют организм.

Ясенец широко применяют для лечения острых и хронических циститов, пиелитов, при почечнокаменной болезни и при камнях в мочевом пузыре. Ясенец известен как глистогонное средство, однако для этих целей в чистом виде его не используют, так как есть более эффективные препараты, чаще его назначают в комбинации с папоротником мужским или семенами тыквы.

Настой используют при астенических состояниях, утомлении, плохом сне и бессоннице в комбинации с валерианой лекарственной и мелиссой.

Водный экстракт растения применяют наружно для лечения различных кожных болезней, экземы, при выпадении волос и варикозном расширении вен.

Для приготовления настоя корней 1 ч. л. сырья заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят на водяной бане 5—10 мин, охлаждают до комнатной температуры и фильтруют через два-три слоя марли. Хранят в холодильнике не более 2 дней. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

При соприкосновении с растением, особенно во время цветения, могут появляться тяжелые поражения кожи, напоминающие ожоги. Они очень болезненны и плохо поддаются лечению. После заживления остаются следы в виде гиперпигментации и рубцов. Имеются данные, что во время цветения ясенца может наступить ингаляционное отравление эфирными маслами растения. Проявляется это общим недомоганием, сонливостью и рвотой. Лечение отравления ясенцом белым носит неспецифический характер. Поэтому при сборе сырья надо применять все меры предосторожности.

Ясень обыкновенный

Дерево семейства маслинных высотой до 40 м. Кора серо-бурая, гладкая, у старых деревьев растрескавшаяся. Листья супротивные, непарноперистые, продолговато-ланцетовидные, заостренные, по краю крупногородчатые. Цветет весной. Цветки красноватые, собраны в многоцветовое метельчатое соцветие. Плод — односемянный орешек. Созревает в августе-сентябре.

Ясень распространен в европейской части РФ и на Кавказе. Растет в широколиственных лесах, преимущественно в дубовых, и на равнине, поднимаясь в горы до высоты 2000 м над уровнем моря.

Древесина крепкая, с красивой текстурой, хорошо полируется. Используют в строительном деле, для внутренней отделки зданий, производства мебели и музыкальных инструментов. Особенно высоко ценится фанера из древесных наплывов, из древесины получают синюю и черную краску. Незрелые плоды используют в пищу в маринованном виде. Листья и ветви служат кормом для оленей, косуль, овец, коз и крупного рогатого скота. Цветущее дерево является пергоносом.

Лекарственным сырьем служат листья и кора. Листья заготавливают в первой половине лета в сухую погоду, подвяливают на солнце и сушат в тени или хорошо проветриваемом помещении. Сырье считается сухим, когда черешки листьев при сгибании не гнутся, а ломаются. Кору заготавливают во время сокодвижения с деревьев, подлежащих рубке, разрезают на куски длиной 10—15 см и сушат на солнце

или в сушилке при температуре 45—60 °С, периодически переворачивая. Хранят в мешочках или картонных коробках в сухом месте 2 года.

Листья содержат углеводы и родственные им соединения (манит, сахарозу, крахмал, фосфорные эфиры сахаров и олигосахариды), органические кислоты, тритерпеноиды, эфирное масло, сапонины, каротиноиды, витамин С, кумарины (эскулин, фраксин и цихориин), флавоноиды и дубильные вещества. В коре обнаружены углеводы (фруктоза, галактоза, глюкоза, сахароза и стахиоза), фенолы (сирингозид и др.), алкалоиды, кумарины (фраксинол, скополетин, эскулин и др.), флавоноиды и липиды (суберин).

Препараты ясеня обладают кровоостанавливающим, жаропонижающим, вяжущим, тонизирующим, ранозаживляющим, антигельминтным, слабительным, противомикробным, спазмолитическим, противокашлевым, мочегонным и фунгистатическим действием.

Отвар листьев и коры используют при болезнях печени, мочекаменной болезни, бронхопневмонии, туберкулезе легких, воспалительных заболеваниях почек, ревматизме, полиартрите, радикулите, подагре и дизентерии, а также в качестве противоглистного средства.

Для приготовления отвара коры и листьев 2 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 10 мин, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3—4 раза в день до еды.

Истолченные листья прикладывают к предварительно обработанной антисептическим средством ране и прибинтовывают. Повязку меняют ежедневно.

Плоды иногда используют при неврозах и других нервных болезнях.

Ясменник душистый

Многолетнее травянистое растение семейства рутовых высотой до 40 см. Корневище тонкое, ползучее. Стебли многочисленные, прямостоячие, четырехгранные. Листья расположены кольцеобразно (по 8 шт. в верхней части растения и по 6 шт. — в нижней). Цветет в мае-июне. Цветки мелкие, белые, собраны в щитовидный зонтик на верхушке стебля. Плод сухой, зелено-коричневый, раскрывающийся на две половинки, покрытый изогнутыми крючками. Созревает в июле-августе.

Ясменник распространен на всей европейской части РФ, на Украине, Северном Кавказе, в Закавказье, чаще в буковых и грабовых лесах, поднимается в горы на высоту до 800—2000 м над уровнем моря.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Заготавливают траву в начале цветения в сухую погоду в первой половине дня, срезая стебли на высоте 3—7 см от земли. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем, или в сушилке при температуре 50—60 °С. Хранят в матерчатой или картонной таре до 2 лет.

Свежее растение почти не пахнет, а сухое сырье приобретает кумариновый запах. В процессе сушки растение теряет часть биологически активных веществ, поэтому для медицинских целей лучше использовать свежую траву.

Ясменник содержит кумарины, гликозиды, танин, горькие и слизистые вещества.

Препараты растения обладают мочегонным, потогонным и отхаркивающим действием.

Настой травы нашел широкое применение при бронхитах, пневмонии и бронхиальной астме. Они показаны при трудноотделяемой мокроте и тяжелом кашле, затрудняющем дыхание.

Препараты ясменника назначают при заболеваниях печени и отеках различного происхождения, при склонности к образованию камней и песка в мочевом пузыре, кишечных коликах, бессоннице, истерических припадках и нарушении менструального цикла.

Наружно настой применяют в виде припарок при фурункулах, кожных сыпях, кровотечениях из ран, подкожных кровоизлияниях и плохой свертываемости крови.

Толченую траву используют при долго незаживающих ранах, ежедневно прибинтовывая кашицу из нее к пораженному участку.

Для приготовления настоя 2 ст. л. травы заливают 2 стаканами горячей воды, настаивают 1 ч, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день после еды. Лечение проводят под наблюдением врача.

Яснотка белая, глухая крапива

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных высотой 20 — 100 см. Стебель прямостоячий, опушен редкими светлыми волосками. Корневище длинное, ползучее. Листья черешковые, яйцевидные или сердцевидно-овальные, супротивные, пильчатые по краю. Цветет весной и летом. Цветки неправильной формы, белые, с пятизубчатой зеленой чашечкой, собраны в мутовки в пазухах верхних листьев. Плоды созревают в июне-октябре.

Яснотка белая распространена на большей части территории страны. Растет в садах и парках, у жилья, по берегам водоемов, в зарослях кустарников, на полянах, в канавах, у заборов и вдоль дорог. Молодые листья съедобны. Их используют для приготовления супов, в отварном виде на гарнир ко вторым блюдам.

Лекарственным сырьем служат цветки и листья. Цветки собирают во время цветения в сухую ясную погоду. Сушат под навесом или на чердаке с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем, часто переворачивая. Листья собирают в первой половине лета. Сушат в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем в 3—5 см. Хранят в закрытой таре 1 год.

Цветки содержат флавоноиды (кверцитин, астралагин), сапонины, танины, гликозиды, гистамин, тирамин, соли калия, дубильные вещества и слизь. В листьях обнаружены витамин С, иридиоидные гликозиды, алкалоид ламиин, сапонины, танины и слизистые вещества.

Препараты яснотки обладают успокаивающим, болеутоляющим, противосудорожным, кровоостанавливающим, общетонизирующим, желчегонным, ранозаживляющим и противовоспалительным действием. Они повышают сократительную способность матки, обладают слабым антиаллергическим действием. Сочетание

противовоспалительного и вяжущего действия позволяет использовать ее при заболеваниях мочевыделительной системы (цистите, пиелите и др.) и поносах, в том числе и дизентерийного происхождения.

Успокаивающее и тонизирующее действие делает яснотку полезной при бессоннице, неврастении, истерии. Наличие слизи и сапонинов в цветках способствует разжижению мокроты и отхаркиванию ее при трахеитах, бронхитах, бронхиальной астме, пневмониях, а также при белях.

Яснотку назначают при фурункулезе, кожных высыпаниях, экземах, ожогах, для полоскания полости рта при ангине. Ванночки из настоя цветков и листьев полезно делать при геморрое. Для усиления тонизирующих свойств яснотку комбинируют с тысячелистником.

Для приготовления настоя цветков 4—6 ч. л. сырья заливают 2 стаканами кипятка, держат на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают через два-три слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают равными порциями в течение суток.

При назначении отвара листьев 30 г сырья заливают 1 л горячей воды, кипятят на водяной бане 10 мин, процеживают горячим и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ст. л. 4—5 раз в день до еды. При белях одновременно проводят спринцевания этим же настоем.

Для приготовления настоя из цветков и листьев 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4—5 раз в день до еды.

Из свежих надземных частей растения готовят сок. Для этого их тщательно промывают холодной водой, ошпаривают кипятком, разрезают на части и пропускают через мясорубку. Сок отжимают через плотную ткань и кипятят 3—5 мин. Принимают по 1 ст. л. 4 раза в день во время еды или используют в виде примочек.

Ястребинка волосистая

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных. Стебли многочисленные, ползучие. Листья прикорневые, продолговато-эллиптические. Цветет с июля по август. Цветоносные побеги одиночные, безлистные, прямостоячие, заканчиваются одной корзинкой. Цветки язычковые, лимонно-желтые, собраны в корзинку. Плод — цилиндрическое семя с хохолком, состоящее из ломких волосков. Созревает осенью.

Ястребинка распространена на всей европейской части РФ, кроме Арктики и Крайнего Юго-Востока, на Кавказе, в Западной Сибири. Растет на лугах, среди кустарников и в посевах, в светлых борах, на вырубках и в горных районах на высоте 800—2000 м над уровнем моря.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Траву заготавливают в период цветения. Сушат в тени. Хранят в закрытой деревянной или стеклянной таре 1 год.

Трава содержит танин, кумарины, гликозиды, горькие и смолистые вещества и слизь. В цветках найден флавон.

Препараты ястребинки обладают мочегонным, вяжущим, умеренным антимикробным и противовоспалительным действием.

Растение эффективно при отеках, вызванных сердечной слабостью и нарушением функции почек, при нарушении выведения продуктов распада белков и мочевины.

Настой свежей травы снижает уровень вредных веществ в крови, приводит к улучшению общего самочувствия, прекращению головных болей, рвоты и бессонницы.

Сухое сырье используют при желудочно-кишечных кровотечениях, геморрое, дизентерии, воспалении слизистой оболочки толстой кишки и маточных кровотечениях. При желудочно-кишечных кровотечениях настой принимают внутрь, при маточных кровотечениях делают спринцевания, при геморрое ставят микроклизмы.

Наружно растение применяют в сыром виде, прикладывая к пораженной коже при фурункулезе, абсцессах и флегмонах. Настоем можно промывать гнойные раны.

Для приготовления настоя 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1—2 ч, остужают и процеживают. Применяют по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Препараты растения применяют только под контролем врача.

Ятрышник пятнистый

Многолетнее травянистое растение семейства ятрышниковых высотой 30—70 см. Клубни сжатые, двух- и четырехлопастные, ежегодно сменяющиеся. Стебель прямостоячий, одиночный, заканчивается длинным колосом пурпурных или фиолетовых цветков. Листья линейно- и широколанцетные, суженные в черешках или охватывающие стебель. Цветет в июне-июле. Плод — многосемянная коробочка. Созревает в июле-августе.

Ятрышник распространен почти на всей территории РФ. Растет в широколиственных лесах, на полянах и опушках, по сырым, заболоченным лугам, оврагам и берегам рек, в кустарниках и по окраинам низинных болот. Предпочитает богатые почвы с надежным увлажнением.

Лекарственным сырьем служат клубни. Собирают их в конце цветения растения. В более поздние сроки растение трудно отыскать в травостое. Заготавливают только молодые, бледно-желтые, мясистые, сочные клубни. Перед сушкой их обязательно помещают на 2—3 мин в кипящую воду, чтобы они не прорастали, так как эта способность у них сохраняется очень долго. При ошпаривании клубни теряют горький вкус и неприятный запах, крахмал наружного слоя частично превращается в клейстер и приобретает особую прочность. Сушат на открытом воздухе в тени, в печи или сушилке при температуре 50 °С. Хранят в мешочках или закрытой деревянной таре в сухом месте 6 лет с обязательной проверкой сырья через каждые 2 года.

Клубни содержат слизь, крахмал, декстрин, сахара, минеральные соли, гликозиды, эфирное масло и горькие вещества.

Препараты обладают противовоспалительным и общеукрепляющим действием. Обволакивающее свойство обусловлено наличием в корнях большого количества слизи, крахмала и пектиновых веществ.

Настой показан при воспалении слизистой оболочки желудка с повышенной кислотностью, тонкой и толстой кишок, язвенной болезни и в период выздоровления после дизентерии. Слизь растения предохраняет слизистую оболочку ЖКТ от воз-

действия раздражающих агентов пищи и пищеварительных соков и обеспечивает противовоспалительное действие. Особенно хорошо это действие проявляется у детей при дистрофии слизистой оболочки после истощающих, длительных заболеваний.

Слизь ятрышника полезно использовать при хронических заболеваниях верхних дыхательных путей, воспалении полости рта и глотки, а также в виде микроклизм при геморрое. Готовят ее непосредственно перед приемом. Для этого 3 г предварительно измельченных корней заливают 1/2 стакана холодной воды и постепенно добавляют кипяток до 1,5—2 стаканов, постоянно помешивая. Хранят в холодильнике 2 суток. Принимают по 1—3 ст. л. 3—4 раза в день до еды. На микроклизму используют 4 ст. л. слизи. Процедуру проводят на ночь.

Детям готовят настой из расчета 3 г корней на 250 мл кипятка, выдерживают 15 мин, процеживают и остужают. Назначают по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

Ячмень обыкновенный

Однолетнее растение семейства злаковых с прямым стеблем высотой 60—80 см. Листья линейные, прикреплены влагалищем к коленцам стебля. Цветет в мае-июне. Соцветие — сложный колос с ланцетными колосками, собранными по два-три на общей оси. Каждый колосок несет по одному цветку с околоцветником. Плод — зерновка, сросшаяся с верхней плевой. Созревает в августе-сентябре.

Ячмень древнейшая зерновая культура. В настоящее время его выращивают повсеместно, за исключением Крайнего Севера и пустынь Средней Азии. В диком виде не встречается.

Наиболее высокие урожаи ячмень дает на плодородных почвах с глубоким пахотным слоем. Пивоваренный ячмень убирают при наступлении полной спелости, во всех остальных случаях — в фазе восковой спелости.

В зернах ячменя содержатся белки, углеводы, жиры, клетчатка, зольные вещества, ферменты, витамины A, D, E и группы B.

Зерно ячменя используют для приготовления перловой и ячневой круп, суррогата кофе, как добавку для выпечки ржаного хлеба, в пивоваренной промышленности, а также как концентрированный корм для животных, особенно для откорма свиней. Ячменную солому используют на корм для крупного рогатого скота. Иногда ячмень высевают на зеленый корм вместе с горохом, клевером и чиной, а готовят из него солод.

Препараты семян ячменя обладают обволакивающим и мягчительным свойством, умеренным мочегонным и противовоспалительным действием, усиливают отделение молока у кормящих женщин.

Отвар ячменной и перловой круп используют при воспалительных заболеваниях желудка и кишечника, как общеукрепляющее средство после операций на органах брюшной полости и для смягчения кашля.

Для приготовления отвара 20 г крупы заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают 4—5 ч, кипятят на медленном огне 10—15 мин, охлаждают и процеживают через два-три слоя марли. Принимают по 1 ст. л. перед едой.

Ячменные каши и супы показаны людям с избыточным весом. Клетчатка, содержащаяся в крупе, раздражает слизистую кишечника и усиливает продвижение пищи, уменьшая ее усвоение.

Широкое применение в медицине нашел ячменный солод. Его используют при воспалении мочевого пузыря и пиелонефритах. Диастаза, содержащаяся в солоде, способствует усвоению углеводов. Свежий отвар ячменного солода оказывает глистогонное действие при аскаридозе.

При хронических воспалительных заболеваниях желудка и кишечника, а также при плохом аппетите солод ячменный (250 г) назначают в сочетании с лечебными дрожжами (140 г) и карбонатом магния (100 г) с добавлением сахара до общей массы 1 кг. Принимают по 3—4 г 3 раза в день.

Раствор ячменного солода используют в косметике. При воспалительных процессах на коже рекомендуют делать солодовые ванны и питательные маски из ячменной крупы.

Для приготовления ячменного солода семена ячменя проращивают, сушат и измельчают в порошок, затем 2—3 ст. л. заливают 1 л горячей воды и настаивают. Солод долго хранить нельзя, так как он утрачивает лечебный эффект.

Известные «неизвестные», или новички фиторынка

С момента выхода первого издания книги прошло более 20 лет, за это время произошло слишком много даже для одной человеческой жизни. Отразилось это и на ассортименте лекарственных растений. В связи с исчезновением многих запретов и расширением торговли в ассортименте «зеленой аптеки» появился целый ряд новых растений. Какие-то из них (морозник, эхинацея) были известны давно, но наконец-то получили признание публики. Другие (пол-пола, золотой ус, индийский лук, чайное дерево, эврикома) в буквальном смысле прибыли к нам из-за океана, а третьи (красный корень, боровая матка, красная щетка), являясь российскими эндемиками, добрались до больных. Некоторые, при несомненной эффективности, стали употребляться только в последнее время. Всем этим «народным» растениям и посвящена данная небольшая глава.

Индийский лук, птицемлечник хвостатый

Из числа «горшечных» растений (выращиваемых в домашних условиях) следует отметить индийский лук, имеющий замысловатое ботаническое название — птицемлечник хвостатый. *Сразу оговоримся, что растение токсично, обладает выраженным раздражающим действием и применяется только местно!*

Индийский лук — это многолетнее луковичное растение из семейства лилейных. Оно выращивается у нас с начала 60-х годов прошлого века. Его листья содержат токсичные алкалоиды (колхицин, колхамин), эфирные масла, органические кислоты, аминокислоты, микроэлементы, фитонциды.

Используют настои, отвары, напары из листьев, настойки из цветов и листьев, сок и кашицу из всего растения. Они применяются при воспалительных заболеваниях кожи, мышц, суставов, нервов в качестве противовоспалительного и раздражающего средства.

Препараты наносятся только на чистую кожу; особо от попадания препаратов следует беречь слизистые оболочки. При возникновении ожогов или раздражении необходимы промывание кожи водой и обработка ее оливковым или облепиховым маслом. *Препараты индийского лука противопоказаны при гемофилии!*

Каллизия душистая, золотой ус

Примером растения из последней группы можно назвать каллизию душистую, известную больше, как золотой ус. Сейчас она есть во многих домах. Это многолетнее травянистое растение, произрастающее в Мексике, высотой до 1—2 м, с побегами двух типов — прямостоячими и воздушными (усы). Активно выращивается в домашних условиях.

Содержит флавоноиды, фитостероиды (бета-ситостерол), витамины С, Р, РР, микроэлементы (хром, медь, железо, никель).

Из растения готовится большое количество препаратов — масло, мазь, настойка, отвар. Их делают из боковых воздушных побегов при наличии у них не менее 10 последовательных листочков («суставчиков»).

Препараты растения помогают нормализовать работу дыхательной и пищеварительной системы, поддерживают защитные силы организма, влияют на процессы кроветворения. Их применяют при лечении ряда заболеваний — сахарного диабета, ожирения, панкреатита, опухолей, алкогольной зависимости. Внутреннее применение препаратов сопровождается соблюдением диеты с рядом ограничений (запрет курения, алкоголя и т. д.). Наружное применение препаратов каллизии показано при заболеваниях суставов (масло), кожных заболеваниях, ушибах, обморожениях (мазь).

Препараты токсичны и аллергичны, требуют постоянного контроля специалистов. Также отмечу, что при обилии добросовестных научно-популярных материалов по данному растению публикаций из области доказательной медицины мне не встретилось.

Леспедеца копеечниковая

Еще одним растением, включенным в официальный перечень, является леспедеца копеечниковая, служащая основой для производства готовых препаратов. По мнению нефрологов и фитотерапевтов это растение является безопасным средством выбора для больных, страдающих почечной недостаточностью, неплохо снижающее уровень азотистых шлаков. Также она обладает доказанным иммуномодулирующим, антибактериальным, противоопухолевым, антигерпетическим действием.

Препараты растения «Леспефлан» и «Леспенефрил» назначаются при воспалительных заболеваниях почек, при хронической почечной недостаточности, отеках почечного происхождения, мочекаменной болезни, герпесе различной локализации.

В домашних условиях из сухого сырья, если есть, готовят настой из расчета 1—2 ст. л. на 1 л кипятка. Принимают по 0,5—1 стакану настоя в один прием 3 раза в день.

Малазийский корень, эврикома длиннолистная

Буквальным новичком российского фиторынка является малазийский корень, или эврикома длиннолистная. Она поступает в виде экстракта корня и пока представляет интерес для производителей биологически активных добавок.

Эврикома длиннолистная — кустарниковое растение, произрастающее в основном в Малайзии. В медицинских целях ее применяют в комплексной терапии малярии, язвенной болезни, опухолей, в качестве антибактериального и противовоспалительного средства. Эврикома быстро заняла достойное место в системе комплексных тренировок спортсменов и как стимулятор сексуальной активности — она активизирует синтез мужского полового гормона тестостерона. Именно две последние позиции представляют наибольший интерес для производителей. В спортивной практике, что уже получило хорошее теоретическое обоснование, эврикома активно применяется в бодибилдинге и пауэрлифтинге для наращивания мышечной массы благодаря оптимизации белкового обмена за счет эндогенных половых гормонов. Этот же эффект, но уже с сексуальным подтекстом, получил коммерческую «раскрутку». На рынке появилось несколько препаратов для поддержания сексуальной активности мужчин: «Аликапс», «ТангатАли+», «Сеалекс» и др. Однако в медицинской литературе адекватных и достоверных работ по стимуляции половой сферы мужчин перечисленными препаратами пока не встречено.

Морозник кавказский

Из растений, которые следует применять с большой осторожностью, назовем морозник кавказский. Более противоречивых отзывов, чем об этом растении, — от дикого восторга до полного неприятия — встречать не приходилось.

Официальная медицина многие десятилетия относит различные виды морозника к группе растений, содержащих сердечные гликозиды — высокоэффективные, но и токсичные вещества, применяемые для лечения сердечной недостаточности. Народная медицина рекомендует его более широко. Можно назвать около 40 заболеваний и патологических состояний, при которых используется морозник кавказский. Он применяется в комплексной терапии опухолевых заболеваний, при сердечной недостаточности, в терапии кожных заболеваний, заболеваний суставов, ЖКТ, легких, нервной системы, для стимуляции процессов очистки организма от токсинов, радионуклеотидов — и это далеко не весь перечень.

Разовая (суточная) доза препарата крайне невелика — 50 мг (порошок на кончике ножа), но даже с такой дозировкой описаны случаи тяжелых отравлений со смертельным исходом! Одному из авторов этой книги пришлось разбирать случай развития острого психоза (белой горячки) у непьющей женщины, применявшей морозник исключительно местно — в виде геля накожно с целью похудания. С чем это можно связать? Видимо, в немалой степени виновата беспечность. Причем как тех, кто препараты морозника применяет, так и тех, кто их производит. Известно, что активность (токсичность) сердечных гликозидов в отдельных растениях и даже в отдельных их частях может быть различной, и поэтому требуется высокоточное

биологическое тестирование. На самом же деле, видимо, часто оно производится формально. Если вы принимаете препараты морозника в любой лекарственной форме, я призываю относиться к нему с большой осторожностью. *Морозник высокотоксичен!*

Чайное дерево, мелалеука

Еще одно растение, приведенное в списке, доступно на нашем рынке только в виде готовых препаратов — это чайное дерево. Оно представлено в виде основного препарата — «Масла чайного дерева».

Чайное дерево, или мелалеука, относится к семейству миртовых, в диком виде произрастает исключительно в Австралии. О целебных свойствах растения европейцы узнали от аборигенов. Но только в начале XX века оно было подробно изучено австралийскими учеными.

В составе масла широкий набор органических компонентов — монотерпены, цинеол и др. Этот набор обеспечивает продукту мощные антисептические, противовоспалительные, противовирусные свойства. Во Вторую мировую войну это масло попало в Европу как табельное лечебное средство австралийских солдат — участников военных действий. Как тогда, так и сейчас его рекомендуют для местного применения в качестве антибактериального и иммуномодулирующего средства при заболеваниях ротовой полости, дыхательной системы, кожи, женских половых органов, в качестве косметического средства.

Масло чайного дерева, как самостоятельно, так и в виде продуктов косметики, активно продается в аптеках и в фирмах с сетевым маркетингом.

Эрва шерстистая, пол-пола

Из числа «заморских» растений, известных более 20 лет, следует отметить эрву шерстистую, более известную у нас под названием пол-пола. Это одно из тех лекарственных растений, которые, можно сказать, пришли к нам «из народа». Эту траву активно завозили моряки торгового флота с острова Цейлон; вскоре она была успешно адаптирована к климатическим условиям Аджарии. В середине 1980-х гг. эрва приобрела официальный статус и стала закупаться систематически.

Те, кто применял это растение в виде мочегонного и солегонного средства, отмечали мощный эффект. Но на этом лечебные свойства пол-полы не ограничиваются. Эрва шерстистая борется с воспалительными процессами в организме, очищает дыхательные пути от слизи и токсических элементов, показана при бронхитах, трахеитах, гриппе, гастритах, циститах, нефритах. Пол-полу можно применять при болях в позвоночнике, артритах, спондилезе, подагре. Цейлонская трава восстанавливает деятельность печени, почек, кожи, снижает вязкость крови, нормализует работу нервной системы. Некоторые исследования, проводимые в Японии, указывают на способность эрвы выводить радионуклиды, и при этом ее препараты малотоксичны. В то же время, обладая выраженным мочегонным эффектом, эрва не вызывает потери калия, очень ценного для организма минерала.

Из травы готовят настои из расчета 1 ч. л. измельченной травы на стакан кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настаивать 45 мин. Возможно приготовление настоя без кипячения с использованием термоса (настаивать в той же пропорции 1 ч). Затем настой процеживается и принимается по 1/4—1/2 стакана в течение дня, хранится не более 2 суток. Длительность курса — от 10 до 30 дней.

Препараты не применяются при остеопорозе и других заболеваниях, связанных с нарушением фосфорно-кальциевого обмена (рахит, гипопаратиреоз и др.), при повышенной чувствительности. *Пол-пола не назначается детям*, видимо, из-за опасения нарушить процессы костеобразования.

Эхинацея пурпуровая

Еще одно растение, получившее признание, как и морозник, в последние годы — и, по счастью, не имеющее выраженной токсичности, — это эхинацея пурпуровая. Она, как и родственные ей эхинацея бледная и узколистная, — многолетнее травянистое растение из семейства астровых (сложноцветных).

В качестве сырья заготавливается корень растения (осенью) и цветочные корзинки (в период цветения). Корни содержат эхинацин, эфирное масло, горечи, фитостерины, крахмал, сахар и эхинакозид, определяющий антибактериальное действие растения. Корни используются для приготовления галеновых препаратов (настои, отвары), а также готовых препаратов (более 14 наименований) иммуномодулирующего и адаптогенного действия. Эти эффекты доказаны обширными научными исследованиями. Препараты эхинацеи пурпуровой показаны при ОРВИ, воспалении верхних дыхательных путей, ослаблении иммунитета, воспалениях органов мочеполовой системы, при плохо заживающих ранах, в профилактике опухолей.

Приведу один из возможных рецептов. Свежие цветки эхинацеи (3 шт.) или порошок измельченных корней (2 ч. л.) заливаются 2 стаканами кипятка, настаиваются 40 мин. Приготовленный чай принимают с лечебной и профилактической целью при гриппе, простуде, на фоне лечения антибиотиками, после тяжелых заболеваний, операций. В целом препараты эхинацеи малотоксичны и могут применяться у детей с 2—3 лет. Их не следует использовать людям с аутоиммунными заболеваниями, СПИДом, лейкозами, туберкулезом, при беременности, кормлении грудью, осторожно — при аллергии, заболеваниях печени.

Остальные растения из этого списка произрастают в России. Какие-то из них адаптированы и распространены повсеместно (топинамбур, стевия и др.), а какие-то являются эндемиками, произрастая в определенных регионах, например на Алтае (боровая матка, красная щетка, медвежий корень и др.).

Сладкая трава, стевия

Сладкая трава, или стевия, более известна у нас как натуральный неуглеводный низкокалорийный сахарозаменитель, но этим ее полезные свойства не ограничиваются. В составе этого растения сладкий гликозид — стевиозид, обладающий приторно-сладким вкусом (примерно в 300 раз слаще сахара), а также флавоноиды (рутин, кверцетин и др.), минеральные вещества (калий, кальций, фосфор, магний,

кремний, цинк, медь, селен, хром), витамины группы В, С, А, Е. Кроме того, это растение обладает уникальными лечебными и восстанавливающими организм свойствами.

Сладкая трава оказывает желчегонное действие, восстанавливает работу печени и желчного пузыря, нормализует работу ЖКТ, улучшает деятельность щитовидной железы, почек, селезенки, препятствует росту и размножению болезнетворных бактерий и патогенной микрофлоры, обладает противовоспалительным и иммуномодулирующим действием, способствует повышению биоэнергетических возможностей человека. Многочисленные исследования по всему миру показали, что при регулярном употреблении стевии снижается содержание глюкозы в крови, укрепляются сосуды, тормозится рост новообразований. Стевия показана при сахарном диабете, ожирении, атеросклерозе, гипертонической болезни, при пониженном иммунитете, заболеваниях ЖКТ. Это идеальная добавка для тех, кто хочет похудеть: практически не имея калорий и удовлетворяя потребность в сладком, медовые листья не увеличивают вес тела. Более того, они уменьшают «тягу» к жирной пище и притупляют чувство голода. Поскольку сладкие гликозиды подавляют развитие многих болезнетворных организмов, это растение рекомендуется при болезнях полости рта и защищает зубы от кариеса и десны — от пародонтоза, который является частой причиной потери зубов, в том числе и при сахарном диабете.

Стевия представляет собой многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, родиной которого является Южная Америка. Сегодня стевию выращивают во многих странах мира; в нашей стране — ограниченно, только в некоторых местностях на юге России. Это дефицитное и дорогое растение. Надо сказать, что сейчас ее научились выращивать даже в Ленинградской области. На зиму растение необходимо либо поместить в парник, либо пересадить в горшок для домашнего выращивания.

Используют все растение, из него делается порошок, которого достаточно маленькой щепоточки на стакан.

Другим вариантом приготовления настоя является следующий вариант: 20 г стевии заливают 200 мл кипятка, кипятят 5 мин, настаивают под крышкой 10 мин, переливают в прогретый термос и настаивают в течение 10—12 ч, после чего переливают состав в чистую посуду. Возможно повторное заливание листьев в термосе 100 мл кипятка с последующим 6—8-часовым настаиванием. Полученные настои соединяют и хранят в холодильнике.

Некоторые делают 10%-ую настойку стевии на водке, добавляя ее в чай по вкусу, что достаточно практично.

Топинамбур, подсолнечник клубненосный

Топинамбур, или подсолнечник клубненосный, не случайно оказался в начале этой группы. Это многолетнее травянистое растение из семейства астровых (сложноцветных), думаю, известно многим. Знакомясь с историей и применением этого растения, понимаешь, что его возможности описаны и открыты, но еще не оценены должным образом, в том числе и бизнесом. Выведены различные сорта, разработа-

на агротехника для этого неприхотливого растения, велико количество информационных материалов, а для основной массы населения топинамбур по-прежнему остается неким «экзотическим» овощем.

Родом это растение из Северной Америки, где и было введено индейцами в культуру. После освоения Северной Америки оно попало в Европу, но в XVIII в. было активно потеснено картофелем. На Руси первые известия о топинамбуре приходятся на времена Алексея Михайловича, именно к этой эпохе относится сообщение о том, что «лечат настоянной на вине земляной грушей от сердечных болезней». В середине XIX в. топинамбур стали возделывать во Франции как деликатесный овощ (напоминал артишок). Оттуда он, уже как огородная культура, вновь перекочевал к нам. Возрождение его выращивания в СССР в качестве технической, кормовой и пищевой культуры произошло в 30-е годы XX в. и связано с именами А. А. Валягина и Н. И. Вавилова. Но, увы, эта урожайная, морозостойкая и неприхотливая культура так и не превратилась во «второй хлеб». Хотя клубни его жарят, варят, тушат и употребляют в сыром виде.

Традиционно при упоминании о лекарственных свойствах топинамбура говорят о высоком содержании в нем инулина — сахароподобного вещества, который при ряде условий переходит во фруктозу. Это позволяет использовать его в комплексной терапии сахарного диабета, а также при язвенной болезни и панкреатите, местно в виде ванн при заболеваниях сосудов, ожогах, заболеваниях кожи, для стимуляции процессов очистки организма от токсинов и радиоактивных элементов, а также в косметологии.

Отметим, что в продаже стали появляться БАДы и пищевые продукты на основе топинамбура.

Боровая матка, красная щетка, красный корень — это эндемики родом с Алтая. Эти растения кажутся чем-то очень экзотическим, необычным и новым, но они давно в арсенале народной медицины Сибири и Алтая. Вся эта троица — уникальный природный комплекс, помогающий в решении «женских» и «мужских» проблем. Иной раз даже сами названия говорят об этом.

Боровая матка, ортилия однобокая

Боровая матка, или ортилия однобокая, включена в перечень аптечных лекарственных растений около 10 лет тому назад.

В составе боровой матки арбутин, гидрохинон, кумарины, смолы, сапонины, органические кислоты, витамин С, титан, медь, цинк, марганец.

Препараты ортилии показали свою активность при многочисленных заболеваниях женской половой сферы (миомы, фибромы, эрозии, спаечные процессы, бесплодие и т. д.), цистите, пиелонефрите, в терапии язвенной болезни, для профилактики опухолевых заболеваний, для повышения работоспособности и преодоления стрессов. Эти препараты показаны и мужчинам при простатите и аденоме предстательной железы.

В аптеки боровая матка поступает в виде измельченного сырья и в спиртовой вытяжке.

Трава заваривается следующим образом: 1 ч. л. сырья заливается 1 стаканом кипятка, настаивается 20 мин. Принимают по 1/2—1/3 стакана 3 раза в день, курсами по 28 дней. При повторении курса лечения необходимо делать 7—10-дневные перерывы.

Препараты противопоказаны при беременности, кормлении, индивидуальной непереносимости. Очень часто препараты боровой матки рекомендуют применять в комплексе с другим растением этого региона с мягкими адаптогенными и иммуностимулирующими свойствами: красной щеткой.

Красная щетка, родиола четырехчленная

Родовое название этого растения указывает на схожесть с известным золотым корнем (родиола розовая).

В составе красной щетки дубильные вещества, антрогликозиды, эфирные масла, природные фенолы, богатый набор микроэлементов, а также антоцианы и бетаин, которые окрашивают растение в характерный красновато-оранжевый цвет.

В аптеки препараты растения поступают в виде измельченного сырья и в спиртовой вытяжке.

Показания для назначения красной щетки — иммунодефицитные состояния, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (ИБС), анемия, заболевания мужской и женской мочеполовой системы, комплексная терапия опухолевых заболеваний, в том числе лейкозов. И этот список можно продолжить.

Универсальность этого растения, несомненно, определяется уже оговоренными адаптогенными и иммуномодулирующими свойствами. У жителей Алтая об эффектах растения говорят: «как в горах побывал — так хорошо».

Настой этого вида родиолы готовится по традиционной схеме: 1 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 15 мин, 45 мин настаивают, процеживают и принимают равными порциями до еды с чайной ложкой меда.

Спиртовая настойка готовится на водке из расчета 50 г измельченного сырья на 0,5 л алкоголя. Настаивать в темной посуде в течение 30 дней, периодически встряхивая. Готовую настойку принимать по 30—40 капель 2—3 раза в день курсами по 30 дней, при необходимости курс повторяют через 10—15 дней.

Препараты с осторожностью принимают при гипертонии. Как и для большинства адаптогенов, дозу настойки в этих случаях подбирают индивидуально. Красная щетка плохо совместима с растениями, в состав которых входят фитогормоны — солодка, хмель, дурнушник и др.

Красный корень, копеечник южносибирский

Растение, ставшее известным широкой публике благодаря несколько навязчивой рекламе одной фирмы. В официальной медицине более известен его альпийский родственник — копеечник альпийский, на основе которого готовят противирусные препараты. *Копеечник южносибирский (чайный)*, или *красный корень (медвежий*

корень), является эндемичным растением Южной Сибири и Алтая. Он приобрел особую популярность в силу своих особых «мужских» свойств. Простатит, аденома предстательной железы и другие заболевания мочеполовой системы — вот неполный перечень показаний для применения этого растения. Он также применяется в комплексной терапии опухолевых заболеваний, как омолаживающее и адаптогенное средство.

Свое экзотичное название получил из-за характерного цвета. Второе название, не менее колоритное, — медвежий корень: это растение весной в горах охотно поедают медведи. Утверждают, что корень копеечника очень сложно вытянуть из земли — якобы для этих целей используют чуть ли не лебедки или лошадей. Сказать, так это или не так, не берусь.

Если в вашем распоряжении имеется измельченный и высушенный корень, то на его основе можно готовить настои и настойки. Для проведения адекватного курса лечения необходимо 200—300 г сырья. Для приготовления горячего настоя (без кипячения) 2 ст. л. сырья засыпают в термос и заливают 1 л горячей воды, настаивают в течение 1 ч. Затем процеживают и принимают как чай по 1/3 стакана на протяжении дня, лучше с медом и молоком. В этом виде настой полезен при вирусных заболеваниях (грипп, ОРВИ, гайморит).

В лечении простатита и аденомы применяют настои, отвары и настойку корня. Настой готовят сходным образом, но выдерживают его в термосе в течение ночи, мед и молоко в этом случае не добавляют.

Возможно приготовление отвара на водяной бане (кипячение 30 мин, настаивание 2 ч).

Настойка готовится из расчета 50 г сырья на 0,5 л водки. Она настаивается около 3 недель, периодически встряхивается, принимается по 0,5—1 ч. л. 2 раза в день. Хронические состояния требуют курсового приема от 1 до 3 месяцев с перерывами в 1 месяц. В этом случае могут и должны использоваться другие лекарственные растения и их сборы с мочегонным и противовоспалительным эффектом.

Убедительных данных о существенном влиянии копеечника на уровень мужской сексуальной активности нам обнаружить не удалось. Скорее всего, этот эффект вторичен и связан с улучшением состояния предстательной железы после лечения. Тем не менее жители Алтая убеждены, что копеечник превосходит родиолу розовую по этому виду активности.

П Р И Л О Ж Е Н И Я

Приложение 1

Лекарственные растения и их применение

Ботаническое название (русское и латинское)	Бытовые и иные названия растений	Основные показания для применения
Абрикос обыкновенный, *Prunus armeniaca* L. (= *Armeniaca vulgaris* Lam.)	Урюк, жерделя и др.	Анемия, коклюш, бронхит, трахеит, сухой кашель, воспаление почек
Авран лекарственный, *Gratiola officinalis* L.	Лихорадочная трава, кровник	Вялотекущие хронические язвы, гнойные раны, холецистит, гепатит
Айва продолговатая, *Cydonia oblonga* Mill.	Бодряна, квитовое дерево и многое другое	Воспаление слизистой глаз, воспаление горла, гастрит, колит, бронхиальная астма, кашель, кожные болезни, ожоги
Аир болотный, *Acorus calamus* L.	Ирный корень, явер, татарское зелье и многое другое	Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, желтуха, малярия, цистит, гноящиеся раны, неприятный запах изо рта
Аистник обыкновенный, *Erodium cicutarium*, (L.) L'Hér.	Грабельки, журавельник цикутовый	Кровотечения, возбуждение нервной системы, воспаление ЖКТ
Акация белая, *Robinia pseudoacacia* L.	Робиния, ложноакация	Спазмы ЖКТ, обострение гастрита, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки
Аконит джунгарский, *Aconitum soongaricum* Stapf.	Борец-корень, волчий корень, прострел-трава	Невралгия, мигрень, ревматическая и зубная боль
Алоэ древовидное, *Aloe arborescens* Mill.	Столетник, ранник, алой, доктор, сабур и многое другое	Хронический гастрит, туберкулез легких, снижение аппетита и сопротивляемости организма, трофические язвы, ожоги, болезни десен, эрозия шейки матки, лучевые дерматиты
Алтей лекарственный, *Althaea officinalis* L.	Просвирник, проскурняк, мальва, высотка и многое другое	Воспаление дыхательных путей, острый гастрит, энтероколит, понос, для усиления эффективности противовоспалительных средств

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	**Бытовые и иные названия растений**	**Основные показания для применения**
Анис обыкновенный, *Pimpinella anisum* L. (= *Anisum vulgare* Gaertn.)	Аниж, звездчатка и др.	Воспаление дыхательных путей, кашель с трудноотделяемой мокротой при бронхитах и пневмониях, заболевания кишечника и мочевыводящих путей, отхождение «песка»
Аралия маньчжурская, *Aralia elata* var. *mandshurica* (Rupr. et Maxim.) J.Wen	Чертово дерево, шипдерево, черница и многое другое	Неврастения (снижение функций ЦНС), депрессия, гипотония, физическое и умственное переутомление, импотенция
Арника горная, *Arnica montana* L.	Горный баранник, баранец, купальница горная и многое другое	Сердечная недостаточность, стенокардия, наружные и внутренние кровотечения, трофические язвы, начальная стадия гипертонии
Астрагал пушистоцветковый, *Astragalus dasyanthus* Pall.	Кошачий горох	Гипертония, острые и хронические заболевания почек, пародонтоз, ангина, стоматит
Багульник болотный, *Rhododendron tomentosum* Harmaja (= *Ledum palustre* L.)	Багун душистый, рододендрон болотный, розмарин лесной, болотная одурь и многое другое	Острый и хронический бронхит, трахеит, коклюш, воспаление легких, бронхиальная астма, гастрит, цистит, ревматизм, мокнущая экзема
Бадан толстолистный, *Bergenia crassifolia* (L.) Fritsch	Алтайский чай, кояшник, монгольский чай и многое другое	Воспаление ЖКТ, дизентерия, эрозия шейки матки, бели, раны
Барбарис обыкновенный, *Berberis vulgaris* L.	Барбарис	Хронические заболевания печени и желчного пузыря, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, заболевания верхних дыхательных путей, маточные кровотечения
Бархат амурский, *Phellodendron amurense* Rupr.	Горовец, ишим, полозник и многое другое	Дизентерия, тиф, гепатит, ОРВИ, воспаление легких, туберкулез легких, костный туберкулез, воспаление лимфатических узлов, переломы
Бедренец камнеломка, *Pimpinella saxifraga* L.	Зубной корень, сердечная трава	Воспаление дыхательных путей, гастрит, мочекаменная болезнь, отеки
Белена черная, *Hyoscyamus niger* L.	Дурника, бешеная трава и многое другое	Местно (!) — невралгия, мышечные и суставные боли

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	**Бытовые и иные названия растений**	**Основные показания для применения**
Белозор болотный, *Parnassia palustris* L.	Белоцветка болотная, горлянка, сердечник и многое другое	Вегето-сосудистая дистония по кардиальному типу, судороги, эпилепсия, воспаление глаз, воспаление тонкой кишки (энтерит), мочекаменная болезнь
Береза повислая, *Betula pendula* Roth	Берёзена, березена, берест и др.	Мочекислый диатез, холецистит, гнойничковые заболевания кожи, экзема, отеки почечного и другого происхождения
Бересклет европейский, *Euonymus europaeus* L.	Бруслина, проскурина и др.	Гонорея, сухой кашель с трудно отделяемой мокротой, заболевания печени, экзема, дерматомикозы (грибковые поражения кожи)
Бессмертник песчаный, *Helichrysum arenarium* (L.) Moench	Цмин, желтая горлянка, мороз-трава, ядренник и многое другое	Холецистит, желчнокаменная болезнь, гастрит с повышенной кислотностью, гепатит, колит
Бешеный огурец, *Ecballium elaterium* (L.) A. Rich.	Бешеный огурец	Ревматизм, длительно не заживающие трофические язвы, геморрой, грибковое поражение кожи, синуситы
Боярышник кроваво-красный, *Crataegus sanguinea* Pall.	Боярка, глед, мучное дерево, цветник и многое другое	Стенокардия, склероз мозговых сосудов, аритмия, бессонница, климакс, легкая стадия гипертонии
Брусника обыкновенная, *Vaccinium vitis-idaea* L.	Боровка, брусница, квасничка, сердечник и многое другое	Мочекаменная болезнь, цистит, гастрит с пониженной кислотностью, ревматоидный артрит
Будра плющевидная, *Glechoma hederacea* L.	Грудная, опуховая трава, сороконедужная и др.	Бронхит, пневмония, холецистит, цистит, фурункулез, переломы костей
Бузина травянистая, *Sambucus ebulus* L.	Бучкан, пищальник и др.	Воспаление верхних дыхательных путей, невралгия, ревматизм, подагра, крапивница, энтерит
Бузина черная, *Sambucus nigra* L.	Самбук, бузиновый цвет, пусторосль и др.	Артрит (воспаление суставов), подагра, воспаление верхних дыхательных путей, кашель, ангина, ожоги, фурункулез, геморрой
Бурачник лекарственный, *Borago officinalis* L.	Огуречная трава	Суставной ревматизм, подагра, отеки почечного происхождения, желчнокаменная болезнь, мочекаменная болезнь, неврозы

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	Бытовые и иные названия растений	Основные показания для применения
Валериана лекарственная, *Valeriana officinalis* L.	Маун-трава, кошачья трава, одолян и многое другое	Повышенная нервная возбудимость, бессонница, нервное потрясение, мигрень, вегетососудистая дистония по кардиальному типа
Василек синий, *Centaurea cyanus* L.	Волошка, синюшник и др.	Нефрит, цистит, спазмы внутренних органов, куриная слепота, ОРЗ
Василистник вонючий, *Thalictrum foetidum* L.	Василисник, василистник	Начальная стадия гипертонии, кровотечения, заболевания печени и желчного пузыря, понос
Василистник малый, *Thalictrum minus* L.	Василисник, василистник, вередовец	Дифтерия, туберкулез легких, туберкулез кожи, малярия, холецистит, гепатит, энтерит (воспаление тонкой кишки), боль в животе, эпилепсия, гнойные раны
Вахта трилистная, *Menyanthes trifoliata* L.	Водяной трилистник, вахта-трава, женский жабник, трифоль и др.	Гастриты с пониженной кислотностью, запоры, метеоризм, язвы кожи и слизистых оболочек
Вербена лекарственная, *Verbena officinalis* L.	Голубенец, железнец, остудник и др.	Острый бронхит, пневмония, стоматит, дерматит, фурункулез, гипотония
Верблюжья колючка, *Alhagi pseudalhagi* (M.Bieb.) Desv.	Джактак, герак и др.	Дизентерия и ее профилактика, энтерит, холецистит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, ангина, кашель, гнойничковые заболевания кожи, а также для профилактики мочекаменной болезни в условиях жаркого климата
Вереск обыкновенный, *Calluna vulgaris* (L.) Hull	Боровица, воробьиная гречуха, подбрусничник и многое другое	Ревматизм, туберкулез легких, атеросклероз, сухой кашель с трудноотделяемой мокротой, воспаление печени (гепатит), воспаление селезенки (спленит), мочевого пузыря, воспаление слизистой оболочки желудка с повышенной кислотностью, гноящиеся раны
Вероника лекарственная, *Veronica officinalis* L.	Алтушка, грудная трава, язычки и многое другое	Заболевания ЖКТ и дыхательных путей, бронхиальная астма, зуд половых органов на почве диабета

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	**Бытовые и иные названия растений**	**Основные показания для применения**
Водяника черная, *Empetrum nigrum* L.	Водяника, вороника, шикша	Эпилепсия, воспаление почек (нефрит), сибирская язва, бессонница, утомление, параличи, повреждение нервов, заболевания почек и печени
Волчник обыкновенный, *Daphne mezereum* L.	Волчье лыко, волчеягодник и др.	Невралгия, бессонница, дизентерия, судорожные припадки, воспаление толстой кишки (колит), фурункулез, туберкулез кожи, паралич, ангина, кашель, зубная боль, зудящие дерматозы
Вьюнок полевой, *Convolvulus arvensis* L.	Берёзка, вьюнок	Бронхиальная астма, отеки различного происхождения, воспаление печени и селезенки, кровотечения, гипертония
Вяз малый, *Ulmus minor* Mill.	Вяз граболистный, ильм	Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, гастрит, экзема, незаживающие раны, ожоги
Галега лекарственная, *Galega officinalis* L.	Вика дикая, козлятник аптечный и др.	Диабет легкая форма, пониженное отделение молока у кормящих женщин
Герань кроваво-красная, *Geranium sanguineum* L.	Костолом, ломотная трава и др.	Острое и хроническое воспаление кишечника, гастрит, дерматиты аллергические, гнойные заболевания кожи и мягких тканей
Герань луговая, *Geranium pratense* L.	Вовчуга, журавельник, призорная трава, цветник и многое другое	Воспаление верхних дыхательных путей и ЖКТ, обильные и длительные менструации, длительно не заживающие раны, язвы, мочекаменная болезнь, дизентерия, эпилепсия
Гледичия обыкновенная, *Gleditsia triacanthos* L.	Гледичия трехколючковая, гледичия	Спазмы ЖКТ, хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, хронический холецистит, спастический колит
Горец змеиный, *Bistorta officinalis* Delarbre (= *Polygonum bistorta* L.)	Гречишник змейный, дикума, раковые шейки, султанчик и многое другое	Острые и хронические заболевания кишечника, кровотечения из ЖКТ, цистит, вагинит, обильные менструации, гнойные раны, фурункулез, стоматит
Горец почечуйный, *Persicaria maculosa* Gray (= *Polygonum persicaria* L.)	Блошник, дурника, почечуйная трава и др.	Маточные и геморроидальные кровотечения, атонические и спастические запоры, геморрой

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	Бытовые и иные названия растений	Основные показания для применения
Горец птичий, *Polygonum aviculare* L.	Гусятник, свиная трава, спорыш, травка муравка и многое другое	Хронические заболевания мочевыводящих путей, воспаление слизистой оболочки кишечника, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, начальная стадия мочекаменной болезни, профилактика камнеобразования после их отхождения или дробления
Горицвет весенний, *Adonis vernalis* L.	Адонис, волосатка, златоцвет, черногорка и многое другое	Повышенная нервная возбудимость, одышка, отеки сердечного происхождения, сердечная недостаточность легкая форма
Гравилат городской, *Geum urbanum* L.	Гвоздички, гвоздичный корень, подлесник и др.	Воспаление верхних дыхательных путей, кашель с трудноотделяемой мокротой, гастрит с повышенной кислотностью, кровоточивость десен, кожные заболевания
Гравилат речной, *Geum rivale* L.	Вывышник, одолень-трава и др.	Гастрит с повышенной кислотностью, холецистит, нефрит, спастический колит, метеоризм, бронхиальная астма, невроз, головная боль, ревматизм, геморрой, рахит, кожные заболевания
Гранат обыкновенный, *Punica granatum* L.	Граната, щипок, яблоко зернистое и др.	Колит, холецистит, понос, нефрит, стоматит, воспаление глаз, боли в суставах (артралгия), переломы костей, маточные кровотечения, кровоточивость десен, простудные заболевания
Гречиха посевная, *Fagopyrum esculentum* Moench	Гречиха, черный рис и др.	При истощении, как источник витамина Р (рутина)
Грыжник гладкий, *Herniaria glabra* L.	Грыжовник, полевое мыльце и др.	Нефрит, цистит, простатит, мышечные боли после физической нагрузки
Девясил высокий, *Inula helenium* L.	Аман, девятисил, майник и др.	Воспаление дыхательных путей, кашель с трудноотделяемой мокротой, гастрит, холецистит, геморрой, нерегулярные менструации, эпилепсия, сахарный диабет

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	**Бытовые и иные названия растений**	**Основные показания для применения**
Дескурайния Софии, *Descurainia Sophia* (L.) Webb	Гулявник, огородные веники, софиевая трава и др.	Воспаление верхних дыхательных путей, кровохарканье, воспаление почек, желчнокаменная болезнь, понос, малярия, корь, скарлатина, истерические припадки, гнойные раны, рожистое воспаление кожи, долго не заживающие язвы
Диоскорея ниппонская, *Dioscorea nipponica* Makino	Диоскорея, ямс	Атеросклероз, гипертония, повышенная свертываемость крови, увеличение содержания желчи в крови
Донник лекарственный, *Melilotus officinalis* (L.) Pall.	Барко, донная трава, медовый клевер, окладник и др.	Закупорка вен и коронарных сосудов, цистальгия, воспаление среднего уха, гипертония, климакс, гнойные раны
Дрок красильный, *Genista tinctoria* L.	Дрок	Отеки сердечного и почечного происхождения, гепатит, холецистит, цистит, ревматизм, подагра, маточные кровотечения, бронхиальная астма, хронический бронхит, грибковые поражения кожи (лишаи), ангина, фурункулез, аллергические дерматиты
Дуб обыкновенный, *Quercus robur* L.	Дуб глухой, нелинь, стежар и др.	Воспаление кишечника, воспаление дыхательных путей, воспаление мочевыводящих путей, стоматит, кровотечения из десен, понос
Дурман обыкновенный, *Datura stramonium* L.	Дур-зелье, шальная трава и др.	Повышенная секреция ЖКТ, бронхиальная астма, судорожный кашель, икота, эпилепсия
Душица обыкновенная, *Origanum vulgare* L.	Блошка, душинка, маринка, пчелолюб, шувай и многое другое	Бронхит, гипертоническая болезнь, бессонница, нервное возбуждение, гнойничковые заболевания кожи, диатез
Дымянка лекарственная, *Fumaria officinalis* L.	Дымянка	Пониженная секреция желудочного сока, гнилостные процессы в кишечнике, заболевания желчного пузыря, желчнокаменная болезнь, мочекаменная болезнь, бронхит
Дягиль лекарственный, *Angelica archangelica* L. (= *Archangelica officinalis* (Moench) Hoffm.)	Бодрянка, дятлица, сладкий ствол, яглица и многое другое	Спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, снижение секреции желчи и сока поджелудочной железы, повышенное брожение в кишечнике

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	Бытовые и иные названия растений	Основные показания для применения
Ежевика сизая, *Rubus caesius* L.	Голубая малина, ожина, черница и многое другое	Понос, желудочное кровотечение, кишечные кровотечения, пищевые отравления, заболевания верхних дыхательных путей, обильные и длительные месячные
Женьшень обыкновенный, *Panax ginseng* C.A.Mey.	Божественная трава, человек-корень, шамуш и многое другое	Тонизирующее и общеукрепляющее средство при физической и умственной усталости, после тяжелых и длительных заболеваний, импотенция
Жеруха лекарственная, *Nasturtium officinale* R.Br.	Водяной кресс, жеруха водяная	Авитаминоз, анемия, подагра, ожоги, зуд кожи, холецистит, цистит, воспаление верхних дыхательных путей, воспаление ЖКТ
Зайцегуб опьяняющий, *Lagochilus inebrians* Bunge	Зайцегуб	Понижение остроты зрения, гипертония, глаукома, кровоточивость десен, обильные месячные, красный плоский лишай, экссудативный диатез
Заманиха высокая, *Oplopanax elatus* (Nakai) Nakai (= *Echinopanax elatus* Nakai)	Башуна, оплошка, шипник	Неврозы, неврастения, начальная стадия диабета
Звездчатка, *Stellaria media* L.	Мокрица	Хронические заболевания печени, желчнокаменная болезнь, мочекаменная болезнь, бронхит, воспаление легких, ИБС
Зверобой продырявленный, *Hypericum perforatum* L.	Ануча, заячья кровь, инок, хворобой и многое другое	Язвенная болезнь, понос, заболевания желчного и мочевого пузырей, спазм толстой и тонкой кишок, поражения кожи, раны, язвы, абсцессы, ожоги
Земляника лесная, *Fragaria vesca* L.	Аннушка, землянка, пазобник, ярица и многое другое	Воспалительные и язвенные процессы ЖКТ, желчнокаменная болезнь, мочекаменная болезнь, колит, нарушение солевого обмена, пигментные пятна, анемия
Золототысячник обыкновенный, *Centaurium erythraea* Rafn	Зоротуха, семисильник и др.	Гастрит с пониженной кислотностью, заболевания печени, желчного пузыря и почек, изжога
Ива белая, *Salix alba* L.	Белая лоза, ветла, верба, тальник и др.	Воспаление слизистой оболочки желудка и толстой кишки, полости рта и горла, кровотечение из внутренних органов, туберкулез легких, ревматизм

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	**Бытовые и иные названия растений**	**Основные показания для применения**
Иван-чай узколистный, *Chamerion angustifolium* (L.) Holub (= *Epilobium angustifolium* L.)	Иван-чай, кипрей узколистный, дремуха, маточник и многое другое	Воспаление слизистой оболочки желудка (гастрит), воспаление кишечника (энтероколит)
Имбирь аптечный, *Zingiber officinale* Roscoe	Имбирь	Плохой аппетит, рвота, бронхиальная астма
Иссоп лекарственный, *Hyssopus officinalis* L.	Гиссоп, зверобой синий, медовник и многое другое	Бронхит, бронхиальная астма, обильное потоотделение, нарушение пищеварения, хроническое воспаление ЖКТ
Истод обыкновенный, *Polygala vulgaris* L.	Родимцевая трава, тремник и др.	Острые и хронические заболевания легких, бронхиальная астма
Истод тонколистный, *Polygala tenuifolia* Willd.	Надсадник и др.	Расстройства нервной системы, бессонница, атеросклероз, бронхит, воспаление легких (пневмония), воспаление полости рта (стоматит), воспаление глотки (фарингит), лимфогранулематоз
Каланхое перистое, *Kalanchoe pinnata* (Lam.) Pers.	Бриофиллюм, каланхое, каланхоэ	Туберкулез легких; местно — трофические долго не заживающие язвы, кровотечения из ран, фурункулы, кожная сыпь, экзема, трещины сосков
Календула лекарственная, *Calendula officinalis* L.	Аптечный ноготок, ноготки, сердечник, огоньки и многое другое	Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, воспаление кишечника, заболевания печени и желчного пузыря; местно — ушибы, резаные раны кожи, ожоги, фурункулез, эрозия шейки матки, пародонтоз, кровоточивость десен
Калина обыкновенная, *Viburnum opulus* L.	Белый дым, бульденеж, девичья краса, красноягодник и многое другое	Маточные кровотечения, носовые кровотечения, геморроидальные кровотечения, угрожающий аборт, понос, истерия, бессонница, ангина, потеря голоса, кожная сыпь
Каллизия душистая, *Callisia fragrans* (Lindl.) Woods.	Золотой ус, ректанера	Местно — заболевания суставов (масло), кожи, ушибы, обморожения (мазь); внутрь — остеохондроз, ушибы, полипы, фибромы, панкреатит, диабет, заболевания ЖКТ и печени (настойка), алкогольная зависимость (настой)

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	Бытовые и иные названия растений	Основные показания для применения
Калужница болотная, *Caltha palustris* L.	Калужница	Нарушение обмена веществ, анемия, повышенное содержание холестерина в крови (гиперхолестеринемия), нейродермит, экзема, длительно не заживающие раны, ревматизм
Капуста огородная, *Brassica oleracea* L.	Капуста	Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, гастрит, заболевания печени, спастический колит
Картофель, *Solanum tuberosum* L.	Паслен клубненосный, бульба, картопля и др.	Гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, запор, воспаление слизистой оболочки рта (стоматит), воспаление глотки (фарингит); местно — ожоги, панариции, незаживающие раны
Каштан конский, Aesculus hippocastanum L.	Каштан	Варикозное расширение вен, геморрой, язвы голени, хронические расстройства пищеварения, заболевания верхних дыхательных путей, миозит, невралгия
Кермек Гмелина, *Limonium gmelinii* (Willd.) Kuntze	Кермек, лимониум	Гастрит, энтерит, стоматит, маточные кровотечения
Кизил обыкновенный, *Cornus mas* L.	Дерен и многое другое	Заболевания печени, заболевания почек, анемия, воспаление ЖКТ, понос, грипп, скарлатина, ангина, гиповитаминоз
Кирказон ломоносовидный, *Aristolochia clematitis* L.	Лихорадочная трава, финовник и др.	Отеки различного происхождения, почечная гипертония, простуда, нарушение функций ЖКТ
Кислица обыкновенная, *Oxalis acetosella* L.	Борщевка, заячья капуста, щавель троицкий и др.	Гастрит с пониженной кислотностью, диатез, простудные заболевания, нефрит
Клевер луговой, *Trifolium pratense* L.	Белая кашка, дятлина красная, медовик и многое другое	Анемия, болезненные менструации, цистит, бронхит, бронхиальная астма, одышка, профилактика атеросклероза, ожоги, абсцессы, туберкулез кожи
Клен остролистный, *Acer platanoides* L.	Клен, кленовина	Нефрит, стоматит, воспаление дыхательных путей

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	**Бытовые и иные названия растений**	**Основные показания для применения**
Клюква болотная, *Vaccinium oxycoccos* L. (= *Oxycoccus quadripetalus* Gilib.)	Клюква	Анемия, гинекологические воспалительные заболевания, головная боль, атеросклероз, недостаток витамина С
Княжик сибирский, *Clematis alpina* subsp. *sibirica* (L.) Kuntze (= *Atragene sibirica* L.)	Княжик, ломонос сибирский	Пониженный обмен веществ, гастрит, отеки различного происхождения, длительно не заживающие раны, простуда
Копеечник южносибирский, или чайный, *Hedysarum austrosibiricum* B.Fedtsch.	Красный корень, медведь-корень и др.	Простатит, аденома предстательной железы и других заболеваний мочеполовой системы, в комплексной терапии опухолевых заболеваний
Копытень европейский, *Asarum europaeum* L.	Блякотник, увечная трава и многое другое	Отеки различного происхождения, пневмония, острые и хронические бронхиты, гастрит, энтерит, колит, простуда, гепатит, холецистит, алкоголизм
Коровяк скипетровидный, *Verbascum densiflorum* Bertol. (= *Verbascum thapsiforme* Schrad.)	Дивина, медвежье ухо, царский скипетер	Болезни печени и селезенки, бронхит, хрипота, ангина, бронхиальная астма, мочекаменная болезнь, подагра, радикулит, артрит
Костяника каменистая, *Rubus saxatilis* L.	Костяника, костянка, кострица	Простудные заболевания, гастрит, энтерит, колит, гепатит, холецистит, цистит, геморрой, женские болезни
Кошачья лапка двудомная, *Antennaria dioica* (L.) Gaertn.	Кошачья лапка	Маточное, носовое, желудочное, легочное, геморроидальное кровотечения, обильные менструации
Крапива двудомная, *Urtica dioica* L.	Жгучка, жегало, жалива и многое другое	Анемия, вялотекущие хронические заболевания, холецистит, бронхит, профилактика подагры, артралгия; местно — перхоть, выпадение волос
Красавка, *Atropa belladonna* L.	Белладонна, бешеная вишня, сонный дурман и многое другое	Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, желчнокаменная болезнь, мочекаменная болезнь, спазм гладкой мускулатуры внутренних органов
Кресс-салат, *Lepidium sativum* L.	Кресс посевной	Нарушение пищеварения, желчнокаменная болезнь, начальная стадия гипертонии, долго не заживающие раны, чесотка

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	Бытовые и иные названия растений	Основные показания для применения
Кровохлебка лекарственная, *Sanguisorba officinalis* L.	Багравец, черноголовик, луговка и др.	Холецистит, энтерит, колит, понос, раны, ссадины, потертость кожи
Крушина ольховидная, или ломкая, *Frangula alnus* Mill.	Гнилое дерево, волчье дерево, собачина и многое другое	Спастический колит, атонический запор, геморрой, трещины прямой кишки, спазм гладкой мускулатуры внутренних органов
Кубышка желтая, *Nuphar lutea* (L.) Sibth. et Sm.	Желтая кубышка, маковки водяные, одолень и многое другое	Гипертония, спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, нефрит, пиелит, подагра, ревматизм, кашель, кожные заболевания
Кукуруза обыкновенная, *Zea mays* L.	Маис, пшено турецкое	Гепатит, холецистит, отеки сердечного происхождения, острые и хронические заболевания почек
Купена душистая, *Polygonatum odoratum* (Mill.) Druce (= *Polygonatum officinale* All.)	Купена лекарственная, вороньи ягоды, пупник, золотник и др.	Местно (!) — ревматизм, боли в пояснице, геморрой, подагра, ушибы мягких тканей, ссадины кожи
Купырь лесной, *Anthriscus silvestris* (L.) Hoffm.	Морковник лесной	Отеки, заболевания ЖКТ, экзема, нарывы, фурункулы
Курильский чай кустарниковый, *Pentaphylloides fruticosa* (L.) O.Schwarz	Курильский чай, пятилистник	Заболевания крови, воспаление ЖКТ, гепатит, туберкулез легких, крупозная пневмония, ослабление сердечной деятельности (миокардиодистрофия)
Лабазник вязолистный, *Filipendula ulmaria* (L.) Maxim	Лабазник, таволга вязолистная	Трофические язвы нижних конечностей, раны, ожоги, экзема, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, хронический холецистит, воспаление верхних дыхательных путей, бронхиальная астма
Лапчатка гусиная, *Potentilla anserina* L.	Гусиная лапка, мягкая трава и др.	Спазм гладкой мускулатуры ЖКТ, болезненные менструации, желчнокаменная болезнь, колит, свежие и гнойные раны, кровоточивость десен
Лапчатка прямостоячая, *Potentilla erecta* (L.) Raeusch.	Калган, узик, дубровка	Понос, желудочное кровотечение, кишечное кровотечение, маточное кровотечение, ангина, воспалительные заболевания кожи

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	**Бытовые и иные названия растений**	**Основные показания для применения**
Лапчатка серебристая, *Potentilla argentea* L.	Горлянка, чверничная трава, простудная трава, жабная трава	Гастрит, энтерит, колит, цирроз печени, ОРЗ, гипертония, фурункулез, кровоточивость десен, подагра, ревматизм, легочные кровотечения
Лебеда раскидистая, *Atriplex patula* L.	Лебеда	Запор, рахит, геморрой, подагра, скудные менструации, паронихии
Левзея сафлоровидная, *Rhaponticum carthamoides* (Willd.) Iljin	Маралий корень	Психическое и физическое переутомление, гипотония, импотенция, хронический алкоголизм
Лен посевной, *Linum usitatissimum* L.	Лён долгунец	Бронхит, гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, хронический колит, цистит, нефрит
Леспедеца ситниковая, *Lespedeza juncea* (L.f.) Pers. (= *Lespedeza hedysaroides* (Pall.) Kitag.)	Леспедеца копеечниковая, леспедеца	Воспаление почек в сочетании с почечной недостаточностью, отеки почечного происхождения, мочекаменная болезнь, герпес различной локализации
Лещина обыкновенная, *Corylus avellana* L.	Орех лесной, фундук, орешина	Варикозное расширение вен, трофические язвы голени, анемия, колит, мочекаменная болезнь
Лимон обыкновенный, *Citrus* × *limon* (L.) Burm.f.	Лимон	Лихорадка, нарушение обмена веществ, гастрит с пониженной кислотностью, подагра, мочекаменная болезнь, ангина, грибковые заболевания кожи, зуд
Липа сердцевидная, *Tilia cordata* Mill.	Волита, глуш, лубняк	Кашель, ревматизм, подагра, ангина, стоматит, геморрой, ожоги
Лопух большой, *Arctium lappa* L.	Аверьян, бодяк, репей и многое другое	Холецистит, цистит, гастрит, энтерит, зуд кожи, экзема, фурункулы, долго не заживающие раны
Лох узколистный, *Elaeagnus angustifolia* L.	Дикая маслина	Простуда, гастрит, энтерит; местно — ревматические боли в суставах, подагрические боли в суставах, радикулит, свежие и гнойные раны
Лук репчатый, *Allium cepa* L.	Лук огородный	Заболевания верхних дыхательных путей, ангина, грипп, снижение секреторной активности ЖКТ, профилактика атеросклероза

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	Бытовые и иные названия растений	Основные показания для применения
Льнянка обыкновенная, *Linaria vulgaris* Mill.	Головная трава, дикий львиный зев, пьяная трава и др.	Запоры, вздутие живота, хронические заболевания печени и желчного пузыря, геморрой, кожные заболевания, фурункулы, лишай
Любисток лекарственный, *Levisticum officinale* W.D.J.Koch	Зоря	Бронхит, цистит, метеоризм, отеки сердечного происхождения, отеки почечного происхождения, анемия, возбуждение нервной системы
Магнолия крупноцветковая, *Magnolia grandiflora* L.	Магнолия	Гипертония
Майоран, *Origanum majorana* L. (= *Majorana hortensis* Moench.)	Майоран садовый	Гастрит с пониженной кислотностью, холецистит, энтерит
Малина обыкновенная, *Rubus idaeus* L.	Малина	Анемия, угри, гастрит, воспаление кишечника (энтероколит), начальные стадии диабета
Мальва лесная, *Malva silvestris* L.	Мальва	Воспаление верхних дыхательных путей, воспаление ЖКТ, панкреатит, геморрой, ожоги
Манжетка обыкновенная, *Alchemilla vulgaris* L.	Грудная трава, горлянка сердечная	Воспаление верхних дыхательных путей, насморк, носовые кровотечения, обильные менструации, кровотечения из внутренних органов, фурункулез, воспаление кожи
Маргаритка обыкновенная, или многолетняя, *Bellis perennis* L.	Маргаритка	Бронхит, бронхиальная астма, холангит, холецистит, цистит, кровотечения из внутренних органов, геморрой
Марена красильная, *Rubia tinctorum* L.	Руян	Мочекаменная болезнь
Марь душистая, *Dysphania botrys* (L.) Mosyakin et Clemants (= *Chenopodium botrys* L.)	Марь	Мигрень, бронхиальная астма с трудноотделяемой мокротой, нарушение функции нервной системы, чесотка
Маслина, *Olea europaea* L.	Маслина, олива	Гипертония, желчнокаменная болезнь, воспаление кишечника, запор, отеки (отвар листьев)
Мать-и-мачеха, *Tussilago farfara* L.	Камчужная трава, белокопытник, ранник, подбел, царь-зелье и многое другое	Заболевания почек, заболевания легких и верхних дыхательных путей, воспаление мочевого пузыря (цистит); местно — мастит, нарывы, фурункулы, перхоть, выпадение волос

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	**Бытовые и иные названия растений**	**Основные показания для применения**
Медуница лекарственная, *Pulmonaria officinalis* L.	Легочная трава, легочница, щемелина и многое другое	Заболевания верхних дыхательных путей и легких, воспаление почек (нефрит), воспаление мочевого пузыря (цистит), мочекаменная болезнь, туберкулез легких, понос
Мелалеука очереднолистная, *Melaleuca alternifolia* (Maiden et Betche) Cheel	Мелалеука, чайное дерево	Местно — в качестве антибактериального и иммуномодулирующего средства при заболеваниях ротовой полости, дыхательной системы, кожи, женских половых органов, в качестве косметического средства
Мелисса лекарственная, *Melissa officinalis* L.	Мята лимонная, душка, пчельник-трава и многое другое	Спазм гладкой мускулатуры, рвота, одышка, учащенное сердцебиение, болезненные менструации, невроз, стоматит, герпес
Миндаль сладкий, *Prunus dulcis* (Mill.) D.A.Webb (= *Amygdalus communis* L.)	Миндаль обыкновенный	Гастралгия (боли в желудке), расстройство функций ЖКТ, стоматит, дерматит, фурункулез, облысение, бронхиальная астма
Можжевельник обыкновенный, *Juniperus communis* L.	Кровогон, можжуха, арча	Отеки сердечного происхождения, заболевания легких и верхних дыхательных путей, метеоризм, желчнокаменная болезнь, ревматизм, подагра, дерматиты
Морковь посевная, *Daucus carota* L. (= *Daucus sativus* (Hoffm.) Roehl.)	Морковь	Недостаток витамина А (заболевание кожи, куриная слепота, заеды), анемия, сердечно-сосудистые заболевания, запор, геморрой, мочекаменная болезнь
Морозник кавказский, *Helleborus orientalis* subsp. *abchasicus* (A.Br.) B.Mathew (= *Helleborus caucasicus* A.Br.)	Зимовник, Христова роза	Токсичен! В комплексной терапии опухолевых заболеваний, при сердечной недостаточности, в терапии кожных заболеваний, заболевании суставов, для стимуляции процессов очистки организма от токсинов, радиоизотопов
Мыльнянка лекарственная, *Saponaria officinalis* L.	Мыльная трава, мыльный корень, мыло собачье и др.	Густая вязкая мокрота, отеки различного происхождения, боль в суставах, подагра, чешуйчатый лишай, ангина, зубная боль

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	Бытовые и иные названия растений	Основные показания для применения
Мята перечная, *Mentha × piperita* L.	Мята, ладошник, холодок и многое другое	Густая вязкая мокрота, отеки различного происхождения, боль в суставах, подагра, чешуйчатый лишай, ангина, зубная боль
Наперстянка пурпуровая, *Digitalis purpurea* L.	Наперсточная трава, натягач, ползкоцвет	Хроническая сердечная недостаточность (готовые препараты принимать под контролем врача!)
Настурция большая, *Tropaeolum majus* L.	Капуцин, цветной салат и др.	Острый и хронический бронхит, бронхиальная астма, эмфизема легких; местно — выпадение волос
Облепиха крушиновидная, *Hippophae rhamnoides* L.	Облепиха	Недостаток витамина А, эрозия шейки матки, раны, язвы, ожоги, гастриты, энтероколиты, атеросклероз
Овес посевной, *Avena sativa* L.	Овес	Хроническое воспаление ЖКТ, желчнокаменная болезнь, физическое и умственное переутомление; местно — артрит, радикулит, кожные заболевания (ванны)
Одуванчик лекарственный, *Taraxacum officinale* F.H.Wigg.	Дойник, молочник, зубной корень и др.	Атеросклероз, гастрит с пониженной кислотностью, хронический запор, холецистит, пониженное молокообразование, фурункулез, угри, нарушение обмена веществ
Окопник лекарственный, *Symphytum officinale* L.	Виз-трава, жирный корень и др.	Плохо срастающиеся переломы, остеомиелит, хронический бронхит, гастрит, энтерит, колит, гнойное поражение кожи, кровотечения
Ольха клейкая, или черная, *Alnus glutinosa* (L.) Gaertn.	Алех, вольха, ольшина и др.	Энтероколит, дизентерия, гастрит с пониженной кислотностью, изжога, стоматит, фарингит, кашель, подагра, ревматизм
Ольха серая, *Alnus incana* (L.) Moench	Льховик, елоха, руша и др.	Понос, язвенная болезнь, желудка и 12-перстной кишки, ожоги, носовые кровотечения
Омела белая, *Viscum album* L.	Бабий проклон, дубовые ягодки, птичий клей, метла, ямелина и др.	Атеросклероз, гастрит, энтерит, нефрит, бронхиальная астма, невралгия, различные виды кровотечений, мышечные боли, ушибы, в комплексном лечении опухолевых заболеваний

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	**Бытовые и иные названия растений**	**Основные показания для применения**
Орех грецкий, *Juglans regia* L.	Грецкий орех	Атеросклероз, запор, легочные кровотечения, гнойные сыпи, лишай, экзема, гастрит
Ортилия однобокая, *Orthilia secunda* (L.) House	Боровая матка, боровушка, боровинка, материнка и многое другое	В комплексной терапии многочисленных заболеваний женской половой сферы, бесплодия, цистита, пиелонефрита, для профилактики опухолевых заболеваний, для повышения работоспособности и преодоления стрессов
Ортосифон тычиночный, *Orthosiphon aristatus* (Blume) Miq. (= *Orthosiphon stamineus* Benth.)	Почечный чай	Острые и хронические заболевания почек, отеки почечного происхождения, мочекаменная болезнь, воспаление мочевого пузыря (цистит), подагра, сахарный диабет, острый и хронический холецистит
Осина, *Populus tremula* L.	Тополь дрожащий, горечавка, шептун-дерево	Пневмония, цистит, плохой аппетит, ревматизм, раны, ожоги, фурункулы
Осока парвская, или коротконосиковая, *Carex brevicollis* DC.	Осока	Маточные кровотечения, ангиоспазм, гипертония, пневмония, атония кишечника
Очанка лекарственная, *Euphrasia officinalis* L.	Борисоглебка, сорочьи слезы, ужевник и многое другое	Гастрит с повышенной кислотностью, колит, бронхит с упорным кашлем и трудноотделяемой мокротой, воспаление голосовых связок, заболевания глаз
Очитник большой, *Hylotelephium telephium* subsp. *maximum* (L.) H. Ohba (= *Sedum maximum* (L.) Suter)	Очиток большой, живая трава, молодило, скрипун	Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, хронический гепатит, холецистит, легочная и сердечная недостаточность, вялотекущие и плохо заживающие раны, синусит, пародонтоз
Очиток едкий, *Sedum acre* L.	Грыжная трава, сердечная трава, прыгуница	Малярия, гипотония, изжога, зуд кожи, гнойные раны
Очный цвет пашенный, *Anagallis arvensis* L.	Куриная слепота, почечная трава, курячьи очки	Мочекаменная болезнь, желчнокаменная болезнь, бронхит, пневмония, туберкулез легких; местно — гинекологические заболевания, зудящие дерматозы, конъюнктивиты

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	Бытовые и иные названия растений	Основные показания для применения
Пажитник сенной, *Trigonella foenum-graecum* L.	Пажитник	Астения, туберкулез легких, кашель, сепсис, травма головного мозга, плохой аппетит, воспаление слизистой ЖКТ, легкие формы сахарного диабета
Пальчатокоренник пятнистый, *Dactylorhiza maculata* (L.) Soó (= *Orchis maculata* L.)	Ятрышник пятнистый, детская трава, земляное сердце, салеп, сатир мужской, ядрышки и др.	Воспалительные заболевания ЖКТ, восстановительный период после дизентерии, истощение
Пастернак посевной, *Pastinaca sativa* L.	Козлец, олений корень, полевой борец	Возбуждение аппетита, астения после операций, стенокардия, мочекаменная болезнь
Пастушья сумка, *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik.	Пастушья сумка	Маточные и другие кровотечения, острые и хронические заболевания кишечника, геморрой, нарушение обмена веществ
Переступень белый, *Bryonia alba* L.	Бриония, параличная трава, змеевая трава	Бронхиты, плевриты, язвенная болезнь, отеки различного происхождения, гипертония, в комплексном лечении опухолевых заболеваний
Перец стручковый, *Capsicum annuum* L.	Перец жгучий	Местно — невралгия, радикулит, миозит; внутрь — при снижении активности пищеварительных ферментов
Петрушка огородная, *Petroselinum crispum* (Mill.) Nyman	Петрушка	Отеки сердечного происхождения, отеки почечного происхождения, мочекаменная болезнь, цистит, расстройства пищеварения, маточные кровотечения, гастрит с пониженной кислотностью; местно — укусы насекомых (сок)
Пижма обыкновенная, *Tanacetum vulgare* L.	Рябинка, полевая рябинка, глистник и др.	Гепатиты, холециститы, циститы, заражение круглыми глистами, пониженная кислотность желудочного сока, вялозаживающие язвы
Пион уклоняющийся, *Paeonia anomala* L.	Марьин корень, сердечные ягоды, марьина трава	При неврозах, гастрит с пониженной кислотностью, воспаление верхних дыхательных путей

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	Бытовые и иные названия растений	Основные показания для применения
Плющ обыкновенный, *Hedera helix* L.	Повойник, змеевик, аргуз и многое другое	Упорный кашель, острый и хронический бронхит, воспаление легких, гастрит, острый и хронический энтероколит, фурункулез; заболевания кожи, вызванные стрептококками (стрептодермия), микозы волосистой части головы, вшивость
Подмаренник душистый, *Galium odoratum* (L.) Scop. (= *Asperula odorata* L.)	Ясменник душистый, жасминник, остудник, шерошница душистая	Бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма, заболевания печени, отеки различного происхождения, кишечная колика, бессонница, истерический припадок
Подорожник блошный, *Plantago afra* L. (= *Plantago psyllium* L.)	Песочник индийский, блошник	Гастрит, энтерит, пониженная кислотность, хронические запоры, кровоточащие и гнойные раны, ожоги
Подорожник большой, *Plantago major* L.	Подорожник, бабак, майник, чирьевая трава и многое другое	Спазм гладкой мускулатуры желудка, гастрит с пониженной кислотностью, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, бактериальный энтероколит; местно — труднозаживающие раны, язвы, фурункулы, ожоги
Подсолнечник клубненосный, *Helianthus tuberosus* L.	Топинамбур	В комплексной терапии сахарного диабета, при язвенной болезни и панкреатите; местно и в виде ванн при заболеваниях сосудов, ожогах, заболеваниях кожи, для стимуляции процессов очистки организма от токсинов, радиоизотопов
Подсолнечник однолетний, *Helianthus annuus* L.	Солнечник, подсолнух, сояшник	Повышенная температура тела, плохой аппетит, малярия, коклюш, желудочно-кишечные колики (спазмы ЖКТ), желчнокаменная болезнь
Полынь горькая, *Artemisia absinthium* L.	Болобыль, вдовья трава, полынец и многое другое	Нарушение пищеварения, кровотечения, спазм толстой кишки, затруднение мочеотделения, раны
Полынь обыкновенная, *Artemisia vulgaris* L.	Чернобыль, чернобыльник	Отравления, воспаление слизистых оболочек, долго не заживающие раны, эрозия шейки матки, бели, скудные и болезненные менструации

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	Бытовые и иные названия растений	Основные показания для применения
Портулак огородный, *Portulaca oleracea* L.	Портулак	Повышенное содержание холестерина в крови (гиперхолестеринемия), атеросклероз, гипотония, гепатит, нефрит, цистит
Просвирник низкий, *Malva pusilla* Sm.	Грудная трава, мальва дикая, грудница и многое другое	Заболевания верхних дыхательных путей, туберкулез легких, охриплость голоса, изнуряющий кашель, почечная колика, панкреатит, туберкулез кожи, понос, нарушение менструального цикла
Птицемлечник хвостатый, *Albuca bracteata* (Thunb.) J.C.Manning et Goldblatt (= *Ornithogalum caudatum* Jacq.)	Брандушка, индийский лук, морской лук	Исключительно местно, токсичен! Воспалительные заболевания кожи, мышц, суставов, нервов
Пустырник сердечный, *Leonurus cardiaca* L.	Куриный след, львиный хвост, сердечник и многое другое	Начальная стадия гипертонии, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, невроз, истерия, невралгия, климакс, порок сердца
Пырей ползучий, *Elymus repens* (L.) Gould (= *Agropyron repens* (L.) P.Beauv.)	Житец, оржанец, ржань и др.	Заболевания ЖКТ, запор, желчнокаменная болезнь, мочекаменная болезнь, цистит, воспаление верхних дыхательных путей, подагра, фурункулез
Расторопша пятнистая, *Silybum marianum* (L.) Gaertn.	Остро-пестро	Инфекционный гепатит, токсический гепатит, цирроз, задержка мочи, гастрит, энтерит, радикулит, судороги
Ревень тангутский, *Rheum palmatum* var. *tanguticum* Maxim.	Рапотник китайский	Атония кишечника, метеоризм, хронический запор
Редька посевная, *Raphanus sativus* L.	Редька огородная	Бронхит, гастрит с пониженной кислотностью, повышение холестерина крови (гиперхолестеринемия), камни в почках и мочевом пузыре, в лечении анемий; местно — радикулит, невралгия, ревматизм
Репешок обыкновенный, *Agrimonia eupatoria* L.	Земляничник, лепильник, репяшок и многое другое	Подагра, ревматизм, заболевания ЖКТ (холерина), гепатит, стоматит, плохо заживающие язвы
Родиола розовая, *Rhodiola rosea* L.	Золотой корень, золотник, золотоцвет	Астения после перенесенных острых и хронических заболеваний, гипотония, неврозы, импотенция

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	**Бытовые и иные названия растений**	**Основные показания для применения**
Родиола четырехчленная, *Rhodiola quadrifida* (Pall.) Fisch. et C.A.Mey. (= *Sedum quadrifidum* Pall.)	Красная щетка, родиола морозная	Простатит, аденома предстательной железы и других заболеваний мочеполовой системы, в комплексной терапии опухолевых заболеваний, омолаживающее и адаптогенное средство
Рододендрон золотистый, *Rhododendron aureum* Georgi	Азалия, душистый багульник, рододендрон душистый	Сердечная недостаточность, воспалительные заболевания ЖКТ, дизентерия, брюшной тиф, эпилепсия, головная боль, отеки сердечного происхождения, раздражительность, нарушение сна
Ромашка аптечная, *Matricaria recutita* L.	Валхашка, маточная трава, румянка и многое другое	Хронический гастрит, колит, маточное кровотечение, холецистит, спазм кишечника, метеоризм, геморрой, стоматит
Росянка круглолистная, *Drosera rotundifolia* L.	Дрозера, росичка	Отеки различного происхождения, спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, острый и хронический бронхит, бронхиальная астма, фарингит, трахеит, коклюш
Рута душистая, *Ruta graveolens* L.	Рута пахучая	Спазмы ЖКТ (колики), гастрит, стоматит, фарингит, бронхит, аритмия, кожные сыпи, невроз, климакс, метеоризм, хронический артрит, невралгия, ишиас, пролежни, ушибы, кровоизлияния
Рябина обыкновенная, *Sorbus aucuparia* L.	Богорошник, воробина, рябина красная, рябчик и многое другое	Гастрит с пониженной кислотностью, анемия, гипертония, холецистит
Сабельник болотный, *Comarum palustre* L.	Декон, болотник, ворош и многое другое	Дизентерия, поносы, туберкулез легких, гастралгия, колит, заболевания печени, хронический насморк, плохо заживающие язвы, подагра, радикулит, ревматизм, обменный артроз
Свекла обыкновенная, *Beta vulgaris* L.	Бурак, свекла красная, цвекла и др.	Анемия, колит, хронический запор, плохо заживающие язвы, хронический насморк
Секуринега полукустарниковая, *Flueggea suffruticosa* (Pall.) Baill. (= *Securinega suffruticosa* (Pall.) Rehd.)		Угнетение нервной системы, сердечная недостаточность, импотенция, переломы, пищевое отравление

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	**Бытовые и иные названия растений**	**Основные показания для применения**
Сельдерей пахучий, *Apium graveolens* L.	Сельдерей	Мочекаменная болезнь, цистит, хронический колит, гастрит, плохой аппетит, нарушение сна, астения
Сенна александрийская, *Senna alexandrina* Mill. (= *Cassia acutifolia* Delile)	Александрийский лист, кассия остролистная и др.	Геморрой, хронические запоры, снижение функции печени
Синеголовик плосколистный, *Eryngium planum* L.	Синеголов, синяя колючка	Возбуждение ЦНС, бессонница, спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, воспаление верхних дыхательных путей, мочекаменная болезнь, гепатит, эпилепсия, коклюш, грибковые поражения кожи, отеки различного происхождения
Синюха голубая, *Polemonium caeruleum* L.	Вредная трава, маточник, троецветка и многое другое	Хронический бронхит, легочные кровотечения, бессонница, повышенная нервная возбудимость
Сирень обыкновенная, *Syringa vulgaris* L.	Сирень	Малярия, воспаление почек, камни в почечных лоханках, гноящиеся язвы
Слива колючая, *Prunus spinosa* L.	Терн колючий	Нарушение перистальтики кишечника, желудочно-кишечные колики, вздутие живота, тошнота, одышка, невралгия, нефрит, цистит, гнойничковые заболевания кожи
Смоковница обыкновенная, *Ficus carica* L.	Инжир, винная ягода, смоковница, фиговое дерево и др.	Заболевания сердечно-сосудистой системы с дефицитом калия, гипертония, отеки различного происхождения, бронхиальная астма, воспаление верхних дыхательных путей, ангина, сухой кашель, анемия
Смородина черная, *Ribes nigrum* L	Моховка, смородок, чернушка и многое другое	Воспаление почек (нефрит), мочевыводящих и верхних дыхательных путей, головная боль, начальная стадия гипертонии, нарушение обмена веществ, авитаминоз
Сныть обыкновенная, *Aegopodium podagraria* L.	Снитка, сныд, снить	Пиелонефрит, цистит, ревматизм, заболевание суставов, экссудативный диатез, рожистое воспаление кожи, грибковые поражения кожи

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	**Бытовые и иные названия растений**	**Основные показания для применения**
Солодка голая, *Glycyrrhiza glabra* L.	Лакричный корень, солодак, сладкий корень и многое другое	ОРЗ, воспаление легких (пневмония), воспаление глотки (фарингит), гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, цистит, нефрит, запоры, многоводие при беременности, аллергия
Сосна обыкновенная, *Pinus silvestris*	Сосна	Недостаток витамина С (цинга), трещины губ и сосков, фурункулы, долго не заживающие язвы
Спаржа лекарственная, *Asparagus officinalis* L.	Бирюшник, конская грива, сорочьи глазки и др.	Снижение функции печени и почек, холецистит, цистит, мочекаменная болезнь, отеки сердечного происхождения, подагра
Стальник полевой, *Ononis arvensis* L.	Бычачья трава, иглишник	Геморрой, запор, трещины заднего прохода, мочекаменная болезнь, цистит
Стевия, *Stevia rebaudiana* Bertoni	Сладкая трава, ка-хе-хе	В комплексной терапии сахарного диабета и других обменных заболеваний, анемии, заболеваниях печени и желчного пузыря, ЖКТ, в качестве сахарозаменителя
Сумах дубильный, *Rhus coriaria* L.	Желтник, красильник, кожевенное дерево	Воспаление слизистой оболочки ЖКТ, полости рта (стоматит), носа (ринит), гортани (фарингит), дизентерия, ожоги, трещины кожи, пролежни
Сушеница топяная, *Gnaphalium uliginosum* L.	Болотница, жабница, снежок и многое другое	Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, гипертония, нервное возбуждение, бессонница, сердцебиение, боли в животе, длительно не заживающие язвы
Татарник колючий, *Onopordum acanthium* L.	Бодяк, репей, татарка и др.	Гипотония, цистит, гнойные раны
Термопсис ланцетовидный, *Thermopsis lanceolata* R.Br.	Дергун, мышатник, пьяника и др.	Заболевания дыхательных путей с трудноотделяемой мокротой
Тимьян обыкновенный, *Thymus vulgaris* L.	Богородская трава, материнка, чабрец, чабер и многое другое	Спазмы ЖКТ, кашель с трудноотделяемой мокротой, ишиас, понос, метеоризм, запор, бессонница, зуд, стоматит

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	Бытовые и иные названия растений	Основные показания для применения
Тмин обыкновенный, *Carum carvi* L.	Анис дикий, кмин, чернушка и многое другое	Атонический запор, метеоризм, спастические боли в животе, бродильные процессы ЖКТ, энтероколит, холецистит, пониженное выделение молока у кормящих женщин, трудноотделяемая мокрота при кашле, диспепсия у детей
Толокнянка обыкновенная, *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng.	Медвежьи ушки, брусличник, виноград медвежий, толокница и многое другое	Цистит, мочекаменная болезнь, отеки сердечного происхождения, туберкулез легких, легкие формы диабета, гнойные раны и язвы, диатез, суставной ревматизм
Томат, *Solanum lycopersicum* L. (= *Lycopersicum esculentum* Mill.)	Помидор	Недостаток витаминов в организме, анемия, снижение аппетита, профилактика атеросклероза
Тополь черный, *Populus nigra* L.	Осокорь	Туберкулез легких, ревматизм, подагра, цистит, мочекаменная болезнь, скудные менструации, повреждение нервов, подагра, заболевания суставов; местно — трихомонадный кольпит, фурункулы, гнойные раны, ожоги, трещины губ и сосков, грибковые заболевания кожи, зуд
Трутовик скошенный, *Inonotus obliquus* (Ach. ex Pers.) Pilát	Березовый гриб, чага	Гастриты, в комплексной терапии опухолевых заболеваний желудка
Тыква обыкновенная, *Cucurbita pepo* L.	Гарбуз, кабак и др.	Энтерит, цистит, ожоги, экзема и другие гнойно-воспалительные заболевания кожи, глисты
Тысячелистник обыкновенный, *Achillea millefolium* L.	Баранья трава, материнка, кровавник и многое другое	Различные виды кровотечений, метеоризм, гастрит с пониженной кислотностью, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, гипертония, нарушение менструаций, раны
Укроп душистый, *Anethum graveolens* L.	Укроп обыкновенный, копер, опара и др.	Пиелонефрит, почечнокаменная болезнь, простудные заболевания, воспаление верхних дыхательных путей, бессонница, метеоризм, гнойничковые заболевания кожи

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	**Бытовые и иные названия растений**	**Основные показания для применения**
Унаби, *Ziziphus jujuba* Mill	Зизифус, китайский финик, ююба	Гастрит, костный туберкулез, туберкулез кожи, гнойные раны, гипертония, бронхит, кашель, пиелонефрит, цистит, бессонница, головокружение, коклюш, стоматит, облысение
Фасоль обыкновенная, *Phaseolus vulgaris* L.	Бабохова, бобы турецкие, квасоля, фасоля и др.	Гастрит с пониженной кислотностью, атеросклероз, аритмия, начальные формы диабета
Фенхель обыкновенный, *Foeniculum vulgare* Mill.	Укроп аптечный, укроп волошский и др.	Спазм ЖКТ, бронхит с трудноотделяемой мокротой, стоматит, фарингит, уменьшение количества молока у кормящих женщин
Фиалка душистая, *Viola odorata* L.	Фиалка	Туберкулез легких, бронхит, пневмония, стоматит, ревматизм, мочекаменная болезнь, подагра, желчекаменная болезнь, головная боль, бессонница, эпилепсия, ангина, амебная дизентерия, грибковое поражение кожи, гнойные раны, фурункулы, дерматиты
Фиалка трехцветная, *Viola tricolor* L.	Анютины глазки, бабочки, троецвет и многое другое	ОРЗ, стоматит, воспаление мочевыводящих путей, мочекаменная болезнь, зубная боль, кожные заболевания
Физалис обыкновенный, *Physalis alkekengi* L.	Пузырная вишня, сонная трава, можжуха и др.	Воспалительные заболевания мочевыводящих путей, камни в мочевом пузыре и почках, дерматиты, экссудативные диатез, зубная боль
Хвощ полевой, *Equisetum arvense* L.	Пестушки, пестик, толкачик, елка и многое другое	Отеки сердечного происхождения, туберкулез легких, стоматит, фарингит
Хмель обыкновенный, *Humulus lupulus* L.	Душечник, хмельник, путянка и др.	Невроз, бессонница, климакс, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, гастрит, отеки различного происхождения, тромбофлебит, туберкулез легких, туберкулез кожи, пиелонефрит, цистит, мочекислый диатез, угри, выпадение волос

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	Бытовые и иные названия растений	Основные показания для применения
Хрен обыкновенный, *Armoracia rusticana* G.Gaertn., B.Mey. et Scherb.	Варуха, ложечная трава, казацкий прострел и др.	Снижение секреции желез различных отделов ЖКТ, снижение перистальтики кишечника, гастрит с пониженной кислотностью, хронический колит, холецистит, зубная боль, радикулит, ишиас, гнездная плешивость, себорея, дерматомикозы, гнойные раны, веснушки, пигментные пятна
Цетрария исландская, *Cetraria islandica* (L.) Ach.	Исландский мох, колючка, лопастянка и др.	Пониженное выделение желудочного сока, хронический запор, туберкулез легких, воспаление легких, хронический бронхит
Цикламен кавказский, *Cyclamen coum* Mill.	Альпийская фиалка, дряква	Головная боль простудного характера, синусит, общее недомогание, бессонница
Цикорий обыкновенный, *Cichorium intybus* L.	Баранья трава, батожки, петровы батоги и многое другое	Воспаление слизистых оболочек ЖКТ, холецистит, нефрит, отеки сердечного происхождения, избыточный вес; местно — кожная сыпь, угри, фурункулез, гнойничковые заболевания кожи
Чемерица белая, *Veratrum album* L.	Чемерица	Исключительно местно (!) — ревматические боли, миозит, радикулит, лишай, экзема, чесотка
Череда трехраздельная, *Bidens tripartita* L.	Аверин чай, золотушная трава, кошки, причепа	Аллергические заболевания кожи, себорея, псориаз, фурункулез
Черемуха обыкновенная, *Prunus padus* L. (= *Padus avium* Mill.)	Борошник, птичья маевка, черемуха и многое другое	Нарушение пищеварения, воспаление слизистой оболочки ЖКТ, дизентерия в период выздоровления, головная боль, заболевания сердца, спазм желудка, туберкулез легких, зубная боль, кашель, спазм бронхов, трихомонадное воспаление влагалища (трихомонадный кольпит), бели, гнойные раны
Черника обыкновенная, *Vaccinium myrtillus* L.	Боровка, чернец, черные ягоды и многое другое	Снижение сумеречного зрения, умеренно выраженный диабет, понос, гастрит с пониженной кислотностью, геморроидальные кровотечения, бели, гнойные раны

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	**Бытовые и иные названия растений**	**Основные показания для применения**
Чеснок, *Allium sativum* L.	Лук посевной, устрой, чеснок огородный и др.	Атония кишечника, гнилостные процессы в ЖКТ, хронический бронхит, колит, энтероколит, метеоризм, гнойные и длительно не заживающие раны, насморк, профилактика гриппа, профилактика атеросклероза
Чистец лекарственный, *Stachys officinalis* (L.) Trevis. (= *Betonica officinalis* L.)	Буквица лекарственная, буква, деревей полевой, золотушник, сорокозуб и многое другое	Заболевания легких и бронхов, легочные кровотечения, подагра, цистит, гайморит, повышенная нервная возбудимость
Чистотел большой, *Chelidonium majus* L.	Адамова голова, бородавочник, чистуха, сметанник, чистокол и многое другое	Системная красная волчанка, воспаление желчного пузыря; местно — различные заболевания кожи, трихомонадный кольпит, эрозия шейки матки, мозоли, бородавки
Шалфей лекарственный, *Salvia officinalis* L.	Шалфей аптечный, шалвий, шалфейница и др.	Воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, стоматит, воспаление ЖКТ, избыточное потоотделение у больных туберкулезом
Шандра обыкновенная, *Marrubium vulgare* L.	Конская мята, шандра белая и др.	Острый и хронический бронхит, другие заболевания легких, гепатит, холецистит, анемия, болезненные менструации; местно — для купания детей
Шафран посевной, *Crocus sativus* L.	Крокус, шафран	Заболевание сердца, почек, цистит, импотенция
Шелковица белая, *Morus alba* L.	Шелковица	Воспалительные заболевания рта и горла, начальные формы диабета; местно — при травмах кожи
Шиповник иглистый, *Rosa acicularis* Lindl.	Шиповник	Гипертония, атеросклероз, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, дефицит витамина С (цинга), мочекаменная болезнь, цистит
Шиповник майский, *Rosa majalis* Herrm.	Собачья роза, шиповник коричный	Физическое и психическое перенапряжение, острые и хронические заболевания с потерей витамина С; атеросклероз, гипертония, язвенная болезнь желудка и 12-типерстной кишки

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	Бытовые и иные названия растений	Основные показания для применения
Шлемник байкальский, Scutellaria *baicalensis* Georgi	Бубка, зверобой синий, чашник и др.	Повышение функции нервной системы, эпилепсия, гипертония, аритмия, миокардит, бронхит, простудные заболевания, стоматит, острое и хроническое воспаление кишечника
Щавель конский, *Rumex confertus* Willd.	Грыжная трава, кислица жабья, коняк и многое другое	Понос, запор, воспалительные процессы полости рта, фурункулы, язвы, гнойные раны
Щавель обыкновенный, *Rumex acetosa* L.	Щавель огородный	Поносы различного происхождения, долго не заживающие раны, трофические язвы, лихорадка, грибковые заболевания волосистой части головы, фурункулез
Эвкалипт шаровидный, *Eucalyptus globulus* Labill.	Бесстыдница, эвкалипт клейкий	Воспаление легких (пневмония), воспаление носоглотки (назофарингит), воспаление глаз, острый бронхит, недостаточное отделение слюны и желудочного сока; местно — неврит, люмбаго, ревматизм
Эврикома длиннолистная, *Eurycoma longifolia* Jack.	Посох Али, тонгкат али	В комплексной терапии малярии, язвенной болезни, опухолей, в качестве антибактериального и противовоспалительного средства, в системе комплексных тренировок спортсменов, стимулятор сексуальной активности через синтез мужских половых гормонов
Элеутерококк колючий, *Eleutherococcus senticosus* (Rupr. et Maxim.) Maxim.	Свободноягодник колючий, дикий перец, чертов куст и др.	Снижение умственной и физической работоспособности, атеросклероз, повышенное содержание холестерина в крови (гиперхолестеринемия), невроз, последствия черепно-мозговой травмы, плохо заживающие раны, умеренно выраженный диабет, климакс, хронический холецистит, энтерит
Эфедра хвощевая, *Ephedra equisetina* Bunge	Кузьмичевая трава, малина калмыцкая, хвойник и др.	Гипертония, насморк, бронхиальная астма, мышечная слабость, заболевания ЖКТ, сопровождающиеся спазмами, крапивница, сенная лихорадка

(продолжение)

Ботаническое название (русское и латинское)	**Бытовые и иные названия растений**	**Основные показания для применения**
Эхинацея пурпуровая, *Echinacea purpurea* (L.) Moench	Эхинацея	ОРВИ, воспаление верхних дыхательных путей, ослабление иммунитета, воспаление мочеполовой системы, плохо заживающие раны, в профилактике опухолевых заболеваний
Яблоня лесная, *Malus silvestris* (L.) Mill.	Яблоня дикая, дичка	Расстройство пищеварения, ожирение, подагра, атеросклероз, хроническое воспаление толстой кишки на фоне запоров, анемия, воспалительные заболевания кожи лица
Якорцы стелющиеся, *Tribulus terrestris* L.	Якорцы земляные	Атеросклероз, гипертония, ацидный гастрит, дерматомикозы
Ясенец белый, *Dictamnus albus* L.	Ясенец, ясенник, бодан, дикий бадьян	Острый и хронический цистит, почечнокаменная болезнь, утомление, бессонница, кожные болезни, экзема, выпадение волос, варикозное расширение вен
Ясень обыкновенный, *Fraxinus excelsior* L.	Ясень высокий, ясень	Болезни печени, мочекаменная болезнь, бронхопневмония, туберкулез легких, воспалительные заболевания почек, ревматизм, радикулит, подагра
Яснотка белая, Lamium album L.	Глухая крапива	Цистит, пиелит и другие заболевания мочевыводящей системы, понос различного происхождения, бессонница, неврозы, заболевания трахеи и бронхов, геморрой
Ястребинка волосистая, *Hieracium pilosella* L.	Лихорадочная трава и др.	Отеки сердечного происхождения, почечная недостаточность с отеками, кровотечения; местно — при воспалительных заболеваниях кожи
Ячмень обыкновенный, *Hordeum vulgare* L.	Ячмень	Воспаление ЖКТ, цистит, пиелонефрит, аскаридоз, как продукт диетпитания

Примечание. Номенклатура растений сверена по следующим биологическим базам данных:

- Wikispecies (**http://species.wikimedia.org/wiki/Main_Page**);
- GRIN (**http://www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/taxgenform.pl**);
- The International Plant Names Index (**http://www.ipni.org/index.html**);
- The Plant List (**http://www.theplantlist.org**).

Приложение 2

Рекомендации по применению лекарственных растений при различных заболеваниях

Авитаминозы

Авитаминоз (полный недостаток витаминов)
Жеруха лекарственная, смородина черная.

Источник витамина Р (рутина)
Гречиха посевная.

Недостаток витамина А
Морковь посевная, облепиха крушиновидная.

Недостаток витамина С (цинга)
Клюква болотная, сосна обыкновенная, шиповник иглистый, шиповник майский.

Недостаток частичный витаминов в организме (гиповитаминоз)
Кизил обыкновенный, томат.

Алкоголизм

Алкоголизм
Каллисия душистая, копытень европейский, левзея софлоровидная.

Хронический алкоголизм
Каллисия душистая.

Аллергия,
нарушения иммунитета, аутоиммунные заболевания

Аллергические заболевания кожи
Череда трехраздельная.

Аллергия
Солодка голая.

Дерматиты аллергические
Герань кроваво-красная, дрок красильный.

Зуд
Лимон обыкновенный, тимьян обыкновенный, тополь черный.

Крапивница
Будра плющевидная, бузина травянистая, эфедра хвощевая.

Сенная лихорадка
Эфедра хвощевая.

Системная красная волчанка
Чистотел большой.

Снижение сопротивляемости организма
Алоэ древовидное.

Хронические, вялотекущие заболевания (иммунодефицит)
Крапива двудомная.

Беременность, кормление грудью

Мастит
Мать-и-мачеха.

Многоводие при беременности
Солодка голая.

Пониженное молокообразование
Галега лекарственная, одуванчик лекарственный, тмин обыкновенный, фенхель обыкновенный.

Трещины сосков
Каланхое перистое, сосна обыкновенная, тополь черный.

Угрожающий аборт (выкидыш)
Калина обыкновенная.

Болезни костей и суставов

Воспаление кости (остеомиелит)
Окопник лекарственный.

Переломы костей
Бархат амурский, гранат обыкновенный, секуринега полукустарниковая.

Плохо срастающиеся переломы
Окопник лекарственный.

Хронический артрит
Коровяк скипетровидный, овес посевной, рута душистая.

Болезни крови, кровотечения

Анемия (малокровие, бледная немочь)
Абрикос обыкновенный, жеруха лекарственная, земляника лесная, калужница болотная, кизил обыкновенный, клевер луговой, клюква болотная, крапива, лещина обыкновенная, любисток лекарственный, малина обыкновенная, морковь посевная, рябина обыкновенная, свекла обыкновенная, смоковница обыкновенная, томат, шандра, яблоня лесная.

Геморроидальные кровотечения
Горец почечуйный, калина обыкновенная, кошачья лапка двудомная, черника обыкновенная.

Желудочные кровотечения
Ежевика сизая, кошачья лапка двудомная, лапчатка прямостоячая.

Заболевания крови
Курильский чай кустарниковый.

Кишечные кровотечения
Ежевика сизая.

Комплексное лечение анемии
Редька посевная.

Кровоизлияния
Рута душистая.

Кровотечения
Василистник вонючий, вьюнок полевой, журавельник цикутовый, окопник лекарственный, полынь горькая, ястребинка волосистая.

Кровотечения из ЖКТ
Горец змеиный, кошачья лапка двудомная.

Кровотечения из внутренних органов
Ива белая, манжетка обыкновенная, маргаритка обыкновенная.

Кровотечения из ран
Каланхое перистое.

Кровоточивость десен
Гравилат городской, гранат обыкновенный, дуб обыкновенный, зайцегуб опьяняющий, календула лекарственная, лапчатка гусиная, лапчатка серебристая.

Кровохарканье (легочные кровотечения)
Буквица лекарственная, дескурайния Софии, лапчатка серебристая, орех грецкий, синюха голубая.

Маточные кровотечения
Барбарис обыкновенный, горец почечуйный, гранат обыкновенный, дрок красильный, калина обыкновенная, кермек гмелина, кошачья лапка двудомная, лапчатка прямостоячая, осока парвская, пастушья сумка, петрушка огородная, ромашка аптечная.

Наружные и внутренние кровотечения
Арника горная.

Носовые кровотечения
Калина обыкновенная, кошачья лапка двудомная, манжетка обыкновенная, ольха серая.

Различные виды кровотечений
Омела белая, тысячелистник обыкновенный.

Болезни обмена веществ, эндокринные заболевания

Зуд половых органов на почве диабета
Вероника лекарственная.

Избыточный вес (ожирение)
Цикорий обыкновенный, яблоня лесная.

Нарушение обмена веществ
Калужница болотная, лимон обыкновенный, одуванчик лекарственный, пастушья сумка, смородина черная.

Нарушение солевого обмена
Земляника лесная.

Пониженный обмен веществ
Княжик сибирский.

Профилактика подагры
Крапива.

Сахарный диабет
Девясил высокий, каллисия душистая, подсолнечник клубненосный, почечный чай, стевия.

Болезни опорно-двигательного аппарата

Боли в пояснице (радикулит)
Коровяк скипетровидный, купена лекарственная, лох узколистный, овес посевной, перец стручковый, расторопша пятнистая, редька посевная, сабельник болотный, хрен обыкновенный, чемерица белая, ясень обыкновенный.

Боли в суставах (артралгия)
Гранат обыкновенный, крапива, мыльнянка лекарственная, мята перечная.

Воспаление суставов (артрит)
Бузина черная.

Заболевание суставов (артрозо-артрит)
Каллисия душистая, морозник кавказский, сныть обыкновенная, тополь черный.

Обменный артроз
Сабельник болотный.

Остеохондроз
Каллисия душистая.

Подагра
Будра плющевидная, бузина травянистая, бузина черная, буквица лекарственная, бурачник лекарственный, дрок красильный, жеруха лекарственная, коровяк скипетровидный, кубышка желтая, купена лекарственная, лапчатка серебристая, лебеда раскидистая, лимон обыкновенный, липа сердцевидная, можжевельник обыкновенный, мыльнянка лекарственная, мята перечная, ольха клейкая или черная, почечный чай, пырей ползучий, репейник аптечный, сабельник болотный, спаржа, тополь черный, фиалка душистая, яблоня лесная, ясень обыкновенный.

Подагрические боли в суставах
Лох узколистный.

Ревматизм
Багульник болотный, бешеный огурец, будра плющевидная, бузина травянистая, вереск обыкновенный, гравилат речной, дрок красильный, ива белая, калужница болотная, кубышка желтая, купена лекарственная, лапчатка серебристая, липа сердцевидная, можжевельник, ольха клейкая или черная, осина, редька посевная, репейник аптечный, сабельник болотный, сныть обыкновенная, тополь черный, фиалка душистая, эвкалипт шаровидный, ясень обыкновенный.

Ревматические боли в суставах
Аконит джунгарский, лох узколистный, чемерица белая.

Ревматоидный артрит (суставной ревматизм)
Брусника обыкновенная, бурачник лекарственный, овес посевной, редька посевная, толокнянка обыкновенная.

Болезни органов дыхания и верхних дыхательных путей

ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция)
Бархат амурский, эхинацея пурпуровая.

ОРЗ (острое респираторное заболевание)
Василек синий, лапчатка серебристая, солодка голая, фиалка трехцветная.

Ангина
Астрагал пушистоцветковый, бузина черная, верблюжья колючка, волчник обыкновенный, дрок красильный, калина обыкновенная, кизил обыкновенный, коровяк скипетровидный, лапчатка прямостоячая, лимон обыкновенный, липа сердцевидная, лук репчатый, мыльнянка, мята перечная, смоковница обыкновенная, фиалка душистая.

Астматический бронхит, бронхиальная астма
Айва продолговатая, багульник болотный, вероника лекарственная, вьюнок полевой, гравилат речной, дрок красильный, дурман обыкновенный, имбирь аптечный,

иссоп лекарственный, истод обыкновенный, клевер луговой, коровяк скипетровидный, лабазник вязолистный, маргаритка обыкновенная, миндаль обыкновенный, настурция майская, омела белая, росянка круглолистная, смоковница обыкновенная, эфедра хвощевая.

Бронхиальная астма с трудноотделяемой мокротой
Марь душистая.

Бронхит
Абрикос обыкновенный, буквица лекарственная, душица обыкновенная, дымянка лекарственная, звездчатка, иссоп лекарственный, истод тонколистный, клевер луговой, коровяк скипетровидный, крапива, лен посевной, любисток лекарственный, маргаритка обыкновенная, очный цвет пашенный, переступень белый, редька посевная, рута душистая, унаби, фиалка душистая, шлемник байкальский, ясменник душистый.

Бронхит с трудноотделяемой мокротой
Фенхель обыкновенный.

Бронхит с упорным кашлем и трудноотделяемой мокротой
Очанка лекарственная.

Бронхов и других полых органов
Красавка.

Бронхопневмония
Ясень обыкновенный.

Воспаление верхних дыхательных путей
Бузина черная, герань луговая, гравилат городской, дескурайния Софии, клен остролистный, лабазник вязолистный, мальва лесная, манжетка обыкновенная, пион уклоняющийся, пырей ползучий, синеголовик плосколистный, смоковница обыкновенная, смородина черная, укроп душистый, шалфей лекарственный, эхинацея пурпуровая.

Воспаление голосовых связок
Очанка лекарственная.

Воспаление дыхательных путей
Алтей лекарственный, анис обыкновенный, бедренец камнеломка, девясил высокий, дуб обыкновенный, чайное дерево.

Воспаление легких (пневмония)
Багульник болотный, бархат амурский, вербена лекарственная, звездчатка, истод тонколистный, осина, осока парвская, очный цвет пашенный, плющ обыкновенный, солодка голая, фиалка душистая, цетрария исландская, эвкалипт шаровидный, ясменник душистый.

Воспаление лимфатических узлов (лимфаденит)
Бархат амурский.

Гайморит
Буквица лекарственная.

Грипп
Кизил обыкновенный, лук репчатый.

Густая вязкая мокрота
Мыльнянка лекарственная, мята перечная.

Другие заболевания легких
Шандра.

Заболевания верхних дыхательных путей
Барбарис обыкновенный, ежевика сизая, жеруха лекарственная, каштан конский, лук репчатый, мать-и-мачеха, медуница лекарственная, можжевельник обыкновенный, просвирник низкий.

Заболевания дыхательных путей
Вероника лекарственная.

Заболевания дыхательных путей с трудноотделяемой мокротой
Термопсис ланцетовидный.

Заболевания легких
Буквица лекарственная, мать-и-мачеха, медуница лекарственная.

Заболевания трахеи (трахеит)
Абрикос обыкновенный, багульник болотный, росянка круглолистная, яснотка белая.

Изнуряющий кашель
Просвирник низкий.

Катар верхних дыхательных путей
Будра плющевидная, бузина травянистая.

Кашель
Айва продолговатая, бузина черная, верблюжья колючка, волчник обыкновенный, кубышка желтая, липа сердцевидная, ольха клейкая или черная, пажитник сенной, унаби, черемуха обыкновенная.

Кашель с трудноотделяемой мокротой
Девясил высокий, тимьян обыкновенный.

Кашель с трудноотделяемой мокротой при бронхитах и пневмониях
Анис обыкновенный, гравилат городской.

Кашель сухой
Абрикос обыкновенный, смоковница обыкновенная.

Кашель сухой с трудно отделяемой мокротой
Бересклет европейский, вереск обыкновенный.

Кашель упорный
Плющ обыкновенный.

Крупозная пневмония
Курильский чай кустарниковый.

Лихорадка (повышенная температура тела)
Лимон обыкновенный, подсолнечник однолетний, щавель обыкновенный.

Насморк
Манжетка обыкновенная, чеснок, эфедра хвощовая.

Общее недомогание
Цикламен.

Острый и хронический бронхиты
Багульник болотный, копытень европейский, настурция майская, плющ обыкновенный, шандра.

Острый бронхит
Вербена лекарственная, истод обыкновенный, плющ обыкновенный, родиола розовая, росянка круглолистная, эвкалипт шаровидный.

Охриплость голоса (ларингит)
Просвирник низкий.

Плеврит (воспаление плевры)
Переступень белый.

Потеря голоса
Калина обыкновенная.

Простудные заболевания
Гранат обыкновенный, кирказон ломоносовидный, кислица обыкновенная, княжик сибирский, копытень европейский, костяника каменистая, лох узколистный, укроп душистый, шлемник байкальский.

Профилактика гриппа
Чеснок.

Синусит
Бешеный огурец, очиток большой, цикламен.

Спазм бронхов (бронхоспазм)
Красавка, черемуха обыкновенная.

Судорожный кашель
Дурман обыкновенный.

Трудноотделяемая мокрота при кашле
Тмин обыкновенный.

Фарингит
Ольха клейкая или черная, росянка круглолистная, рута душистая, фенхель обыкновенный, хвощ полевой.

Хрипота
Коровяк скипетровидный.

Хронический бронхит
Дрок красильный, истод обыкновенный, окопник лекарственный, плющ обыкновенный, родиола розовая, росянка круглолистная, синюха голубая, цетрария исландская, чеснок.

Хронический насморк
Сабельник болотный, свекла обыкновенная.

Эмфизема легких
Настурция майская.

Болезни органов пищеварения

Анацидный гастрит (гастрит с нулевой кислотностью)
Якорцы стелющиеся.

Атонические и спастические запоры
Вахта трехлистная, горец почечуйный, солодка голая.

Атонический запор
Крушина ольховидная или ломкая, тмин обыкновенный.

Атония кишечника
Осока парвская, ревень тангутский, чеснок.

Бактериальный энтероколит
Подорожник блошный.

Боль в животе
Василистник малый.

Бродильные процессы ЖКТ (метеоризм)
Вахта трехлистная, любисток лекарственный, можжевельник обыкновенный, ревень тангутский, ромашка аптечная, рута душистая, тимьян обыкновенный, тмин обыкновенный, тысячелистник обыкновенный, укроп душистый, чеснок.

Вздутие живота (метеоризм)
Гравилат речной, льнянка обыкновенная, любисток лекарственный, можжевельник обыкновенный, ревень тангутский, ромашка аптечная, рута душистая, слива колючая, тимьян обыкновенный, тмин обыкновенный, тысячелистник обыкновенный, укроп душистый, чеснок.

Возбуждение аппетита
Пастернак посевной.

Воспаление ЖКТ
Бадан толстолистный, герань луговая, жеруха лекарственная, журавельник цикутовый, земляника лесная, кизил обыкновенный, курильский чай кустарниковый, мальва лесная, овес посевной, рододендрон золотистый, шалфей лекарственный, ятрышник пятнистый, ячмень.

Воспаление кишечника (энтероколит)

Алтей лекарственный, горец птичий, дуб обыкновенный, календула лекарственная, кипрей узколистный, малина обыкновенная, маслина, облепиха крушиновидная, ольха клейкая или черная, плющ обыкновенный, тмин обыкновенный, чеснок.

Воспаление слизистой оболочки ЖКТ

Пажитник сенной, сумах дубильный, цикорий обыкновенный, черемуха обыкновенная.

Воспаление слизистой оболочки желудка (гастрит)

Вереск обыкновенный, герань кроваво-красная, ива белая, кипрей узколистный.

Воспаление толстой кишки (колит)

Будра плющевидная, бузина травянистая, верблюжья колючка, вереск обыкновенный, волчник обыкновенный, ива белая, майоран садовый, окопник лекарственный, расторопша пятнистая.

Воспаление тонкой кишки (энтерит)

Будра плющевидная, бузина травянистая, василистник малый, верблюжья колючка, кермек гмелина, копытень европейский, костяника каменистая, кровохлебка лекарственная, лапчатка серебристая, лопух большой, лох узколистный, майоран садовый, окопник лекарственный, омела белая, подорожник блошный, расторопша пятнистая, тыква обыкновенная, элеутерококк.

Гастралгия

Миндаль обыкновенный, сабельник болотный.

Гастрит

Багульник болотный, бедренец камнеломка, вяз граболистный, девясил высокий, капуста огородная, кермек гмелина, княжик сибирский, копытень европейский, костяника каменистая, лапчатка серебристая, лен посевной, лопух большой, лох узколистный, малина обыкновенная, облепиха крушиновидная, окопник лекарственный, омела белая, орех грецкий, плющ обыкновенный, подорожник блошный, расторопша пятнистая, рута душистая, сельдерей пахучий, унаби, хмель обыкновенный, чага.

Гастрит с повышенной кислотностью

Бессмертник песчаный, гравилат городской, картофель обыкновенный, очанка лекарственная.

Гастрит с повышенной кислотностью (обострение)

Гравилат речной, очанка лекарственная, солодка голая.

Гастрит с пониженной кислотностью

Брусника обыкновенная, вахта трехлистная, золототысячник обыкновенный (малый), кислица обыкновенная, лимон обыкновенный, майоран садовый, одуванчик лекарственный, ольха клейкая или черная, петрушка огородная, пион уклоняющийся, подорожник большой, редька посевная, рябина обыкновенная, тысячелистник обыкновенный, фасоль обыкновенная, хрен обыкновенный, черника обыкновенная.

Геморрой

Бешеный огурец, бузина черная, горец почечуйный, гравилат речной, девясил высокий, кассия остролистная, каштан конский, костяника каменистая, крушина ольховидная или ломкая, купена лекарственная, лебеда раскидистая, липа сердцевидная, льнянка обыкновенная, мальва лесная, маргаритка обыкновенная, морковь посевная, пастушья сумка, ромашка аптечная, стальник полевой, яснотка белая.

Гнилостные процессы в ЖКТ

Дымянка лекарственная, чеснок.

Желудочно-кишечные колики (спазмы ЖКТ)

Подсолнечник однолетний, рута душистая, слива колючая, фенхель обыкновенный, эфедра хвощовая.

Желчнокаменная болезнь

Бессмертник песчаный, бурачник лекарственный, дескурайния Софии, звездчатка, земляника лесная, красавка, кресс-салат, лапчатка гусиная, маслина, можжевельник обыкновенный, овес посевной, очный цвет пашенный, подсолнечник однолетний, пырей ползучий, фиалка душистая.

Заболевания ЖКТ (холерина)

Каллисия душистая, купырь лесной, пырей ползучий, репейник аптечный, стевия.

Заболевания желчного пузыря

Василистник вонючий, дымянка лекарственная, зверобой продырявленный, золототысячник обыкновенный (малый), календула лекарственная, стевия.

Заболевания кишечника

Анис обыкновенный.

Запор

Картофель обыкновенный, лебеда раскидистая, льнянка обыкновенная, маслина, морковь посевная, орех грецкий, пырей ползучий, стальник полевой, тимьян обыкновенный, щавель конский.

Изжога

Золототысячник обыкновенный (малый), очиток едкий.

Икота

Дурман обыкновенный.

Кишечная колика

Ясменник душистый.

Колит

Айва продолговатая, бессмертник песчаный, гранат обыкновенный, земляника лесная, копытень европейский, костяника каменистая, кровохлебка лекарственная, лапчатка гусиная, лапчатка серебристая, лен посевной, лещина обыкновенная, окопник лекарственный, очанка лекарственная, ромашка аптечная, сабельник болотный, свекла обыкновенная, сельдерей пахучий, чеснок.

Нарушение перистальтики кишечника
Слива колючая.

Нарушение пищеварения
Иссоп лекарственный, кресс-салат, полынь горькая, черемуха обыкновенная.

Нарушение функций ЖКТ
Кирказон ломоносовидный.

Недостаточное отделение слюны и желудочного сока
Эвкалипт шаровидный.

Обострение гастрита
Акация белая.

Опухолевые заболеваний желудка
Чага.

Острое и хроническое воспаление кишечника
Герань кроваво-красная, горец змеиный, пастушья сумка, шлемник байкальский.

Острое и хроническое воспаление слизистой оболочки желудка
Герань кроваво-красная.

Острый гастрит
Алтей лекарственный.

Отравление пищевое
Ежевика сизая, полынь обыкновенная, секуринега полукустарниковая.

Плохой аппетит (анорексия)
Имбирь аптечный, осина, пажитник сенной, подсолнечник однолетний.

Повышенная секреция желудочно-кишечного тракта
Дурман обыкновенный.

Повышенное брожение в кишечнике
Дягиль лекарственный.

Пониженная кислотность желудочного сока (гиперацидный гастрит)
Пижма обыкновенная, подорожник блошный.

Пониженная секреция желудочного сока (гипоацидный гастрит)
Дымянка лекарственная.

Пониженное выделение желудочного сока
Цетрария исландская.

Понос
Алтей лекарственный, василистник вонючий, гранат обыкновенный, дескурайния Софии, дуб обыкновенный, ежевика сизая, зверобой продырявленный, калина обыкновенная, кизил обыкновенный, кровохлебка лекарственная, лапчатка прямостоячая, медуница лекарственная, ольха серая, просвирник низкий, сабельник болотный, тимьян обыкновенный, черника обыкновенная, щавель конский, щавель обыкновенный, яснотка белая.

Расстройства пищеварения
Петрушка огородная, яблоня лесная.

Расстройство функций ЖКТ
Миндаль обыкновенный.

Рвота
Имбирь аптечный, мелисса лекарственная.

Снижение активности пищеварительных ферментов
Перец стручковый.

Снижение аппетита
Алоэ древовидное, сельдерей пахучий, томат.

Снижение перистальтики кишечника
Хрен обыкновенный.

Снижение секреторной активности ЖКТ
Лук репчатый.

Снижение секреции желез различных отделов ЖКТ
Хрен обыкновенный.

Снижение секреции желчи и сока поджелудочной железы
Дягиль лекарственный.

Спазм ЖКТ
Акация белая, гледичия обыкновенная, тимьян обыкновенный.

Спазм гладкой мускулатуры
Мелисса лекарственная.

Спазм гладкой мускулатуры ЖКТ
Лапчатка гусиная.

Спазм гладкой мускулатуры внутренних органов
Дягиль лекарственный, крушина ольховидная или ломкая, кубышка желтая, росянка круглолистная, синеголовик плосколистный.

Спазм гладкой мускулатуры желудка
Подорожник большой.

Спазм гладкой мускулатуры кишечника (кишечная колика)
Красавка.

Спазм желудка
Черемуха обыкновенная.

Спазм кишечника (кишечная колика)
Ромашка аптечная.

Спазм толстой кишки
Зверобой продырявленный, полынь горькая.

Спазм тонкой кишки
Зверобой продырявленный.

Спазмы внутренних органов
Василек синий.

Спастические боли в животе
Сушеница топяная, тмин обыкновенный.

Спастический колит
Гледичия обыкновенная, гравилат речной, капуста огородная, крушина ольховидная или ломкая.

Тошнота
Слива колючая.

Трещины заднего прохода
Стальник полевой.

Трещины прямой кишки
Крушина ольховидная или ломкая.

Хронические расстройства пищеварения (несварение)
Каштан конский.

Хронический гастрит
Алоэ древовидное, гледичия обыкновенная, ромашка аптечная.

Хронический запор
Кассия остролистная, одуванчик лекарственный, подорожник блошный, ревень тангутский, свекла обыкновенная, цетрария исландская.

Хронический колит
Хрен обыкновенный.

Хроническое воспаление ЖКТ
Иссоп лекарственный.

Хроническое воспаление толстой кишки
Яблоня лесная.

Язвенная болезнь
Зверобой продырявленный, переступень белый, подсолнечник клубненосный, эврикома длиннолистная.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
Аир болотный, акация белая, барбарис обыкновенный, верблюжья колючка, вяз граболистный, гледичия обыкновенная, горец птичий, календула лекарственная, капуста огородная, картофель обыкновенный, красавка, лабазник вязолистный, лен посевной, ольха серая, очиток большой, подорожник большой, пустырник сердечный, солодка голая, сушеница топяная, тысячелистник обыкновенный, хмель обыкновенный, шиповник иглистый, шиповник майский.

Язвенные процессы ЖКТ
Земляника лесная.

Болезни органов слуха

Воспаление среднего уха (отит)
Донник лекарственный.

Болезни печени и желчного пузыря

Болезни печени
Коровяк скипетровидный, стевия, ясень обыкновенный.

Воспаление желчного пузыря (холецистит)
Авран лекарственный, береза повислая, бессмертник песчаный, василистник малый, верблюжья колючка, девясил высокий, дрок красильный, жеруха лекарственная, копытень европейский, костяника каменистая, крапива, кровохлебка лекарственная, кукуруза обыкновенная, лопух большой, майоран садовый, маргаритка обыкновенная, одуванчик лекарственный, очиток большой, пижма обыкновенная, ромашка аптечная, рябина обыкновенная, спаржа, тмин обыкновенный, хрен обыкновенный, цикорий обыкновенный, чистотел большой, шандра.

Гепатит (воспаление печени)
Авран лекарственный, аир болотный, бархат амурский, бессмертник песчаный, василистник малый, вереск обыкновенный, вьюнок полевой, дрок красильный, копытень европейский, костяника каменистая, кукуруза обыкновенная, курильский чай кустарниковый, пижма обыкновенная, портулак огородный, репейник аптечный, синеголовик плосколистный, шандра.

Заболевания печени
Бересклет европейский, василистник вонючий, василистник малый, золототысячник обыкновенный (малый), календула лекарственная, капуста огородная, кизил обыкновенный, сабельник болотный, шикша черная, ясменник душистый.

Инфекционный и токсический гепатит
Расторопша пятнистая.

Острый и хронический холецистит
Почечный чай.

Панкреатит (воспаление поджелудочной железы) острый и хронический
Каллисия душистая, мальва лесная, подсолнечник клубненосный, просвирник низкий.

Снижение функции печени
Кассия остролистная, спаржа.

Увеличение содержания желчи (билирубина) в крови
Диоскорея ниппонская.

Холангит
Маргаритка обыкновенная.

Хронические заболевания печени
Барбарис обыкновенный, звездчатка, льнянка обыкновенная.

Хронический гепатит
Очиток большой.

Хронический холецистит (хроническое заболевание желчного пузыря)
Барбарис обыкновенный, гледичия обыкновенная, гравилат речной, гранат обыкновенный, лабазник вязолистный, льнянка обыкновенная, почечный чай, элеутерококк.

Цирроз печени
Лапчатка серебристая, расторопша пятнистая.

Болезни почек и мочевого пузыря

Воспаление мочевого пузыря (цистит)
Вереск обыкновенный, зверобой продырявленный, мать-и-мачеха, медуница лекарственная, ортилия однобокая, почечный чай.

Воспаление почек (нефрит)
Абрикос обыкновенный, василек синий, гравилат речной, гранат обыкновенный, грыжник гладкий, дескурайния Софии, кислица обыкновенная, клен остролистный, кубышка желтая, лен посевной, леспедеца копеечниковая, медуница лекарственная, омела белая, портулак огородный, сирень обыкновенная, слива колючая, смородина черная, солодка голая, цикорий обыкновенный, шикша черная, ясень обыкновенный.

Воспалительные заболевания мочевыводящих путей
Дуб обыкновенный, смородина черная, фиалка трехцветная, физалис обыкновенный, эхинацея пурпуровая.

Заболевания мочевыводящих путей
Анис обыкновенный, яснотка белая.

Заболевания почек
Золототысячник обыкновенный (малый), кизил обыкновенный, мать-и-мачеха, шафран посевной, шикша черная.

Задержка мочи
Расторопша пятнистая.

Затруднение мочеотделения
Полынь горькая.

Камни в мочевом пузыре
Редька посевная, физалис обыкновенный.

Камни в почечных лоханках
Сирень обыкновенная.

Камни в почках
Редька посевная, физалис обыкновенный.

Мочекаменная болезнь (почечнокаменная болезнь)

Бедренец камнеломка, белозор болотный, брусника обыкновенная, бурачник лекарственный, герань луговая, дымянка лекарственная, звездчатка, земляника лесная, коровяк скипетровидный, красавка, леспедеца копеечниковая, лещина обыкновенная, лимон обыкновенный, марена красильная, медуница лекарственная, морковь посевная, очный цвет пашенный, пастернак посевной, петрушка огородная, почечный чай, пырей ползучий, сельдерей пахучий, синеголовик плосколистный, спаржа, стальник полевой, толокнянка обыкновенная, тополь черный, укроп душистый, фиалка душистая, фиалка трехцветная, шиповник иглистый, ясенец белый, ясень обыкновенный.

Мочекислый диатез (уратурия)

Береза повислая, хмель обыкновенный.

Начальная стадия мочекаменной болезни

Горец птичий.

Острые и хронические заболевания почек

Астрагал пушистоцветковый, кукуруза обыкновенная, почечный чай.

Острый и хронический цистит

Ясенец белый.

Отеки почечные

Бедренец камнеломка, бурачник лекарственный, вьюнок полевой, дрок красильный, кирказон ломоносовидный, княжик сибирский, копытень европейский, леспедеца копеечниковая, любисток лекарственный, мыльнянка лекарственная, мята перечная, переступень белый, петрушка огородная, почечный чай, росянка круглолистная, синеголовик плосколистный, смоковница обыкновенная, хмель обыкновенный, ясменник душистый, ястребинка волосистая.

Отхождение песка

Анис обыкновенный.

Пиелит

Кубышка желтая, яснотка белая.

Пиелонефрит

Ортилия однобокая, сныть обыкновенная, укроп душистый, унаби, хмель обыкновенный, ячмень обыкновенный.

Почечная колика

Просвирник низкий.

Почечная недостаточность

Леспедеца копеечниковая, ястребинка волосистая.

Профилактика камнеобразования после их отхождения или дробления

Горец птичий.

Профилактика мочекаменной болезни в условиях жаркого климата

Верблюжья колючка.

Снижение функции почек (почечная недостаточность)
Спаржа.

Хронические заболевания мочевыводящих путей
Горец птичий.

Цистальгия (боли мочевого пузыря)
Донник лекарственный, медуница лекарственная.

Цистит
Аир болотный, багульник болотный, брусника обыкновенная, буквица лекарственная, василек синий, горец змеиный, грыжник гладкий, дрок красильный, жеруха лекарственная, клевер луговой, костяника каменистая, лен посевной, лопух большой, любисток лекарственный, маргаритка обыкновенная, осина, петрушка огородная, пижма обыкновенная, портулак огородный, пырей ползучий, сельдерей пахучий, слива колючая, сныть обыкновенная, солодка голая, спаржа, стальник полевой, татарник колючий, толокнянка обыкновенная, тополь черный, тыква обыкновенная, унаби, хмель обыкновенный, шафран посевной, шиповник иглистый, яснотка белая, ячмень обыкновенный.

Болезни селезенки

Болезни селезенки
Коровяк скипетровидный.

Воспаление селезенки (спленит)
Вереск обыкновенный, вьюнок полевой.

Болезни сердца и сосудов

Ангиоспазм (спазм сосудов)
Осока парвская.

Аритмия (нарушение ритма сердца)
Боярышник, рута душистая, фасоль обыкновенная, шлемник байкальский.

Атеросклероз
Вереск обыкновенный, диоскорея ниппонская, истод тонколистный, клюква болотная, облепиха крушиновидная, одуванчик лекарственный, омела белая, орех грецкий, портулак огородный, фасоль обыкновенная, шиповник иглистый, шиповник майский, элеутерококк.

Варикозное расширение вен
Каштан конский, лещина обыкновенная, ясенец белый.

Вегето-сосудистая дистония по кардиальному типу
Белозор болотный, валериана лекарственная.

Гипертоническая болезнь
Астрагал пушистоцветковый, душица обыкновенная, маслина.

Гипертония
Вьюнок полевой, диоскорея ниппонская, донник лекарственный, зайцегуб опьяняющий, кубышка желтая, лапчатка серебристая, магнолия крупноцветная, осока парвская, переступень белый, рябина обыкновенная, смоковница обыкновенная, сушеница топяная, тысячелистник, унаби, шиповник иглистый, шиповник майский, шлемник байкальский, эфедра хвощевая, якорцы стелющиеся.

Гипертония на фоне заболеваний почек
Кирказон ломоносовидный.

Гипотония
Аралия маньчжурская, вербена лекарственная, левзея софлоровидная, очиток едкий, портулак огородный, родиола розовая, татарник колючий.

Заболевание сердца
Черемуха обыкновенная, шафран посевной.

Заболевания сердечно-сосудистой системы с дефицитом калия
Смоковница обыкновенная.

Закупорка вен (тромбоз)
Донник лекарственный.

Закупорка коронарных сосудов (инфаркт миокарда)
Донник лекарственный.

Легкая стадия гипертонии
Боярышник.

Легочная и сердечная недостаточность
Очиток большой.

Миокардит
Шлемник байкальский.

Начальная стадия гипертонии
Арника горная, василистник вонючий, кресс-салат, пустырник сердечный, смородина черная.

Одышка
Горицвет весенний, клевер луговой, мелисса лекарственная, слива колючая.

Отеки сердечного происхождения
Горицвет весенний, дрок красильный, кирказон ломоносовидный, княжик сибирский, копытень европейский, кукуруза обыкновенная, любисток лекарственный, можжевельник обыкновенный, мыльнянка лекарственная, мята перечная, переступень белый, петрушка огородная, рододендрон золотистый, росянка круглолистная, синеголовик плосколистный, смоковница обыкновенная, спаржа, толокнянка обыкновенная, хвощ полевой, хмель обыкновенный, цикорий обыкновенный, ясменник душистый, ястребинка волосистая.

Отеки сердечные
Вьюнок полевой, дрок красильный, кирказон ломоносовидный, княжик сибирский, копытень европейский, мыльнянка лекарственная, мята перечная, переступень белый, росянка круглолистная, синеголовик плосколистный, смоковница обыкновенная, ясменник душистый.

Повышение холестерина крови (гиперхолестеринемия)
Калужница болотная, портулак огородный, редька посевная, элеутерококк.

Повышенная свертываемость крови
Диоскорея ниппонская.

Порок сердца
Пустырник сердечный.

Профилактика атеросклероза
Клевер луговой, лук репчатый, томат, чеснок.

Сердечная недостаточность
Арника горная, морозник кавказский, рододендрон золотистый, секуринега полукустарниковая.

Сердечная недостаточность в легкой форме
Горицвет весенний.

Сердечно-сосудистые заболевания
Морковь посевная.

Сердцебиение
Сушеница топяная.

Склероз мозговых сосудов
Боярышник.

Стенокардия (грудная жаба, ишемическая болезнь сердца (ИБС))
Арника горная, боярышник, звездчатка, пастернак посевной.

Тромбофлебит
Хмель обыкновенный.

Учащенное сердцебиение
Мелисса лекарственная.

Хроническая сердечная недостаточность
Наперстянка пурпуровая.

Глазные болезни

Воспаление слизистых оболочек глаз
Полынь обыкновенная, эвкалипт шаровидный.

Воспалительные заболевания глаз
Айва продолговатая, белозор болотный, гранат обыкновенный, эвкалипт шаровидный.

Глаукома
Зайцегуб опьяняющий.

Заболевания глаз
Очанка лекарственная.

Конъюнктивиты
Очный цвет пашенный.

Понижение остроты зрения
Зайцегуб опьяняющий.

Снижение сумеречного зрения (куриная слепота)
Василек синий, морковь посевная, черника обыкновенная.

Женские болезни

Бели
Бадан толстолистный, полынь обыкновенная, черемуха обыкновенная, черника обыкновенная.

Болезненные менструации
Клевер луговой, лапчатка гусиная, мелисса лекарственная, полынь обыкновенная, шандра.

Вагиниты (воспаление влагалища)
Горец змеиный, чайное дерево.

Гинекологические воспалительные заболевания
Клюква болотная.

Гинекологические заболевания
Очный цвет пашенный.

Женские болезни
Костяника каменистая, ортилия однобокая.

Климакс
Боярышник, донник лекарственный, пустырник сердечный, рута душистая, хмель обыкновенный, элеутерококк.

Нерегулярные менструации
Девясил высокий, просвирник низкий, тысячелистник обыкновенный.

Обильные и длительные менструации
Герань луговая, ежевика сизая.

Обильные менструации
Горец змеиный, зайцегуб опьяняющий, кошачья лапка двудомная, манжетка обыкновенная.

Скудные менструации
Лебеда раскидистая, полынь обыкновенная, тополь черный.

Трихомонадное воспаление влагалища (трихомонадный кольпит)
Тополь черный, черемуха обыкновенная, чистотел большой.

Эрозия шейки матки
Алоэ древовидное, бадан толстолистный, календула лекарственная, облепиха крушиновидная, полынь обыкновенная, чистотел большой.

Заболевание зубов и полости рта

Болезни десен
Алоэ древовидное.

Воспаление носа (ринит)
Смородина черная.

Воспаление слизистой оболочки глотки (фарингит)
Истод тонколистный, картофель обыкновенный, смородина черная, солодка голая.

Воспаление слизистой оболочки рта (стоматит)
Истод тонколистный, картофель обыкновенный, сумах дубильный, шалфей лекарственный.

Воспалительные заболевания носоглотки (назофарингит)
Эвкалипт шаровидный.

Воспалительные заболевания рта и горла
Айва продолговатая, ива белая, истод тонколистный, сумах дубильный, чайное дерево, шелковица белая.

Зубная боль
Аконит джунгарский, волчник обыкновенный, мыльнянка лекарственная, мята перечная, фиалка трехцветная, физалис обыкновенный, хрен обыкновенный, черемуха обыкновенная.

Неприятный запах изо рта
Аир болотный.

Пародонтоз
Астрагал пушистоцветковый, календула лекарственная, очиток большой.

Стоматит
Астрагал пушистоцветковый, вербена лекарственная, горец змеиный, гранат обыкновенный, дуб обыкновенный, кермек гмелина, клен остролистный, липа сердцевидная, мелисса лекарственная, миндаль обыкновенный, ольха клейкая или черная, репейник аптечный, ромашка аптечная, рута душистая, тимьян обыкновенный, унаби, фенхель обыкновенный, фиалка душистая, фиалка трехцветная, хвощ полевой, шалфей лекарственный, шлемник байкальский.

Заболевания волос

Выпадение волос
Крапива, мать-и-мачеха, настурция майская, хмель обыкновенный, ясенец белый.

Гнездная плешивость
Хрен обыкновенный.

Облысение
Миндаль обыкновенный, унаби.

Перхоть
Крапива, мать-и-мачеха.

Себорея
Хрен обыкновенный, череда трехраздельная.

Заболевания детского возраста

Дисперсия (несварение) у детей
Тмин обыкновенный.

Дифтерия
Василистник малый.

Коклюш
Абрикос обыкновенный, багульник болотный, подсолнечник однолетний, росянка круглолистная, синеголовик плосколистный, унаби.

Корь
Дескурайния Софии.

Рахит
Гравилат речной, лебеда раскидистая.

Скарлатина
Дескурайния Софии, кизил обыкновенный.

Заболевания мышц

Миозит (воспаление мышц)
Каштан конский, перец стручковый, чемерица белая.

Мышечная слабость (миастения)
Эфедра хвощевая.

Мышечные боли (миалгия)
Омела белая, птицемлечник хвостатый.

Мышечные боли после физической нагрузки
Грыжник гладкий.

Мышечные и суставные боли
Белена черная, птицемлечник хвостатый.

Инфекционные заболевания и паразитарные заболевания

Амебная дизентерия
Фиалка душистая.

Аскаридоз
Ячмень обыкновенный.

Брюшной тиф
Рододендрон золотистый.

Вшивость, вши
Плющ обыкновенный.

Глисты, глистная инвазия
Тыква обыкновенная.

Гонорея
Бересклет европейский.

Дизентерия
Бадан толстолистный, бархат амурский, верблюжья колючка, волчник обыкновенный, герань луговая, ольха клейкая или черная, рододендрон золотистый, сабельник болотный, сумах дубильный, черемуха обыкновенная.

Дизентерия в период выздоровления
Черемуха обыкновенная, ятрышник пятнистый.

Заражение круглыми глистами
Пижма обыкновенная.

Малярия
Аир болотный, василистник малый, дескурайния Софии, очиток едкий, подсолнечник однолетний, сирень обыкновенная, эврикома длиннолистая.

Сепсис
Пажитник сенной.

Сибирская язва
Шикша черная.

Тиф
Бархат амурский.

Кожные болезни

Абсцессы
Зверобой продырявленный, клевер луговой.

Бородавки
Чистотел большой.

Веснушки
Хрен обыкновенный.

Воспаление кожи (дерматит)
Вербена лекарственная, каллисия душистая, лапчатка прямостоячая, манжетка обыкновенная, миндаль обыкновенный, можжевельник обыкновенный, подсолнечник клубненосный, птицемлечник хвостатый, фиалка душистая, физалис обыкновенный, чайное дерево, чистотел, ястребинка волосистая.

Воспалительные заболевания кожи лица
Яблоня лесная.

Герпес
Леспедеца копеечниковая, мелисса лекарственная.

Гнойничковые заболевания кожи
Береза повислая, верблюжья колючка, душица обыкновенная, слива колючая, укроп душистый, цикорий обыкновенный.

Гнойно-воспалительные заболевания кожи
Окопник лекарственный.

Гнойные заболевания кожи и мягких тканей
Герань кроваво-красная.

Грибковое поражение кожи (микозы, лишай)
Бешеный огурец, фиалка душистая.

Грибковые заболевания волосистой части головы
Щавель обыкновенный.

Грибковые заболевания кожи
Лимон обыкновенный, тополь черный.

Грибковые поражения кожи
Бересклет европейский, дрок красильный, синеголовик плосколистный, сныть обыкновенная.

Дерматомикозы
Бересклет европейский, хрен обыкновенный, якорцы стелющиеся.

Диатез
Душица обыкновенная, кислица обыкновенная, толокнянка обыкновенная.

Заболевания кожи, вызванные стрептококками (стрептодермия)
Зверобой продырявленный, плющ обыкновенный.

Зуд кожи
Жеруха лекарственная, лопух большой, очиток едкий.

Зудящие дерматозы
Волчник обыкновенный, очный цвет пашенный.

Кожные заболевания
Айва продолговатая, гравилат городской, гравилат речной, кубышка желтая, лапчатка прямостоячая, льнянка обыкновенная, морозник кавказский, овес посевной, фиалка трехцветная, ясенец белый.

Кожные сыпи
Калина обыкновенная, каланхое перистое, рута душистая, цикорий обыкновенный.

Кожный туберкулез
Волчник обыкновенный, клевер луговой.

Красный плоский лишай
Зайцегуб опьяняющий.

Лишай
Дрок красильный, льнянка обыкновенная, орех грецкий, чемерица белая.

Лучевые дерматиты (после облучения)
Алоэ древовидное.

Микозы
Плющ обыкновенный.

Мозоли
Чистотел большой.

Мокнущая экзема
Багульник болотный.

Нарывы
Купырь лесной, мать-и-мачеха.

Нейродермит
Калужница болотная.

Ожоги
Айва продолговатая, алоэ древовидное, бузина черная, вяз граболистный, жеруха лекарственная, зверобой продырявленный, календула лекарственная, картофель обыкновенный, клевер луговой, лабазник вязолистный, липа сердцевидная, мальва лесная, облепиха крушиновидная, ольха клейкая или черная, ольха серая, осина, подорожник блошный, подорожник большой, подсолнечник клубненосный, сумах дубильный, тополь черный, тыква обыкновенная.

Панариций
Картофель обыкновенный.

Пигментные пятна
Земляника лесная, хрен обыкновенный.

Порезы (резаные раны кожи)
Календула лекарственная.

Потертость кожи
Кровохлебка лекарственная.

Псориаз
Череда трехраздельная.

Рожистое воспаление кожи (рожа)
Дескурайния Софии, сныть обыкновенная.

Травматическое повреждение кожи
Шелковица белая.

Трещины губ
Сосна обыкновенная, тополь черный.

Трещины кожи
Сумах дубильный.

Трещины уголков рта (заеды)
Морковь посевная.

Угри
Малина обыкновенная, одуванчик лекарственный, хмель обыкновенный, цикорий обыкновенный.

Укусы насекомых
Петрушка огородная.

Чесотка
Кресс-салат, марь душистая, чемерица белая.

Чешуйчатый лишай
Мыльнянка лекарственная, мята перечная.

Экзема
Береза повислая, бересклет европейский, вяз граболистный, каланхое перистое, калужница болотная, купырь лесной, лабазник вязолистный, лопух большой, орех грецкий, тыква обыкновенная, чемерица белая, ясенец белый.

Экссудативный диатез
Зайцегуб опьяняющий, сныть обыкновенная, физалис обыкновенный.

Язвы гноящиеся
Сирень обыкновенная.

Язвы кожи и слизистых оболочек
Вахта трехлистная.

Мужские болезни

Импотенция
Аралия маньчжурская, женьшень обыкновенный, левзея софлоровидная, родиола розовая, секуринега полукустарниковая, шафран посевной, эврикома длиннолистная.

Простатит
Грыжник гладкий, копеечник южносибирский (чайный), родиола четырехчленная.

Нервно-психические заболевания

Астенические состояния (астения)
Заманиха высокая, марь душистая, пажитник сенной, пастернак посевной, родиола розовая, сельдерей пахучий.

Возбуждение ЦНС
Журавельник цикутовый, любисток лекарственный, синеголовик плосколистный.

Воспаление нерва (неврит)
Эвкалипт шаровидный.

Головная боль
Гравилат речной, клюква болотная, рододендрон золотистый, смородина черная, фиалка душистая, черемуха обыкновенная.

Головная боль простудного характера
Гравилат речной, цикламен.

Головокружение
Унаби.

Депрессия
Аралия маньчжурская.

Истерические припадки
Дескурайния Софии, ясменник душистый.

Истерия
Калина обыкновенная, пустырник сердечный.

Истощение ЦНС
Гречиха посевная, ятрышник пятнистый.

Ишиас
Рута душистая, тимьян обыкновенный, хрен обыкновенный.

Люмбаго
Эвкалипт шаровидный.

Мигрень
Аконит джунгарский, валериана лекарственная, марь душистая.

Нарушение сна (бессонница)
Боярышник, валериана лекарственная, волчник обыкновенный, душица обыкновенная, истод тонколистный, калина обыкновенная, рододендрон золотистый, сельдерей пахучий, синеголовик плосколистный, синюха голубая, сушеница топяная, тимьян обыкновенный, укроп душистый, унаби, фиалка душистая, хмель обыкновенный, цикламен, шикша черная, ясенец белый, ясменник душистый, яснотка белая.

Невралгия
Аконит джунгарский, белена черная, будра плющевидная, бузина травянистая, волчник обыкновенный, каштан конский, омела белая, перец стручковый, пустырник сердечный, редька посевная, рута душистая, слива колючая.

Неврастения (снижение функций ЦНС)
Аралия маньчжурская, заманиха высокая.

Невроз
Бурачник лекарственный, гравилат речной, заманиха высокая, мелисса лекарственная, пион уклоняющийся, пустырник сердечный, родиола розовая, рута душистая, хмель обыкновенный, элеутерококк, яснотка белая.

Нервное возбуждение
Душица обыкновенная, сушеница топяная.

Нервное потрясение
Валериана лекарственная.

Паралич
Волчник обыкновенный, шикша черная.

Повреждение нервов
Тополь черный, шикша черная.

Повышение функции нервной системы
Шлемник байкальский.

Повышенная нервная возбудимость
Буквица лекарственная, валериана лекарственная, горицвет весенний, синюха голубая.

Последствия черепно-мозговой травмы
Элеутерококк.

Психическое и физическое переутомление
Левзея софлоровидная.

Раздражительность
Рододендрон золотистый.

Расстройства нервной системы
Истод тонколистный, птицемлечник хвостатый.

Снижение умственной и физической работоспособности
Ортилия однобокая, элеутерококк.

Снижение функций ЦНС, сопровождающееся потерей витамина С
Шиповник майский.

Судороги
Белозор болотный.

Судорожные припадки
Волчник обыкновенный, расторопша пятнистая.

Травма головного мозга (черепно-мозговая травма)
Пажитник сенной.

Угнетение ЦНС
Заманиха высокая, секуринега полукустарниковая.

Утомление
Шикша черная, ясенец белый.

Физическая и умственная усталость, общеукрепляющее средство
Женьшень обыкновенный.

Физическое и умственное переутомление
Аралия маньчжурская, овес посевной, шиповник майский.

Эпилепсия
Белозор болотный, василистник малый, герань луговая, девясил высокий, дурман обыкновенный, рододендрон золотистый, синеголовик плосколистный, фиалка душистая, шикша черная, шлемник байкальский.

Опухолевые заболевания (доброкачественные и злокачественные)

Аденома предстательной железы
Копеечник южносибирский (чайный), родиола четырехчленная.

Комплексная терапия опухолевых заболеваний
Копеечник южносибирский (чайный), морозник кавказский, омела белая, ортилия однобокая, переступень белый, родиола четырехчленная, эврикома длиннолистная.

Комплексная терапия опухолевых заболеваний желудка
Эхинацея пурпуровая.

Лимфогранулематоз
Истод тонколистный.

Раны, язвы и другие поражения кожи

Гнойные раны
Авран лекарственный, аир болотный, василистник малый, вереск обыкновенный, горец змеиный, дескурайния Софии, донник лекарственный, лапчатка гусиная, лох узколистный, очиток едкий, татарник колючий, толокнянка обыкновенная, тополь черный, унаби, фиалка душистая, хрен обыкновенный, черемуха обыкновенная, черника обыкновенная, щавель конский.

Гнойные сыпи
Орех грецкий.

Гнойные язвы
Толокнянка обыкновенная.

Для усиления действия противовоспалительных средств
Алтей лекарственный.

Кровоточащие и гнойные раны
Подорожник блошный.

Паронихии
Лебеда раскидистая.

Пролежни
Рута душистая, сумах дубильный.

Раневые поверхности
Зверобой продырявленный.

Раны
Бадан толстолистный, кровохлебка лекарственная, лабазник вязолистный, облепиха крушиновидная, осина, полынь горькая, тысячелистник обыкновенный.

Раны гнойные и длительно не заживающие
Чеснок.

Раны длительно не заживающие
Авран лекарственный, вяз граболистный, герань луговая, калужница болотная, княжик сибирский, кресс-салат, лопух большой, очиток большой, полынь обыкновенная, щавель обыкновенный.

Раны труднозаживающие
Картофель обыкновенный, подорожник большой, элеутерококк, эхинацея пурпуровая.

Свежие раны
Лапчатка гусиная, лох узколистный.

Ссадины
Кровохлебка лекарственная, купена лекарственная.

Трофические язвы
Алоэ древовидное, арника горная, щавель обыкновенный.

Трофические язвы, долго не заживающие
Бешеный огурец, каланхое перистое.

Трофические язвы голени
Лещина обыкновенная.

Трофические язвы нижних конечностей
Лабазник вязолистный.

Ушибы мягких тканей
Календула лекарственная, каллисия душистая, купена лекарственная, омела белая, рута душистая.

Фурункулез
Бузина черная, вербена лекарственная, волчник обыкновенный, горец змеиный, дрок красильный, каланхое перистое, календула лекарственная, купырь лесной, лапчатка серебристая, лопух большой, льнянка обыкновенная, манжетка обыкновенная, мать-и-мачеха, миндаль обыкновенный, одуванчик лекарственный, осина, плющ обыкновенный, подорожник большой, пырей ползучий, слива колючая, сосна обыкновенная, тополь черный, фиалка душистая, цикорий обыкновенный, череда трехраздельная, щавель конский, щавель обыкновенный.

Язвы
Зверобой продырявленный, облепиха крушиновидная, щавель конский.

Язвы голени
Каштан конский.

Язвы плохо заживающие
Герань луговая, дескурайния Софии, пижма обыкновенная, подорожник большой, репейник аптечный, сабельник болотный, свекла обыкновенная, сосна обыкновенная, сушеница топяная.

Туберкулез

Избыточное потоотделение у больных туберкулезом
Иссоп лекарственный, шалфей лекарственный.

Туберкулез кожи
Василистник малый, просвирник низкий, унаби, хмель обыкновенный.

Туберкулез костный
Бархат амурский, унаби.

Туберкулез легких
Алоэ древовидное, василистник малый, вереск обыкновенный, ива белая, каланхое перистое, курильский чай кустарниковый, очный цвет пашенный, пажитник сенной, просвирник низкий, сабельник болотный, толокнянка обыкновенная, тополь черный, фиалка душистая, хвощ полевой, хмель обыкновенный, цетрария исландская, черемуха обыкновенная, ясень обыкновенный.

Эндокринные заболевания

Диабет легкая форма
Галега лекарственная, пажитник сенной, толокнянка обыкновенная.

Начальные стадии диабета
Заманиха высокая, малина обыкновенная, фасоль обыкновенная, шелковица белая.

Умеренно выраженный диабет
Черника обыкновенная, элеутерококк.

Приложение 3

Сборы лекарственных растений[1]

Успех лечения во многом зависит от правильно приготовленного лекарства. В фитотерапии наиболее широко используют водные вытяжки из растений — *настои* и *отвары*.

Настои делают, как правило, из рыхлых частей растения (листьев, цветков и др.), отвары — из плотных (коры, корней, плодов и др.), в силу этого время их приготовления несколько отличается.

Основная часть сборов лекарственных растений, приведенных в этом приложении, дана из расчета 1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка. При изменении количества сырья, воды или способа приготовления в тексте дано специальное указание. Сбор трав перед забором сырья и завариванием желательно перемешать.

Для приготовления настоя в домашних условиях расчетное количество лекарственного сырья и воды выдерживают в закрытой эмалированной посуде на кипящей водяной бане 15 мин, остужают при комнатной температуре 45 мин.

Отвар готовят так же, только экспозиция на водяной бане составляет 30 мин, а охлаждение длится 10 мин. Время кипячения засекается от момента закипания водяной бани.

После этого приготовленный отвар или настой процеживается через два-три слоя марли в чистую, в бытовом смысле, посуду. Сырье при этом отжимают, а объем приготовленного продукта доводят кипяченой водой до исходного. Настои и отвары хранят в холодильнике не более 3-х дней. В идеале их лучше готовить из расчета на суточный прием.

Вес сырья в сборах приводится в граммах, если не указана иная единица измерения.

---

[1] По данным Н. Г. Ковалевой, 1972; Д. Иорданова и др., 1976; Б. М. Коршикова и др., 1985; Л. Я. Скляревского, И. А. Губанова, 1986; В. Петкова и др., 1988; С. Я. Соколова, И. П. Замотаева, 1989; Е. В. Кучерова и др., 1989; А. П. Ефремову, А. И. Шретеру 1996.

Сборы, применяемые для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы

1

Валериана лекарственная (корни)	20,0
Вахта трехлистная (листья)	40,0
Мята перечная (листья)	40,0

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день до еды при кардионеврозе и повышенной нервной возбудимости.

2

Валериана лекарственная (корни)	20,0
Вахта трехлистная (листья)	30,0
Мята перечная (листья)	30,0
Хмель обыкновенный (соплодия)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день до еды при неврозе сердца и повышенной нервной возбудимости.

3

Вахта трехлистная (листья)	25,0
Ромашка аптечная (цветки)	25,0
Пустырник обыкновенный (трава)	50,0

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день при повышенной нервной возбудимости, неврозе сердца, бессоннице и гипертонии.

4

Валериана лекарственная (корни)	20,0
Вереск обыкновенный (трава)	30,0
Пустырник обыкновенный (трава)	25,0
Сушеница топяная (трава)	25,0

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды при повышенной нервной возбудимости, неврозе сердца и гипертонии.

5

Ежевика сизая (листья)	25,0
Пустырник обыкновенный (трава)	25,0
Чабрец обыкновенный (трава)	15,0
Сушеница топяная (трава)	15,0
Ясменник душистый (листья)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды при повышенной нервной возбудимости и неврозе сердца.

6

Береза (листья)	5,0
Боярышник кроваво-красный (плоды)	15,0
Донник лекарственный (трава)	5,0
Мать-и-мачеха (листья)	10,0
Солодка голая (корни)	10,0
Сушеница топяная (трава)	15,0
Укроп огородный (трава)	15,0
Хвощ полевой (трава)	15,0
Цмин песчаный (цветки)	10,0

Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день при гипертонии под контролем артериального давления.

7

Ежевика сизая (листья)	25,0
Пустырник обыкновенный (трава)	25,0
Омела белая (листья)	15,0
Сушеница топяная (трава)	15,0
Ясменник душистый (листья)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при атеросклерозе и гипертонии под контролем артериального давления.

8

Береза (листья)	20,0
Бузина черная (цветки)	10,0
Василек синий (цветки)	5,0
Ива белая (кора)	20,0
Календула лекарственная (цветки)	5,0

Крапива двудомная (листья) 10,0
Крушина ломкая (кора) 5,0
Можжевельник обыкновенный (плоды) 5,0
Хвощ полевой (трава) 20,0

Готовят настой. Принимают по 1 стакану в день до еды небольшими порциями при ревматизме суставов.

9

Хвощ полевой (трава) 20,0
Горец птичий (трава) 30,0
Боярышник кроваво-красный (цветки) 50,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день до еды при учащенном сердцебиении, раздражительности и бессоннице.

10

Ландыш майский (цветки) 10,0
Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0
Мята перечная (листья) 30,0
Валериана лекарственная (корни) 40,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день до еды при миокардите.

11

Валериана лекарственная (корни) 20,0
Ромашка аптечная (цветки) 30,0
Тмин обыкновенный (плоды) 50,0

Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 2 раза в день до еды при нервном возбуждении, раздражительности и бессоннице.

12

Тмин обыкновенный (плоды) 20,0
Барвинок малый (листья) 10,0
Валериана лекарственная (корни) 20,0
Боярышник кроваво-красный (плоды) 20,0
Омела белая (трава) 30,0

Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3—4 раза в день до еды при нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу.

13

Шлемник байкальский (корни) 20,0
Пустырник обыкновенный (трава) 15,0
Мята перечная (трава) 10,0
Сушеница топяная (трава) 15,0
Шиповник коричный (плоды) 15,0
Почечный чай (трава) 15,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день перед едой при гипертонии под контролем артериального давления.

14

Рябина черноплодная (плоды) 15,0
Морковь посевная (плоды) 10,0
Фенхель обыкновенный (плоды) 10,0
Валериана лекарственная (корни) 15,0
Хвощ полевой (трава) 10,0
Василек синий (цветки) 10,0
Боярышник кроваво-красный (плоды) 15,0
Шлемник байкальский (корни) 15,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день до еды при гипертонии под контролем артериального давления.

15

Шиповник коричный (плоды) 15,0
Сушеница топяная (трава) 10,0
Береза (листья) 10,0
Мята перечная (трава) 10,0
Морковь посевная (плоды) 10,0
Элеутерококк колючий (корни) 15,0

Кассия остролистная (плоды и листья) 10,0
Почечный чай (трава) 10,0
Лопух большой (корни) 10,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день после еды при атеросклерозе.

16

Морская капуста (листья) 10,0
Боярышник кроваво-красный (плоды) 15,0
Рябина черноплодная (плоды) 15,0
Брусника (листья) 10,0
Череда трехраздельная (трава) 10,0
Пустырник обыкновенный (трава) 10,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Кукуруза обыкновенная (рыльца) 10,0
Крушина ломкая (кора) 10,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день после еды при атеросклерозе.

17

Валериана обыкновенная (корни) 20,0
Пустырник обыкновенный (трава) 20,0
Тысячелистник (трава) 10,0
Анис обыкновенный (плоды) 10,0

Готовят отвар. Принимают по 1/4—1/3 стакана 2—3 раза в день до еды при болях в сердце и учащенном сердцебиении.

18

Пустырник обыкновенный (трава) 20,0
Сушеница топяная (трава) 20,0
Боярышник кроваво-красный (цветки) 20,0
Омела белая (трава) 20,0

Готовят отвар. Принимают по 1/2—1/3 стакана 3 раза в день после еды при гипертонии под контролем артериального давления.

19

Боярышник кроваво-красный (плоды) 10,0
Хвощ полевой (трава) 10,0
Омела белая (трава) 10,0
Арника горная (цветки) 10,0
Тысячелистник (трава) 10,0
Арония (плоды) 10,0
Василек синий (цветки) 10,0
Валериана обыкновенная (корни) 10,0

Готовят отвар. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды при гипертонии под контролем артериального давления.

20

Омела белая (трава) 30,0
Валериана лекарственная (корни) 20,0
Мелисса лекарственная (листья) 20,0
Боярышник кроваво-красный (цветки) 20,0
Барвинок малый (листья) 20,0
Калина обыкновенная (кора) 10,0
Тмин обыкновенный (плоды) 10,0
Арония (плоды) 10,0

Готовят отвар. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день после еды при гипертонии.

21

Боярышник кроваво-красный (плоды) 10,0
Пустырник обыкновенный (трава) 10,0
Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0
Валериана лекарственная (корни) 20,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день после еды при неврозе сердца и учащенном сердцебиении.

22

Горец птичий (трава)	20,0
Боярышник кроваво-красный (цветки)	20,0
Сушеница топяная (трава)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/2 стакана 2—3 раза в день после еды при неврозе сердца и учащенном сердцебиении.

23

Хвощ полевой (трава)	10,0
Ландыш майский (цветки)	30,0
Горец птичий (трава)	10,0
Боярышник кроваво-красный (цветки)	40,0
Барвинок (листья)	10,0

Готовят отвар. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при сердечной недостаточности под контролем врача.

24

Пустырник обыкновенный (трава)	30,0
Лапчатка гусиная (трава)	30,0
Мелисса лекарственная (листья)	40,0

Готовят отвар. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при миокардите.

25

Горицвет весенний (трава)	20,0
Валериана лекарственная (корни)	20,0
Мелисса лекарственная (листья)	40,0

Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 4 раза в день до еды при миокардите.

26

Боярышник кроваво-красный (цветки)	20,0
Валериана лекарственная (корни)	20,0
Горицвет весенний (трава)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при сердечной недостаточности под контролем врача.

27

Пустырник обыкновенный (трава)	20,0
Мята перечная (листья)	20,0
Калина обыкновенная (плоды)	20,0
Валериана лекарственная (корни)	20,0
Сушеница топяная (трава)	20,0
Шлемник байкальский (корни)	20,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом кипятка, выдерживают 20 мин. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день до еды при сердечной слабости под контролем врача.

28

Хвощ полевой (трава)	20,0
Береза (листья)	20,0
Одуванчик лекарственный (корни)	20,0
Пырей ползучий (корневища)	20,0
Мыльнянка лекарственная (корни)	20,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	20,0
Арония (плоды)	20,0
Кукуруза обыкновенная (рыльца)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день после еды при атеросклерозе.

29

Земляника лесная (плоды)	50,0
Шиповник коричный (плоды)	50,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/2 стакана 2 раза в день до еды как витаминное средство.

Сборы, применяемые как мочегонное средство

1

Бузина черная (цветки) 25,0
Ромашка аптечная (цветки) 25,0
Липа сердцевидная (цветки) 25,0
Мята перечная (трава) 25,0

Готовят настой. Принимают по 1 стакану 2—3 раза в день до еды в горячем виде как мочегонное и потогонное средство.

2

Малина обыкновенная (плоды) 50,0
Липа сердцевидная (цветки) 50,0

Готовят отвар. Принимают по 1 стакану на ночь в горячем виде как мочегонное средство.

3

Малина обыкновенная (плоды) 40,0
Мать-и-мачеха (листья) 40,0
Душица обыкновенная (трава) 20,0

Готовят настой. Принимают по 1 стакану на ночь в горячем виде как мочегонное и потогонное средство.

4

Брусника обыкновенная (листья) 20,0
Анис обыкновенный (плоды) 20,0
Мать-и-мачеха (листья) 20,0
Липа сердцевидная (цветки) 20,0
Малина обыкновенная (плоды) 20,0

Готовят отвар. Принимают по 1—1,5 стакана на ночь в горячем виде как мочегонное и потогонное средство.

5

Василек синий (цветки) 10,0
Толокнянка обыкновенная (листья) 20,0
Петрушка огородная (плоды) 10,0
Береза (почки) 10,0
Вахта трехлистная (листья) 40,0
Девясил высокий (корни) 10,0

Готовят отвар. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды как мочегонное средство.

6

Можжевельник обыкновенный (плоды) 40,0
Дягиль лекарственный (корни) 30,0
Василек синий (цветки) 30,0

Готовят настой. Принимают по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день до еды как мочегонное средство, а также при простатите.

7

Толокнянка обыкновенная (листья) 60,0
Василек синий (цветки) 20,0
Солодка голая (корни) 20,0

Готовят настой. Принимают по 1—3 ст. л. 3—4 раза в день до еды как мочегонное средство, а также при простатите.

8

Можжевельник обыкновенный (плоды) 40,0
Хвощ полевой (трава) 40,0
Береза (листья) 20,0

Готовят настой. Принимают по 1—3 ст. л. 3—4 раза в день до еды как мочегонного средство.

9

Брусника обыкновенная (листья) 30,0
Толокнянка обыкновенная (листья) 50,0
Почечный чай (трава) 20,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день как мочегонное средство.

10

Береза (листья)	10,0
Ежевика сизая (листья)	80,0
Мать-и-мачеха (листья)	10,0

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды как мочегонное средство.

11

Береза (почки и листья)	40,0
Можжевельник обыкновенный (плоды)	30,0
Одуванчик лекарственный (корни)	30,0

Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день как мочегонное средство.

12

Береза (листья)	50,0
Стальник полевой (корни)	25,0
Шиповник коричный (плоды)	25,0

Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды как мочегонное средство.

13

Береза (листья)	50,0
Хвощ полевой (трава)	50,0

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды как мочегонное средство, а также при простатите.

Сборы, применяемые при климактерическом неврозе

1

Мята перечная (листья)	20,0
Полынь горькая (трава)	20,0
Липа сердцевидная (цветки)	20,0
Крушина ольховидная (кора)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1 стакану утром и вечером перед едой при климактерическом неврозе.

2

Лапчатка гусиная (трава)	25,0
Чистотел большой (трава)	25,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	25,0
Ромашка аптечная (цветки)	25,0

Готовят настой. Принимают по 1/2—1/3 стакана в день небольшими глотками при климактерическом неврозе.

Сборы, применяемые для лечения заболеваний органов дыхания

1

Бузина черная (цветки)	25,0
Липа сердцевидная (цветки)	25,0
Мята перечная (листья)	25,0
Ромашка аптечная (цветки)	25,0

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день перед едой в горячем виде как жаропонижающее и потогонное средство.

2

Анис обыкновенный (плоды)	10,0
Ива белая (кора)	20,0
Липа сердцевидная (цветки)	25,0
Малина обыкновенная (плоды)	25,0
Мать-и-мачеха (листья)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды как жаропонижающее и потогонное средство.

3

Подорожник большой (листья)	20,0
Сосна обыкновенная (почки)	25,0
Сушеница топяная (трава)	10,0
Фиалка трехцветная (трава)	20,0
Чабрец обыкновенный (трава)	25,0

Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой при бронхите и пневмонии.

4

Алтей лекарственный (корни)	20,0
Анис обыкновенный (плоды)	20,0
Коровяк скипетровидный (цветки)	10,0
Солодка голая (корни)	15,0
Сосна обыкновенная (почки)	20,0
Шалфей лекарственный (листья)	15,0

Готовят отвар. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при бронхите, трахеите и пневмонии.

5

Бузина черная (цветки)	10,0
Гречиха посевная (цветки)	10,0
Зверобой продырявленный (трава)	10,0
Коровяк скипетровидный (цветки)	10,0
Легочник обыкновенный (цветки)	10,0
Липа сердцевидная (цветки)	10,0
Паслен сладко-горький (побеги)	10,0
Первоцвет весенний (корни)	10,0
Подбел многолистный (листья)	10,0
Просвирник лесной (корни)	10,0

Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при бронхите и пневмонии.

6

Копытень европейский (листья)	30,0
Будра плющевидная (трава)	35,0
Репейничек аптечный (трава)	35,0

Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при бронхите и пневмонии.

7

Подорожник большой (листья)	30,0
Росянка круглолистная (трава)	35,0
Фиалка трехцветная (трава)	35,0

Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при бронхите, бронхиальной астме и коклюше.

8

Анис обыкновенный (плоды)	20,0
Девясил высокий (корни)	20,0
Мать-и-мачеха (листья)	20,0
Фиалка трехцветная (трава)	20,0
Чабрец обыкновенный (трава)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день до еды при бронхите и бронхиальной астме.

9

Эвкалипт (листья)	15,0
Шалфей лекарственный (листья)	20,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Мята перечная (трава)	10,0
Сосна обыкновенная (почки)	15,0
Девясил высокий (корни)	20,0
Тимьян обыкновенный (трава)	10,0

Готовят настой. Используют для ингаляций при ангине, ларингите и трахеите.

10

Алтей лекарственный (корни)	20,0
Ромашка лекарственная (цветки)	20,0
Аир болотный (корни)	10,0
Донник лекарственный (трава)	20,0
Лен посевной (семя)	30,0

Готовят настой. Используют для полоскания рта и горла в теплом виде при воспалительных заболеваниях.

11

Шалфей лекарственный (листья)	25,0
Зверобой продырявленный (трава)	25,0
Бузина черная (цветки)	25,0
Дуб обыкновенный (кора)	25,0

Готовят настой. Используют для полоскания рта и горла при воспалительных заболеваниях.

12

Фенхель обыкновенный (плоды)	10,0
Мята перечная (листья)	30,0
Ромашка аптечная (цветки)	30,0
Шалфей лекарственный (листья)	30,0

Готовят настой. Используют для полоскания горла при ангине и ларингите.

13

Алтей лекарственный (корни)	40,0
Солодка голая (корни)	25,0
Мать-и-мачеха (листья)	20,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	15,0

Готовят настой или отвар. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—5 раз в день в теплом виде при остром и хроническом бронхите и пневмонии.

14

Донник лекарственный (трава)	5,0
Тимьян обыкновенный (трава)	10,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	10,0
Мята перечная (листья)	10,0
Подорожник большой (листья)	15,0
Алтей лекарственный (корни)	15,0
Солодка голая (корни)	15,0
Мать-и-мачеха (листья)	15,0

Готовят настой или отвар. Принимают по 1/4—1/3 стакана 2 раза в день в теплом виде при кашле, трахеобронхите, хроническом и остром бронхите с трудноотделяемой мокротой.

15

Мать-и-мачеха (трава)	20,0
Подорожник большой (листья)	30,0
Солодка голая (корни)	30,0
Фиалка трехцветная (трава)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде при кашле, трахеобронхите, хроническом и остром бронхите.

16

Багульник болотный (трава)	10,0
Мать-и-мачеха (листья)	10,0
Фиалка трехцветная (трава)	10,0
Подорожник большой (листья)	10,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Первоцвет весенний (трава и корни)	10,0
Анис обыкновенный (плоды)	10,0
Солодка голая (корни)	10,0
Алтей лекарственный (корни)	20,0

Готовят настой или отвар. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды при бронхитах с трудноотделяемой мокротой.

17

Девясил высокий (корни)	10,0
Анис обыкновенный (плоды)	10,0
Сосна обыкновенная (почки)	15,0
Календула (цветки)	10,0
Шалфей лекарственный (листья)	10,0
Мята перечная (трава)	10,0
Мать-и-мачеха (трава)	10,0
Фиалка трехцветная (трава)	10,0
Эвкалипт (листья)	15,0

Готовят настой или отвар. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день после еды при бронхитах.

18

Багульник болотный (трава)	10,0
Мать-и-мачеха (листья)	10,0
Фиалка трехцветная (трава)	10,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Календула лекарственная (цветки)	10,0
Солодка голая (корни)	10,0
Девясил высокий (корни)	10,0
Анис обыкновенный (плоды)	10,0
Мята перечная (трава)	10,0
Подорожник большой (листья)	10,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день после еды при бронхиальной астме.

19

Девясил высокий (корни)	10,0
Анис обыкновенный (плоды)	10,0
Сосна обыкновенная (почки)	10,0
Календула лекарственная (цветки)	10,0
Шалфей лекарственный (листья)	10,0
Мать-и-мачеха (листья)	10,0
Зверобой продырявленный (трава)	10,0
Подорожник большой (листья)	10,0
Мята перечная (трава)	10,0
Эвкалипт (листья)	10,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день после затяжной пневмонии или бронхоэктазах.

20

Шалфей лекарственный (трава)	20,0
Тимьян обыкновенный (трава)	15,0
Ромашка аптечная (цветки)	15,0
Синюха голубая (корни)	15,0
Анис обыкновенный (плоды)	15,0
Мать-и-мачеха (листья)	15,0
Календула лекарственная (цветки)	10,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день после еды при бронхоэктазах.

21

Солодка голая (корни)	15,0
Синюха голубая (корни)	15,0
Ромашка аптечная (цветки)	20,0
Валериана лекарственная (корни)	10,0
Пустырник обыкновенный (трава)	10,0
Мята перечная (трава)	20,0
Зверобой продырявленный (трава)	10,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—5 раз в день после еды при спазме бронхов.

22

Истод сибирский (корни)	15,0
Мать-и-мачеха (листья)	15,0
Первоцвет весенний (трава)	10,0
Анис обыкновенный (плоды)	15,0
Мята перечная (трава)	15,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Подорожник большой (листья)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день после еды в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства.

23

Первоцвет весенний (трава и корни)	10,0
Девясил высокий	10,0
Шалфей лекарственный (листья)	10,0
Сосна обыкновенная (почки)	10,0
Мята перечная (трава)	10,0
Календула лекарственная	10,0
Подорожник большой (листья)	10,0
Солодка голая (корни)	10,0
Зверобой продырявленный	10,0
Тимьян обыкновенный	10,0

Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3—5 раз в день после еды при ОРЗ.

24

Малина обыкновенная (плоды)	15,0
Липа сердцевидная (цветки)	15,0
Череда трехраздельная (трава)	15,0
Душица обыкновенная (трава)	15,0
Первоцвет весенний (трава и корни)	10,0
Лопух большой (корни)	20,0
Бузина черная (цветки)	10,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день после еды в горячем виде как жаропонижающее и потогонное средство.

25

Багульник болотный (трава)	20,0
Тимьян обыкновенный (трава)	20,0
Мать-и-мачеха (трава)	10,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Солодка голая (корни)	20,0
Алтей лекарственный (корни)	20,0

Готовят настой или отвар. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—5 раз в день после еды как противокашлевое средство.

26

Сосна обыкновенная (почки)	40,0
Подорожник большой (листья)	30,0
Мать-и-мачеха (листья)	30,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день после еды в теплом виде при бронхиальной астме, коклюше и бронхитах инфекционного происхождения.

27

Анис обыкновенный (плоды)	30,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	30,0
Лен посевной (семена)	30,0
Тимьян обыкновенный (трава)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день после еды в теплом виде при бронхиальной астме, коклюше и бронхитах инфекционного происхождения.

28

Анис обыкновенный (плоды)	20,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	20,0
Тимьян обыкновенный (трава)	20,0
Солодка голая (корни)	20,0
Сосна обыкновенная (почки)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день после еды в теплом виде при бронхиальной астме, коклюше и бронхите.

29

Солодка голая (корни)	10,0
Череда трехраздельная (трава)	10,0
Аралия маньчжурская (корни)	10,0
Хвощ полевой (трава)	10,0
Шиповник коричный (плоды)	10,0
Бессмертник песчаный (цветки)	10,0
Девясил высокий (корни)	10,0
Ольха серая (соплодия)	10,0
Одуванчик лекарственный (корни)	10,0
Лопух обыкновенный (корни)	10,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день после еды

в теплом виде в качестве противоаллергического средства при воспалении дыхательных путей.

30

Тимьян обыкновенный (трава)	20,0
Мать-и-мачеха (листья)	20,0
Фиалка трехцветная (трава)	20,0
Девясил высокий (корни)	20,0
Анис обыкновенный (плоды)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день в теплом виде при бронхиальной астме и бронхитах.

31

Алтей лекарственный (корни)	40,0
Мать-и-мачеха (листья)	40,0
Душица обыкновенная (трава)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день в теплом виде при бронхитах и пневмонии.

32

Подорожник большой (листья)	30,0
Солодка голая (корни)	30,0
Мать-и-мачеха (листья)	40,0

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана через каждые 3 ч при заболевании легких и бронхов.

33

Алтей лекарственный (корни)	20,0
Солодка голая (корни)	20,0
Анис обыкновенный (плоды)	20,0
Шалфей лекарственный (листья)	20,0
Сосна обыкновенная (почки)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день при заболевании легких и бронхов.

34

Алтей лекарственный (корни)	40,0
Солодка голая (корни)	40,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/4 стакана через каждые 3 ч при заболевании легких и бронхов.

35

Шалфей лекарственный (листья)	20,0
Анис обыкновенный (плоды)	20,0
Сосна обыкновенная (почки)	20,0
Алтей лекарственный (корни)	20,0
Солодка голая (корни)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3—4 раза в день при заболеваниях органов дыхания.

36

Мать-и-мачеха (листья)	25,0
Анис обыкновенный (плоды)	25,0
Алтей лекарственный (корни)	25,0
Солодка голая (корни)	25,0

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана через каждые 3 ч при заболеваниях легких и бронхов.

37

Алтей лекарственный (корни)	40,0
Девясил высокий (корни)	30,0
Солодка голая (корни)	30,0

Готовят настой. Принимают по 1/4 стакана через каждые 3 ч при заболеваниях органов дыхания.

38

Анис обыкновенный (плоды)	20,0
Алтей лекарственный (корни)	40,0
Солодка голая (корни)	40,0

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана через каждые 3 ч при заболеваниях легких и бронхов.

39

Дуб обыкновенный (кора)	20,0
Липа сердцевидная (цветки)	10,0

Готовят настой. Для этого 2 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и выдерживают 20 мин. Используют для полоскания полости рта несколько раз в день при воспалительных процессах.

40

Липа сердцевидная (цветки)	20,0
Ромашка аптечная (цветки)	30,0

Готовят настой. Для этого 2 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и выдерживают 20 мин. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Используют для полоскания полости рта при заболеваниях верхних дыхательных путей.

41

Коровяк скипетровидный (цветки)	10,0
Алтей лекарственный (цветки)	10,0
Мальва лесная (цветки)	10,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом кипятка и выдерживают 20 мин. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день после еды при заболеваниях органов дыхания.

42

Росянка круглолистная (трава)	20,0
Фиалка трехцветная (трава)	20,0
Подорожник большой (листья)	20,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день при судорожном кашле и коклюше.

43

Земляника лесная (листья)	10,0
Анис лекарственный (плоды)	20,0
Мать-и-мачеха (листья)	10,0
Росянка круглолистная (трава)	10,0
Бузина черная (цветки)	10,0

Готовят отвар. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день после еды при кашле, трахеите, бронхите и бронхиальной астме.

44

Тимьян обыкновенный (трава)	10,0
Земляника лесная (листья)	20,0
Шалфей обыкновенный (листья)	20,0
Мелисса лекарственная (листья)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день после еды при бронхите и бронхиальной астме.

Сборы, применяемые для лечения заболеваний органов пищеварения

1

Аир обыкновенный (корневища)	25,0
Вахта трехлистная (листья)	25,0
Полынь горькая (трава)	25,0
Тмин обыкновенный (плоды)	25,0

Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. за 15—30 мин до еды для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

2

Вахта трехлистная (листья)	50,0
Полынь горькая (трава)	50,0

Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. за 15—30 мин до еды для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

3

Полынь горькая (трава)	80,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. за 15—30 мин до еды для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

4

Вахта трехлистная (листья)	25,0
Золототысячник зонтичный (трава)	25,0
Одуванчик лекарственный (корни)	25,0
Полынь горькая (трава)	25,0

Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. за 15—30 мин до еды для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

5

Одуванчик лекарственный (корни)	20,0
Полынь горькая (трава)	60,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1 ст. л. за 15—30 мин до еды для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

6

Аир обыкновенный (корневища)	10,0
Вахта трехлистная (листья)	10,0
Зверобой продырявленный (трава)	10,0
Календула лекарственная (цветки)	10,0
Мята перечная (листья)	10,0
Одуванчик лекарственный (корни)	10,0
Подорожник большой (листья)	20,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Шалфей лекарственный (листья)	10,0

Готовят настой. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гастрите с пониженной желудочной секрецией.

7

Аир обыкновенный (корневища)	20,0
Вахта трехлистная (листья)	20,0
Золототысячник зонтичный (трава)	20,0
Апельсин (кожура)	20,0
Полынь горькая (трава)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гастрите с пониженной желудочной секрецией.

8

Вереск обыкновенный (трава)	25,0
Зверобой продырявленный (трава)	25,0
Золототысячник зонтичный (трава)	20,0
Крушина ломкая (кора)	15,0
Мята перечная (листья)	15,0

Готовят настой. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды при гастрите с повышенной кислотностью.

9

Аир обыкновенный (корневища)	10,0
Горец птичий (трава)	10,0
Зверобой продырявленный (трава)	15,0
Золототысячник зонтичный (трава)	10,0
Мята перечная (листья)	10,0
Подорожник большой (листья)	15,0
Сушеница топяная (трава)	10,0
Тмин обыкновенный (плоды)	10,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	10,0

Готовят отвар. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гастрите с повышенной кислотностью.

10

Золототысячник зонтичный (трава)	20,0
Мята перечная (листья)	80,0

Готовят настой. Принимают по 1/2—2/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гастрите с пониженной кислотностью.

11

Зверобой продырявленный (трава)	30,0
Ромашка аптечная (цветки)	30,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	30,0
Чистотел большой (трава)	10,0

Готовят настой. Принимают по 2/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гастрите с повышенной кислотностью.

12

Аир обыкновенный (корневища)	10,0
Аралия маньчжурская (корни)	10,0
Зверобой продырявленный (трава)	10,0
Календула лекарственная (цветки)	10,0
Мята перечная (листья)	10,0
Одуванчик лекарственный (корни)	10,0
Подорожник большой (листья)	10,0
Полынь горькая (трава)	10,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Шалфей лекарственный (листья)	10,0

Готовят настой. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в сочетании с пониженной кислотностью.

13

Аир обыкновенный (корневища)	10,0
Анис обыкновенный (плоды)	10,0
Валериана лекарственная (корни)	5,0
Вахта трехлистная (листья)	10,0
Золототысячник зонтичный (трава)	10,0
Мята перечная (листья)	15,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Тмин обыкновенный (плоды)	10,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	20,0

Готовят отвар. Принимают по 1/4—1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

14

Зверобой продырявленный (трава)	20,0
Золототысячник зонтичный (трава)	20,0
Мята перечная (листья)	20,0
Ромашка аптечная (цветки)	20,0
Сушеница топяная (трава)	20,0

Готовят отвар. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

15

Аир обыкновенный (корневища)	15,0
Валериана лекарственная (корни)	20,0
Мята перечная (листья)	20,0
Ромашка аптечная (цветки)	30,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	15,0

Готовят отвар. Принимают по 3/4 стакана 3 раза в день после еды при метеоризме и спазмах кишечника.

16

Лапчатка прямостоячая (корневища)	20,0
Полынь горькая (трава)	20,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	30,0
Хвощ полевой (трава)	30,0

Готовят отвар. Принимают по 1/2—2/3 стакана 3 раза в день при метеоризме и склонности к диарее.

17

Валериана лекарственная (корни)	40,0
Мята перечная (листья)	40,0
Укроп аптечный (плоды)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/2 стакана утром и вечером в качестве ветрогонного средства.

18

Валериана лекарственная (корни)	40,0
Ромашка аптечная (цветки)	50,0
Тмин обыкновенный (плоды)	10,0

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана утром и вечером в качестве ветрогонного средства.

19

Душица обыкновенная (трава)	25,0
Ромашка аптечная (цветки)	50,0
Тмин обыкновенный (плоды)	25,0

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана утром и вечером в качестве ветрогонного средства.

20

Вахта трехлистная (листья)	25,0
Зверобой продырявленный (трава)	30,0
Мята перечная (листья)	15,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	15,0
Укроп огородный (семена)	15,0

Готовят настой. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день при метеоризме и спазмах кишечника.

21

Крапива двудомная (листья)	35,0
Крушина ломкая (кора)	50,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	15,0

Готовят настой. Принимают по 1/2—3/4 стакана на ночь в качестве слабительного средства.

22

Анис обыкновенный (плоды)	10,0
Жостер слабительный (плоды)	25,0
Крушина ломкая (кора)	25,0
Сенна (листья)	30,0
Солодка голая (корни)	10,0

Готовят настой. Принимают по 1/2—1/4 стакана на ночь в качестве слабительного средства.

23

Вахта трехлистная (листья)	20,0
Крушина ломкая (кора)	50,0
Тмин обыкновенный (плоды)	10,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	20,0

Готовят настой. Принимают по 3/4—1/2 стакана на ночь в качестве слабительного средства.

24

Вахта трехлистная (листья)	20,0
Донник лекарственный (трава)	20,0
Крушина ломкая (кора)	50,0
Тмин обыкновенный (плоды)	10,0

Готовят настой. Принимают по 1/2—3/4 стакана на ночь в качестве слабительного средства.

25

Черемуха обыкновенная (плоды)	60,0
Черника обыкновенная (плоды)	40,0

Готовят отвар. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день при энтероколите.

26

Горец змеиный (корневища)	30,0
Ольха серая (соплодия)	70,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день при энтероколите.

27

Горец змеиный (корневища)	40,0
Зверобой продырявленный (трава)	15,0
Лапчатка прямостоячая (корневища)	20,0
Ольха серая (соплодия)	25,0

Готовят отвар. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день при энтероколите.

28

Горец змеиный (корневища)	25,0
Ольха серая (соплодия)	25,0
Черемуха обыкновенная (плоды)	25,0
Черника обыкновенная (плоды)	25,0

Готовят отвар. Принимают по 1/2—2/3 стакана 3—4 раза в день при энтероколите.

29

Лапчатка прямостоячая (корневища)	15,0
Тмин обыкновенный (плоды)	15,0
Цмин песчаный (цветки)	15,0
Черника обыкновенная (плоды)	25,0
Шалфей лекарственный (листья)	30,0

Готовят отвар. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день при энтероколите.

30

Горец змеиный (корневища)	80,0
Лапчатка прямостоячая (корневища)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день при энтероколите.

31

Горец змеиный (корневища)	50,0
Кровохлебка лекарственная (корневища)	50,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день при энтероколите.

32

Лапчатка прямостоячая (корневища)	20,0
Тмин обыкновенный (плоды)	10,0
Цмин песчаный (цветки)	20,0
Шалфей лекарственный (листья)	50,0

Готовят отвар. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день при энтероколите.

33

Аир обыкновенный (корневища)	15,0
Валериана лекарственная (корни)	15,0
Крапива двудомная (листья)	15,0
Крушина ломкая (кора)	35,0
Мята перечная (листья)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана утром и вечером в качестве послабляющего средства.

34

Дуб черешчатый (кора)	30,0
Лен посевной (семя)	30,0
Ромашка аптечная (цветки)	40,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день после еды при запорах, осложненных геморроем.

35

Кориандр посевной (плоды)	20,0
Крушина ломкая (кора)	20,0
Сенна (листья)	20,0
Солодка голая (корни)	20,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/2—1 стакана на ночь при запорах, осложненных геморроем.

36

Горец почечуйный (трава)	15,0
Зверобой продырявленный (трава)	15,0
Крушина ломкая (кора)	10,0
Подорожник большой (листья)	15,0

Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Стальник полевой (корни)	15,0
Сушеница топяная (трава)	10,0
Хвощ полевой (трава)	10,0

Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день при геморрое.

37

Дуб черешчатый (кора)	30,0
Стальник полевой (корни)	20,0
Хвощ полевой (трава)	30,0

Готовят отвар. Применяют для ванн и припарок при геморрое.

38

Календула лекарственная (цветки)	10,0
Кукуруза обыкновенная (столбики с рыльцами)	10,0
Мята перечная (листья)	10,0
Одуванчик лекарственный (корни)	10,0
Пижма (цветки)	10,0
Полынь горькая (трава)	10,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	10,0
Цмин песчаный (цветки)	10,0
Чистотел большой (трава)	10,0

Готовят настой. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при холецистите, холангите и желчнокаменной болезни.

39

Вахта трехлистная (листья)	30,0
Кориандр посевной (плоды)	10,0
Мята перечная (листья)	20,0
Цмин песчаный (цветки)	40,0

Готовят настой. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гепатите, холецистите, холангите и желчнокаменной болезни.

40

Горец птичий (трава)	10,0
Девясил высокий (корни)	10,0
Зверобой продырявленный (трава)	10,0
Лопух большой (корни)	10,0
Пижма обыкновенная (цветки)	10,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	10,0
Череда трехраздельная (трава)	10,0
Шалфей лекарственный (листья)	10,0
Шиповник коричный (плоды)	10,0

Готовят настой или отвар. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при хроническом гепатите.

41

Мята перечная (листья)	20,0
Полынь горькая (трава)	20,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	20,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	20,0
Цмин песчаный (цветки)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гепатите, холецистите и холангите.

42

Валериана лекарственная (корни)	20,0
Зверобой продырявленный (трава)	30,0
Мята перечная (листья)	20,0
Полынь горькая (трава)	20,0
Хмель обыкновенный (соплодия)	10,0

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды при холецистите и холангите.

43

Вахта трехлистная (листья)	15,0
Зверобой продырявленный (трава)	25,0
Золототысячник зонтичный (трава)	15,0

Одуванчик лекарственный (корни) 15,0
Ромашка аптечная (цветки) 15,0
Цмин песчаный (цветки) 15,0

Готовят настой. Принимают по 1 стакану 2 раза в день за 30 мин до еды при холецистите и холангите.

44

Барбарис обыкновенный (плоды) 20,0
Береза бородавчатая (листья) 20,0
Можжевельник обыкновенный (плоды) 20,0
Полынь горькая (трава) 20,0
Тысячелистник обыкновенный (трава) 20,0

Готовят настой. Принимают по 1 стакану 2 раза в день за 30 мин до еды при холецистите и холангите.

45

Дягиль лекарственный (корни) 20,0
Крушина ломкая (кора) 20,0
Мята перечная (листья) 20,0
Тмин обыкновенный (плоды) 20,0
Шалфей лекарственный (листья) 20,0

Готовят отвар. Принимают по 1/2—3/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при желчнокаменной болезни.

46

Горец птичий (трава) 15,0
Зверобой продырявленный (трава) 20,0
Кукуруза обыкновенная (столбики с рыльцами) 15,0
Одуванчик лекарственный (корни) 20,0
Фиалка трехцветная (трава) 10,0
Цмин песчаный (цветки) 10,0
Чистотел большой (трава) 10,0

Готовят отвар. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при желчнокаменной болезни.

47

Ревень тангутский (корни) 20,0
Тысячелистник обыкновенный (трава) 50,0
Цмин песчаный (цветки) 30,0

Готовят настой. Принимают по 2/3—3/4 стакана на ночь при желчнокаменной болезни.

48

Девясил высокий (корни) 10,0
Зверобой продырявленный (трава) 10,0
Календула лекарственная (цветки) 10,0
Лопух большой (корни) 10,0
Полынь горькая (трава) 10,0
Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Сушеница топяная (трава) 10,0
Хвощ полевой (трава) 10,0
Череда трехраздельная (трава) 10,0
Шалфей лекарственный (листья) 10,0

Готовят настой. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при хроническом панкреатите.

СБОРЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

1

Можжевельник обыкновенный (плоды) 30,0
Фенхель обыкновенный (плоды) 10,0
Солодка голая (корни) 10,0

Готовят отвар. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день после еды.

2

Стальник полевой (корни) 25,0
Петрушка огородная (корни) 25,0
Солодка голая (корни) 25,0
Можжевельник обыкновенный (плоды) 25,0

Готовят отвар. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день после еды.

3

Фенхель обыкновенный (плоды)	10,0
Бузина черная (цветки)	10,0
Тмин обыкновенный (плоды)	10,0
Адонис весенний (трава)	10,0
Петрушка огородная (плоды)	30,0
Можжевельник обыкновенный (плоды)	30,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день после еды.

4

Календула лекарственная (цветки)	20,0
Крапива двудомная (трава)	10,0
Стальник полевой (корни)	15,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	20,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	10,0
Хвощ полевой (трава)	10,0
Береза (листья)	15,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день после еды.

5

Хвощ полевой (трава)	30,0
Лапчатка прямостоячая (корневища)	30,0
Подорожник большой (листья)	40,0

Готовят настой. Принимают по 2/3—3/4 стакана на ночь в теплом виде.

6

Толокнянка (листья)	30,0
Полынь обыкновенная (листья)	20,0
Хвощ полевой (трава)	20,0
Морковь посевная (семена)	30,0
Укроп огородный (семена)	20,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 2 стаканами воды, настаивают 12 ч, кипятят 5 мин, остужают и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.

7

Череда (трава)	10,0
Фиалка трехцветная (трава)	20,0
Лопух большой (корни)	15,0
Яснотка (цветки)	10,0
Смородина черная (листья)	10,0
Земляника лесная (листья)	15,0
Толокнянка (листья)	30,0
Береза (почки)	5,0

Готовят настой. Для этого сбор заливают 1 л воды, настаивают 12 ч, кипятят 10 мин, остужают и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

8

Стальник пашенный (корни)	25,0
Укроп огородный (семена)	25,0
Солодка голая (корни)	25,0
Можжевельник обыкновенный (плоды)	25,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 20 мин, остужают и процеживают. Принимают по 1 ст. л. 4 раза в день после еды.

9

Толокнянка (листья)	20,0
Кукуруза обыкновенная (рыльца)	20,0
Фасоль обыкновенная (створки плодов)	20,0

Готовят настой. Для этого 40 г сбора заливают 1 л горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, остужают и процеживают. Принимают в течение дня за 6 приемов.

10

Зверобой продырявленный (трава)	40,0
Горец птичий (трава)	20,0
Цикорий обыкновенный (корни)	30,0
Бессмертник песчаный (цветки)	40,0

Ромашка аптечная (цветки) 10,0
Календула лекарственная (цветки) 40,0

Готовят настой. Для этого 20 г сбора заливают 400 мл холодной воды, настаивают 12 ч, кипятят 5—7 мин, остужают 20 мин и процеживают. Принимают в течение дня равными порциями.

11

Будра плющевидная (листья) 5,0
Морковь посевная (плоды) 20,0
Дрок красильный (трава) 10,0

Готовят настой. Для этого 35 г сбора заливают 500 мл горячей воды, кипятят на водяной бане 5 мин, остужают и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день.

12

Будра плющевидная (листья) 5,0
Тополь черный (почки) 10,0
Медуница (трава) 20,0

Готовят настой. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

13

Василек синий (цветки) 10,0
Бузина травянистая (корни) 15,0
Кукуруза обыкновенная (рыльца) 10,0
Толокнянка (листья) 15,0
Хвощ полевой (трава) 5,0
Береза (почки) 15,0

Готовят настой. Для этого 4 ст. л. сбора заливают 1 л холодной воды, настаивают 12 ч, кипятят 5—7 мин и процеживают. Принимают равными порциями в течение дня.

14

Василек синий (цветки) 15,0
Крапива двудомная (листья) 10,0
Орех грецкий (листья) 10,0
Календула лекарственная (цветки) 10,0
Хвощ полевой (трава) 10,0
Фиалка трехцветная (трава) 20,0
Череда трехраздельная (трава) 15,0
Вероника лекарственная (трава) 10,0

Готовят настой. Для этого 4 ст. л. сбора заливают 1 л холодной воды, настаивают 12 ч, кипятят 5—7 мин и процеживают. Принимают в течение дня равными порциями.

15

Настурция (трава) 100,0
Зверобой продырявленный (трава) 80,0

Готовят настой. Для этого 180 г сбора заливают 500 мл горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, остужают и процеживают. Принимают по 3 ст. л. 3 раза в день.

16

Крапива двудомная (листья) 50,0
Крапива двудомная (корни) 50,0
Солодка голая (корни) 30,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 200 мл горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, остужают и процеживают. Принимают в течение дня в 3 приема.

17

Грыжник гладкий (трава) 100,0
Толокнянка (листья) 50,0
Петрушка огородная (семена) 30,0

Готовят настой. Для этого 180 г сбора заливают 1 л горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, остужают и процеживают. Принимают по 2—3 стакана в день.

18

Девясил высокий (корни) 20,0
Бедренец камнеломка (корни) 15,0
Грыжник гладкий (трава) 10,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 200 мл горячей воды, кипятят на водяной бане 10 мин, остужают и процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

Сборы, применяемые для лечения заболеваний кожи

1

Репяшок обыкновенный (трава)	100,0
Донник лекарственный (трава)	30,0
Вахта трехлистная (трава)	30,0
Дымянка лекарственная (трава)	30,0
Барбарис обыкновенный (корни)	30,0

Готовят настой. Для этого 3 ст. л. смеси заливают 0,5 л горячей воды, кипятят на медленном огне 5 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при нейродермите.

2

Рябина обыкновенная (плоды)	80,0
Скумпия (листья)	80,0
Шалфей лекарственный (листья)	30,0
Хвощ полевой (трава)	60,0
Дуб обыкновенный (кора)	100,0

Готовят настой. Для этого 6 ст. л. сбора заливают 3 л воды и кипятят 10 мин. Используют на одну ванну при нейродермите.

3

Репяшок обыкновенный (трава)	100,0
Барбарис обыкновенный (корни)	50,0
Орех грецкий (листья)	50,0
Вахта трехлистная (трава)	50,0

Готовят настой. Для этого 2 ст. л. сбора заливают 0,5 л кипятка, настаивают 30 мин, процеживают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при красных угрях.

4

Береза (кора)	20,0
Дуб обыкновенный (кора)	20,0
Каштан конский (семена)	20,0
Исландский мох (слоевище)	50,0
Хвощ полевой (трава)	50,0
Ревень (корни)	30,0
Цмин песчаный (цветки)	30,0

Готовят настой. Для этого 2 ст. л. смеси заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят на водяной бане 5 мин, остужают, процеживают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при варикозном расширении вен.

5

Хвощ полевой (трава)	30,0
Ромашка аптечная (цветки)	30,0
Зверобой продырявленный (трава)	40,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 10 мин, настаивают 1 ч, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день до еды или используют в виде компрессов для лечения долго не заживающих ран.

6

Вероника лекарственная (трава)	50,0
Будра плющевидная (трава)	50,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 мин и настаивают 1 ч. Используют для обмываний и примочек при угрях и кожных сыпях.

7

Лопух обыкновенный (корни)	30,0
Девясил высокий (корни)	30,0
Зверобой продырявленный (трава)	40,0

Готовят отвар. Для этого 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, настаива-

ют 1 ч и процеживают. Принимают по 3/4—1 стакану 2—3 раза в день до еды при угрях.

8

Дуб обыкновенный (кора)	50,0
Аир болотный (корневища)	50,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 10 мин и процеживают. Используют для компрессов и ванн при воспалении кожи и мокнущих сыпях.

9

Будра плющевидная (трава)	20,0
Ежевика сизая (листья)	20,0
Девясил высокий (корни)	20,0
Аир болотный (корневища)	20,0

Готовят настой. Для этого 2 ст. л. смеси заливают 100 г подсолнечного масла, кипятят 10 мин и настаивают 4 ч. Используют для смазывания кожи, пораженной гнойничками.

10

Герань луговая (трава)	50,0
Крапива двудомная (листья)	50,0

Готовят настой. Для этого 4 ст. л. смеси заливают 1 л кипятка и настаивают 30 мин. Используют для мытья головы при выпадении волос, перхоти и зуде кожи. Голову насухо при этом не вытирают.

11

Вереск обыкновенный (трава)	25,0
Крапива двудомная (листья)	25,0
Лопух большой (корни)	25,0
Хмель обыкновенный (шишки)	25,0

Готовят настой. Для этого 6 ст. л. смеси заливают 1 л горячей воды, кипятят на водяной бане 10 мин и настаивают 30 мин. Используют для мытья головы при выпадении волос. Процедуру проводят через день.

12

Шалфей лекарственный (листья)	10,0
Подорожник большой (листья)	10,0
Крапива двудомная (листья)	10,0
Полынь горькая (трава)	5,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	15,0
Зверобой продырявленный (трава)	15,0
Хвощ полевой (трава)	15,0
Кукуруза обыкновенная (столбики с рыльцами)	10,0
Можжевельник обыкновенный (плоды)	10,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день до еды при экземе.

13

Крапива двудомная (листья)	10,0
Душица обыкновенная (трава)	10,0
Череда трехраздельная (трава)	15,0
Фиалка трехцветная (трава)	10,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Тимьян ползучий (трава)	10,0
Хвощ полевой (трава)	10,0
Валериана лекарственная (корни)	15,0
Солодка голая (корни)	10,0

Готовят настой. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день до еды при нейродермите и экземе.

14

Зверобой продырявленный (трава)	20,0
Календула лекарственная (цветки)	10,0
Шалфей лекарственный (трава)	20,0
Душица обыкновенная (трава)	10,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Подорожник большой (листья)	15,0
Крапива двудомная (листья)	15,0

Готовят настой. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день до еды при ви-

тилиго, молочно-белых пятнах на коже, лишенных пигмента.

15

Череда трехраздельная (трава)	15,0
Бузина черная (цветки)	10,0
Зверобой продырявленный (трава)	15,0
Чистотел большой (трава)	5,0
Девясил высокий (корни)	10,0
Аир обыкновенный (корни)	15,0
Кукуруза обыкновенная (столбики с рыльцами)	10,0
Брусника обыкновенная (листья)	10,0
Хвощ полевой (трава)	10,0

Готовят настой. Принимают по 1/2 стакана утром и вечером после еды при псориазе.

16

Подорожник большой (листья)	15,0
Кориандр посевной (плоды)	15,0
Зверобой продырявленный (трава)	20,0
Череда трехраздельная (трава)	20,0
Сушеница топяная (трава)	10,0
Солодка голая (корни)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды при трофических язвах на почве тромбофлебита.

17

Крушина ольховидная (кора)	20,0
Береза (листья)	15,0
Фиалка трехцветная (трава)	15,0
Бузина черная (цветки)	15,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	15,0
Солодка голая (корни)	20,0

Готовят отвар. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день после еды при кожных сыпях на фоне хронических запоров.

18

Календула лекарственная (цветки)	15,0
Подорожник большой (листья)	15,0
Ромашка аптечная (цветки)	10,0
Шалфей лекарственный (трава)	15,0
Зверобой продырявленный (трава)	20,0
Девясил высокий (корни)	15,0
Хвощ полевой (трава)	10,0

Готовят настой или отвар. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день до еды при гнойничковых заболеваниях.

19

Крушина ольховидная (кора)	25,0
Крапива двудомная (листья)	25,0
Береза (листья)	25,0
Лен посевной (семена)	25,0

Готовят отвар. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день после еды при кожных сыпях, вызванных хроническими запорами.

20

Солодка голая (корни)	20,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	20,0
Крушина ольховидная (кора)	20,0
Лопух большой (корни)	20,0
Одуванчик лекарственный (корни)	20,0

Готовят настой. Принимают по 1/2—2/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды в горячем виде для улучшения функции пищеварительной системы и почек при кожных болезнях.

21

Солодка голая (корни)	10,0
Лопух большой (корни)	15,0
Одуванчик лекарственный (корни)	15,0
Череда трехраздельная (трава)	15,0
Марена красильная (корни)	30,0

Готовят отвар. Принимают по 1—2 стакана утром и вечером при экссудативном диатезе.

22

Крушина ольховидная (кора)	30,0
Солодка голая (корни)	30,0
Фиалка трехцветная (трава)	40,0

Готовят отвар. Принимают по 2 стакана в день при экссудативном диатезе.

23

Цикорий обыкновенный (корни)	20,0
Одуванчик лекарственный (корни)	20,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	20,0
Крушина ольховидная (кора)	20,0

Готовят отвар. Принимают по 2—3 стакана в день при экземе.

24

Лопух большой (корни)	15,0
Зверобой продырявленный (трава)	15,0
Череда трехраздельная (трава)	15,0
Бессмертник песчаный (цветки)	10,0
Ромашка аптечная (цветки)	15,0
Кукуруза обыкновенная (столбики с рыльцами)	10,0
Пижма обыкновенная (цветки)	10,0
Аралия маньчжурская (корни)	10,0

Готовят настой. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при облысении.

25

Подорожник большой (лист)	15,0
Лопух большой (корни)	15,0
Календула лекарственная (цветки)	10,0
Мята перечная (трава)	10,0
Зверобой продырявленный (трава)	15,0
Кукуруза обыкновенная (столбики с рыльцами)	10,0
Бессмертник песчаный (цветки)	10,0
Крапива двудомная (листья)	15,0

Готовят настой. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при облысении.

Сборы, применяемые для снижения содержания сахара в крови[1]

1

Черника (листья)	25,0
Крапива (листья)	25,0
Одуванчик (листья)	25,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 15 мин, настаивают несколько минут и процеживают. Принимают по 2—3 ст. л. 2—4 раза в день за 20 мин до еды.

2

Черника (листья)	25,0
Галега лекарственная (трава)	5,0
Крапива двудомная (листья)	5,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 15 мин и процеживают. Принимают по 2 ст. л. 3—4 раза в день за 20 мин до еды.

3

Черника (листья)	25,0
Фасоль обыкновенная (лопатки бобов)	25,0
Галега лекарственная (трава)	25,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 15 мин, настаивают 5 мин и процеживают. Принимают по 2—3 ст. л. 3—4 раза в день за 20 мин до еды.

[1] По Л. С. Николайчук, 1989.

4

Черника (листья)	25,0
Зверобой продырявленный (трава)	25,0
Крапива двудомная (листья)	25,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин, настаивают и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день перед едой в течение 1 мес.

5

Черника (листья)	25,0
Одуванчик (листья)	25,0
Галега лекарственная (трава)	25,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин, настаивают и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 20 мин до еды.

6

Черника (листья)	20,0
Брусника (листья)	20,0
Одуванчик лекарственный (листья)	20,0
Галега лекарственная (трава)	20,0
Крапива двудомная (листья)	20,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 20 мин до еды.

7

Черника (листья)	25,0
Горец птичий (трава)	25,0
Одуванчик лекарственный (листья)	25,0
Крапива двудомная (листья)	25,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин, настаивают и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 20 мин до еды.

8

Черника (листья)	25,0
Брусника (листья)	25,0
Горец птичий (трава)	25,0
Галега лекарственная (трава)	25,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин, настаивают и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 20 мин до еды.

9

Черника (листья)	25,0
Брусника (листья)	25,0
Зверобой продырявленный (трава)	25,0
Горец птичий (трава)	25,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин, настаивают и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 2—3 раза в день за 20 мин до еды.

10

Черника (листья)	25,0
Одуванчик лекарственный (листья)	25,0
Зверобой продырявленный (трава)	25,0
Крапива двудомная (листья)	25,0
Хвощ полевой (трава)	25,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 2—3 раза в день перед едой в течение 1 мес.

11

Черника (листья)	25,0
Горец птичий (трава)	25,0
Хвощ полевой (трава)	25,0
Крапива двудомная (листья)	25,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 20 мин до еды.

12

Черника (листья)	25,0
Хвощ полевой (трава)	25,0
Горец птичий (трава)	25,0
Золототысячник обыкновенный (трава)	25,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

13

Горец птичий (трава)	25,0
Одуванчик лекарственный (листья)	25,0
Хвощ полевой (трава)	25,0
Золототысячник обыкновенный (трава)	25,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин, настаивают 15 мин и процеживают. Принимают по 1 ст. л. 2—3 раза в день за 20 мин до еды.

14

Черника (листья)	20,0
Шелковица белая (листья)	20,0
Одуванчик лекарственный (листья)	20,0
Первоцвет лекарственный (листья)	20,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин, настаивают 10—15 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 20 мин до еды.

15

Черника (листья)	25,0
Подорожник большой (листья)	25,0
Одуванчик лекарственный (листья)	25,0
Крапива двудомная (листья)	25,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 3 мин, настаивают 10 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 20 мин до еды.

16

Черника (листья)	25,0
Крапива двудомная (листья)	25,0
Шелковица белая (листья)	25,0
Бузина черная (цветки)	25,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 3 мин, настаивают 10 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 20 мин до еды.

17

Черника (листья)	25,0
Одуванчик обыкновенный (листья)	25,0
Цикорий обыкновенный (листья)	25,0
Крапива двудомная (листья)	25,0
Брусника (листья)	25,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 3 мин, настаивают 10—15 мин и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 20 мин до еды.

18

Галега лекарственная (трава)	25,0
Толокнянка (листья)	25,0
Брусника (листья)	25,0
Черника (листья)	25,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 5 мин, настаивают 10 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 20 мин до еды.

19

Галега лекарственная (трава)	25,0
Черника (листья)	25,0
Шелковица (листья)	25,0
Горец птичий (трава)	25,0

Готовят настой. Для этого 1 ст. л. сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 3 мин, настаивают 15 мин и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

20

Шелковица белая и черная (листья)	25,0
Черника (листья)	25,0
Галега лекарственная (трава)	25,0
Первоцвет лекарственный (листья)	25,0

Готовят настой. Для этого 1 десертную ложку сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 3 мин, настаивают 10 мин и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 20 мин до еды.

21

Толокнянка (листья)	25,0
Одуванчик лекарственный (листья)	25,0
Цикорий обыкновенный (листья)	25,0
Черника (листья)	25,0
Фасоль обыкновенная (стручки)	25,0

Готовят настой. Для этого 1 десертную ложку сбора заливают 300 мл горячей воды, кипятят 3 мин, настаивают 10 мин и процеживают. Принимают по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день за 20 мин до еды.

СБОРЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ НАРУШЕНИЯХ В СЕКСУАЛЬНОЙ СФЕРЕ У МУЖЧИН[1]

1

Лопух большой (корни)	20,0
Лапчатка прямостоячая (корневища)	20,0
Золотарник обыкновенный (трава)	20,0
Тимьян ползучий (трава)	20,0
Лапчатка гусиная (трава)	20,0
Омела белая (листья)	20,0
Ива козья (кора)	20,0
Кукуруза (рыльца)	20,0

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 3 часа, процедить. Принимать при аденоме простаты по 1 стакану 3 раза в день за 20 мин до еды.

2

Горец птичий (трава)	100,0
Ромашка лекарственная (соцветия)	100,0
Малина обыкновенная (листья)	50,0
Брусника обыкновенная (листья)	50,0
Черника обыкновенная (листья)	50,0
Земляника лесная (листья)	50,0
Бедренец камнеломка (корни)	50,0
Кукуруза (рыльца)	50,0

1 ч. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 20—30 мин, процедить. Принимать при аденоме простаты в теплом виде по 1/2 стакана 2 раза в день после еды. Кроме того, регулярно есть проросшие семена тыквы, подсолнечника, кукурузы, а также овсяную и манную каши.

3

Омела белая (листья)	15,0
Лопух большой (корни)	15,0
Кукуруза (рыльца)	15,0
Лапчатка гусиная (трава)	15,0
Горец перечный (трава)	15,0

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, нагревать 10 мин на слабом огне, насто-

[1] По Ефремову А. П., Шретеру А. И., 1996.

ять 10 мин, процедить. Принимать при аденоме простаты по 2—3 стакана в день.

4

Омела белая (листья)	15,0
Исландский мох (слоевище)	15,0
Кукуруза (рыльца)	15,0
Лапчатка гусиная (трава)	15,0
Горец перечный (трава)	15,0

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать при аденоме простаты по 2—3 стакана в день. Сборы 3 и 4 из данного перечня можно между собой чередовать.

5

Хвощ полевой (трава)	20,0
Горец птичий (трава)	20,0
Толокнянка обыкновенная (листья)	20,0
Шиповник (плоды)	20,0
Кукуруза (рыльца)	20,0

5 ст. л. измельченной смеси залить 1 л холодной воды, нагревать на водяной бане 30 мин или на слабом огне, настоять 2—3 часа. Принимать при аденоме простаты по 1/2 стакана 3 раза в день. При длительном пользовании отваром исчезают задержка мочи и боли.

6

Лещина обыкновенная (листья)	40,0
Смородина черная (листья)	40,0
Тимьян ползучий (трава)	40,0

1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить. Выпить настой в один прием теплым, лучше в первой половине дня при аденоме предстательной железы.

7

Хмель обыкновенный («шишки»)	5,0
Пустырник сердечный (трава)	15,0

Смесь залить 0,6 л кипятка, настоять 5—6 ч. Принимать по 200 мл 3 раза в день после еды в течение 1—1,5 месяца при атонии предстательной железы на фоне хронического простатита. Проводимое лечение благоприятно сказывается на половой функции.

8

Ятрышник (клубни)	30,0
Льнянка обыкновенная (трава)	20,0
Цетрария исландская (слоевище)	20,0

1 ст. л. смеси залить 250 мл воды, довести до кипения, настоять до охлаждения, процедить. Принимать при ослаблении полового влечения по 1 стакану в день.

9

Шалфей лекарственный (листья)	30,0
Розмарин лекарственный (листья)	30,0
Чабер садовый (трава)	30,0

Смесь залить 1 л красного сухого вина, добавить 80 г меда, нагревать на водяной бане 30 мин, настоять до охлаждения, процедить. Пить при ослаблении полового влечения по 150 г в день после еды.

10

Сосна обыкновенная (почки)	100,0
Шелковица белая (листья)	100,0
Орех грецкий (листья)	100,0
Цетрария исландская (слоевище)	100,0

К 2 ст. л. смеси добавить 1 ч. л. семян льна, залить 0,5 л кипятка, кипятить 10 мин, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 1/3 стакана через 2 часа после еды 3 раза в день при бесплодии у мужчин.

11

Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 ст. л.
Зверобой продырявленный (трава)	1 ст. л.
Бузина черная (цветки)	1 ст. л.
Береза повислая (листья)	1 ст. л.
Крапива двудомная (листья)	1 ст. л.
Золототысячник красный (трава)	1 ст. л.

Измельченную смесь залить 1,2 л кипятка, настоять 1,5 ч, процедить, подсластить медом. Принимать по 200 мл до и после еды. Утром и вечером перед сном съедать по 1 ч. л. меда, запивая его 100 мл воды.

12

Полынь горькая (листья)	1 ст. л.
Ежевика сизая (листья)	1 ст. л.
Земляника обыкновенная (все растение)	1 ст. л.
Арника горная (соцветия)	1 ст. л.
Ноготки лекарственные (соцветия)	1 ст. л.
Базилик обыкновенный (трава)	1 ст. л.

Измельченную смесь залить 1,2 л кипятка, настоять 1,5 ч, процедить, подсластить медом. Принимать по 200 мл до и после еды. Утром и вечером перед сном съедать по 1 ч. л. меда, запивая его 100 мл воды. В 10 и 17 часов съедать по 2 печеных яблока с 1 ст. л. меда.

13

Мята перечная (листья)	1 ст. л.
Мелисса лекарственная (листья)	1 ст. л.
Тысячелистник обыкновенный (трава)	1 ст. л.
Будра плющевидная (трава)	1 ст. л.
Береза повислая (листья)	1 ст. л.

Измельченную смесь залить 1,2 л кипятка, настоять 1,5 ч, процедить, подсластить медом. Принимать по 200 мл до и после еды. Утром и вечером перед сном съедать по 1 ч. л. меда, запивая его 100 мл воды. Сборы 11—13 из данного перечня принимают курсами по 30 дней, с месячным перерывом, сборы можно чередовать.

14

Шалфей лекарственный (трава)	1 ст. л.
Мята перечная (листья)	1 ст. л.
Сельдерей (все растение)	1 ст. л.
Розмарин лекарственный (листья)	1 ст. л.
Чабер садовый (трава)	1 ст. л.
Настурция садовая (трава)	1 ст. л.
Крапива двудомная (семена)	1 ст. л.

Измельченную смесь залить 1,4 л кипятка, настоять 1,5 ч, процедить, подсластить медом. Принимать по 200 мл до и после еды при импотенции неясного происхождения.

15

Мята перечная (листья)	10,0
Чабер садовый (трава)	20,0
Розмарин лекарственный (листья)	20,0
Фенхель обыкновенный (плоды)	20,0

1 ст. л. смеси поместить в термос, залить 0,5 л кипятка. Через полчаса, а еще лучше перед сном выпить половину, а остальное — на следующее утро при импотенции неясного происхождения.

16

Крапива двудомная (корневища)	100,0
Мелисса лекарственная (листья)	25,0
Шалфей лекарственный (листья)	25,0
Аир обыкновенный (корневища)	25,0
Ноготки лекарственные (соцветия)	25,0

Смесь измельчить в порошок. Принимать по 1/2 ч. л. этого порошка 3 раза в день при импотенции неясного происхождения.

17

Базилик обыкновенный (трава)	3 ст. л.
Розмарин лекарственный (листья)	3 ст. л.
Шалфей лекарственный (листья)	1 ст. л.

Измельченную смесь залить 1,4 л кипятка, настоять 2 ч, процедить и выпить в течение дня при импотенции вследствие умственного переутомления.

18

Пастушья сумка (трава)	2 ст. л.
Будра плющевидная (трава)	2 ст. л.
Золотарник обыкновенный (трава)	2 ст. л.

Измельченную смесь залить 1 л кипящего сухого виноградного вина, настоять 2 ч, процедить, подсластить медом. Принимать по 0,5 л в день при импотенции вследствие умственного переутомления.

19

Мелисса лекарственная (листья)	2 ст. л.
Ятрышник (клубни)	2 ст. л.
Орех грецкий (листья)	2 ст. л.
Мальва лесная (плоды)	2 ст. л.

Измельченную смесь залить 1,5 л кипятка, настоять 2 ч, процедить, выпить в течение дня при импотенции вследствие физического переутомления.

20

Шалфей лекарственный (листья)	2 ст. л.
Орех грецкий (листья)	2 ст. л.
Ятрышник (клубни)	2 ст. л.

Измельченную смесь залить 1,5 л кипятка, настоять 2 ч, процедить, выпить в течение дня при импотенции вследствие физического переутомления.

21

Черника обыкновенная (листья)	100,0
Козлятник (галега) лекарственный (трава)	100,0
Бузина черная (цветки)	50,0
Омела белая (листья)	50,0

1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 50—100 мл 2—3 раза в день при импотенции, связанной с сахарным диабетом.

22

Зверобой продырявленный (трава)	40,0
Тысячелистник обыкновенный	20,0
Лимонник китайский (плоды)	15,0
Девясил высокий	30,0
Горец птичий (трава)	40,0
Душица обыкновенная (трава)	30,0

1 ч. л. смеси залить 200 мл кипятка, нагреть на водяной бане 15 мин, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 30—50 мл 4 раза в день в течение 15 дней при снижении или отсутствии эрекций.

23

Валериана лекарственная (корни)	10,0
Тимьян ползучий (трава)	5,0
Пустырник сердечный (трава)	40,0
Подорожник большой (листья)	30,0
Шиповник (плоды)	30,0
Зверобой продырявленный (трава)	10,0
Тысячелистник обыкновенный (трава)	30,0
Хмель обыкновенный («шишки»)	20,0

1 ч. л. смеси залить 200 мл кипятка, нагреть на водяной бане 15 мин, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день в течение 15 дней при раннем или быстром семяизвержении (преждевременной эякуляции).

24

Душица обыкновенная (трава) 30,0
Ноготки лекарственные (соцветия) 15,0

Смесь залить 1 л кипятка, настоять 8—10 ч, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой для лечения преждевременной эякуляции.

25

Лабазник вязолистный (листья и цветки) 2 ст. л.
Крапива двудомная (листья) 2 ст. л.
Мыльнянка лекарственная (трава) 1 ст. л.
Ноготки лекарственные (соцветия) 1 ст. л.

Измельченную смесь залить 1,2 л кипятка, настоять 2 ч, процедить, подсластить медом. Выпить весь настой в течение дня. Рекомендуется при частых поллюциях.

26

Мята перечная (листья) 1 ст. л.
Малина обыкновенная (листья) 1 ст. л.
Хмель обыкновенный («шишки») 1 ст. л.

Измельченную смесь залить 1 л кипятка, настоять 2 ч, процедить, подсластить медом, выпить в течение дня. После еды съедать по 2 яблока. Рекомендуется при сперматорее.

27

Смородина черная (листья) 100,0
Черника обыкновенная (листья) 100,0
Береза повислая (листья) 100,0

2 ч. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Принимать как чай утром и вечером при весенней половой слабости.

Приложение 4

Объемно-весовые соотношения некоторых лекарственных растений[1]

Этот перечень полезен тем, кто ищет ответ на вопрос: сколько грамм травы содержится в 1 ст. л.? Здесь приведены объемно-весовые соотношения для различных лекарственных растений.

Кора	
дуба	10
калины	10
крушины	10
Корни	
алтея	3
одуванчика	10
солодки	10
щавеля конского	2,5
Корни и корневища	
девясила	16
кровохлебки	3
валерианы	8
синюхи	3
Листья	
барбариса обыкновенного	10
брусники	5
крапивы двудомной	5
мать-и-мачехи	5
мяты перечной	10
подорожника большого	5
сены	4
толокнянки	10
трилистника водяного	10
шалфея	5
эвкалипта	5
калины	5
можжевельника	10
тмина	10
укропа огородного	5
фенхеля	5
черемухи	10
шиповника	10
Трава	
багульника болотного	5
водяного перца	10
горца почечуйного	10
горца птичьего	5
душицы	5
зверобоя	6,6
золототысячника	5
пастушьей сумки	5
полыни горькой	5
пустырника	3,75
сушеницы топяной	5
тысячелистника	7,5
фиалки трехцветной	5
хвоща полевого	5
череды трехраздельной	3,3
Соцветия	
боярышника	5
бузины черной	5
липы	3,3
ноготков	10
ромашки	2,5
Другое	
кукурузные рыльца	3,3
почки березовые	20
почечный чай	3,3
почки сосновые	10
соплодия ольхи	5

[1] Мазнев Н. И. Новейшая энциклопедия лекарственных растений. — М.: Дом. XXI век, Рипол Классик, 2008. — 656 с.

Труды Пастушенкова Л. В и Пастушенкова А. Л. в области фитотерапии и натуропатии

1. Болотова В. Ц., Лесиовская Е. Е., Назаренко П. В., Пастушенков Л. В. Запоры: возможности и опасности фитотерапии // ФИТО Ремедиум. — 2003. — № 1—2/4—5/. — С. 26—32.
2. Буданцев А. Л., Лесиовская Е. Е., Медведева Л. И., Мельникова Л. Ф., Пастушенков Л. В., Саканян Е. И. Лекарственные растения в лечении респираторных заболеваний // ФИТО Ремедиум. — 2002. — № 1 (2). — С. 31—43.
3. Буданцев А. Л., Лесиовская Е. Е., Пастушенков Л. В., Саканян Е. И. Лекарственные растения-антигипоксанты // ФИТО Ремедиум. — 2001. — № 1 (1). — С. 34—46.
4. Лесиовская Е. Е., Назаренко П. В., Пастушенков Л. В. Фитопрофилактика и фитотерапия дисбактериоза // ФИТО Ремедиум. — 2003. — № 1—2/4—5/. — С. 19—25.
5. Лесиовская Е. Е., Пастушенков Л. В. Возможности этиотропной фитотерапии бронхиальной астмы // ФИТО Ремедиум. — 2002. — № 1 (2). — С. 27—30.
6. Марченко Л. Г., Пастушенков Л. В., Синев Д. Н., Яковлев Г. П. Лекарственные растительные сборы. — СПб.: Химико-фармацевтический институт, 1991.
7. Назаренко П. В., Болотова В. Ц., Лесиовская Е. Е., Пастушенков Л. В. Фитотерапия в лечении холециститов // ФИТО Ремедиум. — 2003. — № 1—2/4—5/. — С. 4—9.
8. Пастушенков А. Л. Биологические активные добавки к пище: известное о известном // Оздоровительное питание и БАД, ФАРОС+. — 2003. — № 1. — С. 9.
9. Пастушенков А. Л. Диетология и фитотерапия сахарного диабета. — СПб.: НЕТИЗ, 2002. — 83 с.
10. Пастушенков А. Л. Препараты растительного происхождения фирмы «Гербария» // Гомеопатия и фитотерапия. — 1996. — № 1. — С. 81.
11. Пастушенков А. Л. Средство фитотерапии «Бронхикум» // Гомеопатия и фитотерапия. — 1995. — № 2. — С. 96.
12. Пастушенков А. Л. Фитотерапия сахарного диабета // Фармацевтические производители, ФАРОС+. — 2001. — № 5 (19). — С. 81.
13. Пастушенков А. Л., Егорова Е. С. Диеты и травы при диабете // Народный лекарь. — 2010. — № 9 (242). — С. 10—11.
14. Пастушенков А. Л., Егорова Е. С. Диеты и травы при диабете // Народный лекарь. — 2010. — №11 (244). — С. 4—5.

15. Пастушенков А. Л., Егорова Е. С. Защитим сердце от стресса // Народный лекарь. — 2011. — № 9 (267). — С. 11.
16. Пастушенков А. Л., Егорова Е. С. Лечим сердце травами // Народный лекарь. — 2011. — № 8 (266). — С. 10—11.
17. Пастушенков А. Л., Егорова Е. С. ОРЗ — помогут травы // Народный лекарь. — 2010. — № 6 (239). — С. 6—7.
18. Пастушенков А. Л., Егорова Е. С. ОРЗ — помогут травы // Народный лекарь. — 2010. — № 7 (240). — С. 32.
19. Пастушенков А. Л., Егорова Е. С. ОРЗ — помогут травы // Народный лекарь. — 2010. — № 8 (241). — С. 6—7.
20. Пастушенков А. Л., Егорова Е. С. Помогаем сердцу вовремя // Народный лекарь. — 2011. — № 7(241). — С. 4—5.
21. Пастушенков А. Л., Егорова Е. С. Сахарный диабет — помогут травы // Народный лекарь. — 2009. — № 23 (230).
22. Пастушенков А. Л., Егорова Е. С. Теория иммуномодуляции // Народный лекарь. — 2010. — № 7 (245). — С. 10—11.
23. Пастушенков А. Л., Егорова Е. С. Фитотерапия — возможности и проблемы // Народный лекарь. — 2009. — № 24 (231). — С. 8—9.
24. Пастушенков А. Л., Егорова Е. С. Фитотерапия — возможности и проблемы // Народный лекарь. — 2009. — № 25 (232). — С. 8—9, № 26 (233) — С. 16.
25. Пастушенков А. Л., Егорова Е. С. Фитотерапия — возможности и проблемы // Народный лекарь. — 2009. — № 26 (233). — С. 16.
26. Пастушенков Л. В. Растения — друзья здоровья. — Л.: Лениздат, 1989.
27. Пастушенков Л. В. Фитотерапия желчнокаменной болезни // ФИТО Ремедиум. — 2003. — № 1—2/4—5/. — С. 17—18.
28. Пастушенков Л. В., Лесиовская Е. Е. Растения-антигипоксанты (фитотерапия). — СПб.: Химико-фармацевтический институт, 1991. — 91 с.
29. Пастушенков Л. В., Лесиовская Е. Е. Фармакотерапия с основами фитотерапии: учебник. — СПб.: СПХФИ, 1994. — Ч. 1. — 252 с.; 1995. — Ч. 2. — 249 с.; 2-е издание — 2003. — 592 с.
30. Пастушенков Л. В., Лесиовская Е. Е., Фролова Н. Ю., Бахтина С. М., Болотова В. Ц., Дрожжина Е. В., Марченко Н. В., Тамм Е. Л., Терещенко А. Г., Хассельхорст О. Фитопрофилактика и фитотерапия гипоксических состояний // ФИТО Ремедиум. — 2001. — № 1 (1). — С. 3—11.
31. Пастушенков Л. В., Пастушенков А. Л., Пастушенков В. Л. Лекарственные растения. Использование в народной медицине и быту: издание 1 — Л.: «Химия», Лен.отд. — 1990; издание второе — Л.: НПО «Альтернативная наука» — 1990, издание третье — Л.: «Лениздат», «Человек» — 1990; издание четвертое — СПб.: «Деан». — 1998.
32. Пастушенков Л. В., Тетюшев В. М., Горбачев Г. А., Соколов М. М., Барбарович Ю. К. Из кельи восковой. — Л.: Лениздат, 1985. — 224 с.
33. Тетюшев В. М., Пастушенков Л. В. Пчелы. Растения-медоносы. — Л.: ЛХФИ, 1991.

Список использованной литературы

1. Акопов И. Э. Кровоостанавливающие растения.— 2-е изд. — Ташкент: Медицина, 1981.
2. Атлас лекарственных растений РФ. — М.: Медгиз, 1962.
3. Болотина А. Ю. Словарь лекарственных растений (латинский, английский, немецкий, русский). — М.: ABBY Press, 2008.
4. Волынский В. Г. и др. Лекарственные растения в научной и народной медицине. — 2-е. изд. — Саратов: Изд-во Саратовского университета, 1968.
5. Гаммерман А. Ф., Кадаев Г. Н., Яценко-Хмелевский А. А. Лекарственные растения: растения-исцелители.— 3-е. изд. — М.: Высшая школа, 1984.
6. Груздев В. Ф. Русские рукописные лечебники.— Л.: Изд-во АН РФ, 1946.
7. Дикорастущие полезные растения России. — СПб.: Издательство СПХФА, 2001.
8. Дудченко Л. Г., Кривенко В. В. Пищевые растения-целители. / 2-е изд., доп. и перераб.— Киев: Наукова думка, 1988.
9. Дьяконова Л. Н. Лекарственные растения в профилактике и лечении новообразований. — СПб., 2009.
10. Ефремов А. П., Шретер А. И. Травник для мужчин. — М.: Издательство «Асадаль», 1996.
11. Завражнов В. И., Китаева Р. И., Хмелева К. Ф. Лекарственные растения Центрального Черноземья. — 2-е. изд. — Воронеж: Изд-во Воронежского университета, 1976.
12. Илиева С. Лекарственные культуры. — София: Земиздат, 1971.
13. Катренко Л. В. Топинамбур. Источник целебной фруктозы. — СПб.: Диля, 2011.
14. Ковалева Н. Г. Лечение растениями.— М.: Медицина, 1973.
15. Кородецкий А. Золотой ус от ста болезней. — СПб.: Питер, 2004.
16. Крылова Г. В. Травы жизни и их искатели. — 2-е. изд. — Новосибирск: Зап.-Сиб. изд-во, 1972.
17. Курдюмов В. Г., Егорова Н. Н. Очищение организма или 25 трав сбора «Гепар», возвращающих здоровье. — СПб.: ООО «Гольфстрим», 2005.

18. Кучеров Е. В., Лазарева Д. Н., Десяткин В. К. Лекарственные растения Башкирии: их использование и охрана.— Уфа: Башкирское кн. изд-во, 1989.
19. Лекарственное сырье растительного и животного происхождения. Фармакогнозия: учебное пособие / Под ред. Г. П. Яковлева. — СПб.: Спецлит, 2006.
20. Лекарственные препараты в России: Справочник. — М.: АстраФармаСервис, 2011.
21. Лекарственные свойства сельскохозяйственных растений / Под ред. М. И. Борисова и С. Я. Соколова.— Минск: Ураджай, 1985.
22. Ловкова М. Я. и др. Почему лечат растения.— М.: Наука, 1989.
23. Мазнев Н. И. Лекарственные растения. — М.: ООО ИКТЦ «ЛАДА», ООО ИД «РИПОЛ классик», «Издательский дом XXI век», 2006.
24. Мазнев Н. И. Новейшая энциклопедия лекарственных растений. — М.: «Издательский дом XXI век», ИД «РИПОЛ классик», 2008.
25. Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. — 2-е. изд. — Саратов: Изд-во Саратовского университета, 1967.
26. Мацку Я., Крейча И. Атлас лекарственных растений. — Братислава: Изд-во Словацкой академии наук «Веда», 1972.
27. Машковский М. Д. Лекарственные растения. / Ч. 1 и 2. — 10-е изд. — М.: Медицина, 1986.
28. Муравьева Д. А. Фармакогнозия.— 2-е. изд. — М.: Медицина, 1981.
29. Николайчук Л. С. Сахароснижающие растения. — Минск: Ураджай, 1989.
30. Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе.— Киев: Госмедиздат УССР, 1961.
31. Полевая М. А. Золотой ус, или домашний женьшень. — СПб.: ИГ «Весь», 2006.
32. Попов А. П. Лекарственные растения в народной медицине.— Киев: Здоровья, 1968.
33. Похлебкин В. В. Все о пряностях.— М.: Пищевая промышленность, 1973.
34. Рабинович А. М. Лекарственные растения на приусадебном участке.— М.: Росагропромиздат, 1989.
35. Растительные ресурсы РФ / Под ред. А. А Федорова. — Л.: Наука, 1985.
36. Растительные ресурсы РФ / Под ред. П. Д Соколова. — Л.: Наука, 1986.
37. Рева М. Л., Липовецкий В. М Растения в быту.— Донецк: Донбасс, 1972.
38. Регистр лекарственных средств России РЛМ. Энциклопедия лекарств. — 19-й вып. — М.: РЛС-МЕДИА, 2011.
39. Сало В. М. Зеленые друзья человека.— М.: Наука, 1975.
40. Семенова Н. А. Стевия — растение XXI века. — СПб.: Диля, 2004.
41. Скляревский Л. Я. Целебные свойства пищевых растений. — М.: Россельхозиздат, 1972.
42. Скляревский Л. Я., Губанов И. А Лекарственные растения в быту. — М.: Россельхозиздат, 1986.
43. Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям (фитотерапия). — М.: Медицина, 1984.

44. Соколов С. Я. Фитотерапия и фитофармакология: Руководство для врачей. — М.: Медицинское информационное агентство, 2000.
45. Травянистые растения РФ. / Т. 1 и 2; под ред. Т. А. Работнова. — М.: Мысль, 1971.
46. Турова А. Д., Сапожников Э. Н. Лекарственные растения РФ и их применение. — 3-е изд. — М.: Медицина, 1983.
47. Турова А. Д., Сапожникова Э. Н., Вьен Дыок Ли. Лекарственные растения РФ и Вьетнама. — М.: Медицина, 1987.
48. Чиков П. С. Лекарственные растения.— М.. Лесная промышленность, 1982.
49. Чиков П. С., Лаптев Ю. П. Витаминные и лекарственные растения. — М.: Колос, 1976.
50. Чуролинов П. Фитотерапия в дерматологии и косметике.— София: Медицина и физкультура, 1979.
51. Шретер А. И. Лекарственная флора советского Дальнего Востока. — М.: Медицина, 1985.
52. Prof. Dr. Thome, Otto W. (Otto Wilhelm), Flora von Deutschland, Osterreich und der Schweiz. — Gera Reuss j. L.: Zezschwitz, 1905, c. 864.
53. Watson, Peter William, Dendrologia britannica, or Trees and shrubs that will live in the open air of Britain throughout the year. — London: Printed by J. and A. Arch, 1825, c. 425.
54. Dr. Fr. Losch, Krauterbuch: unsere Heilpflanzen in Wort und Bild. — Esslingen: J.F.Schreiber, 1914.

Предметный указатель растений

А

Абрикос обыкновенный 25, 317
Авран лекарственный 26, 317
Адонис весенний 76
Аир болотный 27, 317, 386, 400
Аистник обыкновенный 317
Айва продолговатая 28, 317
Акация белая 29, 317
Аконит джунгарский 31, 317
Александрийский лист 113
Алоэ древовидное 31, 317
Алтей лекарственный 33, 317, 385, 386, 388–390
Анис обыкновенный 34, 318, 381, 383–389, 392, 393
Анютины глазки 260
Аралия высокая 35
Аралия маньчжурская 35, 318, 388, 392, 402
Арника горная 36, 318, 381, 407
Астрагал пушистоцветковый 37, 318

Б

Багульник болотный 38, 318, 386–388
Бадан толстолистный 40, 318
Барбарис обыкновенный 41, 318, 396, 399
Бархат амурский 42, 318
Бедренец камнеломка 43, 318, 398
Белена черная 44, 318
Белозор болотный 44, 319
Береза повислая 47, 319, 407, 409
Березовый гриб 269
Бересклет европейский 46, 319
Бессмертник песчаный 48, 319, 388, 397, 402
Бешеный огурец 50
Боровая матка 311
Боярышник 379–382
  кроваво-красный 51, 319
Бриония 194
Брусника обыкновенная 52, 319, 383, 401, 405
Будра плющевидная 53, 319
Бузина травянистая 54, 319, 398
Бузина черная 55, 319, 379, 383–386, 388, 390, 397, 401, 404, 407, 408
Буквица лекарственная 57
Бурачник лекарственный 58, 319

В

Валериана лекарственная 59, 320, 379–382, 387, 392–395, 400, 408
Василек синий 60, 379–381, 383, 398
Василистник вонючий 61, 320
Василистник малый 62, 320
Вахта трилистная 63, 320
Вербена лекарственная 63, 320
Верблюжья колючка обыкновенная 64, 320
Вереск обыкновенный 65, 320, 379, 391, 400
Вероника лекарственная 66, 320, 398, 399
Ветла 103
Водяника черная 321
Водяной кресс 94
Волчник обыкновенный 67, 321
Волчье лыко 67
Вьюнок полевой 68, 321
Вяз граболистный 69

Г

Галега лекарственная 70, 321, 402–405
Герань кроваво-красная 70, 321
Герань луговая 71, 321, 400

Гледичия обыкновенная 72, 321
Глухая крапива 300
Горец змеиный 73, 321, 393, 394
Горец почечуйный 74, 321, 394
Горец птичий 75, 322, 380, 382, 391, 395–397, 403–406, 408
Горицвет весенний 76, 322, 382
Гравилат городской 77, 322
Гравилат речной 78, 322
Гранат обыкновенный 79, 322
Гречиха посевная 80, 322, 385
Грыжник гладкий 81, 322, 398

Д

Девясил высокий 81, 322, 383, 385, 387–389, 395, 396, 398–401, 408
Декон 225
Дескурайния Софии 83, 323
Диоскорея ниппонская 84, 323
Донник лекарственный 85, 323, 379, 386, 393, 399
Дрок красильный 86, 323, 398
Дряква 267
Дуб обыкновенный 87, 323, 386, 390, 399, 400
Дурман обыкновенный 88, 323
Душица обыкновенная 89, 323, 383, 388, 389, 393, 400, 408, 409
Дымянка лекарственная 90, 323, 399
Дягиль лекарственный 91, 323, 383, 396

Е, Ж

Ежевика сизая 92, 324, 379, 384, 400, 407
Женьшень обыкновенный 93, 324
Жеруха лекарственная 94, 324
Журавельник цикутовый 95

З

Зайцегуб опьяняющий 96, 324
Заманиха высокая 97, 324
Звездчатка 98, 324
Зверобой продырявленный 99, 324
Земляника лесная 101, 324, 382, 390, 397, 405
Золотой корень 217
Золотой ус 305
Золототысячник малый 102
Золототысячник обыкновенный 102, 324

И

Ива белая 103, 324, 379, 384
Иван-чай 118
Иван-чай узколистный 325
Имбирь аптечный 104, 325
Исландский мох 266
Иссоп лекарственный 105, 325
Истод обыкновенный 105, 325
Истод тонколистный 106, 325

К

Каланхое перистое 107, 325
Калган 143
Календула лекарственная 108, 325, 379, 387, 388, 391, 392, 395–398, 400–402
Калина обыкновенная 109, 325, 381, 382
Каллизия душистая 305, 325
Калужница болотная 110, 326
Капуста огородная 111, 326
Капуцин 174
Картофель 326
Картофель обыкновенный 112
Кассия остролистная 113, 381
Каштан конский 326, 399
Каштан конский обыкновенный 114
Кермек Гмелина 115, 326
Кизил мужской 116
Кизил обыкновенный 116, 326
Кипрей узколистный 118
Кирказон ломоносовидный 118, 326
Кислица обыкновенная 120, 326
Клевер луговой 121, 326
Клен остролистный 122, 326
Клюква болотная 123, 327
Клюква четырехлепестная 123
Княжик сибирский 124, 327
Копеечник чайный 327
Копеечник южносибирский 312, 327
Копытень европейский 125, 327, 385
Коровяк скипетровидный 126, 327, 385, 390
Костяника каменистая 127, 327
Кошачья лапка двудомная 128, 327
Крапива 380, 393, 394, 397, 398, 400–404, 407, 409
Крапива двудомная 129, 327
Красавка 131, 327
Красная щетка 312
Красный корень 312

Кресс-салат 132, 327
Кровохлебка лекарственная 133, 328
Крушина ломкая 134, 328, 380, 381, 391, 393, 394, 396
Крушина ольховидная 134, 328, 384, 401, 402
Кубышка желтая 135, 328
Кукуруза обыкновенная 137, 328, 381, 382, 395–398, 400–402
Купена душистая 138, 328
Купырь лесной 139, 328
Курильский чай кустарниковый 140, 328

Л

Лабазник вязолистный 141, 328, 409
Лагохилус опьяняющий 96
Лапчатка гусиная 142, 328, 382, 384, 405, 406
Лапчатка прямостоячая 143, 328, 392, 394, 397, 405
Лапчатка серебристая 144, 329
Лебеда раскидистая 145, 329
Левзея сафлоровидная 146, 329
Лен посевной 146, 329, 386, 388, 394, 401
Лесной орех 147
Леспедеца копеечниковая 307
Леспедеца ситниковая 329
Лещина обыкновенная 147, 329, 406
Лимон обыкновенный 148, 329
Липа сердцевидная 149, 329, 383–385, 388, 390
Лопух большой 150, 329, 381, 388, 395–397, 400–402, 405
Лох узколистный 151, 329
Лук репчатый 153, 329
Льнянка обыкновенная 154, 330, 406
Любисток лекарственный 155, 330

М

Магнолия крупноцветковая 156, 330
Майоран 330
Майоран садовый 157
Малазийский корень 308
Малина обыкновенная 158, 330, 383, 384, 388, 405, 409
Мальва лесная 159, 330, 390, 408
Манжетка обыкновенная 160, 330
Маралий корень 146
Маргаритка многолетняя 330
Маргаритка обыкновенная 160, 330
Марена красильная 161, 330, 401
Марь душистая 162, 330
Марьин корень 199
Маслина 163, 330
Мать-и-мачеха 164, 330, 379, 383–390
Медуница лекарственная 165, 331
Мелалеука 308
Мелалеука очереднолистная 331
Мелисса лекарственная 166, 331, 381, 382, 390, 407, 408
Миндаль обыкновенный 167
Миндаль сладкий 331
Можжевельник обыкновенный 168, 331, 380
Мокрица 98
Морковь посевная 169, 331, 380, 397, 398
Морозник кавказский 306, 331
Мыльнянка лекарственная 170, 331, 382, 409
Мята перечная 171, 332, 379, 380, 382–388, 391–396, 402, 407, 409

Н

Наперстянка пурпуровая 173, 332
Настурция большая 174, 332
Ноготки 108

О

Облепиха крушиновидная 175, 332
Овес посевной 176, 332
Огуречная трава 58
Одуванчик лекарственный 177, 332, 382, 384, 388, 391, 392, 395, 396, 401–405
Окопник лекарственный 179, 332
Ольха клейкая 180, 332
Ольха серая 181, 332, 388, 393, 394
Ольха черная 180, 332, 397, 405, 406, 409
Омела белая 182, 332, 379–381, 405, 406, 408
Оплопанакс высокий 97
Орех грецкий 184, 333, 398, 399, 406, 408
Ортилия однобокая 311, 333
Ортосифон тычиночный 209, 333
Осина 186, 333
Осока коротконосиковая 333
Осока парвская 187, 333

Осокорь 250
Очанка лекарственная 187, 333
Очитник большой 188, 333
Очиток едкий 189, 333
Очный цвет пашенный 190, 333

П

Пажитник сенной 191, 334
Пальчатокоренник пятнистый 334
Пастернак посевной 192, 334
Пастушья сумка 193, 334, 408
Переступень белый 194, 334
Перец однолетний 195
Перец стручковый 195, 334
Петрушка огородная 197, 334, 383, 396–398
Пижма обыкновенная 198, 334, 395, 402
Пион уклоняющийся 199, 334
Плющ обыкновенный 201, 335
Подмаренник душистый 335
Подорожник блошный 202, 335
Подорожник большой 203, 335, 385–392, 394, 397, 400–402, 404, 408
Подсолнечник клубненосный 309, 335
Подсолнечник однолетний 204, 335
Пол-пола 309
Полынь горькая 205, 384, 390–392, 395, 396, 400, 407
Полынь обыкновенная 207, 335, 397
Портулак огородный 208, 336
Почечный чай 209, 380, 381, 383
Почечуйная трава 74
Просвирник низкий 210, 336
Птицемлечник хвостатый 306, 336
Пустырник обыкновенный 211
Пустырник сердечный 211, 336, 406, 408
Пырей ползучий 212, 336, 382

Р

Раковые шейки 73
Расторопша пятнистая 213, 336
Ревень длиневидный 214
Ревень тангунский 214, 336, 396
Редька посевная 215, 336
Репейничек аптечный 216
Репешок обыкновенный 216, 336
Родиола розовая 217, 336
Родиола четырехчленная 312, 337
Рододендрон золотистый 219, 337
Ромашка аптечная 220, 337, 379–381, 383–388, 390–396, 398–402
Ромашка лекарственная 220
Росянка круглолистная 222, 337, 385, 390
Рута душистая 223, 337
Рябина обыкновенная 224, 337, 399

С

Сабельник болотный 225, 337
Свекла обыкновенная 226, 337
Свободноягодник колючий 293
Секуринега полукустарниковая 227, 337
Сельдерей пахучий 228, 338
Сенна 113
Сенна александрийская 338
Синеголовик плосколистный 229, 338
Синюха голубая 230, 338, 387
Сирень обыкновенная 231, 338
Сладкая трава 310
Слива колючая 232, 338
Смоковница обыкновенная 233, 338
Смородина черная 234, 338
Сныть обыкновенная 236, 338
Солодка голая 236, 339, 379, 383, 385–389, 393, 394, 396–398, 400–402
Сосна обыкновенная 238, 339, 385, 387–389, 406
Спаржа 239
Спаржа лекарственная 339
Спорыш 75
Стальник полевой 240, 339, 384, 395–397
Стевия 310, 339
Сумах дубильный 241, 339
Сушеница топяная 242, 339, 379–382, 385, 391, 392, 395, 396, 401

Т

Таволга 141
Татарник колючий 243, 339
Термопсис ланцетовидный 244, 339
Терн 232
Тимьян обыкновенный 245, 339, 385–390
Тмин обыкновенный 246, 340, 380, 381, 390–394, 396, 397
Толокнянка обыкновенная 247, 340, 383
Томат 248, 340
Топинамбур 309

Тополь черный 250, 340, 398
Трилистник водяной 63
Трутовик косой 269
Трутовик скошенный 340
Тыква обыкновенная 251, 340
Тысячелистник обыкновенный 252, 340, 382, 391–397, 408

У, Ф

Укроп душистый 254, 340
Унаби 255, 341
Фасоль обыкновенная 257, 341, 397, 402, 405
Фенхель обыкновенный 258, 341, 380, 381, 386, 388–390, 392, 395–397, 401, 402, 407
Фиалка душистая 259, 341
Фиалка трехцветная 260, 341, 385–387, 389, 390, 396–398, 400–402
Физалис обыкновенный 261, 341

Х

Хвощ полевой 262, 341, 379–384, 388, 392, 395–401, 403, 404, 406
Хмель обыкновенный 264, 341, 379, 395, 400, 406, 408, 409
Хрен обыкновенный 265, 342

Ц

Цетрария исландская 266, 342, 406
Цикламен 267
Цикламен кавказский 342
Цикорий обыкновенный 268, 342, 397, 402, 404, 405
Цмин песчаный 48

Ч

Чага 269
Чайное дерево 308
Чемерица белая 270, 342
Череда трехраздельная 271, 342, 381, 388, 395, 396, 398, 400–402
Черемуха обыкновенная 272, 342, 393, 394
Черника обыкновенная 274, 342, 393, 394, 405, 408, 409
Чеснок 275, 343
Чистец болотный 277
Чистец лекарственный 343
Чистотел большой 277, 343, 384, 392, 395, 396, 401

Ш

Шалфей лекарственный 279, 343, 385–389, 391, 392, 394–396, 399–401, 407, 408
Шандра 280
Шафран посевной 281, 343
Шелковица белая 282, 343, 404–406
Шикша черная 283
Шиповник иглистый 284, 343
Шиповник коричный 286
Шиповник майский 286, 343
Шлемник байкальский 287, 344, 380, 382

Щ, Э

Щавель конский 289, 344
Щавель обыкновенный 290, 344
Эвкалипт шаровидный 291, 344
Эврикома длиннолистная 308, 344
Элеутерококк 293, 380
Элеутерококк колючий 344
Эрва шерстистая 309
Эфедра хвощевая 294, 344
Эхинацея пурпуровая 307, 345

Ю, Я

Юйюба 255
Яблоня лесная 395, 345
Якорцы стелющиеся 296, 345
Ясенец белый 297, 345
Ясень обыкновенный 298, 345
Ясменник душистый 299, 379
Яснотка белая 300, 345
Ястребинка волосистая 301, 345
Ятрышник пятнистый 302
Ячмень обыкновенный 303, 345

Предметный указатель болезней

А

Аборт 110
  угрожающий 347
Абсцесс 50, 71, 101, 106, 122, 256, 292, 302, 370
  легких 106, 125, 231
Авитаминоз 95, 117, 120, 148, 149, 157, 185, 286, 295, 346
Аденома предстательной железы 311, 313, 375
Алкоголизм 103, 206, 248, 346
  хронический 228, 346
Алкогольная зависимость 305
Алкогольное опьянение 158
Аллергия 42, 110, 229, 238, 346
Альвеолярная пиорея 27
Ангина 33, 38, 42, 56, 65, 67, 72, 93, 96, 108, 110, 116, 117, 124, 127, 144, 145, 149, 150, 153, 171, 217, 219, 221, 234, 259, 275, 290, 301, 350
Ангиоспазм 363
Анемия 25, 103, 117, 122, 130, 216, 269, 275, 280, 312, 348
  комплексное лечение 348
Анорексия 357
Аппетит:
  возбуждение 354
  отсутствие 106
  плохой 357
  пониженный 42, 91, 104, 120, 167, 168, 179, 186, 191, 192, 206, 207, 247, 249, 253, 268
  снижение 102, 205, 358
Аритмия 223, 227, 288, 363
Артралгия 349
Артрит 44, 53, 56, 220, 309, 349
  ревматоидный 57, 350
  хронический 347
Артроз обменный 350
Аскаридоз 369
Аскариды 49, 82, 153, 199, 208, 304
Астения 87, 98, 191, 198, 201, 229, 267, 298, 373
Астма 68, 238
Асцит 262
Атеросклероз 58, 66, 81, 85, 86, 95, 102, 106, 112, 120, 122, 124, 138, 153, 154, 164, 176, 178, 183, 185, 205, 208, 216, 222, 229, 235, 249, 257, 261, 263, 264, 276, 277, 285, 286, 288, 293, 295, 297, 310, 312, 363
  профилактика 365
Атония:
  желудка 67
  кишечника 90, 154, 215, 276, 354
Ахилия 157

Б

Бактерии 123, 201, 238
Бели 33, 40, 45, 49, 65, 72, 84, 88, 91, 134, 142, 145, 160, 183, 201, 208, 226, 233, 267, 273, 275, 301, 366
Бесплодие 219
Бессонница 45, 52, 58, 67, 69, 78, 90, 106, 110, 118, 132, 157, 172, 177, 219, 243, 245, 252, 255, 259, 276, 284, 288, 298, 300, 301, 302, 374
Болезнь:
  глаз 29, 66, 235
  бронхов и других полых органов 351
  десен 367
  желчнокаменная 45, 49
  женские 104, 128, 192
    половой сферы 139, 140
  мочевого пузыря 27, 193
  нервные 135
  носа 80
  печени 360
  полости рта 311
  почек 27
  селезенки 363
  сердца 26, 37, 112
  уха 80
Боли:
  в животе 62, 91, 354
    спастические 359
  в кишечнике 45, 57
  в мочевом пузыре 86, 363
  в области сердца 98, 156, 167, 172, 288
  в позвоночнике 309
  в почках 86
  в пояснице 92, 349
  в тазобедренных суставах 186
  желудочные 45, 57, 168, 175, 226
  мышечные, *См. Мышечные боли*
  ревматические 31, 122
  суставные 48, 80, 173, 130, 137, 199, 349
    подагрические 350
    ревматические 72, 350

Бородавки 87, 111, 195, 234, 276, 278, 296, 370
Бронхиальная астма 29, 39, 67, 68, 78, 87, 89, 102, 104–106, 122, 127, 131, 132, 142, 161, 163, 168, 174, 183, 232, 234, 247, 280, 283, 294, 300, 301, 350
  с трудноотделяемой мокротой 351
Бронхит 37, 54, 57, 67, 68, 84, 91, 105, 106, 111, 122, 124, 126, 127, 130, 147, 156, 160, 171, 188, 195, 223, 231, 237, 239, 245, 256, 259, 261, 288, 300, 301, 309, 351
  астматический 132
  гнойный 276
  острый 34, 39, 64, 149, 174, 247, 283, 292, 353
  с вязкой трудноотделяемой мокротой 258
  с плохо отделяемой мокротой 90
  с повышенной секрецией густой вязкой мокроты 82
  с сухим кашлем 153
  с трудноотделяемой мокротой 190, 351
  с упорным кашлем и трудноотделяемой мокротой 351
  хронический 39, 87, 145, 174, 179, 201, 216, 247, 267, 276, 280, 283, 353, 354
Бронхопневмония 299, 351
Бронхоспазм 353
Бронхоэктатическая болезнь 57
Брюшной тиф, *См. Тиф брюшной*

В

Вагинит 74, 176, 366
  трихомонадный 134, 273
Варикозное расширение вен 104, 115, 148, 298, 363
Вегето-сосудистая дистония по кардиальному типу 363
Венозная недостаточность, хроническая 86
Веснушки 102, 154, 197, 216, 266, 278, 370
Вздутие живота 35, 103, 154, 167, 168, 169, 197, 224, 233
Вирусы 90, 123, 171, 196, 238, 278
Водянка 81, 126, 262
  живота 67
Возбудимость:
  нервная 268, 373
  повышенная 172, 374
Возбужденность психоэмоциональная 267
Воздушная болезнь 44
Волосы, укрепление 151
Воспаление:
  век 33, 188, 221
  геморроидальных узлов 56, 150
  глаз 45, 188
    хроническое 206
  глотки 93, 127, 217, 303
  голосовых связок 188, 351
  горла 263
  гортани 127, 242
  двенадцатиперстной кишки 65
  десен 100, 145, 167
  дыхательных путей 239, 351
    верхних 33, 41, 56, 123, 204, 206, 237, 239, 307, 351
  желудка:
    с пониженной кислотностью 178
    хроническое 179
  желчного пузыря 45, 62, 65, 78, 87, 129, 161, 172, 210, 217, 225, 240, 264, 268, 279, 360
    хроническое 73, 143, 359
  ЖКТ 72, 95, 102, 127, 166, 212, 219, 354
    острые микробные 116
    хроническое 191
  кишечника 35, 78, 90, 118, 152, 203, 355
    острое 181, 357
    хроническое 88, 179, 215, 288, 357
  кожи 160, 186, 279, 306, 370
  кости 347
  легких 351, *См. Пневмония*
  лимфатических узлов 42, 183, 351
  матки, хроническое 183
  молочных желез 86, 106, 161
  мочевого пузыря 53, 54, 78, 87, 88, 91, 106, 166, 199, 212, 233, 237, 240, 241, 251, 256, 279, 282, 285, 287, 288, 304, 361
  мочевыводящих путей 58, 88, 136, 138, 212, 235, 261, 275, 282, 288
  мочеточников 262
  мышц 56, 137, 306, 368
    хроническое 195
  мягких тканей 112
  нерва 373
  нервных сплетений 195
  ногтевого ложа 80, 145
  носоглотки 216
  органов мочеполовой системы 307
  пазух носа 367
    хроническое 189
  печени 45, 54, 62, 87, 129, 195, 268
  поджелудочной железы 211
  половых органов 201
  полости рта 100, 167, 217, 242, 289, 303
  почек 42, 54, 58, 77, 78, 95, 106, 117, 136, 138, 142, 150, 160, 166, 183, 190, 225, 231, 233, 235, 236, 237, 241, 256, 264, 268, 284, 299, 361
    хроническое 49
  почечных лоханок 53, 66, 275
  простаты 81
  рта 182
  селезенки 363
  сердечной мышцы 212
  слизистой оболочки глаз 273, 365
  слизистой оболочки горла 145
  слизистой оболочки глотки 367

слизистой оболочки дыхательных путей 34
слизистой оболочки желудка 54, 62, 76, 78, 91, 104, 118, 125, 145, 183, 214, 235, 264, 268, 275, 279, 287, 355
острое 357
с повышенной кислотностью 78, 237, 302
с пониженной кислотностью 137, 202, 285
с пониженной секрецией 198
хроническое 69, 357
слизистой оболочки ЖКТ 355
слизистой оболочки кишечника 76
слизистой оболочки мочевого пузыря 186, 209, 262, 275
слизистой оболочки мочевыводящих путей 197
слизистой оболочки носа 50
слизистой оболочки полости рта 64, 145, 263, 367
слизистой оболочки толстой кишки 133, 268, 296, 302
хронические 234
слизистой оболочки тонкой кишки 133, 268, 273, 302
слизистых оболочек 186, 221
среднего уха 360
стенки мочевого пузыря 66
суставов 54, 56, 81, 112, 177, 199, 261, 262, 306, 349
хроническое 195
толстой кишки 65, 67, 104, 145, 161, 182, 183, 199, 206, 214, 219, 242
хроническое 202, 212, 247, 359
тонкой кишки 45, 54, 62, 145, 161, 182, 199, 219, 355
острое 130
хроническое 130, 247
трахеи 261
уретры 209
яичников 86
Воспалительные заболевания:
глаз 365
глотки 43
дыхательных путей 43
кожи лица 370
мочевого пузыря 48
мочевыводящих путей 361
носоглотки 367
почек 48, 50, 307
рта и горла 367
Вшивость 198, 369
Вывих 206
Выделение молока, *См. Молоко выделение*
Выкидыш 347
Выпадение волос 72, 130, 154, 166, 175, 176, 250, 254, 256, 298, 368
Выпадение матки 89
Выпадение прямой кишки 183
Выпадение толстой кишки 89
Вялость ЖКТ 169

Г

Гайморит 57, 267, 313, 351
Гангрена конечностей 62, 273
Гастралгия 355
Гастрит 30, 43, 65, 71, 77, 82, 92, 102, 108, 110, 112, 145, 147, 150, 152, 158, 188, 204, 221, 229, 309, 354, 355, 357
анацидный 94, 247, 354
гиперацидный 357
гипоанацидный 94, 120, 357
гипоацидный 207, 223
обострение 357
острый 33, 201, 215, 221, 242
с повышенной кислотностью 57, 66, 256, 355
обострение 355
с повышенной секреторной активностью 113
с пониженной кислотностью 49, 53, 63, 90, 103, 110, 124, 149, 157, 253, 255–257, 265, 292, 297, 355
хронический 32, 73, 126, 203, 215, 221, 242, 270, 359
Гастроэнтерит 100
Гематомы 97, 223
Гемоглобин сниженный 130
Геморрой 50, 55, 75, 79, 82, 88, 100, 110, 112, 114, 115, 127, 128, 132, 135, 138, 144, 145, 150, 154, 155, 159, 161, 164, 166, 170, 172, 183, 190, 193, 211, 212, 217, 221, 223, 244, 251, 253, 275, 301, 302, 303, 356
Гемофилия 97
Гепатит 42, 46, 49, 190, 214, 278, 287, 360
инфекционный и токсический 360
хронический 215, 361
Гепертония 99
Герпес 43, 123, 167, 307, 370
Гингивит 246
Гинекологические заболевания 45, 221, 285, 286
воспалительные 124
Гипертоническая болезнь 310, 363
Гипертония 36, 38, 61, 68, 86, 87, 90, 102, 110, 113, 119, 120, 132, 136, 142, 145, 152, 156, 164, 167, 187, 195, 211, 225, 227, 237, 243, 264, 276, 277, 284, 285, 286, 288, 291, 294, 297, 364
легкая стадия 364
на фоне заболеваний почек 364
начальная стадия 364
Гиперхолестеринемия 365
Гипоавитаминоз 176, 346
витамина С 120, 239, 285, 290
Гипотония 189, 218, 364
Глазные болезни 29, 66, 235

Глаукома 97, 366
Глистная инвазия 223
Глисты 26, 42, 49, 63, 82, 84, 139, 142, 152, 153, 156, 163, 185, 186, 195, 207, 208, 252, 264, 274, 275, 288, 289, 298, 299, 304, 369
  круглые 184, 276, 369
Гнилостные процессы в ЖКТ 356
Гнойнички 48, 61, 65, 90, 156, 161, 207, 220, 233, 255, 267, 269, 370
Гнойно-воспалительные заболевания кожи 370
  и мягких тканей 370
Гнойные процессы в мочевыводящих путях 66
Головная боль 38, 45, 61, 64, 67, 78, 82, 86, 98, 104, 118, 122, 124–126, 136, 156, 157, 165, 195, 199, 200, 207, 219, 223, 230, 235, 259, 267, 273, 284, 288, 302, 373
  простудного характера 373
Головокружение 38, 52, 183, 223, 224, 256, 260, 373
Гонорея 45, 46, 209, 211, 369
Грибковые заболевания 172
  волосистой части головы 290, 370
  кожи 46, 50, 66, 87, 236, 251, 259, 297, 370
Грибок 225
Грипп 27, 33, 36, 37, 39, 56, 77, 107, 117, 149, 153, 206, 259, 276, 288, 307, 309, 313, 352
  профилактика 353
Грудница 150
Грыжи 139

Д

Давление артериальное повышенное 28, 71
Депрессия 36, 94, 373
Дерматит 32, 71, 168, 220, 235, 237, 259, 262, 370
  аллергический 87, 167, 229, 261, 346
  лучевой 371
Дерматоз 233, 273
  зудящий 67, 190, 230, 371
  кожи 54
Дерматомикоз 46, 266, 370
Диабет 25, 36, 42, 66, 70, 82, 95, 98, 112, 135, 139, 147, 153, 158, 167, 183, 209, 211, 227, 229, 237, 240, 242, 243, 248, 257, 283, 293, 305, 310, 349
  легкая форма 377
  начальная стадия 377
  умеренно выраженный 377
Диатез 90, 99, 120, 177, 229, 235, 245, 248, 261, 262, 265, 269, 272, 370
  мокнущий 195
  мочекислый 48, 362
  экссудативный 27, 97, 236, 372
Дизентерия 29, 32, 40, 42, 65, 67, 72, 80, 84, 92, 102, 104, 133, 141, 160, 179, 181, 183, 186, 207, 219, 226, 242, 261, 273, 275, 289, 290, 299, 302, 369
  амебная 259, 369
  бактериальная 209
  в период выздоровления 369
Дискинезия желчных путей 287
Диспепсия 196, 197, 211, 276
  у детей 247
Дисперсия 368
Дистония вегетативная 132
Дифтерия 62, 368
Дуоденит 201

Ж

Желтуха 27, 33, 67, 139, 145, 262, 280
Желчнокаменная болезнь 58, 67, 84, 91, 95, 99, 132, 143, 150, 164, 169, 172, 190, 205, 210, 212, 237, 249, 259, 268, 356
Женские болезни 27, 366
  половые 311

З

Заболевания:
  бронхов, воспалительные 99
  венерические 226, 273
  верхних дыхательных путей 45, 72, 92, 95, 110, 115, 142, 152, 153, 159, 160, 165, 166, 172, 179, 212, 217, 230, 234, 235, 244, 255, 279, 303, 352
  воспалительные 149
  гинекологические 190, 237, 267, 366
    воспалительные 366
  глаз 122, 366
    воспалительные 67
  глотки 88, 106, 237, 238
    воспалительные 78, 113
  глотки рта, воспалительные 84
  горла 87, 29
  десен 32, 40, 220, 226
  дыхательных органов 86, 308
  дыхательных путей 82, 200, 236, 352
    с трудноотделяемой мокротой 352
  желудка 273, 304
  желчевыводящих путей 126, 131, 255
  желчных протоков 138
  желчного пузыря 41, 61, 82, 91, 95, 100, 103, 108, 128, 130, 131, 135, 138, 155, 178, 193, 199, 280, 356
    хронические 189
  женские 125
  женской половой сферы 308
    воспалительные 189
  ЖКТ 29, 36, 43, 45, 66, 92, 100, 106, 110, 117, 126, 128, 130, 132, 140, 145, 147, 158, 164, 165, 176, 200, 217, 218, 223, 236, 259, 268, 273, 275, 294, 306, 310, 356
    воспалительные 40
    хронические 181

зева 88
инфекционные 32, 77, 147, 170, 286
острые 159
кишечника 126, 304, 356
воспалительные 193, 205
кожные, *См. Кожные заболевания*
крови 281, 348
легких 68, 106, 165, 166, 169, 222, 230, 306, 352
воспалительные 99, 227
легочные 168
лимфатической системы 139
мочевого пузыря 35, 57, 95, 100, 102, 128, 156, 165, 236, 244
мочевыводящей системы 244
воспалительные 66
мочевыводящих путей 43, 45, 81, 128, 142, 155, 229, 361
воспалительные 263
хронические 76, 363
мочеполовой системы 312
нервной системы 45, 248, 306
периферической 169
носоглотки 133
опухолевые 306
органов зрения 80
органов слуха 80
печени 26, 29, 36, 43, 49, 57, 61, 66, 68, 76, 82, 95, 100, 103, 108, 112, 120, 124, 127, 128, 130, 135, 138, 153, 155, 178, 193, 199, 200, 206, 209, 217, 227, 233, 234, 235, 255, 268, 275, 280, 284, 299, 300, 360
воспалительные 50, 80, 117, 125, 126, 140, 230
хронические 41, 99, 189
поджелудочной железы 183, 275
полости рта, воспалительные 80, 113, 259
почек 35, 36, 43, 55, 56, 57, 58, 81, 102, 103, 149, 165, 200, 209, 227, 284, 361
воспалительные 80, 120, 209
острые 38, 153, 362
сосудистые 38
хронические 38, 362
почечные 197
придаточных пазух носа 50
ротовой полости 32, 106, 308
воспалительные 65, 78
селезенки 66, 68, 102, 127, 130, 159, 206, 211, 234, 268
сердечно-сосудистой системы 25, 45, 93, 120, 197, 234, 252
с дефицитом калия 364
сердца 26, 51, 72, 273, 364
слизистой глотки 170
слизистой оболочки желудка, воспалительные 131
с повышенной кислотностью 66
слизистой оболочки мочевого пузыря 209
слизистой оболочки рта 170
воспалительные 84, 88
сосудов 310
суставов 127, 226, 251, 305, 306, 349,
центральной нервной системы 28
трихомонадные 136
ушные 136, 168
щитовидной железы 60, 95, 183
Задержка мочи 43, 214, 361
Заеды 372
Заикание 128
Закупорка:
вен 364
коронарных сосудов 86, 364
кровеносных сосудов 67
Запор 30, 32, 43, 59, 63, 78, 90, 91, 113, 114, 143, 145, 154, 164, 170, 185, 204, 214, 229, 233, 237, 245, 252, 289, 296, 356
атонический 75, 84, 135, 247, 354
периодический 57
спастический 75, 354
хронический 32, 46, 56, 73, 147, 178, 191, 202, 215, 234, 237, 241, 248, 266, 359
Затрудненное дыхание 128, 237
Злокачественные новообразования матки 50
Золотуха 87, 119, 165
Зрение:
понижение остроты 366
сохранение 198
сумеречное, снижение 366
Зубная боль 64, 67, 136, 152, 165, 171, 172, 214, 234, 251, 261, 262, 266, 271, 273, 367
Зуд 151, 246, 251, 347
в области заднего прохода 221
кожи 82, 95, 130, 371
половых органов 349
пожилых женщин 67

И

Изжога 27, 103, 190, 238, 275, 356
Икота 89, 356
Иммунная система, ослабленная 94
Иммунодефицит 76, 263, 312, 347
Иммунитет, ослабление 307
Импотенция 36, 106, 137, 218, 229, 373
Инфаркт миокарда 364
Инфекции 238
детские 149
острые 62
хронические 62
Иридоциклит 255

Ирит 255
Испуг 128
Истерические припадки 300, 373
Истерия 45, 110, 183, 212, 301, 373
Истощение 90
  нервной системы 229
  организма 80
  ЦНС 373
Ишемическая болезнь сердца 99, 174, 312, 365
  хроническая 189
Ишиас 183, 195, 196, 223, 245, 266, 373

К

Камни:
  в желчном пузыре 49, 74, 190
  в мочевом пузыре 33, 74, 95, 162, 190, 192, 216, 262, 298, 300, 361
  в мочевыводящих путях 35, 76
  в печени 253
  в почечных лоханках 231, 361
  в почках 81, 95, 102, 124, 162, 190, 192, 216, 217, 253, 262, 361
Карбункул 71, 86, 101, 140, 220
Кариес 72, 311
Катар верхних дыхательных путей 55, 161, 352
Катаракта 190
Кашель 29, 30, 34, 57, 58, 65, 67, 78, 80, 82, 92, 110, 111, 115, 124, 136, 145, 149, 156, 163, 181, 186, 191, 195, 201, 204, 210, 212, 216, 230, 245, 256, 259, 273, 276, 292, 303, 352
  изнуряющий 352
  кровавый 168
  с обильной мокротой 157
  с трудноотделяемой мокротой 168, 352
    при бронхитах и пневмониях 352
  судорожный 89, 353
  сухой 26, 46, 66, 159, 234, 352
    с трудноотделяемой мокротой 352
  тяжелый 300
  у детей 34
  упорный 352
Кератит 282
Климакс 52, 60, 67, 86, 93, 98, 105, 135, 223, 237, 265, 280, 293, 366
Кожные высыпания 119, 152, 154
Кожные заболевания 29, 39, 42, 58, 66, 76, 78, 104, 135, 136, 144, 147, 163, 169, 177, 185, 195, 213, 217, 223, 239, 244, 245, 254, 261, 272, 298, 306, 308, 310, 371
  аллергические 346
  воспалительные 134
  гнойные 266
  грибковые 50, 66, 87, 236, 251, 259, 297, 370
  микробные 267
  стафилококковые 251
  стрептококковые 370
Коклюш 34, 39, 43, 82, 89, 127, 183, 205, 222, 230, 235, 238, 245, 256, 267, 276, 280, 288, 368
Колики 45, 162
  желудочно-кишечные 205, 356
  желудочные 223, 230, 233
  желчные 167
  кишечные 50, 55, 67, 300, 356, 358
  почечные 159, 167, 168, 211, 362
Колит 29, 49, 66, 80, 102, 108, 145, 148, 150, 201, 202, 221, 252, 266, 273, 276, 294, 356
  спастический 55, 73, 112, 135, 227, 359
  судорожный 172
  хронический 147, 229, 359
Кольпит 108
  трихомонадный 28, 209, 251, 278, 367
Комплексная терапия опухолевых заболеваний 375
  желудка 375
Кондиломы 278
Контузия головного мозга 212
Конъюнктивит 190, 223, 255, 282, 292, 366
Корь 62, 84, 117, 158, 368
Крапивница 55, 229, 237, 295, 347
Красная волчанка 347
Краснуха 58
Кровоизлияния 348
Кровоподтеки 37, 134
Кровотечение 37, 74, 96, 158, 160, 166, 183, 193, 195, 202, 207, 217, 289, 291, 348
  внутреннее 37, 61, 67, 90, 104, 161, 348
  геморроидальное 72, 75, 76, 90, 102, 129, 130, 133, 241, 253, 275, 348
  десен 88, 108, 253
  желудочное 92, 129, 133, 144, 348
  желудочно-кишечное 74, 92, 302
  ЖКТ 348
  из мелких капиллярных сосудов 148
  из ран 348
  кишечное 35, 90, 92, 133, 181, 253, 348
  легочное 57, 92, 129, 130, 133, 145, 253, 348
  маточное 75, 76, 80, 87, 90, 96, 102, 110, 116, 122, 129, 130, 133, 144, 145, 187, 193, 197, 212, 218, 221, 226, 253, 277, 302, 348
    в послеродовом периоде 41, 187
  наружное 37, 61, 67, 78, 107, 206, 253, 277, 300, 349
  носовое 71, 110, 129, 130, 160, 180, 182, 194, 253, 349
  от укусов бешеных животных 226
  после аборта 40
  разные 349
  туберкулезное 231
Кровоточивость десен 80, 93, 95, 144, 182, 290, 348
Кровохарканье 33, 84, 125, 277, 348
Куриная слепота 366

Л

Ларингит 39, 79, 222, 353
Легочная недостаточность 189, 364
Лейкемия 281
Лейкоз 81, 312
Лепра 42
Лимфаденит 351
  туберкулезный 256
Лимфогранулематоз 106, 375
Лихорадка 43, 58, 64, 72, 84, 103, 124, 128, 140, 149, 152, 163, 200, 219, 250, 256, 273, 279, 288, 290, 353
  сенная 295, 347
Лишай 87, 91, 93, 110, 155, 177, 185, 271, 370, 371
  красный плоский 97, 371
  чешуйчатый 48, 209, 239, 372
Лучевая болезнь 86
  острая 191
Люмбаго 223, 292, 373
Люмбоишиалгия 44, 197
Лямблиоз 233

М

Малокровие 29, 95, 102, 106, 111, 124, 148, 156, 158, 170, 175, 206, 249, 252, 257, 286, 295, 296, 348
Малярия 27, 46, 50, 62, 76, 80, 84, 124, 130, 135, 152, 186, 189, 195, 199, 200, 205, 229, 231, 233, 234, 264, 308, 369
Мастит 165, 292, 347
Менструации:
  болезненные 35, 110, 122, 143, 167, 208, 212, 221, 229, 280, 366
  длительные 97, 366
  затяжные 93
  нарушение цикла 111, 157, 211, 300
  нерегулярные 82, 366
  обильные 40, 74, 93, 97, 129, 160, 172, 366
  отсутствие 140, 224
  регуляция 198
  скудные 145, 172, 251, 367
Метеоризм 63, 78, 90, 133, 155, 177, 206, 215, 221, 222, 223, 245, 247, 253, 276, 279, 354
  у детей 255
Миалгия 368
Миастения 368
Мигрень 31, 57, 59, 86, 163, 195, 199, 276, 373
Микоз 370, 371
  волосистой части головы 201
Миозит 44, 165, 196, 271, 368
Миокардиодистрофия 283
Миокардит 288, 364
Многоводие 237
  при беременности 347
Мозоли 157, 276, 278, 371
Мокрота 156
  густая вязкая 352
  трудноотделяемая при кашле 353
Молоко:
  выделение 183, 247, 253, 255, 256, 258
  образование 35, 148, 178, 297
    пониженное 347
Молокообразование, *См. Молоко образование*
Молочница 130
  у детей 108, 238, 259
Морская болезнь 44
Мочеиспускание:
  затрудненное 33, 168, 361
  нарушение у детей 197
Мочекаменная болезнь 43, 45, 53, 58, 65, 72, 76, 99, 127, 131, 148, 149, 150, 166, 170, 177, 190, 212, 223, 229, 230, 241, 248, 251, 259, 261, 275, 276, 285, 287, 299, 307, 362
  начальная стадия 362
  профилактика в условиях жаркого климата 362
Мочекислый диатез, *См. Диатез мочекислый*
Мышечная слабость 294, 368
Мышечные боли 81, 173, 183, 368
  суставные 369
  после физической нагрузки 369

Н

Нагноение:
  ногтевого ложа 122
  пальцев 122
Назофарингит 367
Наркомания 41
Нарушение:
  мочеиспускания у детей, *См. Мочеиспускание*
  обмена веществ, *См. Обмен веществ*
  памяти, *См. Память нарушение*
  перистальтики кишечника 357
  пищеварения 26, 35, 42, 43, 54, 57, 61, 72, 132, 152, 197, 215, 221, 245, 248, 273, 288, 295, 298, 357
    хроническое 115
  ритмов сердца 84, 257, 363
  сна 85, 93, 98, 132, 163, 200, 229, 267, 287, 298, 374
  солевого обмена 102, 349
  функций ЖКТ 357
  функций нервной системы 190
Нарывы 140, 165, 198, 203, 220, 371
Насморк 107, 165, 171, 207, 276, 294, 353
  сильный 160
  хроничский 227, 354
Невралгия 31, 44, 55, 56, 67, 89, 115, 173, 183, 196, 197, 212, 216, 221, 223, 233, 239, 266, 271, 292, 374

Неврастения 97, 159, 177, 206, 301, 374
Неврит 137, 373
инфекционный 223
Невроз 59, 61, 78, 93, 94, 98, 167, 172, 218, 223, 229, 288, 293, 299, 374
климактерический 132
сердечно-сосудистый 212
сердца 45, 58
Невротическое состояние 126, 200
Недержание мочи 81
ночное 36, 183, 186, 275
у детей 53
у детей 100, 136, 155
Недомогание, *См. Общее недомогание*
Недостаток витамина А 346
Недостаток витамина С 346
Недостаточное отделение слюны и желудочного сока 357
Нейродермит 43, 111, 132, 237, 272, 371
Неприятный запах изо рта 27, 64, 172, 206, 220, 367
Нервная возбудимость 57, 67, 84, 90, 212, 374
Нервное истощение 57
Нервное потрясение 59, 374
Нервные припадки 259
Нервные расстройства 66, 93, 96, 142
Несварение 359
желудка 199
у детей 368
Нефрит 45, 123, 147, 309, 361
Новообразования 226

О

Облысение 29, 151, 168, 176, 256, 276, 294, 368
Обмен веществ:
нарушение 111, 149, 284, 349
пониженный 349
Обморожение 37, 292
Образование молока, *См. Молоко образование*
Общее недомогание 353
Одышка 52, 77, 122, 165, 167, 190, 219, 233, 256, 364
Ожирение 135, 164, 227, 229, 252, 283, 295, 305, 310, 349
Ожог 29, 32, 35, 37, 56, 67, 69, 88, 95, 101, 107, 108, 109, 111, 113, 122, 127, 134, 140, 142, 147, 150, 159, 170, 176, 181, 182, 186, 201, 202, 203, 205, 211, 228, 237, 242, 243, 251, 252, 254, 267, 283, 292, 296, 301, 310, 371
солнечный 197
Онкологические заболевания 62
Опрелости 56, 238
Опухолевые заболевания желудка 357
Опухоль 41, 99, 184, 190, 195, 305, 307, 308
в малом тазе 270
горла 156
женская гормонозависимая 187
ОРВИ 218, 293, 307, 313, 350
ОРЗ 61, 123, 145, 158, 237, 261, 350, 388
Осиплость 110
Ослабление памяти, *См. Память ослабление*
Оспа 58, 62, 186
Остеомиелит 179, 349
Остеохондроз 350
Острицы 153, 199, 208, 277
Отеки 38, 46, 50, 56, 58, 62, 77, 84, 92, 106, 119, 125, 139, 140, 145, 153, 164, 165, 171, 174, 195, 197, 209, 219, 230, 240, 244, 258, 264, 297, 300, 302
геморроидальных узлов 241
застойного характера 43
легочного происхождения 263
ног 77
почечного происхождения 48, 60, 87, 156, 257, 307, 362
сердечного происхождения 48, 60, 87, 91, 110, 138, 156, 169, 209, 240, 257, 263, 268, 364, 365
слизистой оболочки желудка 221
Отит 122, 136, 360
гнойный 65, 86
Отморожения 196
Отравление 147, 200, 207, 218
грибами 88, 131, 230
жидкостями 164
пищевое 72, 92 133, 228, 238, 242, 357
свинцом 276
ягодами 88
ядовитыми растениями 183
Отхождение песка, *См. Песок отхождение*
Охриплость 145, 159, 210, 234, 353

П

Память:
нарушение 85, 257
ослабление 260
Панариций 101, 113, 127, 371
Панкреатит 159, 247, 305, 310, 360
Паралич 67, 195, 212, 374
лицевого нерва 223
периферический 284
Парапроктит 108, 176
Пародонтоз 38, 79, 108, 189, 261, 278, 311
Паронихии 376
Педикулез 201
Переломы 42, 189, 228
костей 54, 66, 80, 179, 286, 347
плохо срастающиеся 347

Переутомление 36
психическое и физическое 374
умственное 42, 375
физическое 375
Перхоть 48, 130, 263, 368
Песок:
в желчном пузыре 49, 54
в мочевом пузыре 300
в мочевыводящих путях 35
в почках 102
отхождение 362
Пигментация кожи 156
Пигментные пятна 102, 193, 195, 197, 216, 266, 372
Пиелит 298, 301, 362
Пиелонефрит 174, 252, 255, 304, 311, 362
Пиодермит 246
Пиодермия 135
Пищеварение, нарушение, *См. Нарушение пищеварения*
Плеврит 195, 227, 259, 353
экссудативный 44
Плешивость гнездная 193, 234, 266, 368
Пневмония 33, 34, 39, 42, 45, 54, 60, 64, 106, 123, 126, 127, 145, 158, 160, 174, 186, 187, 195, 201, 223, 237, 245, 247, 259, 260, 261, 267, 280, 283, 292, 300, 301, 351
крупозная 140, 352
Повреждение нервов 374
и сухожильных связок 251
Повышение функции нервной системы 374
Повышение холестерина крови 365
Повышенная возбудимость, *См. Возбудимость повышенная*
Повышенная свертываемость крови 365
Повышенная секреция желудочно-кишечного тракта 357
Повышенное артериальное давление, *См. Давление артериальное повышенное*
Повышенное брожение в кишечнике 357
Подагра 37, 39, 48, 55–58, 66, 67, 72, 81, 87, 92, 95, 100, 102, 112, 127, 130, 136, 138, 142, 145, 149, 150, 152, 169, 171, 175, 178, 181, 183, 186, 195, 199, 209, 212, 217, 219, 221, 226, 235, 239, 240, 241, 248, 250, 251, 257, 259, 262, 295, 299, 309, 350
профилактика 349
Полиартрит 42, 299
ревматический 182
Полипы:
в кишечнике 217
прямой кишки 278
Понижение остроты зрения, *См. Зрение понижение остроты*
Пониженная кислотность 28
Пониженное выделение желудочного сока 357
Пониженный обмен веществ, *См. Обмен веществ пониженный*
Понос 27, 29, 33, 35, 40, 43, 45, 50, 53, 61, 62, 66, 69, 74, 80, 84, 88, 92, 100, 110, 117, 133, 140, 144, 145, 147, 152, 154, 158, 160, 166, 182, 186, 193, 211, 214, 226, 233, 245, 266, 275, 283, 289, 290, 301, 357
кровавый 200
хронический 204
Поражения:
надкостницы 223
суставов сифилитические 209
Порезы 133, 194, 372
Порок сердца 212, 283, 365
декомпенсированный 198
Послеоперационный период 115, 191, 192, 198, 201, 303
Потенция 78, 184
Потертости 134
кожи 372
Потеря:
голоса 353
массы тела 191
Потливость 221
ног 88, 177, 221, 263
стоп 104
Потогонное 39
Почечная недостаточность 307, 362, 363
хроническая 307
Почечнокаменная болезнь 66, 67, 84, 91, 197, 208, 234, 240, 255, 268, 281, 298, 362
Предстательная железа
увеличение 148, 183
Преждевременные роды, *См. Роды преждевременные*
Припадки:
истерические 84
судорожные 375
Проктит 108, 176
Пролежни 48, 88, 107, 223, 242, 285, 376
Простатит 198, 311, 313, 373
Простейшие 67, 136, 233, 261, 273
поражение кожи 163
Простуда 36, 54, 56, 62, 64, 65, 80, 90, 111, 119, 120, 125, 126, 142, 148, 149, 152, 158, 170, 182, 200, 222, 239, 244, 247, 251, 255, 267, 273, 275, 276, 288, 307, 353
у детей 235
Профилактика камнеобразования
после их отхождения
или дробления 362
Псориаз 237, 261, 272, 278, 372
Пятна на лице 43

Р

Радикулит 44, 66, 127, 147, 152, 177, 195, 196, 197, 214, 216, 226, 245, 266, 295, 299, 349
Раздражительность 219, 374
Рак 206, 293
  выходной части желудка 181
  горла 181
  гортани 259
  двенадцатиперстной кишки 181
  желудка 187, 208, 270
  кожи 265
  матки 181, 208
  молочной железы 106, 181, 265
  пищевода 176, 181
  поджелудочной железы 181
  прямой кишки 181, 208
  шейки матки 42
  языка 259
Раневые поверхности 376
Раны 27, 32, 45, 48, 57, 61, 63, 74–76, 88, 90, 97, 101, 105, 125, 133, 142, 145, 160, 165, 166, 185, 186, 188, 194, 199, 201, 203, 206, 207, 223, 225, 232, 239, 248, 254, 273, 275, 277, 287, 290, 376
  гнойные 27, 32, 45, 62, 65–67, 72, 74, 78, 81, 84, 86, 93, 102, 127, 152, 165, 170, 176, 190, 202, 203, 216, 226, 229, 232, 234, 243, 244, 250, 251, 256, 259, 263, 266, 268, 277, 279, 282, 289, 292, 302, 375, 376
  долго не заживающие 69, 120 123, 137, 151, 154, 156, 161, 276, 376
  инфицированные 101, 119
  кровоточащие 104, 376
  мелкие 37
  незаживающие 88, 113
  свежие 376
  труднозаживающие 64, 307, 376
Расстройства:
  ЖКТ 119, 358
  нервные 42, 62, 77, 106, 192, 200, 374
  пищеварения 255, 358
    хронические 359
Растяжение связок 206
Расширение вен:
  нижних конечностей 214
  узловатое 183
Рахит 27, 65, 78, 117, 122, 127, 145, 148, 150, 161, 185, 261, 368
Рвота 28, 29, 78, 103, 104, 157, 158, 167, 172, 173, 193, 273, 302, 358
  кровавая 129
Ревматизм 39, 48, 50, 55, 56, 64, 66, 67, 79, 81, 82, 86, 87, 89, 92, 95, 97, 100, 104, 111, 124, 127, 136, 138, 142, 145, 148, 150–152, 158, 169, 171, 175, 181, 183, 186, 195, 212, 216, 217, 219, 221, 223, 226, 230, 232, 236, 239, 245, 248, 250, 257, 259, 266, 271, 273, 274, 285, 287, 288, 290, 292, 295, 299, 350
  мышечный 44
  суставной 44, 58, 86, 350
Ревматические боли 31, 122
Ринит 367
  острый 32, 39
Роговица, поражение 188
Роды преждевременные 82
Рожа 158
Рожистое воспаление 84, 136, 233, 236, 285, 287
  кожи 372

С

Сахарный диабет, *См. Диабет*
Свищ 203
  анальный 72
  генитальный 72
Себорея 108, 136, 266, 272, 294, 368
Сепсис 191, 369
Сердечная недостаточность 46, 189, 218, 223, 306, 364, 365
  легкая форма 37, 365
  хроническая 38, 365
Сердечно-сосудистая недостаточность 219, 248
Сердечно-сосудистые заболевания 365
Сердечный приступ 62, 211, 261
Сердцебиение 82, 365
  учащенное 135, 365
Сибирская язва 62, 284, 369
Синусит 267, 353
Синяки 161
Сифилис 62, 186, 264
Скарлатина 58, 60, 77, 84, 117, 368
Склероз:
  мозговых сосудов 365
  сердечной мышцы 212
Снижение:
  активности пищеварительных ферментов 358
  перистальтики кишечника 358
  секреторной активности ЖКТ 358
  секреции желез различных отделов ЖКТ 358
  секреции желчи и сока поджелудочной железы 358
  сопротивляемости организма 347
  сумеречного зрения 366
  функции печени 360
  функции почек 363
Соли в суставх 235
Сон, нарушение, *См. Нарушение сна*
Сотрясение мозга 37

Спазм:
бронхов 273, 295, 353
в горле 238
внутренних органов 359
гладкой мускулатуры 167, 358
бронхов 205
внутренних органов 44, 358
желудка 358
ЖКТ 358
кишечника 358
желудка 89, 136, 157, 273, 358
желчного пузыря 279
ЖКТ 73, 245, 258, 279, 356, 358
кишечника 89, 132, 221, 358
коронарных сосудов 59
мочевого пузыря 81
периферических сосудов 187
сосудов 106, 363
толстой кишки 206, 358
тонкой кишки 359
Спастические состояния толстой кишки 78
Спленит 363
Спондилез 309
Сердцебиение 219
Ссадины 37, 48, 133, 164, 217, 376
кровоточащие 138
Стенокардия 37, 38, 61, 77, 86, 281, 365
Стоматит 36, 38, 43, 74, 88, 96, 120, 123, 158, 168, 220, 221, 223, 278, 288, 367
язвенно-некротический 79
язвенный 256
Страхи 58, 243
Стрептодермия 135, 201, 370
Стресс 311
Судороги 37, 45, 61, 67, 96, 107, 110, 139, 143, 168, 184, 200, 207, 211, 214, 221, 223, 260, 264, 277, 278, 281, 282, 284, 288, 300, 375
икроножных мышц 143
у детей 183
Сухость в горле 238
Сыпь 61, 64, 69, 75, 91, 95, 107, 110, 151, 155, 178, 268, 272, 300
гнойная 185, 376
кожная 223, 371

Т

Температура:
высокая 152, 177, 178, 205, 207, 225, 353
повышенная 56, 66, 67, 90
Тиф 42, 62, 77, 104, 369
брюшной 194, 219
Токсикоз 219, 237, 256
Токсические поражения печени 214
Тонзиллит 221
Тошнота 104, 172, 173, 233, 238, 269, 359
Травма:
головного мозга 191, 375
тяжелая 188
Травматическое повреждение кожи 372
Трахеит 39, 64, 301, 309, 352
Трещины 242
губ 239, 251, 372
заднего прохода 176, 132, 359
кожи 372
прямой кишки 135, 359
сосков 107, 161, 239, 251, 285, 347
уголков рта 372
Трихомонадное воспаление влагалища 367
Трихомоноз 104
Тромбоз 364
Тромбофлебит 264, 365
Тромбы 234
Туберкулез 29, 33, 41, 42, 55, 57, 66, 76, 78, 100, 104–106, 108, 122, 136, 166, 186, 191, 195, 226, 231, 235, 243, 247, 250, 259, 263, 267, 279
глаз 256
избыточное потоотделение 377
кожи 62, 67, 78, 122, 211, 254, 256, 263, 264, 371, 377
костный 42, 256, 377
легких 42, 45, 62, 66, 91, 124, 127, 130, 140, 161, 179, 183, 185, 190, 207, 210, 248, 263, 264, 273, 299, 377
Тяжесть в области желудка 104

У

Увеличение:
печени 77
содержания желчи (билирубина) в крови 360
Угнетение центральной нервной системы (ЦНС) 98, 375
Угревая сыпь (угри) 48, 102, 154, 155, 158, 161, 178, 234, 264, 268, 372
Укусы:
бешеной собаки 168
бешеных животных 223, 226
змей 209, 223
комаров, пчел и ос 198
насекомых 164, 209, 276, 372
Упадок сил 183
Уратурия 362
Уретрит 45, 221, 252
неспецифический 174
Усталость физическая и умственная 375
Утомление 284, 298, 375
Ушибы 37, 66, 76, 106, 112, 134, 137, 138, 161, 164, 198, 206, 217, 223, 232, 266, 277
мягких тканей 377

Ф

Фарингит 96, 116, 223, 353, 367
  острый 222
Флегмона 71, 101, 292, 302
Фотоаллергия 197
Фурункулез 32, 37, 54, 56, 61, 62, 64, 67, 71, 74, 81, 84, 86, 87, 101, 106–108, 110, 135, 137, 140, 145, 147, 151, 154, 155, 160, 165, 167, 168, 171, 178, 180, 183, 186, 201, 203, 213, 217, 220, 221, 233, 234, 239, 246, 251, 254, 259, 260, 263, 267, 268, 272, 273, 277, 278, 288–290, 292, 300–302, 377

Х

Холангит 360
Холерина 356
Холестерин в крови 51, 99, 110, 122, 153, 208, 216, 224, 252, 293
Холецистит 49, 133, 209, 247, 266, 279, 287, 360
  острый 360
  хронический 142, 157, 294, 360, 361
Хорей 288
Хрипота 127, 353

Ц

Цинга 112, 157, 249, 346
Цирроз печени 145, 214, 215, 249, 361
Цистальгия 363
Цистит 45, 74, 122, 147, 186, 221, 301, 309, 311, 361, 363
  острый 174, 362
  хронический 174, 252, 298, 362

Ч

Черепно-мозговая травма 36, 201, 293, 375
  последствия 374
Чесотка 48, 91, 125, 132, 199, 201, 223, 239, 247, 271, 372

Ш

Шизофрения вялотекущая 98
Шум в ушах 260

Э

Экзема 42, 46, 48, 65, 69, 82, 88, 91, 93, 97, 102, 107, 111, 140, 142, 151, 155, 158, 166, 171, 177, 185, 211, 216, 217, 221, 237, 239, 252, 261, 269, 271, 275, 278, 287, 289, 298, 301, 372
  мокнущая 39, 145, 239, 371
Экссудативный диатез 27, 97, 236, 372
Эмфизема легких 174, 354
Эндартериит 187
Энтерит 145, 152, 157, 158, 188, 201, 355
Энтероколит 33, 66, 71, 77, 108, 176, 221, 276, 355
  бактериальный 354
Эпилепсия 37, 45, 59, 62, 72, 82, 89, 125, 126, 128, 142, 195, 212, 219, 230, 259, 282, 284, 288, 375
Эрозия шейки матки 32, 40, 65, 107, 108, 176, 207, 219, 243, 278, 367

Я

Язва желудка 221
Язва толстой кишки 206, 285, 287
Язвенная болезнь 100, 113, 200, 264, 302, 308, 310, 311, 359
Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки 33, 41, 69, 71, 73, 76, 77, 92, 108, 110, 112, 118, 131, 135, 139, 142, 147, 161, 176, 181, 182, 189, 193, 195, 199, 203, 204, 212, 229, 231, 235, 237, 239, 243, 253, 279, 285, 286
Язвенная болезнь желудка 28, 30, 32, 33, 41, 65, 69, 71, 73, 76, 77, 92, 108, 110, 112, 118, 131, 139, 142, 147, 161, 176, 181, 182, 189, 193, 195, 199, 203, 204, 212, 229, 231, 235, 237, 239, 242, 243, 253, 279, 285, 286
  с повышенной кислотностью 135
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки 359
Язвенные процессы ЖКТ 359
Язвы 27, 48, 54, 61, 66, 67, 71, 72, 74, 75, 76, 78, 80, 82, 84, 88, 100, 102, 105, 107, 119, 123, 125, 127, 132, 144, 150, 154, 156, 164, 165, 170, 186, 194, 203, 207, 211, 216, 217, 221, 227, 229, 232, 242, 243, 244, 248, 254, 263, 275, 276, 277, 279, 283, 287, 377
  в полости рта 143
  вялотекущие 199
  голени 115, 377
  гнойные 27, 376
  гноящиеся 372
  кожи и слизистых оболочек 372
  раковые 260
  плохо заживающие 377
  трофические 32, 37, 50, 63, 101, 142, 148, 176, 183, 195, 285, 286, 291, 376
    голени 376
    нижних конечностей 376
  хронические 93, 165, 292



Абрикос обыкновенный,
Prunus armeniaca L.
(= *Armeniaca vulgaris* Lam.)



Авран лекарственный,
Gratiola officinalis L.



Аир болотный,
Acorus calamus L.



Айва продолговатая,
Cydonia oblonga Mill.



Акация белая,
Robinia pseudoacacia L.



Аконит джунгарский,
Aconitum soongaricum Stapt.



Алоэ древовидное,
Aloe arborescens Mill.



Алтей лекарственный,
Althaea officinalis L.



Анис обыкновенный,
Pimpinella anisum L.
(= *Anisum vulgare* Gaertn.)



Аралия манжурская,
Aralia elata var. *mandshurica* (Rupr. et Maxim.) J.Wen



Арника горная,
Arnica montana L.



Астрагал пушистоцветковый,
Astragalus dasyanthus Pall.



Багульник болотный,
Rhododendron tomentosum Harmaja (= *Ledum palustre L.*)



Бадан толстолистный,
Bergenia crassifolia (L.) Fritsch



Барбарис обыкновенный,
Berberis vulgaris L.



Бархат амурский,
Phellodendron amurense Rupr.



Бедренец камнеломка,
Pimpinella saxifraga L.



Белена черная,
Hyoscyamus niger L.



Белозор болотный,
Parnassia palustris L.



Бересклет европейский,
Euonymus europaeus L.



Береза повислая,
Betula pendula Roth



Бессмертник песчаный,
Helichrysum arenarium (L.) Moench



Боярышник кроваво-красный,
Crataegus sanguinea Pall.



Брусника обыкновенная,
Vaccinium vitis-idaea L.



Будра плющевидная,
Glechoma hederacea L.



Бузина травянистая,
Sambucus ebulus L.



Бузина черная,
Sambucus nigra L.



Буквица лекарственная,
Betonica officinalis L.



Бурачник лекарственный,
Borago officinalis L.



Валериана лекарственная,
Valeriana officinalis L.



Василек синий,
Centaurea cyanus L.



Василистник вонючий,
Thalictrum foetidum L.



Василистник малый,
Thalictrum minus L.



Вахта трилистная,
Menyanthes trifoliata L.



Вербена лекарственная,
Verbena officinalis L.



Верблюжья колючка,
Alhagi pseudalhagi (M.Bieb.) Desv.



Вереск обыкновенный,
Calluna vulgaris (L.) Hull



Вероника лекарственная,
Veronica officinalis L.



Волчник обыкновенный,
Daphne mezereum L.



Вьюнок полевой,
Convolvulus arvensis L.



Вяз граболистный,
Ulmus suberosa Monch.



Галега лекарственная,
Galega officinalis L.



Герань кроваво-красная,
Geranium sanguineum L.



Герань луговая,
Geranium pretense L.



Гледичия обыкновенная,
Gleditsia triacanthos L.



Горец змеиный,
Bistorta officinalis Delarbre
(= *Polygonum bistorta* L.)



Горец почечуйный,
Persicaria maculosa Gray
(= *Polygonum persicaria* L.)



Горец птичий,
Polygonum aviculare L.



Горицвет весенний,
Adonis vernalis L.



Гравилат городской,
Geum urbanum L.



Гравилат речной,
Geum rivale L.



Гранат обыкновенный,
Punica granatum L.



Гречиха посевная,
Fagopyrum esculentum Moench



Грыжник гладкий,
Herniaria glabra L.



Девясил высокий,
Inula helenium L.



Дескурайния Софии,
Descurainia Sophia (L.) Webb



Диоскорея ниппонская,
Dioscorea nipponica Makino



Донник лекарственный,
Melilotus officinalis (L.) Pall.



Дрок красильный,
Genista tinctoria L.



Дуб обыкновенный,
Quercus robur L.



Дурман обыкновенный,
Datura stramonium L.



Душица обыкновенная,
Origanum vulgare L.



Дымянка лекарственная,
Fumaria officinalis L.



Дягиль лекарственный,
Angelica archangelica L. (= *Archangelica officinalis* (Moench) Hoffm.)



Ежевика сизая,
Rubus caesius L.



Женьшень обыкновенный,
Panax ginseng C.A.Mey.



Жеруха лекарственная,
Nasturtium officinale R.Br.



Журавельник цикутовый,
Erodium cicutarium



Зайцегуб опьяняющий,
Lagochilus inebrians Bunge



Заманиха высокая,
Oplopanax elatus (Nakai) Nakai (= *Echinopanax elatus* Nakai)



Звездчатка,
Stellaria media L.



Зверобой продырявленный,
Hypericum perforatum L.



Земляника лесная,
Fragaria vesca L.



Золототысячник обыкновенный,
Centaurium erythraea Rafn



Ива белая,
Salix alba L.



Имбирь аптечный,
Zingiber officinalis Roscoe



Иссоп лекарственный,
Hyssopus officinalis L.



Истод обыкновенный,
Polygala vulgaris L.



Истод тонколистный,
Polygala tenuifolia Willd.



Каланхое перистое,
Kalanchoe pinnata (Lam.) Pers.



Календула лекарственная,
Calendula officinalis L.



Калина обыкновенная,
Viburnum opulus L.



Калужница болотная,
Caltha palustris L.



Картофель обыкновенный,
Solanum tuberosum L.



Кассия остролистная,
Cassia acutifolia Del.



Каштан конский,
Aesculus hippocastanum L.



Кермек Гмелина,
Limonium gmelinii (Willd)



Кизил обыкновенный,
Cornus mas L.



Кипрей узколистный,
Chamaenerion angustifolium (L.) Scop.



Кирказон ломоносовидный,
Aristolochia clematitis L.



Кислица обыкновенная,
Oxalis acetosella L.



Клевер луговой,
Trifolium pratense L.



Клен остролистный,
Acer platanoides L.



Клюква болотная,
Vaccinium oxycoccos L.
(= *Oxycoccus quadripetalus* Gilib.)



Копытень европейский,
Asarum europaeum L.



Коровяк скипетровидный,
Verbascum densiflorum Bertol.
(= *Verbascum thapsiforme* Schrad.)



Костяника каменистая,
Rubus saxatilis L.



Кошачья лапка двудомная,
Antennaria dioica (L.) Gaertn.



Крапива двудомная,
Urtica dioica L.



Красавка,
Atropa belladonna L.



Кресс-салат,
Lepidium sativum L.



Кровохлебка лекарственная,
Sanguisorba officinalis L.



Крушина ольховидная, или ломкая,
Frangula alnus Mill.



Кубышка желтая,
Nuphar lutea (L.) Sibth. et Sm.



Кукуруза обыкновенная,
Zea mays L.



Купена лекарственная,
Polygonatum officinale All.



Купырь лесной,
Anthriscus silvestris (L.) Hoffm.



Лабазник вязолистный,
Filipendula ulmaria (L.) Maxim



Лапчатка гусиная,
Potentilla anserina L.



Лапчатка прямостоячая,
Potentilla erecta (L.) Raeusch.



Лапчатка серебристая,
Potentilla argentea L.



Лебеда раскидистая,
Artiplex patula L.



Левзея сафлоровидная,
Rhaponticum carthamoides (Willd.) Iljin



Лен посевной,
Linum usitatissimum L.



Лещина обыкновенная,
Corylus avellana L.



Лимон обыкновенный,
Citrus × *limon* (L.) Burm.f.



Липа сердцевидная,
Tilia cordata Mill.



Лопух большой,
Arctium lappa L.



Лук репчатый,
Allium cepa L.



Льнянка обыкновенная
Linaria vulgaris Mill.



Любисток лекарственный,
Levisticum officinale W.D.J.Koch



Магнолия крупноцветковая,
Magnolia grandiflora L.



Майоран,
Origanum majorana L.
(= *Majorana hortensis* Moench.)



Малина обыкновенная,
Rubus idaeus L.



Мальва лесная,
Malva silvestris L.



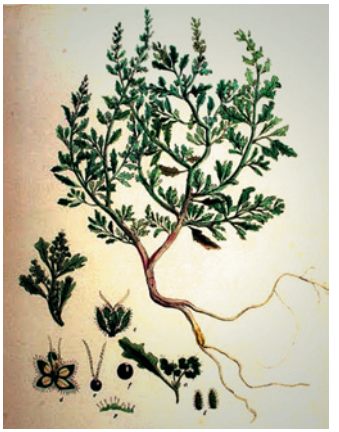
Манжетка обыкновенная,
Alchimilla vulgaris L.



Маргаритка обыкновенная, или многолетняя, *Beilis perennis* L.



Марена красильная, *Rubia tinctorum* L.



Марь душистая, *Dysphania botrys* (L.) Mosyakin et Clemants (= *Chenopodium botrys* L.)



Маслина, *Oliva europaea* L.



Мать-и-мачеха, *Tussilago farfara* L.



Медуница лекарственная, *Pulmonaria officinalis* L.



Мелисса лекарственная, *Melissa officinalis* L.



Миндаль обыкновенный, *Amygdalus communis* L.



Можжевельник обыкновенный, *Juniperus communis* L.



Морковь посевная,
Daucus carota L.
(= *Daucus sativus* (Hoffm.)



Мыльнянка лекарственная,
Saponaria officinalis L.



Мята перечная,
Mentha × *piperita* L.



Наперстянка пурпуровая,
Digitalis purpurea L.



Настурция большая,
Tropaeolum majus L.



Облепиха крушиновидная,
Hippophae rhamnoides L.



Овес посевной,
Avena sativa L.



Одуванчик лекарственный,
Taraxacum officinale F.H.Wigg.



Окопник лекарственный,
Sympytum officinale L.



Ольха клейкая, или черная,
Alnus glutinosa (L.) Gaertn.



Ольха серая,
Alnus incana (L.) Moench



Омела белая,
Viscum album L.



Орех грецкий,
Juglans regia L.



Осина,
Populus tremula L.



Осока парвская, или коротконосиковая,
Carex brevicollis DC.



Очанка лекарственная,
Euphrasia officinalis L.



Очиток большой,
Hylotelephium telephium subsp. *maximum* (L.) H. Ohba (= *Sedum maximum* (L.) Suter)



Очиток едкий,
Sedum acer L.



Очный цвет пашенный,
Anagallis arvensis L.



Пажитник сенной,
Trigonella foenum-graecum L.



Пастернак посевной,
Pastinaca sativa L.



Пастушья сумка,
Capsella bursa-pastoris (L.) Medik.



Переступень белый,
Bryonia alba L.



Перец стручковый,
Capsicum annuum L.



Петрушка огородная,
Petroselinum crispum (Mill.) Nyman



Пижма обыкновенная,
Tanacetum vulgare L.



Пион уклоняющийся,
Paeonia anomala L.



Плющ обыкновенный,
Hedera helix L.



Подорожник блошный,
Plantago afra L.
(= *Plantago psyllium* L.)



Подорожник большой,
Plantago major L.



Подсолнечник однолетний,
Helianthus annuus L.



Полынь горькая,
Artemisia absinthium L.



Полынь обыкновенная,
Artemisia vulgaris L.



Портулак огородный,
Portulaca oleracea L.



Почечный чай,
Orthosiphon stamineus benth.



Просвирник низкий,
Malva pusilla Sm.



Пустырник сердечный,
Leonurus cardiaca L.



Пырей ползучий,
Elymus repens (L.) Gould
(= *Agropyron repens* (L.) P.Beauv.)



Расторопша пятнистая,
Silybum marianum (L.) Gaertn.



Ревень тангутский,
Rheum palmatum var.
tanguticum Maxim.



Редька посевная,
Raphanus sativus L.



Репешок обыкновенный,
Agrimonia eupatoria L.



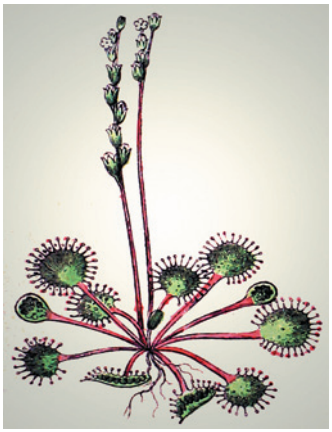
Родиола розовая,
Rhodiola rosea L.



Рододендрон золотистый,
Rhododendron aureum Georgi



Ромашка аптечная,
Matricaria recutita L.



Росянка круглолистная,
Drosera rotundifolia L.



Рута душистая,
Ruta graveolens L.



Рябина обыкновенная,
Sorbus aucuparia L.



Сабельник болотный,
Comarum palustre L.



Свекла обыкновенная,
Beta vulgaris L.



Секуринега полукустарниковая,
Flueggea suffruticosa (Pall.) Baill.



Сельдерей пахучий,
Apium graveolens L.



Синеголовик плосколистный,
Eryngium planum L.



Синюха голубая,
Polemonium ceruleum L.



Сирень обыкновенная,
Syringa vulgaris L.



Слива колючая,
Prunus spinosa L.



Смоковница обыкновенная,
Ficus caria L.



Смородина черная,
Ribes nigrum L.



Сныть обыкновенная,
Aegopodium podagraria L.



Солодка голая,
Glycyrrhiza glabra L.



Сосна обыкновенная,
Pinus silvestris



Спаржа лекарственная,
Asparagus officinalis L.



Стальник полевой,
Ononis arvensis L.



Сумах дубильный,
Rhus coriaria L.



Сушеница топяная,
Gnaphalium uliginosum L.



Татарник колючий,
Onopordum acanthium L.



Термопсис ланцетовидный,
Thermopsis lanceolata R. Br.



Тимьян обыкновенный,
Thymus vulgaris L.



Тмин обыкновенный,
Carum carvi L.



Толокнянка обыкновенная,
Arctostaphylos uva-ursi (L.) Spreng.



Томат,
Solanum lycopersicum L.
(= *Lycopersicum esculentum* Mill.)



Тополь черный,
Populus nigra L.



Тыква обыкновенная,
Cucurbita pepo L.



Тысячелистник обыкновенный,
Achillea millefolium L.



Укроп душистый,
Anethum graveolens L.



Унаби,
Ziziphus jujuba Mill.



Фенхель обыкновенный,
Foeniculum vulgare Mill.



Фиалка душистая,
Viola odorata L.



Фиалка трехцветная,
Viola tricolor L.



Физалис обыкновенный,
Physalis alkekengi L.



Хвощ полевой,
Equisetum arvense L.



Хмель обыкновенный,
Humulus lupulus L.



Хрен обыкновенный,
Armoracia rusticana G.Gaertn., B.Mey. et Scherb.



Цетрария исландская,
Cetraria islandica (L.) Ach.



Цикламен кавказский,
Cyclamen coum Mill.



Цикорий обыкновенный,
Cichorium inthybus L.



Чага,
Inonotus obliquus (Pers.)



Чемерица белая,
Veratrum album L.



Череда трехраздельная
Bidens tripartita L.



Черемуха обыкновенная,
Prunus padus L.
(= *Padus avium* Mill.)



Черника обыкновенная,
Vaccinium myrtillus L.



Чеснок,
Allium sativum L.



Чистотел большой,
Chelidonium majus L.



Шалфей лекарственный,
Salvia officinalis L.



Шандра,
Marrubium vulgare L.



Шафран посевной,
Crocus sativus L.



Шелковица белая,
Morus alba L.



Шикша черная,
Empetrum nigrum L.



Шиповник иглистый,
Rosa acicularis Lindl.



Шиповник майский,
Rosa majalis Herrm.



Шлемник байкальский,
Scutellaria baicalensis Georgi



Щавель конский,
Rumex confertus Willd.



Щавель обыкновенный,
Rumex acetosa L.



Эвкалипт шаровидный,
Eucalyptus globulus Labill.



Элеутерококк,
Eleutherococcus senticosus (Rupr. et Maxim.) Maxim.



Эфедра хвощевая,
Ephedra equisetina Bunge



Яблоня лесная,
Malus silvestris (L.) Mill.



Якорцы стелющиеся,
ribulus terrestris L.



Ясенец белый,
Dictamnus album L.



Ясень обыкновенный,
Fraxinus excelsior L.



Ясменник душистый,
Asperula odorata L.



Яснотка белая,
Lamium album L.



Ястребинка волосистая,
Hieracium pilosella L.



Ятрышник пятнистый,
Orchis maculata L.



Ячмень обыкновенный,
Hordeum vulgare L.

«ИЗВЕСТНЫЕ «НЕИЗВЕСТНЫЕ», ИЛИ НОВИЧКИ ФИТОРЫНКА



Каллисия душистая,
Callisia fragrans (Lindl.) Woods.



Копеечник южносибирский (чайный), *Hedysarum austrosibiricum* B.Fedtsch.



Морозник кавказский,
Helleborus orientalis subsp. abchasicus (A.Br.) B.Mathew (= *Helleborus caucasicus* A.Br.)



Ортилия однобокая,
Orthilia secunda (L.) House



Подсолнечник клубненосный,
Helianthus tuberosus L.

«ИЗВЕСТНЫЕ «НЕИЗВЕСТНЫЕ», ИЛИ НОВИЧКИ ФИТОРЫНКА



Птицемлечник хвостатый,
Albuca bracteata (Thunb.) J.C.Manning et Goldblatt (= *Ornithogalum caudatum* Jacq.)



Стевия,
Stevia rebaudiana Bertoni



Чайное дерево,
Maleuca altemifolia



Эврикома длиннолистная,
Eurycoma longifolia Jack.



Эхинацея пурпуровая,
Echinacea purpurea (L.) Moench

РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ!

ЭТИ КНИГИ ПОМОГУТ ВЫРАСТИТЬ БОГАТЫЙ УРОЖАЙ ЯГОД, ОВОЩЕЙ И БАХЧЕВЫХ КУЛЬТУР БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И УДОБРЕНИЙ. В НИХ ПОДРОБНО ОПИСАНЫ РЕКОМЕНДАЦИИ ИЗВЕСТНЫХ РОССИЙСКИХ ОВОЩЕВОДОВ И САДОВОДОВ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В КРЕСТЬЯНСКИХ ХОЗЯЙСТВАХ И ОГОРОДАХ ГОРОЖАН ЕЩЕ В ЦАРСКОЙ И СОВЕТСКОЙ РОССИИ. БОЛЬШИНСТВО МЕТОДИК И СОВЕТОВ АКТУАЛЬНЫ И СЕЙЧАС. ВЫ СМОЖЕТЕ БЕЗ ТРУДА ПРОВЕРИТЬ ЭТО НА СВОЕМ ОГОРОДЕ ИЛИ В САДУ И ПОХВАСТАТЬСЯ ПЕРЕД СОСЕДЯМИ БОГАТЫМ УРОЖАЕМ!



ISBN 978-5-9775-0708-0
Формат 60*90 1/16
Объем 224 стр.

ШТЕЙНБЕРГ П.
Как вырастить отличный урожай овощей и бахчевых. Рецепты, проверенные временем



ISBN 978-5-9775-0717-2
Формат 60*90 1/16
Объем 496 стр.

ШТЕЙНБЕРГ П., БОГДАНОВ-КАТЬКОВ Н., ДОРОГИН Г.
Северное огородничество: Практическое руководство к правильному устройству огорода и выращиванию овощных растений в грунте. – 8-е изд.



ISBN 978-5-9775-0774-5
Формат 60*90 1/16
Объем 400 стр.

РЫТОВ М.
Ягодники. Руководство по разведению крыжовника и смородины



SBN 978-5-9775-0674-8
Формат 60*90 1/16
Объем 528 стр.

ОСИПОВА Г.
Огород. Работа на участке в вопросах и ответах. – 4-е изд.

Строим и мастерим на даче









ЛОРЕНЦ-ЛАДЕНЕР К. КАК ПОСТРОИТЬ И ОБОРУДОВАТЬ ПОГРЕБ
ISBN 978-5-9775-0524-6, формат 60*90 1/16, объем 304 стр.

БЛОК Г. СТРОИМ ИЗ ЖИВЫХ ДЕРЕВЬЕВ
ISBN 978-5-9775-0523-9, формат 60*90 1/16, объем 208 стр.

БЕРГЕР А., ЛОРЕНЦ-ЛАДЕНЕР К. КОМПОСТНЫЕ ТУАЛЕТЫ. САНТЕХНИКА БЕЗ ВОДЫ
ISBN 978-5-9775-0479-9, формат 70*100 1/16, 464 стр.

БЁЗЕ К. ДОЖДЕВАЯ ВОДА ДЛЯ САДА И ЗАГОРОДНОГО ДОМА.
ISBN 978-5-9775-0477-5, формат 60*90 1/16, 176 стр.









ДУБНЕВИЧ Ф. РЕМОНТ И ОТДЕЛКА ЗАГОРОДНОГО ДОМА
ISBN 978-5-9775-0566-6, Формат 60*90 1/16, 464 стр.

ДУБНЕВИЧ Ф. КАК ПОСТРОИТЬ ДАЧУ ЗА ПОЛЦЕНЫ. – 3-Е ИЗД.
ISBN 978-5-9775-0364-8, Формат 60*90 1/16, 368 стр.

КАРТРАЙТ П. КИРПИЧНАЯ КЛАДКА. УРОКИ МАСТЕРА
ISBN 978-5-9775-0565-9, формат 70*100 1/16, 320 стр.

ВАЙССЕНФЕЛЬД П., КЁНИГ Х. ЗАЩИТА ДЕРЕВЯННЫХ КОНСТРУКЦИЙ БЕЗ "ЯДА"
ISBN 978-5-9775-0478-2, формат 60*90 1/16, 352 стр.

Магазин «Новая техническая книга»
СПб., Измайловский пр., д. 29,
тел.: (812) 251-41-10
Отдел оптовых поставок: opt@bhv.spb.su

bhv®
www.bhv.ru

Наш сайт: www.bhv.ru
Мы ВКонтакте:
http://vk.com/club642726



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ И В БЫТУ

Суммарный тираж книги — более 800 000 экземпляров!

В основу книги положены многолетние исследования и наблюдения известного советского и российского фармаколога, доктора медицинских наук, профессора Л. В. Пастушенкова и его сыновей Александра и Владимира. В справочнике приведены:

- сведения более чем о 250 лекарственных растениях, целесообразность применения которых в медицинских целях проверена не только временем, но и клиническими наблюдениями или экспериментальными исследованиями;
- ботанические описания растений и ареалы их произрастания;
- химический состав растений, лечебные и хозяйственные показания для их применения;
- указания по сбору, сушке и хранению лекарственных растений;
- составы и способы приготовления лекарственных сборов и настоев при лечении и профилактике более 450 различных заболеваний.





дом | дача | сад | огород



Пастушенков Леонид Васильевич (1928–2004), профессор, доктор медицинских наук, полковник медицинской службы, фитотерапевт-практик, завкафедрой фармакологии Санкт-Петербургской государственной химико-фармацевтической академии. Один из основоположников современного учения о антигипоксантах, воспитавший многие поколения военных врачей и провизоров. Автор 10 монографий, ставших настольными книгами врачей, студентов, фитотерапевтов, а также многочисленных статей, учебных пособий, авторских свидетельств и патентов. Изобретатель СССР.



Пастушенков Александр Леонидович, кандидат медицинских наук, доцент кафедры фармакологии медицинского факультета Санкт-Петербургского государственного университета. Автор более 50 печатных работ, среди которых монографии, статьи, методические пособия, авторские свидетельства и патент. Изобретатель СССР.



Пастушенков Владимир Леонидович, доктор медицинских наук, профессор Военно-медицинской академии, медицинский директор ассоциации независимых клинико-диагностических лабораторий "Ситилаб". Автор 6 монографий, более 150 статей, многочисленных учебных пособий, авторских свидетельств и патентов. Изобретатель СССР.

БХВ-ПЕТЕРБУРГ
190005, Санкт-Петербург,
Измайловский пр., 29
E-mail: mail@bhv.ru
Internet: www.bhv.ru
Тел.: (812) 251-42-44
Факс: (812) 320-01-79

ISBN 978-5-9775-0836-0