

ЛЕКАРСТВА
С ПОДОКОННИКА

РЕЦЕПТЫ
ЦЕЛЕБНЫХ
ЭЛИКСИРОВ

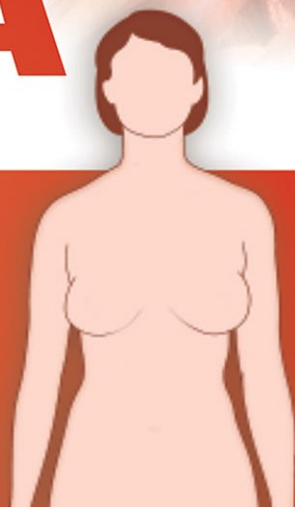
КАЛЕНДАРЬ
СБОРА
ЛЕЧЕБНЫХ
ТРАВ

АРОМАТЕРАПИЯ

ЛЕСНАЯ АПТЕКА

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

ВОЛШЕБНЫЕ
СВОЙСТВА
РАСТЕНИЙ



СЕМЕЙНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Люди с давних пор обращались к травам для того, чтобы излечить себя и своих близких. В могилу одного из неандертальцев его современники положили пучок трав, которые, как мы знаем сейчас, обладали лекарственными свойствами. Археологи находят остатки маленьких садилов рядом с домами, относящимися к тому периоду, когда в Египте и Шумере еще не начали возделывать поля. В этих садах выращивались преимущественно пряные растения и те, которые благодаря наличию в них разнообразных по своему составу естественных химических веществ: алкалоидов, гликозидов, сапонинов, флавоноидов, витаминов, минералов, органических кислот, горечей, сахаров, дубильных веществ (танидов), эфирных масел и др. — способны были оказывать тонизирующее, возбуждающее, успокаивающее, болеутоляющее, отхаркивающее, слабительное, закрепляющее, мочегонное, ранозаживляющее, противовоспалительное, кровоостанавливающее, противомикробное и прочие действия, то есть являлись природными лекарствами.



Мы ни в коем случае не призываем читателей к самолечению. Пожалуйста, помните, что при возникновении любого рода недомогания необходимо срочно обратиться к врачу и обязательно проконсультироваться по всем вопросам с опытными специалистами.



В Греции жрицы Аполлона использовали галлюциногенные свойства свежих листьев лавра. Пифия — жрица-пророчица, садясь на треножник, жевала лист лавра, вдыхала дым, идущий из расселины, и впадала в священный транс. В работах Гиппократ, Галена и арабского врача Ибн Сины перечислено множество лекарственных растений. Первые упоминания о лечении травами (фитотерапии) в Китае появились примерно за 2500 лет до н. э. Известно также, что древние персы, индийцы и ацтеки более чем за 1000 лет до н. э. уже знали о лекарственных растениях, используемых нами и сейчас.

В Средневековье лекарственные растения выращивали в монастырских садах, а в монастырских лечебницах, открытых для всех, монахи накапливали опыт их использования. И когда люди научились изготавливать лекарства промышленным путем, большая часть их создава-

лась из растительного сырья или на основе биологически активных веществ, выделенных из растений.

Лекарственные растения и сборы и сейчас можно купить в аптеке. Но можно также собрать их самостоятельно или вырастить в своем огороде или в горшке на подоконнике.

Но одновременно с изучением лекарственных свойств растений люди учились изготавливать и яды. Средневековые трактаты, первые детективные романы полны историй о хитроумных отравлениях. И постепенно люди поняли, что одно и то же растение может быть в разных случаях и отравой, и спасением. Об этой мудрости не нужно забывать нам с вами. Нельзя заниматься самолечением. Растительные лекарства столь же небезопасны, как и таблетки, которые изготавливаются химическим путем. Только врач может правильно учесть все показания и противопоказания в каждом конкретном случае и дать рекомендации по дозировке и кратности применения лекарственных средств растительного происхождения. Берегите свое здоровье!



ПРАВИЛА СБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Сбор лекарственных трав — это та же охота, только тихая. Нужно найти растение в лесу или на лугу, правильно опознать его, убедиться, что оно выросло в экологически чистом месте, и правильно собрать.

СБОР И ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА

Травы для лечебных целей следует собирать только в сухую ясную погоду, большинство трав — во время цветения, корни — осенью в период увядания наземной части растения либо ранней весной, когда наземная часть еще не начала омолаживаться. Семена собирайте в период их полного созревания. Исключений из таких правил немного.



После вашей «охоты» на месте сбора должно остаться не менее $\frac{1}{3}$ лекарственных растений. Иначе на следующий год вы не соберете уже ничего.

Обычно растения сушат в тени, чаще на чердаках либо под специальными навесами, тентами, защищенными от попадания прямых солнечных лучей, а в отдельных случаях — в печах либо в духовках при регулируемом режиме температуры.

После сбора корни обмывают в проточной воде, за исключением корней лопуха: их только очищают от земли и перед высушиванием разрезают вдоль.



Собирайте только те травы, цветки, семена, корни, которые хорошо знаете. Не используйте ядовитые растения!

Хранение лекарственных трав

Растительное сырье необходимо хранить всегда в сухом проветриваемом помещении, в бумажных пакетах или плотных холщовых мешочках. В домашних условиях для хранения сушеных растений наиболее пригодны сухое чердачное помещение либо нежилые комнаты. Растительное сырье не следует хранить в кухне, где высокая влажность и много испарений.

ПРИМЕНЕНИЕ

Нельзя заготавливать травяные лекарства впрок. В домашних условиях лучше приготовить лекарство непосредственно перед употреблением.

Перед приготовлением лекарственное сырье нужно измельчить, так как действующие начала извлекаются из малых частиц полнее и быстрее. Размер измельченных листьев, цветков и травы не должен превышать 0,5 мм; стеблей, коры и корней — 3 мм; семян — 0,5 мм.

В фитотерапии чаще всего применяют сборы, в которых лекарственные вещества сохраняются довольно хорошо. Из отдельных растений можно приготовить растительные соки или порошок.

В тех случаях, когда необходима точная дозировка препарата, следует обратиться в аптеку.

Разовая и суточная дозировка препаратов из лекарственных растений зависит от терапевтической цели и состояния больного. Следует запомнить, что эти дозировки подходят только для взрослых (от 25 до 60 лет, подростки от 16 до 25 лет могут принимать по $\frac{2}{3}$ от дозы, лечение детей должно быть согласовано с педиатром). Продолжительность приема травяных домашних лекарств согласуйте с врачом. Бесконтрольное применение препаратов из растений недопустимо.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФОРМ

Лекарственные растения чаще всего используют в виде водных экстрактов (приготовленных по типу чая или настоя), также используют отвары, настойки, соки, мази.

НАСТОЙ

Существует несколько способов приготовления настоев, в зависимости от свойств растительного сырья и веществ, содержащихся в нем. Простейший из них: приготовление настоя по типу заварки чая. Для этого 1–2 ст. ложки сырья помещают в стеклянную, эмалированную или фарфоровую емкость и, залив стаканом кипятка, выдерживают время, указанное в рецепте, после чего вытяжку процеживают через марлевую салфетку. Важно тщательно отжать салфетку, чтобы не потерять лекарственные вещества, содержащиеся в набухшем растительном сырье.

Настои сборов, составленных из цветков, семян, листьев, коры, древесины, корней и др., требуют специальной технологии приготовления. Такие смеси обычно заливают кипятком и после нагревания на водяной бане в течение 15 мин процеживают.

Настои из сборов можно приготовить и другим способом: сбор заливают холодной кипяченой водой и выдерживают 6–12 ч при комнатной температуре, процеживают половину вытяжки, а остальную вместе с растительным сырьем кипятят и полученный после кипячения экстракт прибавляют после процеживания к приготовленному на холодной воде.

Есть травы, которые лучше всего настаивать в холодной воде. В этом случае, поместив траву в заварочный чайник, заливают ее холодной водой и оставляют на 4–12 ч.

ОТВАР

Для отваров используют клубни, корни, корневища или кору. 1–2 ст. ложки сырья заливают стаканом горячей воды и, накрыв крышкой, греют на кипящей водяной бане в течение 30 мин, а затем остужают, процеживают и доводят до нужного объема, подлив кипяченой воды. Соотношение между растительным сырьем и водой — 1 : 5 для наружного употребления, 1 : 10 или 1 : 20 для внутреннего употребления.

ВЫТЯЖКИ

Вытяжки являются концентрированными растворами из растительного сырья, полученными путем выпаривания настоев или отваров до половины первоначального объема.

НАСТОЙКА

Помещенное в стеклянный сосуд сырье заливают водкой или спиртом в пропорции 1 : 10, плотно закрывают и оставляют при комнатной температуре на 7 суток, после чего фильтруют. Хранить настойки можно до 3 лет.

СОК

Для его приготовления свежее сырье моют и, измельчив, отжимают руками через марлю или используют соковыжималку.

МАЗЬ

Истолченные в порошок сухие растения смешивают со свиным жиром, вазелином, сливочным или растительным маслом.



Отвары и чаи употребляют холодными, а вытяжки — теплыми и даже горячими.



ЛЕЧЕБНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Также существуют различные способы применения лекарственных растений.

ПОЛОСКАНИЕ ДЛЯ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ И ГОРЛА

1 ч. ложку настойки разводят в $\frac{1}{2}$ стакана воды или холодного травяного отвара, который подходит для лечения конкретного заболевания.

Используются растения, обладающие антисептическим, противогрибковым действием, при ангинах, стоматитах, фарингитах и ларингитах, а также препараты, оказывающие успокаивающее, смягчающее, уменьшающее раздражение и воспаление действие — при воспалительных заболеваниях горла, миндалин и носоглотки, или препараты, обладающие укрепляющим «дубящим» действием на слизистые оболочки, например при повышенной кровоточивости десен.

ИНГАЛЯЦИЯ

Добавив травяной отвар или настой в миску с горячей водой, накрывают голову полотенцем, наклоняются над миской и глубоко дышат горячим паром в течение 5–10 мин.

Используются препараты, обладающие антисептическим, разжижающим, отхаркивающим действием, а также стимулирующие местный иммунитет.

Применяется при простудах: ларингитах, фарингитах, бронхитах.

ТРАВЯНАЯ ВАННА

В ванну с умеренно горячей водой добавляют 1–2 л настоя или отвара.

Такие ванны позволяют травам оказывать лечебное действие через поры кожи, раскрывающиеся в горячей воде. Кроме этого, целебный эффект дает пар, вдыхаемый человеком во время процедуры. Используются препараты, обладающие успокаивающим, расслабляющим мышцы и нервную систему или, наоборот, стимулирующим ткани и органы, а также тонизирующим мышцы, кровеносные сосуды действием.

Применяются при заболеваниях нервной системы. Также часто используются сборы, улучшающие кровообращение и циркуляцию лимфы, стимулирующие регенерацию кожи при кожных заболеваниях (строго по назначению врача) либо в косметических целях.



ВАННОЧКИ ДЛЯ РУК И НОГ

С их помощью лечат практически все: от простуды и гриппа до плохого кровообращения и артрита.

ВАННОЧКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Такие ванночки способны решить многие проблемы, связанные с заболеваниями глаз: от снятия напряжения при повышенных нагрузках на зрение до лечения ячменя.

КОМПРЕССЫ

Ткань погружают в горячий отвар (2 ст. ложки сырья на 1 л воды), отжимают и накладывают на 10–15 мин на проблемное место. Такие компрессы прекрасно справляются с головной болью, болью в животе, спине, суставах, а также помогают при угревой сыпи и нарывах.

ПРИПАРКИ

Это воздействие на пораженный участок с помощью самого растения. Если используются свежие листья, стебли и корни растения, то перед применением они измельчаются; если измельченные сухие травы — добавляется немного горячей воды, чтобы получилась однородная масса. Лекарственное сырье кладут на марлю, сложенную пополам так, чтобы трава оказалась внутри. Затем с помощью бинта фиксируют припарку на пораженном участке кожи.



Травяные ванны полезно чередовать с ваннами из морской соли.

АРОМАТЕРАПИЯ

Отдельные растения, обладающие успокаивающим или тонизирующим действием, можно использовать для ароматерапии. С помощью ароматов можно изменять настроение, психическое состояние человека, а хорошее настроение — залог здоровья. Использование целебных свойств ароматов — один из актуальных приемов лечения и профилактики заболеваний.

Для ароматерапии можно использовать как готовые эфирные масла, так и самостоятельно приготовленные водные и спиртовые настои ароматических растений.

1–5 капель ароматического вещества можно нанести на носовой платок и вдыхать в течение дня несколько раз. Также удобно применять аромамедальоны, изготавливать которые умели еще древние римляне. Медальон удобен в применении, его можно носить на одежде, в кармане, на теле. При смене аромата медальон следует тщательно вымыть.

Для улучшения сна ароматизируют углы подушки расслабляющими или седативными веществами.

Можно также ароматизировать постель, зашив засушенные листья в специальную подушечку или мешочек — саше.

Ароматические вещества добавляют также в массажное масло или в мыло, или в соль для ванн, или в воду, которой обрызгивают потолок и стены в бане.

Полезные свойства ароматов домашних растений

- Запахи лимона, мандарина, корицы, розмарина, камфары концентрируют внимание, улучшают память, устраняют депрессивные состояния.
- Ароматы лавра, жасмина, розы, фиалки нормализуют работу нервной системы, повышают коммуникабельность, устраняют резкие спады настроения.
- Запахи туи, сосны, апельсина, гардении, гвоздики помогают восстановить здоровье после тяжелых заболеваний, травм.
- Ароматы апельсина, бергамота, жасмина (для женщин), мандарина, фиалки, розы, туи повышают сексуальное возбуждение.

Это интересно

Ароматерапию люди использовали издавна. Книга «Природные средства для поддержания красоты», вышедшая в Англии в 1779 году, рекомендует в качестве ароматического средства высушенные в тени лепестки роз, гвоздику, измельченную в порошок, и шелуху мускатного ореха; для изготовления саше, с помощью которых ароматизировали белье, эта книга рекомендует готовить мыло из сушеных лепестков роз, корней фиалок, корней аира, цветов бузины и бутонов гвоздики.

Русские женщины в начале XIX века ценили ароматы амбры (твердое горючее воскоподобное вещество, образующееся в пищеварительном тракте кашалотов), мускуса (сильно пахнущее вещество, вырабатываемое семенными железами некоторых животных, например кабарги, бобра, овцебыка или выхухоли) или пачули (вид кустарниковых тропических растений из рода погостемон), позже в моду вошли более экзотические запахи, например иланг-иланг (индонезийское растение кананга душистая). Все они обладали свойствами афродизиаков, т. е. способны были усиливать сексуальное возбуждение.



Для ароматизации воздуха в комнате применяют аромалампы, для более нежных ароматов — пульверизаторы.

АИР БОЛОТНЫЙ

По легенде, аир на Русь завезли татары. Они использовали его корневища для очистки воды в водоемах. И действительно, он обладает обеззараживающими свойствами. Родина растения — Индия и Китай. В народе его называют аир тростниковый, татарское зелье, татарская трава, ирный корень, явер, сабельник.

Вот что о свойствах корня аира писал Авиценна: «Рассасывает вздутие и ветры, разрешает, очищает без жжения, открывает... очищает цвет лица... помогает при спазмах и разрывах мышц; также действует и его отвар в виде обливания и питья... Аир помогает от зубной боли и хорош при тяжести языка... он утончает роговицы и помогает от бельма, но особенно подходит в обоих случаях выжатый из него сок... Отвар аира хорош при болях в боку и груди... Аир помогает от боли в холодной печени, укрепляет ее и желудок. Он также помогает от затвердения селезенки и даже сильно сморщивает селезенку и очищает желудок... Он помогает от резей и боли в кишках и от грыжи, а отвар его полезен при болях в матке. Он сильно гонит мочу и месячные и помогает от истечения мочи по каплям». Авиценна также подчеркивал, что корень аира является афродизиак.

Лечебными свойствами обладают корни аира, содержащие эфирные масла и дубильные вещества. Они оказывают обеззараживающее, дубящее, отхаркивающее, желчегонное и дезинфицирующее действие. Их собирают весной, после половодья, промывают, провяливают на воздухе, затем снимают кору и раскладывают на газетах или ткани и сушат в сушилках при температуре 30 °C до тех пор, пока корни не станут ломкими.



Препараты из аира нельзя принимать при беременности и повышенной кислотности желудка.

Препараты корня аира в медицине используются при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях почек и желтухе, малярии и рахите, при болезни мочевого пузыря и экссудативном диатезе, как мочегонное средство. Их назначают врачи для лечения хронических гастритов, при поносах различного происхождения, при коликах, гепатитах и холециститах.

Отвар аира применяют для полосканий при ангине, воспалительных процессах в ротовой полости, запахе изо рта, зубной боли.

Отвар из сухих измельченных корней используется для мытья головы при выпадении волос. Корни аира жуют, чтобы снизить тягу к курению, устранить неприятный запах изо рта.

ОТВАР КОРНЕЙ (КОРНЕВИЩ) АИРА

3 ст. ложки измельченных корневищ аира залить 0,5 л кипятка, кипятить 30 мин на медленном огне, после охлаждения процедить. Пить по полстакана отвара 3–4 раза в день за 30 мин до еды при бронхите и других заболеваниях верхних дыхательных путей.

ОТВАР КОРНЕВИЩ АИРА ДЛЯ ВАНН

Взять 300 г корней на 5 л воды, кипятить 5 мин, настоять 1 ч, процедить. Принимать ванны по 15–20 мин при температуре 36–38 °C.



АЛОЭ

Народное название — столетник. Алоэ очищает воздух от бактерий и снижает в нем концентрацию вредных веществ. Оно очень распространено в качестве комнатного растения, и это не случайно.

Алоэ обладает противовоспалительным, антибактериальным, желчегонным, ранозаживляющим действием, улучшает пищеварение, повышает иммунитет и защитные функции организма, ускоряет восстановительные процессы в поврежденных тканях. Сок алоэ обладает бактериостатическими свойствами в отношении многих групп микробов. Алоэ содержит минеральные вещества, аминокислоты, витамины, эфирные масла. Из листьев готовят экстракт, который способствует процессам регенерации, а также используется при конъюнктивитах, воспалительных заболеваниях. Наружно сок свежих листьев применяют для лечения гнойных ран, трофических язв, ожогов, нарывов и фурункулов. Используют его и для полоскания при заболеваниях ротовой полости и десен, вводят во влагалище при эрозии шейки матки. Сок из листьев и мазь из сока алоэ применяют при острых и хронических заболеваниях кожи, при язвах, ранах, ожогах. Также алоэ применяется при истощении, общей слабости, головных болях, туберкулезе, импотенции.

Лечебными свойствами обладает только алоэ истинное (*Aloe vera*) и алоэ древовидное (*Aloe arborescens*). Препараты алоэ вера входят в состав многих средств для ухода за кожей. Алоэ — светлюбивое растение, если хотите его порадовать, отведите ему самое солнечное место в квартире. Оно легко переносит сухость воздуха, но летом помещение следует проветривать. Поливать его нужно 1–2 раза в неделю с весенне-летний период и 2 раза в месяц зимой.

Упаренный сок алоэ (сабур) применяют при хронических запорах по 0,1–0,3 г на ночь. Слабительное действие наступает через 8–10 ч.



Применение больших доз сабура и сока алоэ может тормозить перистальтику и вызывать воспаление толстой кишки.

ОТВАР ЛИСТЬЕВ АЛОЭ

2 ст. ложки измельченных до кашеобразного состояния листьев алоэ залить $\frac{3}{4}$ стакана кипятка, кипятить 10 мин, затем процедить. Использовать наружно. Для приема внутрь 1 часть отвара следует разбавить 2 частями кипяченой воды, добавить 0,5 ч. ложки меда. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

БАЛЬЗАМ ИЗ ЛИСТЬЕВ АЛОЭ

500 г листьев алоэ, 500 г майского меда, $\frac{1}{2}$ л белого виноградного вина

Листья алоэ прокрутить через мясорубку. Соединить все компоненты бальзама, хорошо перемешать, перелить в бутылку из темного стекла, закрыть и поставить в прохладное место на 10 дней. Пить по 1 ч. ложке каждый час в течение 5 дней, затем по 1 ст. ложке каждые 3 ч. Курс лечения — 1 месяц. После перерыва в 10 дней курс можно повторить.



БАРБАРИС ЧЕРНОПЛОДНЫЙ

Барбарисы — род кустарников, имеющий большое количество разновидностей. Различные виды барбариса встречаются в Ленинградской области, а также в Южной и Средней Европе, в Крыму, на Кавказе, в Иране, Восточной Сибири, Северной Америке. Некоторые виды встречаются в Средней Азии и в Казахстане. Барбарис черноплодный — название комнатного варианта дикого кустарника.

У барбариса черноплодного есть формы с зелеными, желтыми, темно-красными и пестрыми листьями, но все они дают съедобные плоды, из которых готовят варенье, джемы, сиропы, квас, уксус и отличного качества вина. Измельченные сушеные плоды используют в качестве приправы к блюдам.

Барбарис черноплодный представляет собой небольшой куст, состоящий из многочисленных тонких стволиков, дающих обильную корневую поросль. Кора буровато-серая, листья тонкие, цветки светло-желтые.

Для того чтобы вырастить барбарис на подоконнике, нужно весной взять у взрослого растения черенок и поставить в воду, чтобы он дал корни. Черенок с корнями сажают в обычный универсальный грунт и ставят в место с доступом свежего воздуха и солнечных лучей, например на балкон. Растение помещают в полутень, избегая попадания на него прямых солнечных лучей. Летом поливают обильно, а зимой — умеренно, не допуская пересыхания почвы.

Барбарис содержит много микроэлементов, пектин, аскорбиновую кислоту, алкалоиды, дубильные вещества. Его ягоды во много раз превосходят яблоки, апельсины, лимоны, мандарины по содержанию аскорбиновой кислоты. В плодах барбариса черноплодного обнаружены огромные запасы витамина Р и других полезных для человеческого организма веществ. Барбарис — ценный источник легкоусваиваемых сахаров (фруктозы, глюкозы, яблочной кислоты, пектинов), а также красящих и дубильных веществ. Лечебные свойства растения определяются



в основном веществом *берберин*. Оно снижает артериальное давление, замедляет сокращения сердца, увеличивает их амплитуду. Препараты барбариса способствуют сокращению мускулатуры матки, оказывают кровоостанавливающий эффект при маточных кровотечениях. Применяются по назначению врача при болезнях печени и желчного пузыря, простудных заболеваниях, гипертонии, женских болезнях.

Отвар плодов пьют при лихорадке.

ОТВАР ПЛОДОВ БАРБАРИСА

Измельченные плоды барбариса поместить в эмалированную посуду, залить холодной водой в соотношении 1:10, кипятить на водяной бане 20 мин, процедить, остудить. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

НАСТОЙ ПЛОДОВ БАРБАРИСА

1 ч. ложку ягод залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.



Народное название барбариса черноплодного — конфетное дерево, так как его плоды пахнут леденцами.

БОЯРЫШНИК

Это декоративное растение часто высаживают в садах и парках. Однако одна из его разновидностей — боярышник кроваво-красный — обладает и лечебными свойствами.

Боярышник кроваво-красный — это небольшое дерево с колючками. Цветки белые, некрупные, с пятью лепестками, так как боярышник принадлежит к семейству розоцветных. Плоды небольшие, напоминают маленькие красные яблочки. Их любят клевать птицы.

Заготавливают как цветы, так и плоды боярышника. Соцветия или плоды обрезают в высушивают в тени. В народной медицине боярышник применяют при болезнях сердца. Ученые обнаружили в цветках и плодах боярышника вещества, тонизирующие сердечную мышцу и одновременно снижающие кровяное давление, что помогает разгрузить сердечно-сосудистую систему и благотворно сказывается на состоя-

нии больных. Кроме того, боярышник снижает уровень холестерина, что, в свою очередь, улучшает кровообращение на периферии и устраняет негативные симптомы хронической сердечной недостаточности: отеки, застой крови, плохое кровообращение в конечностях, затруднения работы печени и почек и т. д. Обладает боярышник и легким успокаивающим действием, поэтому его применяют при сердечных неврозах. Экстракт боярышника входит в состав комплексного растительного препарата кардиовалена, который назначают при сердечных заболеваниях. Но применять этот препарат, как и любые препараты боярышника, можно только по назначению врача.

В гинекологии боярышник используют в растительных сборах, назначаемых при климаксе или при миоме матки в сочетании с болезнями желудочно-кишечного тракта, печени, желчных путей. Как средство, успокаивающее и улучшающее деятельность сердечно-сосудистой системы, боярышник назначают при заболеваниях щитовидной железы.

ЧАЙ ИЗ ЯГОД

БОЯРЫШНИКА КРОВАВО-КРАСНОГО

1 ст. ложку измельченных плодов боярышника залить 1 стаканом кипятка и кипятить в течение 20 мин. Настаивать 3–4 ч и пить вместо чая.

СБОР С ПЛОДАМИ БОЯРЫШНИКА

Боярышника цветков — 4 г, зверобоя трава — 2 г, календулы цветков — 2 г, крушины кора — 4 г, пустырника трава — 5 г, ромашки цветков — 2 г, сушеницы трава — 3 г, тысячелистника трава — 1 г, шалфея трава — 2 г, шиповника плод — 3 г, хмеля соплодия — 1 г, фенхеля плод — 1 г

2 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, кипятить в течение 1 мин, настоять в течение 20 мин, процедить. Принимать при климаксе по назначению врача по 50–100 мл 3 раза в день курсами по 2 месяца с 10-дневными интервалами.



БРУСНИКА

Брусника растет на большей части территории России вплоть до берегов Северного Ледовитого океана, всюду, где есть моховые болота и мох. Народные названия: боровика, боровка, брусничник.

Брусника — вечнозеленый кустарник высотой от 8 до 30 см. Ее листья яйцевидные, блестящие, кожистые, темно-зеленые, с вдавленными жилками, снизу матовые, с загнутыми книзу краями. Цветки белые или розовые, собраны в кисть на верхушке стебля. Ягоды маленькие, округлые, сначала зеленовато-белые, затем темно-красные с горьковатым привкусом.

Цветет брусника в мае-июне, плодоносит в августе-сентябре. Наиболее крупная и сладкая брусника растет в сосновых лесах.

Брусника содержит до 8,7 % сахара и 2 % кислот, пектин. Листья брусники содержат арбутин, дубильные вещества, флавоноид гиперозид, урсоловую кислоту, в свежем виде выделяют фитонциды — летучие вещества, очищающие воздух от вредных бактерий и микроскопических грибов.

Из брусники варят варенье, готовят морс, сок («брусничная вода»), консервируют ягоды, протертые с сахаром. Ягоды брусники богаты витамином С и обладают мочегонным действием, входят в состав почечного чая. Врачи назначают бруснику при авитаминозах, гастритах с пониженной кислотностью, при повышенном давлении, воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей, при диабете — для поддержания работы почек. В народной медицине бруснику применяют при желчнокаменной и почечнокаменной болезни, при подагре и ревматизме. Морс из брусники пьют при лихорадке.

Собирают ягоды и молодые листья брусники (до ее цветения). Листья сушат. Можно заготавливать моченую бруснику, тщательно промывая ягоды, заливая их водой, прокипяченной с солью и сахаром и охлажденной до комнатной температуры (на 1 л воды 10–30 г соли, 30–50 г сахара). Посуду с моченой брусникой помещают в прохладное место.



Моченая брусника — не только лекарственное средство, она также служит прекрасной приправой к мясу, птице и дичи.



АНТИАНЕМИЧЕСКИЙ СБОР

Взять по 20 г плодов шиповника и брусники. 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 10 мин. Наставить 4 ч в плотно закупоренной посуде. Принимать по назначению врача по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

МОРС ИЗ БРУСНИКИ

Взять 1 стакан ягод, промыть, отжать сок, поставить в холодильник. Выжимки залить 1 л горячей воды, прокипятить в течение 5–10 мин, процедить, остудить, добавить сок и сахар по вкусу. Принимать по 2–3 стакана в течение дня.

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Народные названия: маун-трава, кошачья трава, лесной ладан. Название «валериана» происходит от латинского слова *valere*, что значит «быть здоровым».

Валериана — травянистое растение с коротким корневищем, от которого отходят многочисленные длинные придаточные корни. Стебель прямостоящий, внутри полый, высотой 0,5–1,5 м. Листья рассеченные, верхние «сидят» на стеблях, нижние — на черешках. Бледно-розовые душистые цветки собраны в соцветие щиток. Валериана цветет с июня до начала августа и является хорошим медоносом.

Распространена на всей территории России, кроме Крайнего Севера. Она растет во влажных березняках и ельниках, в поймах рек, а также в прибрежной полосе Финского залива, в районе Зеленогорска (Ленинградская область).

Кошачьей травой валериану называют потому, что кошки очень любят запах этого растения, оно действует на них возбуждающе.

В корнях содержится эфирное масло, алкалоиды, дубильные вещества, сахара и т. д.

Собирают корни и корневища ранней весной, до цветения или поздно осенью. Корневища тщательно очищают от земли, моют и сушат в тени. Толстые корневища разрезают вдоль.

Валериана действует успокаивающе на нервную систему и обладает противосудорожным и противоспазматическим действием. Однако малые дозы, наоборот, оказывают возбуждающее действие на центральную нервную систему, в особенности на дыхательный и сосудодвигательный центры. Поэтому дозировку должен определять врач.

Важно различать валериану и ядовитый болиголов пятнистый. Цветки болиголова — белые, а валерианы — с розоватым оттенком. На стебле болиголова имеются красноватые пятна, за что растение получило видовое название «пятнистый»; у валерианы же их нет. Кроме того, лист болиголова, растертый между пальцами, пахнет очень неприятно. У листьев валерианы запах приятный.

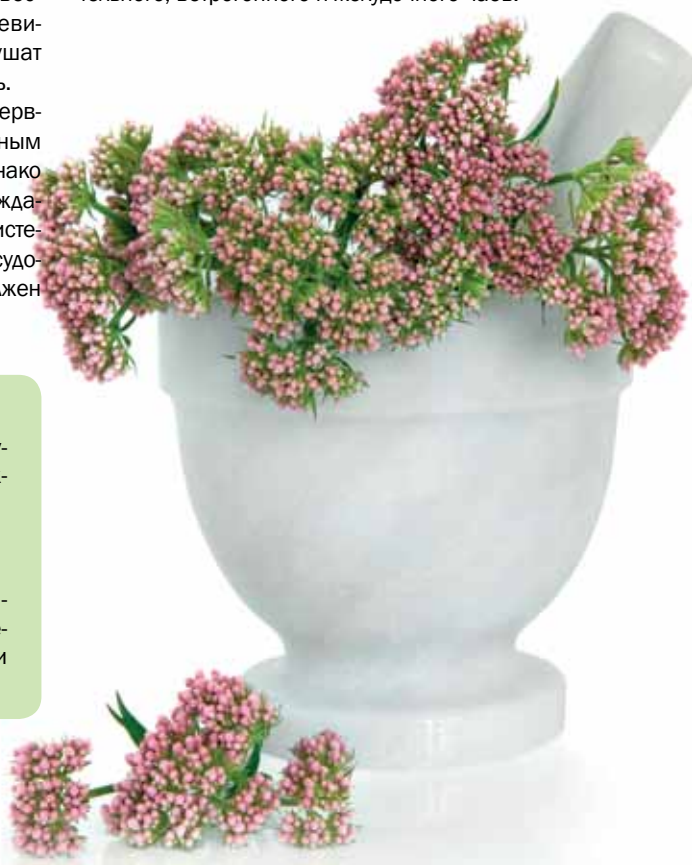
Настои корневищ и корней употребляют как успокаивающее и обезболивающее средство при нервном возбуждении и бессоннице, при неврозах сердца, вегетососудистой дистонии, хронической головной боли, нервных заболеваниях желудка и кишечника, кожных болезнях, экземе. Валериановый корень входит в состав успокоительного, ветрогонного и желудочного чаев.

НАСТОЙ ВАЛЕРИАНЫ

6 г корня залить стаканом кипятка, остудить, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день.

ОТВАР ВАЛЕРИАНЫ

2 ч. ложки корня валерианы залить стаканом холодной воды, кипятить 5 мин, процедить, остудить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день.



ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ

Народные названия: трилистник водяной, трифоль, троелистка, женский жабник, лихорадочник, поносная, чахоточная, золотушная трава, бобовник, бобровник и т. д.



Вахта трехлистная — травянистый многолетник с ползучим, длинным, толстым, узловатым корневищем с воздушными полостями. На стебле — несколько прикорневых тройчатых листьев. Цветет в конце мая — начале июня бледно-розовыми цветками, собранными в кисти. В июле-августе созревают плоды — многосемянные коробочки. Однако чаще всего вахта размножается вегетативно — корнеотпрысками.

Вахта растет на болотах, ее яркие соцветия словно предупреждают путника о том, что здесь начинается топкая земля.

Вахта широко распространена во всей лесной зоне европейской части России, Сибири и Дальнего Востока, в южных областях не встречается.

Как лекарственная трава вахта известна с глубокой древности. Древнегреческий ботаник Теофраст упоминает ее в своих трактатах под названием *Menyanthes* — от греческих слов *menyein* — «открытый» и *anthos* — «цветок». В народной медицине она использовалась как противоязвенное средство (борьба с недостатком витами-



Листья вахты применяют в пивоварении для придания пиву «бархатного» привкуса.

на С), а также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (катаре желудка, кишечных коликах, пониженной кислотности и т. д.). Настой ее листьев возбуждает аппетит, стимулирует выделение пищеварительных соков, улучшает перистальтику желудочно-кишечного тракта. В них содержатся глюкозиды, дубильные вещества (3–7 %), витамин С (до 110 мг%) и эфирные масла.

Листья вахты собирают во время ее цветения, обычно весной и летом, чаще всего в сухую и солнечную погоду; при этом черешки обрывают коротко, оставляя их длиной до 3 см.

Врачи назначают их настой при пониженной кислотности желудочного сока, малярии, простудных заболеваниях, кашле, водянке, отеках, малокровии, ревматизме, диатезе, лишаях и язвах на коже, при заболеваниях печени и желчного пузыря. Отваром листьев промывают язвы и раны. Наряду с другими травами вахта входит в состав чаев — возбуждающего аппетит, желчегонного и успокоительного. Клизмы с вахтой и ромашкой делают при хронических запорах.

НАСТОЙ ВАХТЫ ТРЕХЛИСТНОЙ

10 г (1 ст. ложка) листьев растения поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды и нагревать в кипящей воде (на водяной бане) 15 мин. Охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать настой по $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

ЧАЙ ИЗ ВАХТЫ ТРЕХЛИСТНОЙ

2 ч. ложки измельченной травы заварить стаканом кипящей воды, процедить, остудить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 2–3 раза в день за 15–20 мин до еды.

ВЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ

В настоящее время в России выращивается более 50 сортов вереска, отличающихся сроками цветения, а также окраской цветков и листьев. Некоторые из них обладают лекарственными свойствами.

Вереск обыкновенный — ветвистый кустарник семейства вересковых высотой до 70 см. Красно-буро-бурая стебель сильно ветвится, у растения мелкие листья, напоминающие иголки. Цветет в июле маленькими розовыми цветками, собранными в кисть. Плод вереска — коробочка, содержащая множество мелких семян, обычно четырехгнездная, созревает к осени.

Вереск может жить около 40 лет. Хорошо растет на песчаных почвах и на торфяных болотах. Можно выращивать его в горшке, как комнатное растение.

Во всех частях вереска содержатся фенолы, фенолкарбоновые кислоты, катехины, гликозиды и кумарины. В стеблях растения обнаружено содержание лейкоантоцианидинов, а в корнях и побегах — протоантоцианидины.

В народной медицине применяются цветущие ветки в виде отвара внутрь как мочегонное средство, при ревматизме и почечно-каменной болезни, для промывания ран. Цветки вереска, измельченные в порошок, употребляют как присыпку для ран, ожогов, при кожных заболеваниях. Вереск обладает гипотензивным, противовоспалительным, кровоостанавливающим и вяжущим действием. Рекомендуется также как потогонное и мочегонное средство. Применяется при заболеваниях мочевого пузыря и почек, при песке и камнях в почках и мочевом пузыре, ревматизме, подагре и др.

НАСТОЙ ВЕРЕСКА

3 ч. ложки измельченной травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день, или по $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день, или во время приступа при камнях в почках, мочевом пузыре. Также принимают при катарах желудка, от водянки почечного происхождения.



Отвары и другие препараты вереска противопоказаны при гастритах с пониженной кислотностью.

ОТВАР ВЕРЕСКА

ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ ВНУТРЬ

2 ст. ложки сухой измельченной травы залить 1 л воды, кипятить на слабом огне 10 мин. Настоять, укутав, в течение ночи, утром процедить. Отвар пить вместо чая и воды в любое время суток. Курс лечения 3 месяца, перерыв — 2 недели, после чего курс повторить. Применять при бессоннице, атеросклерозе сосудов головного мозга, нервных расстройствах и головокружении.

ОТВАР ВЕРЕСКА

ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом воды, кипятить 10 мин на слабом огне, охладить, процедить. Применять наружно в виде примочек или ванночек при экземе, аллергических поражениях кожи, язвах на теле, ожогах.



ВЕРОНИКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Народные названия: анютины глазки, змеиная травка, сердечная травка, грыжная травка, горлянка, дикая капуста, лежачка, веревочник, дубравка аптечная, синие султанчики, повесь-борода, отгадина и т. д. Научное название рода происходит от латинских слов *verus* — «истинный», «действительный» и *unicis* — «единственный».

Род вероника включает в себя более 150 видов, многие из них широко используются в народе в лечебных целях.

Вероника лекарственная — многолетнее травянистое растение высотой 10–30 см, с ползучим стеблем, покрытым частыми короткими волосками. Цветет с июня по сентябрь. Плод — гладкая коробочка, которая раскрывается только тогда, когда ее полностью промочит дождь.

Растение широко распространено в хвойных и хвойно-лиственных разреженных лесах, среди перелесков, кустарников, на лесных опушках и заросших дорогах.

Содержит глюкозиды, эфирное масло, витамин С, каротин и смолу, а также углеводы, органические кислоты (лимонную, яблочную, уксусную, винную, молочную), иридоиды, тритерпеновые сапонины, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, кумарины, горечи, флавоноиды (лютеолин, цинарозид, апигенин).

Заготавливают наземную часть растения в период цветения. Сушат на чердаках под железной крышей или под навесами с хорошей вентиляцией, расстелив слоем 3–5 см на ткани (бумаге) и периодически перемешивая.

Настой вероники обладает отхаркивающим, а также противовоспалительным, противосудо-



Молодые листья вероники включают в состав приправ для мясных, рыбных блюд, для ухи, а цветки используют для отдушки некоторых сортов коньяка и ликеров.

рожным, антитоксическим и кровоостанавливающим действием, способствует выделению мокроты, усиливает аппетит.

Веронику применяют по назначению врача при бронхите, бронхиальной астме, ангине, кашле, осиплости голоса и туберкулезе. Другая область его применения — для повышения аппетита и улучшения пищеварения, для лечения заболеваний печени, язвы желудка, как вяжущее при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, при поносе. Отвар из вероники применяют при песке, камнях в почках и мочевом пузыре (как мочегонное средство). Наружно отварами и настоями вероники лечат экземы, грибковые заболевания, ожоги, фурункулез, гнойничковые высыпания. Ванны с отваром вероники используют при кожных заболеваниях у детей.

НАСТОЙ ТРАВЫ ВЕРОНИКИ

20 г травы залить стаканом (200 мл) кипятка, настоять, процедить. Принимать по 2 ст. ложки за 2 ч до еды.

НАСТОЙ ТРАВЫ ВЕРОНИКИ ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

Рецепт 1. 20 г травы вероники настоять на 200 мл воды или приготовить отвар.

Рецепт 2. Свежую траву вероники настоять на растительном масле в соотношении 1:1 в течение 10 дней в затемненном месте. Применять для лечения фурункулов, гнойных ран, ожогов.



ГВОЗДИКА ГОЛЛАНДСКАЯ

Гвоздику в горшках держат в доме для защиты от несчастий. Название гвоздики, которая радует пышными, необыкновенно яркими махровыми цветками, переводится с греческого как «цветок богов». Она считается символом добра и справедливости, постоянства и верности.



Гвоздика — это многолетнее травянистое растение высотой 30–60 см, с узловатыми стеблями и сизыми листьями. Цветки махровые, очень душистые, в венчике множество лепестков. Тычинок 10. Пестик с 2 столбиками и верхней завязью. Плод — коробочка, продолговатая, с многочисленными семенами, открывается на верхушке зубчиками.

Гвоздика растет на юге России в парках и садах. Может выращиваться на балконе или в горшке, как комнатное растение. Цветет в мае–августе (в домашних условиях — с февраля до осени).

Пряность, названная гвоздикой, не имеет никакого отношения к цветку гвоздике. Это высушенные нераскрывшиеся цветочные почки (бутоны) тропического гвоздичного дерева, растущего в Индонезии и относящегося к семейству миртовых (в то время как голландская и другие виды декоративных гвоздик относятся к семейству гвоздичных). Единственное сходство между ними то, что цветки гвоздики, как и бутоны гвоздичного дерева, содержат пахучие эфирные масла.

Цветки красной окраски с сильным ароматом содержат эфирное масло и красящий пигмент антоциан, они сладковатые на вкус. Головки гвоздики собирают во время цветения и сушат.

Свежие цветки красной окраски с сильным ароматом обладают потогонным, успокаивающим и кровоостанавливающим действием. Цветки оказывают действие на трофическую функцию центральной нервной системы, в частности улучшая питание сердца, усиливают его деятельность. Водный настой свежих цветков применяют при головокружении, головной боли, обмороках, невротических состояниях.

НАСТОЙ ЛЕПЕСТКОВ ГВОЗДИКИ

2 ч. ложки измельченных лепестков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за 15 мин до еды при головокружении, неврозе, для нормализации сердечной деятельности.



В народе масло гвоздики используется также для отпугивания насекомых.

ГЕРАНЬ БОЛОТНАЯ, ЛУГОВАЯ, ЛЕСНАЯ

Народные названия: журавельник, богovy грабельки, суставница человеческая, стоколонец, змеевка, грабельник, подлесник, авдотник, грыжная трава, деревянка, колуха. **Родовое название растений** происходит от слова *geranos* — «журавль», так как их плоды напоминают журавлиные клювы.

Растение высотой 30–90 см, со стелющимся стеблем, способным обвивать другие травы или молодые деревца. Стебель разделен узлами на короткие участки, с чем и связаны народные названия «стоколонец» и «суставница». Листья на длинных черешках широко раскидываются вокруг стебля, проникают между другими травами и помогают поддерживать растение «на весу». Цветки одиночные, крупные, лилово-красные. Плод — коробочка. Герань способна разбрасывать семена на расстояние до 2,5 м.

Герань болотная растет на низинных болотах. Цветет с июня по сентябрь.

Герань луговая обладает прямостоячим стеблем, покрытым липким соком. Ее цветки синие и сине-фиолетовые. Она растет на лугах и на опушках леса, а под пологом деревьев растет лесная герань, с пурпурными цветками.

Еще один вид — журавельник кровавой (*Geranium sanguineum* L.), с маленькими лапчатыми листьями и кроваво-красными цветками, растет по открытым склонам, луговым степям, опушкам. Всего на территории России насчитывается до 40 видов.

Лекарственными свойствами обладает все растение: и цветки, и стебель, и листья, и спрятанное в земле массивное корневище. Они содержат дубильные вещества, витамин С, каротин, алкалоиды. Водные настои герани в различных концентрациях оказывают возбуждающее или угнетающее воздействие на нервную систему, поэтому дозировку для каждого конкретного случая должен определять врач. В народной медицине герань используется как кровоостанавливающее средство, ее применяют при поносах, для полоскания горла при ангине, делают примочки ран и мокнущих экзем.



Дикie разновидности герани — красивые цветы, ими можно украсить садовый участок, особенно если на нем есть маленький водоем, — посадите герани на его берегу, и у вас будет под рукой лекарство, которое к тому же радует глаз.

НАСТОЙ ГЕРАНИ

15 г травы на 1 стакан воды, кипятить 3–4 мин, настоять 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана до еды 3 раза в день.

ОТВАР КОРНЕЙ ГЕРАНИ

2 ч. ложки сухих измельченных корней на 1 стакан воды, кипятить на слабом огне 7 мин, настоять 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день при поносах, по назначению врача.



В тибетской народной медицине примочки из герани применяли при лечении глазных болезней. Но перед их использованием в домашних условиях необходимо проконсультироваться у окулиста.



ГЕРАНЬ КОМНАТНАЯ

В Европе герань начали разводить в садах в XVII веке, в России она появилась в начале XVIII и получила широкое распространение в начале XIX века. В настоящее время садоводы выращивают двенадцать южноевропейских видов герани с их культурными разновидностями.

Пеларгония, или комнатная герань, способна выделять фитонциды, ее запах благотворно воздействует на нервную систему. Ее препараты рекомендуют при бессоннице.

Выделяемые геранью фитонциды подавляют болезнетворные организмы (вирусы стрептококка, стафилококка), отпугивают комаров, мух. Воздух в помещении с цветущей геранью постоянно очищается и оздоравливается.

Герань — старинное, одно из самых любимых в народе комнатных растений, нетребовательное и благодарно цветущее почти круглый год. У нее очень красивые, многообразной формы и оттенков крупные цветки. Она пышно цветет с весны до поздней осени. В листьях герани содержится эфирное масло, спирты, органические кислоты, дубильные вещества. Герань обладает вяжущим, успокаивающим, противовоспалительным и закрепляющим действием, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. Ее используют для нормализации сна, снятия усталости. Также герань обладает выраженными фитонцидными свойствами, улучшает циркуляцию крови, поддерживает гормональное равновесие у женщин. Наибольшими целебными свойствами обладает герань кроваво-красная.



В кулинарии маслом герани ароматизируют желе, напитки, варенья, также масло добавляют в травяные чаи.

НАСТОЙ ГЕРАНИ

1 ч. ложку измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 8 ч, процедить, отжать и довести до первоначального объема кипяченой водой. Пить до еды по $\frac{1}{3}$ стакана.

ОТВАР ЛИСТЬЕВ ГЕРАНИ

1 ст. ложку измельченных листьев залить 1 стаканом теплой воды, довести до кипения, кипятить 2 мин, остудить в течение 1 ч, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Для наружного применения отвар развести водой в два раза.

НАСТОЙКА ГЕРАНИ

50 г листьев герани сложить в стеклянную банку, залить 0,5 л водки, поставить в темное теплое место на 30 дней. Время от времени встряхивать банку. Затем настойку процедить, гущу отжать. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

МАСЛО ИЗ ЛИСТЬЕВ ГЕРАНИ

Измельчить горсть листьев герани, залить 5 ст. ложками оливкового масла. Настаивать в бутылке темного стекла в холодном месте 2 недели. Тщательно профильтровать. В периоды обострения хронических заболеваний дыхательных путей принимать по 1 ч. ложке масла 3 раза в день до еды, запивая его чаем с мятой или мелиссой. Можно использовать наружно.



ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ, ПТИЧИЙ, ПЕРЕЧНЫЙ, ПОЧЕЧУЙНЫЙ

Горец растет в европейской части России, в Сибири и на Дальнем Востоке по сырым лугам, вдоль берегов рек и озер, во влажных местах в лесах. Народные названия: змевик, раковые шейки.

Горец змеиный — многолетнее растение с толстым корневищем, изогнутым, напоминающим змею (отсюда название). Стебель прямой, высотой 30–100 см. Листья продолговатые, с заостренными концами, цветы мелкие, розовые, собраны в плотный колос, плод — трехгранный орешек. Цветет в июне или в июле.

Корневища содержат 25 % дубильных веществ. Их выкапывают ранней весной, моют, сушат в тени на открытом воздухе или под навесами с хорошей вентиляцией.

Корневища используют как сильное вяжущее средство при желудочно-кишечных расстройствах, при воспалениях в полости рта, гингивитах, стоматитах и т. д. Горец входит в состав желудочных чаев.

Другие виды горца, обладающие лечебными свойствами: горец птичий, перечный и почечуйный.

Горец птичий, или спорыш, не образует соцветий: его цветки прячутся в пазухах листьев. Содержит меньше дубильных веществ, чем горец змеиный, но обладает способностью усиливать свертываемость крови и укреплять стенки сосудов. Для приготовления препаратов собирают цветущую траву и сушат ее тонким слоем. Назначается врачом при хронических кровотечениях, после родов, при обильных месячных. Самостоятельно применять нельзя, так как при неправильной дозировке может вызвать маточное кровотечение. Противопоказан при беременности.

Горец перечный, или водяной перец, цветет с июля до сентября. Его цветки образуют тонкий неплотный колосок. Свежие листья обладают острым жгучим вкусом, с чем и связано название. Траву срезают во время цветения и сушат быстро, тонким слоем, так как она легко чернеет при длительной сушке. Содержит витамин К, регулирующий свертываемость крови, и вещества, вызывающие сокращения матки. Показания и противопоказания такие же, как у горца птичьего. Кроме того, применяется при геморрое, входит в состав противогеморроидальных свечей.



Имеются серьезные противопоказания к лечению препаратами горца, поэтому перед их применением необходимо в обязательном порядке проконсультироваться с врачом.



Горец почечуйный, или почечуйная трава, в народной медицине также применялся при геморрое (народное название этой болезни — почечуй). Отличается от других видов горцев красными пятнами на листьях (часто пропадающими при сушке) и розоватыми цветками, собранными в кисти. Траву собирают во время цветения растения.

ОТВАР КОРНЕВИЩА ГОРЦА ЗМЕИНОГО

10 г сырья измельчить на куски размером не более 3 мм, залить стаканом воды комнатной температуры, закрыть и нагревать на кипящей водяной бане, периодически помешивая, в течение 30 мин. Сразу же после снятия с водяной бани процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

НАСТОЙ ГОРЦА ПЕРЕЧНОГО

20 г сушеной травы горца перечного залить 200 мл кипятка. Заварить как чай, пить по 1 ст. ложке 3 раза в неделю.

ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ

Девясил растет на влажных лугах, по берегам рек на всей территории европейской части России, на Кавказе, на Алтае, в Средней Азии, также в странах Африки, в Турции, на Ближнем Востоке, в Монголии, Китае. Народные названия: девятисил, дивосил, дикий подсолнечник.



Девясил — крупное многолетнее растение с массивным мясистым бурым корневищем с белой сердцевинкой. Стебель достигает в высоту 1–1,5 м. Листья вытянутые, овальные, сидят на стебле без черешков, снизу покрыты пушком. Цветки, а вернее, соцветия — корзинки, напоминающие ромашку, но не с белыми, а с золотисто-желтыми лепестками.

Цветет с июля до сентября. Корневища собирают ранней весной (в апреле) или осенью (в августе-сентябре), моют, разрезают на части (толстые корневища разрезают в длину), сушат на чердаках или под навесами, рассыпав слоем 5–7 см на бумаге или на ткани и часто переворачивая. Можно сушить их после предварительного провяливания в течение 2–3 дней в сушилках или печах. Корни девясила содержат эфирное масло, обладающее бактерицидными, противогрибковыми и проти-



Сушеные корневища имеют своеобразный запах и пряный вкус, в связи с чем их используют в ликеро-водочной промышленности для ароматизации алкогольных напитков. Также применяется для изготовления конфет.

вогlistными свойствами; в листьях обнаружены витамины (аскорбиновая кислота, токоферол, витамин С), горькие вещества, дубильные вещества (9,3 %). Растение обладает отхаркивающим, противовоспалительным действием, улучшает аппетит, уменьшает перистальтику кишечника, снижает секрецию желудочного сока. Девясил не рекомендуется применять при тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, при беременности.

В народе говорят, что девясил имеет девять целебных сил. Его применяют от лихорадки, катара верхних дыхательных путей, от кашля, от чесотки, от несварения желудка, при язве желудка, при воспалительных заболеваниях почек, для лечения ран.

Девясил также может служить хорошим украшением приусадебных участков.

ОТВАР ДЕВЯСИЛА

20 г сырья измельчить на куски размером не более 3 мм, залить стаканом воды комнатной температуры, закрыть и нагревать на кипящей водяной бане, периодически помешивая, в течение 30 мин. Сразу же после снятия с водяной бани процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

НАСТОЙ КОРНЕЙ И КОРНЕВИЩ ДЕВЯСИЛА

20 г сырья настаивать в 400 мл охлажденной кипяченой воды 8 ч. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.



Препараты девясила высокого можно применять только по назначению врача, так как в больших дозах он ядовит и при передозировке могут появиться симптомы отравления.

ЖАСМИН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Жасмин относится к семейству маслиновых и представляет собой небольшой вечнозеленый кустарник с вьющимися побегами. У жасмина лекарственного перистые листья, а махровые цветки, собранные на верхушках побегов, достаточно крупные и очень ароматные, белые, сильно душистые, с ярко-желтым венчиком.

Эфирное масло жасмина нормализует гормональный фон, успокаивает, расслабляет, создает ощущение раскрепощенности и благополучия. Аромат жасмина воздействует на эротическую сферу, рекомендуется размещать его в спальне при отсутствии аллергии на запах цветков. Только будьте осторожны — в очень маленькой спальне аромат цветков будет слишком сильным и может вызвать головную боль.

В лечебных целях используется настой из цветков и листьев. Он помогает при головных болях, бессоннице, расстройстве нервной системы, при болях от расстройства желудочно-кишечного тракта, как успокаивающее при сердечно-сосудистой недостаточности. Жасмин применяют также при импотенции и фригидности, его препараты облегчают болевые синдромы в суставах, мышцах и позвоночнике. В ароматерапии его применяют для улучшения настроения. Его аромат облегчает эмоциональные страдания, депрессии, страхи.

Как свежие, так и сухие лепестки жасмина полезно добавлять в заварку для чая и в зеленые салаты вместе с укропом и петрушкой. Зеленый чай с жасмином очень популярен в Китае.

Эфирное масло жасмина используют в ароматерапевтических процедурах или наносят небольшими порциями на кожу. Однако чрезмерные его количества могут вызвать головную боль и носовые кровотечения.



НАСТОЙ ЛЕПЕСТКОВ ЖАСМИНА

1 ст. ложку измельченных лепестков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч. Пить по 1 ч. ложке 2 раза в день после еды. Можно использовать наружно для обмываний и промываний ран.

МАЗЬ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ ЖАСМИНА

2 ст. ложки кашицы из измельченных лепестков растереть до однородной массы со 100 г сливочного масла. Использовать наружно как крем, как косметическую маску.



На Востоке жасмин считается символом страстной любви.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ

Зверобой растет в европейской части России, на Кавказе и в Западной Сибири, на сухих участках: межах, сухих лугах, свежих вырубках, опушках леса. Народные названия: ивановская трава, кровавник, заячья кровь, здоровая трава, семибратная кровь, хворобой, богородицины слезы.

Зверобой — растение 50–70 см высотой, с прямым стеблем, яйцевидными листьями, покрытыми темными точками — крошечными железами, наполненными эфирным маслом, на расстоянии кажущимися отверстиями. С этим и связано его видовое название. У зверобоя золотистые пятилепестковые цветки и толстые корневища. Если растереть цветок между пальцами, они окрасятся в красный цвет. Отсюда названия — заячья кровь, кровавник, семибратная кровь. Когда-то из растения получали краску для тканей. Плод — трехгранная коробочка.

Цветет зверобой с июня до осени. Растение собирают в пору цветения: срезают верхушки с цветками. Сушат на чердаках или в остывающей печи.

Зверобой содержит эфирное масло, дубильные вещества, каротин, никотиновую кислоту, витамины С и Р, а также красящее вещество гиперин, обладающее фитонцидным действием, убивающее

Зверобой ядовит для скота, отсюда и название. У съевших его животных белой или бело-пятнистой масти на коже головы образуются болезненные язвы. Это связано с влиянием зверобоя на пищеварительный тракт: он провоцирует поступление в кровь особого пигмента, чувствительного к солнечным лучам. Но действие пигмента проявляется только на коже, лишенной окраски.

стрептококки, стафилококки, дизентерийные палочки, возбудители туберкулеза и т. д.

В народной медицине зверобой применяется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (в частности — при поносах и хронических колитах), печени и желчного пузыря, а также при заболеваниях сердца, головных болях и местно — при ранах, гемморое, ревматизме.

Зверобой также используют при болях в горле, для полоскания полости рта при стоматитах, при кровоточивости десен и неприятном запахе изо рта.

ЧАЙ ИЗ ЗВЕРОБОЯ

10 г сухой травы заварить стаканом кипятка, настаивать 3–7 ч. Применять для полоскания горла или полости рта.

ЗВЕРОБОЙНОЕ МАСЛО

500 г свежих цветков и листьев залить 1 л оливкового масла, добавить 0,5 л белого вина, выдержать три дня, после чего прокипятить на маленьком огне, чтобы алкоголь выпарился. Для местного применения.



Поскольку в больших дозах зверобой может быть ядовит и для человека, нельзя принимать его препараты без консультации с врачом.



ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ

Земляника распространена на европейской территории России, растет на сухих травянистых опушках, полянах, вырубках. Народные названия: земляница, листовняк, зубриловка, наземника, поземка, полевница, березовые ягоды и т. д.

Земляника — многолетнее невысокое травянистое растение, высотой 5–15 см, с тонкими стелющимися побегами, тройчатыми прикорневыми листьями, покрытыми снизу шелковистыми волосками, и пятилепестковыми белыми цветками. Плод — овальная ягода, по мере созревания окрашивающаяся в цвета от бледно-розового до темно-красного. Земляника цветет в мае-июне, ягоды созревают в июне-июле.

Ягоды содержат витамины А, В, С и Р, сахар, органические кислоты, богаты железом и фосфором. Земляника улучшает кроветворение, ее отвар обладает отхаркивающими свойствами. Врачи рекомендуют ягоды и отвары листьев земляники при малокровии, подагре, болезнях сердца, атеросклерозе, некоторых болезнях пищеварительного тракта и органов дыхания. Кроме того, землянику используют как средство, помогающее при заболеваниях почек и нарушении солевого обмена.

В народной медицине отвар сушеных листьев земляники употребляют как потогонное средство при лихорадке, а также как мочегонное средство и местно для лечения старых незаживающих язв, при прыщевой сыпи, сухости кожи, склонности к трещинам. Чтобы сделать примочки, размятую землянику наносят на тонкую ткань и прикладывают к больному месту. Также рекомендуют отвар листьев и плодов земляники для полоскания горла при ангилах.



Ягоды земляники довольно аллергенны, поэтому включать их в детское питание нужно с осторожностью. Вообще при любом применении земляники сначала надо убедиться, что у человека нет аллергии на нее.

СБОР УКРЕПЛЯЮЩИЙ

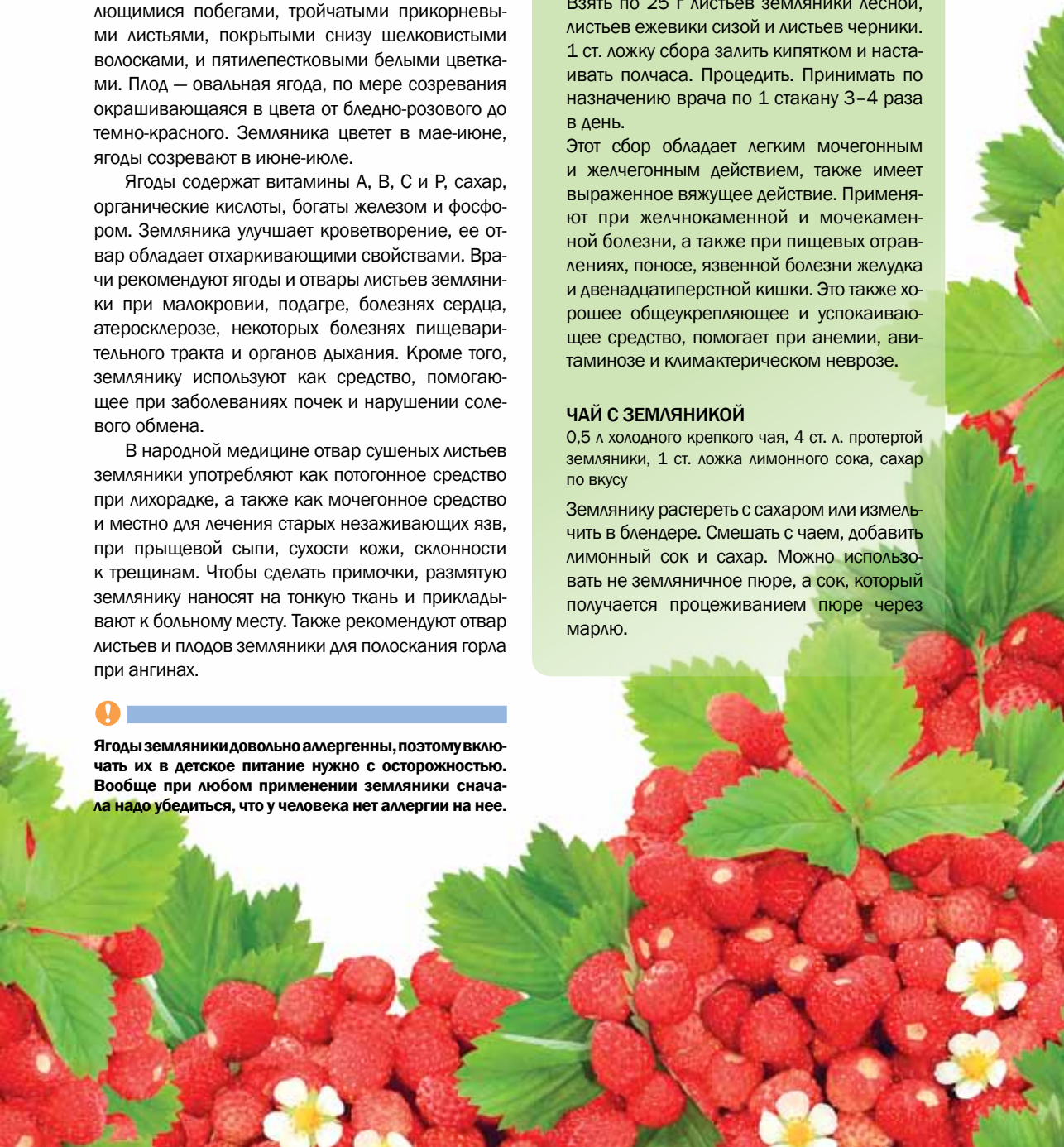
Взять по 25 г листьев земляники лесной, листьев ежевики сизой и листьев черники. 1 ст. ложку сбора залить кипятком и настаивать полчаса. Процедить. Принимать по назначению врача по 1 стакану 3–4 раза в день.

Этот сбор обладает легким мочегонным и желчегонным действием, также имеет выраженное вяжущее действие. Применяют при желчнокаменной и мочекаменной болезни, а также при пищевых отравлениях, поносе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Это также хорошее общеукрепляющее и успокаивающее средство, помогает при анемии, авитаминозе и климактерическом неврозе.

ЧАЙ С ЗЕМЛЯНИКОЙ

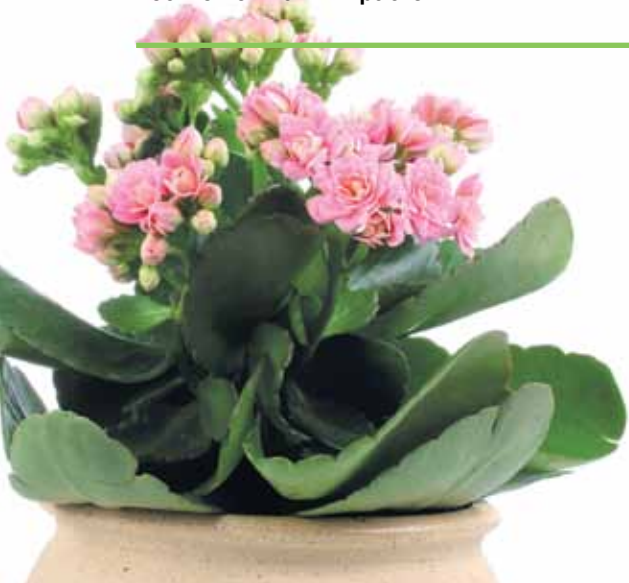
0,5 л холодного крепкого чая, 4 ст. л. протертой земляники, 1 ст. ложка лимонного сока, сахар по вкусу

Землянику растереть с сахаром или измельчить в блендере. Смешать с чаем, добавить лимонный сок и сахар. Можно использовать не земляничное пюре, а сок, который получается процеживанием пюре через марлю.



КАЛАНХОЭ ПЕРИСТОЕ

В природе существует множество видов каланхоэ. Некоторые из них растут в Южной и Юго-Восточной Азии и в тропиках Южной Америки. Многие издавна разводятся в качестве комнатных растений.



Лечебными свойствами обладает каланхоэ перистое: растение с прямостоячим мясистым стеблем высотой от 60 до 120 см, одревесневающим у основания. Листья с короткими черешками, мясистые, очень сочные, с маленьким зубчиками по краю. Нижние листья простые, эллиптические или яйцевидные, верхние — складчатые, тройные или перистые. Цветки зеленовато-бело-розовые трубчатые, длиной до 3,5 см, собранные в верхушечную метелку.

Каланхоэ обладает противовоспалительным, бактерицидным, ранозаживляющим и кровоостанавливающим свойствами, уменьшает количество микробов в воздухе, особенно грамположительных стафилококков.

В соке каланхоэ обнаружено много биологически активных веществ (витамин С, микро- и макроэлементы, дубильные вещества), в листьях — полисахариды, органические кислоты, ферменты. Сок каланхоэ (его можно купить в аптеке) стимулирует местный иммунитет и используется для заживления ран,

Листья каланхоэ содержат витамин С, органические кислоты (яблочную, щавелевую, лимонную) и микроэлементы — алюминий, магний, кальций, кремний и марганец.



Благодаря своим лечебным свойствам каланхоэ получило названия дерева жизни и комнатного женьшеня.

язв, ожогов, пролежней, свищей, трещин сосков у кормящих матерей. Сок также употребляют при сахарном диабете, для лечения стоматитов и гингивитов (воспалений десен), при гангрене и сепсисе, насморке и геморрое. Наружно сок применяют, чтобы избавиться от бородавок и сухих мозолей, пятен на лице, угрей и фурункулов. Применяется сок при лечении язв, гнойников, также он эффективен при лечении ожогов, долго не заживающих ран.

Мази с каланхоэ используются для лечения варикозного расширения вен, заболеваний сосудов и суставов.

Полезно каланхоэ и для улучшения настроения.

НАСТОЙКА ЛИСТЬЕВ КАЛАНХОЭ

100 г мелко нарезанных листьев поместить в стеклянную бутылку и залить 0,5 л водки. Настаивать 7 дней в темном месте, периодически встряхивая, затем процедить. Пить по 10 капель на рюмку воды 2 раза в день во время еды. Этой настойкой можно натирать суставы и больные ноги перед сном по направлению снизу вверх.

СОК КАЛАНХОЭ

Срезанные зеленые листья подержать 5 дней в темном прохладном месте, затем измельчить, отжать сок. 2 дня выдержать в холодильнике, затем профильтровать, простерилизовать и законсервировать. В холодильнике можно хранить 6 месяцев. Используют как наружное средство.

ОТВАР ЛИСТЬЕВ КАЛАНХОЭ

2 ст. ложки измельченных листьев залить 0,5 л кипятка, накрыть крышкой и кипятить на водяной бане 15 мин. Процедить и выпарить на огне до половинного объема. Применять наружно для компрессов, обмываний.

КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Календула лекарственная — лишь один из 20 видов, относящихся к роду календула. Его народное название — ноготки.

Однолетнее травянистое растение, высотой 30–60 см, с прямостоячим стеблем, вытянутыми, заостренными и опушенными листьями и оранжевыми цветками, по строению напоминающими ромашку. Плоды — остистые костянки.

Календула происходит из Средиземноморья. В Средние века вместо дорогого шафрана блюда часто подкрашивали цветками календулы. В России календула не растет как дикое растение, но культивируется в садах и на специальных плантациях лекарственных растений. Сорты календулы лекарственной чрезвычайно разнообразны по окраске; в качестве декоративных особенно популярны два махровых сорта: *Lemon Queen* («Лимонная королева») и *Orange King* («Оранжевый король»).

Цветут ноготки с июня до октября. Цветы собирают 10–20 раз за лето и сушат в сушилках при температуре 50–60 °С, реже в воздушных сушилках или под навесами при хорошем проветривании. Срок годности сырья — 2 года.

В надземной части растения содержатся горечи, дубильные вещества, фитонциды; в семенах — жирное масло и алкалоиды; цветки ноготков содержат эфирное масло, каротиноиды (альфа- и бета-каротины, ликопин, лютеин, виолаксантин и др.), флавоноиды, сапонины, салициловую кислоту, смолы, слизи, органические кислоты.

Содержащиеся в цветках календулы вещества обладают сильным противовоспалительным и дезинфицирующим действием. В аптеке можно купить спиртовую настойку календулы и применять ее местно при порезах, язвах и для полоскания горла при простуде. Внутрь ее принимают по назначению врача при язве желудка и заболеваниях желчного пузыря, желчевыводящих путей и печени.

В народной медицине календулу применяют как ранозаживляющее, бактерицидное и противовоспалительное средство: настой — как



Ноготки отлично защищают другие садовые растения от насекомых-вредителей. Их фитонциды уничтожают паразитов, нападающих на цветы, особенно на розы.

желчегонное, настойку — при ангине, желудочно-кишечных заболеваниях, воспалительных процессах в печени, для лечения пародонтоза; мазь, приготовленную на основе календулы, — при ушибах, порезах, фурункулезе.

НАСТОЙ КАЛЕНДУЛЫ

1 ст. ложку календулы залить стаканом кипятка, настаивать 1 ч. Готовый настой процедить и принимать по 1 ст. ложке трижды в день.

Настой применяют по назначению врача при язве желудка, гастрите и болезнях печени. Этот же настой подходит для полоскания горла при ангине и воспалении слизистой оболочки рта.

НАСТОЙКА КАЛЕНДУЛЫ НА СПИРТЕ

100 мл 70 % спирта смешать с 10 г цветков календулы. Оставить настаиваться на несколько часов. Эту настойку применяют наружно, разведя 1 ч. ложку настойки в 200 мл кипятка. Разведенной настойкой промывают порезы, гнойные раны, ожоги.



КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

На Руси калину считали символом любви, так как косточка в ее плодах имеет форму сердечка. Гроздьями калины украшали стол, за которым сидели молодые на свадьбе.

Кустарник с трехлопастными листьями и щитовидным соцветием, состоящим из множества мелких белых пятилепестковых цветков. Плод — ярко-красная ягода с одной косточкой (ботаники называют такие плоды костянками). Ягода горькая на вкус, перестает горчить после заморозков.

Калина растет в подлеске смешанных и лиственных лесов и по долинам рек. Цветет в мае–июле, плодоносит в июле–сентябре.

В лечебных целях используют кору, ягоды, цветки и листья. Кору срезают ранней весной, во время сокодвижения, и сушат, разложив слоем 3–5 см на ткани или на бумаге в проветриваемом помещении. Цветы собирают в мае–июне, ягоды — в сентябре–октябре. Сушат обязательно в тени.

В коре и в ягодах калины найден глюкозид вибурин, который придает ягодам горечь и оказывает сосудосуживающее действие; но он разрушается при термической обработке, поэтому наибольшее тонизирующее действие оказывают свежие ягоды калины, например перетертые с сахаром. Кроме того, там содержатся органические кислоты (кофеиновая, валерьяновая), витамин К, дубильные вещества, большие количества аскорбиновой кислоты, провитамин витамина А — каротин, а также пектин, который способствует нормализации пищеварения.

Ягоды калины обладают тонизирующим, вяжущим и мочегонным действием, улучшают работу сердца, полезны при гипертонии а также, благодаря успокаивающему действию, при неврозах.



Противопоказаниями к приему калины являются гипотония, беременность, артрит, подагра, мочекаменная болезнь, повышенная кислотность желудочного сока.

В народной медицине отвар калины используют для лечения простудных заболеваний (растение способно возвращать осипший и практически потерянный голос), против поносов, а также местно: при угревой сыпи, при аллергических сыпях у детей, для полоскания горла, для остановки носовых кровотечений.

Настой и отвар ягод применяют по назначению врача при язвенной болезни желудка, хроническом фурункулезе, экземе.

Калина также используется в витаминных сборах.

НАСТОЙ КАЛИНЫ

Растереть 20 г плодов и залить 250 мл кипятка. Настаивать 4 ч, процедить и применять 2–3 раза в день. Используется наружно.

НАСТОЙ КАЛИНЫ НА МЕДУ

Истолочь 40 г ягод, залить их 200 мл горячего меда и настоять 2 ч. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день после еды при затяжном мучительном кашле. При аллергии на мед можно заменить его сиропом шиповника.



КАЛЛИЗИЯ ДУШИСТАЯ (ЗОЛОТОЙ УС)

Растение было привезено в Россию из Мексики в конце XIX века ботаником Андреем Красновым. Оно легко размножается черенками, разводится как комнатное. Народные названия: домашний женьшень, дальневосточный ус, венерин волос.

Лианоподобное травянистое растение высотой до 2 м (в домашних условиях — до 1 м), с крупными и широкими листьями на вертикальном стволе, от которого отходят горизонтальные коленчатые побеги-усы, заканчивающиеся молодыми розетками. Цветки мелкие и ароматные, в свисающих соцветиях.

Это растение — биогенный стимулятор, по своему действию оно близко к женьшеню и родиоле розовой. В соке уса содержится два представителя флавоноидов: кварцетин и кемферол. Кварцетин обладает противовоспалительным и противовосечным, противоаллергическим и антиоксидантным свойствами, т. е. замедляет окислительные процессы в организме, тем самым замедляя процесс старения. Кемферол обладает тонизирующим, капилляроукрепляющим, диуретическим свойствами, выводит натриевые соли. Содержание в усе высокоактивного вещества бета-ситостерола помогает активно бороться с такими заболеваниями, как атеросклероз, с болезнями обмена веществ, эндокринной системы, воспалением предстательной железы и многими другими.

Золотой ус обладает антимикробным действием, снижает содержание болезнетворных бактерий в воздухе, содержит микро- и макроэлементы, витамины, флавоноиды и другие биологически активные вещества. Растение применяется при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта и кроветворения, при наружных повреждениях, болезнях обмена веществ, включая сахарный диабет и ожирение, для укрепления иммунитета.

Усы каллизии собирают, когда они достигнут десяти коленец в длину и когда на их конце появляется листовая метелочка.

Это важно!

Применять препараты каллизии душистой можно только по назначению врача. При бесконтрольном приеме в первые 2–3 дня человек чувствует прилив сил, приятное ощущение тепла в теле. Но уже через неделю в организме накапливаются фитостероиды, что ведет к головным болям, общей слабости, отеку слизистых, а это вызывает осиплость голоса, увеличение щитовидной железы.

Накладывать листья на открытые раны не рекомендуется, так как возможна аллергическая реакция.



ОТВАР ЛИСТЬЕВ КАЛЛИЗИИ

2 ст. ложки измельченных листьев залить 0,5 л воды, кипятить на водяной бане 15 мин, затем процедить, остудить 1 ч. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день для повышения жизненного тонуса.

НАСТОЙКА КАЛЛИЗИИ

Взять побег с 4–5 междоузлиями, залить 1 л водки, настаивать 10 дней, процедить. Пить по 10 капель на 1 ст. ложку воды за 40 мин до еды. Применять наружно для растирания при суставных болях и остеохондрозе.

КИСЛИЦА

Комнатные кислицы называют клевером счастья, они считаются лучшим подарком к Рождеству. Народные названия: квасец, заячий клевер, троицкий щавель, заячья соль.



Существует около 800 видов кислиц, распространенных в Южной Африке, Южной и Центральной Америке, Австралии, Тасмании, Новой Зеландии, Центральной Европе. Среди них есть и декоративные, которые с XVII века выращиваются в садах и как комнатные растения. Наземная часть некоторых видов отмирает осенью, и у растения наступает период покоя. Весной подземная часть выпускает новые побеги. Но есть и вечнозеленые виды кислиц.

На территории нашей страны в хвойных и хвойно-лиственных лесах европейской части России, в Сибири, на Дальнем Востоке и в предгорьях Кавказа в сырых ельниках и березняках растет кислица обыкновенная. Она не имеет надземного стебля, характеризуется наличием клубеньков, от которых отрастают красивые сердцевидные трижды рассеченные листья и многочисленные цветоносы с довольно крупными лилово-розоватыми, желтыми или белыми цветками. Это растение хорошо очищает воздух от различных болезнетворных бактерий. Плоды кислицы созревают в конце июня — в июле: это продолговатые коробочки, которые от влажности разбухают, волокна в них растягиваются, они лопаются и выбрасывают семена. Чтобы убедиться в этом, достаточно разложить коробочки на листе и подышать на них.



Противопоказаниями к применению препаратов из кислицы являются заболевания почек с тенденцией к образованию камней.



Кислицу употребляют в пищу. Ее кладут в салаты в качестве зелени, из нее готовят кисловатые прохладительные напитки.

Листья и цветки собирают в мае и в июне, употребляют свежими.

Кислица содержит большое количество витамина С, рутина, провитамин А, органические кислоты (щавелевую, янтарную, яблочную) и другие вещества. Растение обладает мочегонным, желчегонным, противогрибковым, противоглистным и антиоксидантным действием, способствует заживлению гнойных ран, настой кислицы облегчает течение тяжелых менструаций.

В народной медицине ее применяют при болезнях печени, желтухе, воспалениях почек, нарушениях пищеварения и обмена веществ, связанных с различными кожными заболеваниями, при цинге, а также как противогнилостное средство. Свежие измельченные листья прикладывают к гнойным ранам, язвам, опухолям. Водным раствором кислицы полощут рот для уничтожения неприятного запаха.

НАСТОЙ КИСЛИЦЫ

1 ч. ложку измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 1 ч. ложке 2 раза в день после еды.



КЛЮКВА

Клюква обильно растет на всей европейской территории России, в Сибири и на Дальнем Востоке, на моховых болотах. Народные названия: журавлиха, брусничник журавлиный, веснянка.

Клюква — вечнозеленый многолетний полукустарник с мелкими яйцевидными листьями, покрытыми снизу восковым налетом. Цветки мелкие, розово-красные, поникшие. Ягоды сочные, темно-красные. Цветет в мае-июне, плодоносит в июле–сентябре.

Это очень вкусная кислая ягода, в которой до 6 % сахара и до 3,4 % кислот (в том числе очень ценной лимонной кислоты), большое количество витамина Р, витамин С, пектины, дубильные, красящие вещества, фитонциды, кальций, калий, железо, медь, серебро, марганец, фосфор.

Клюква обладает жаропонижающим и бактерицидным действием, отлично утоляет жажду, клюквенный сок с медом (при аллергии на мед — с сиропом шиповника) показан при упорном кашле, при простудных заболеваниях. Также клюква входит в состав сборов против авитаминоза, повышает умственную и физическую активность, укрепляет иммунитет.

Препараты клюквы противопоказаны при язве желудка и острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Клюкву заготавливают осенью и весной. Вкуснее всего клюква подснежная, которую собирают весной, как только стает снег. В этой весенней клюкве меньше кислоты и больше сахара, но зато меньше, чем в осенней, витамина С.



Из клюквы варят варенье, кисель (лучший из всех киселей), готовят морс, сок, экстракт. Клюкву используют в ликеро-водочной промышленности для приготовления настоек и наливок, а также в кондитерской промышленности для изготовления начинки для тортов, пастилы, конфет. Существуют очень вкусные конфеты «клюква в сахаре».

ЛИМОНАД

$\frac{3}{4}$ стакана клюквы, 1 л газированной воды, ломтики лимона, сахар по вкусу

Клюкву размять деревянной ложкой, сок процедить через марлю или отжать соковыжималкой, добавить сахар и газированную воду. Для вкуса можно положить ломтики лимона или отжать из них в напиток немного сока.

Выжимки можно заморозить, потом дать им оттаять и повторно выжать сок. Или оттаявшие выжимки потомить 3–4 ч в духовке или в русской печи, процедить получившийся навар через сито, добавить в сваренный сахарный сироп (800 г песка на 2 стакана воды), охладить, разлить в бутылки и хранить в сухом прохладном месте.

ЧАЙ ИЗ КЛЮКВЫ

1 ст. ложку ягод клюквы залить стаканом кипятка и кипятить 5 мин под крышкой. Настаивать полчаса. Принимать по стакану 3 раза в день.

МОРС ИЗ КЛЮКВЫ

Ягоды промыть, отжать сок, выжимки залить водой ($\frac{3}{4}$ л на 100 г), прокипятить, процедить, охладить, добавить сок и сахар по вкусу. Пить до 2–3 стаканов в течение дня.



КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

Крапива распространена на всей территории России за исключением Крайнего Севера и пустынь. Встречается в лесу и на лугах, по обочинам дорог, у заброшенных домов и т. д. Народные названия: жгучка, жалива, жигала, стрекава, сракива.

Крапива — многолетнее травянистое растение с разветвленным корневищем, четырехгранным прямостоячим стеблем высотой до 1 м, с ланцетовидными листьями, покрытыми жгучими волосками, которые при соприкосновении с телом вызывают появление волдырей. Цветки мелкие, зеленые, собраны в колоски. Цветет с июня до осени.

Заготавливают листья без стеблей и черенков — в июле и в августе. Сушат в проветриваемых местах, под навесами, расстелив слоем 3–5 см на бумаге или на ткани.

Препараты крапивы врачи применяют в гинекологии при кровотечениях, в том числе и послеродовых, так как крапива не только улучшает свертываемость крови, но и вызывает сокращение матки, борется с малокровием.

Крапива входит в состав сборов, применяемых при авитаминозе и анемии, а также известного препарата аллохол, желудочного и слабительного сборов. Ее препараты способны снижать

уровень сахара в крови. В народной медицине ее применяют как мочегонное, противолихорадочное и ранозаживляющее средство. Отваром крапивы рекомендуют ополаскивать волосы для их укрепления.

СБОР АНТИАНЕМИЧЕСКИЙ

Листья крапивы — 30 г, плоды рябины — 70 г

1 ст. ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 4 ч в плотно закупоренной посуде. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Сбор обладает также ранозаживляющим, мочегонным, общеукрепляющим, слабительным, противосудорожным, отхаркивающим действием. Применяется при кровотечениях, атеросклерозе, болезнях почек, мочевого пузыря, печени и желчного пузыря, при геморрое, туберкулезе. Противопоказан беременным и кормящим женщинам.

СБОР ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ ГОРЛА

Взять поровну травы зверобоя, листьев мать-и-мачехи, травы душицы, травы крапивы, цветков ромашки, травы фиалки, травы тысячелистника, корней солодки. Смесь измельчить в ступке или в кофемолке, залить 0,5 л кипятка, перелить в термос и оставить на ночь. Утром процедить и полоскать горло в течение дня.

СБОР СЛАБИТЕЛЬНЫЙ

3 части коры крушины, 1 часть травы тысячелистника, 2 части листьев крапивы

1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 мин, процедить через марлю. Принимать на ночь по $\frac{1}{2}$ –1 стакану.



Листья крапивы богаты витаминами С и К, каротином, содержат муравьиную кислоту и дубильные вещества. Их добавляют в супы и салаты.



ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ

Народные названия: ванник, гладыш, молодильник, мытная трава, заячьи ушки, лесной язык, ранник, прострел, язычник, полевая лилия.

Многолетнее травянистое растение 15–20 см высоты, с ползучим корневищем, продолговатыми заостренными листьями и ароматными белыми цветками, собранными в поникающую кисть.

Ландыш растет в европейской части России до Урала, а также в Крыму, на Кавказе и на Дальнем Востоке в тенистых хвойных и смешанных лесах. Цветет он в мае — начале июня. Цветение длится 3–4 недели. Каждый год на корневище образуется почка, из которой тянется длинный подземный побег, который на следующий год дает новый стебель с листьями. А через 2–3 года появляются уже и цветы. Каждый побег цветет раз в 2–3 года. После опыления на соцветии образуются маленькие красные ягоды.

Ландыш относится к семейству лилейных. Во всех частях растения содержатся гликозиды сердечной группы. Они способны облегчать работу сердца, стимулировать поглощение сердечной мышцей кислорода, в медицине применяются при сердечной недостаточности. В народной медицине ландыш используется против водянки (что имеет смысл при отеках сердечного происхождения, но не приносит пользы, если отеки возникают из-за нарушения работы почек), а также при эпилепсии, при глазных болезнях, при лихорадке.

Эфирное масло ландыша можно использовать для ароматерапии. Свежий, нежный и прохладный аромат помогает справиться со стрессовыми ситуациями, поднимает настроение, придает уверенность, расслабляет. Масло также используется как антидепрессант, помогает женщинам при синдроме предменструального напряжения и при климактерическом неврозе. Постельное белье, ароматизированное ландышем, поможет от бессонницы.



Не рекомендуется самостоятельный сбор ландыша для декоративных целей, так как это редкое растение, а при неумелом сборе легко повредить корневище и уничтожить целый «островок» ландышей. Лучше аккуратно выкопать кустик вместе с корневищем и посадить в тенистом и влажном месте в своем саду. Если повезет — то вскоре у вас будет целая поляна ландышей.

Это важно!

Ландыш ядовит как для людей, так и для некоторых животных. Особенно ядовиты цветки и листья, но и другими частями растений можно отравиться, если проявить неосторожность. Поэтому стоит научить маленьких детей не трогать ландыши.

Препараты ландыша при неправильной дозировке наносят сильный вред организму, их следует покупать в аптеке и применять по назначению врача.



ЛАПЧАТКА

Лапчатка — небольшое многолетнее растение, принадлежащее к семейству розоцветных. Народные названия: калган, могушник, лапчатка-узик, завязный корень, шептуха, вязиль, червошник.



У лапчатки прямостоячей стебель прямой, высотой до 50 см, листья сидячие, крупные, разделены на три части, имеют прилистники, которые кажутся дополнительными маленькими листочками. Цветки на тонких стебельках, золотисто-желтые, с четырьмя лепестками.

Лапчатка прямостоячая растет в европейской части России, в северо-западных областях и в Западной Сибири. Встречается в сосновых лесах, на влажных лугах, среди кустарников, по берегам рек. Цветет с мая по август. Корневища собирают осенью или до цветения (в апреле), очищают, моют, разламывают на куски и сушат. Сухие корневища буреют снаружи и становятся темно-красными внутри. Их легко растолочь в порошок.

Корни содержат эфирное масло и дубильные вещества, обладают вяжущим эффектом.

Настои корней лапчатки прямостоячей применяют в народной медицине при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в частности при язве желудка и при поносе. Их также применяют наружно, для полоскания горла при простудных заболеваниях. Мазями лечат экземы.

Лапчатку гусиную легко отличить от прямостоячей по листьям и цветкам. Листья у нее непарно-

перистые (напоминают лист рябины), нижняя часть листа опушена белыми волосками. Цветки также желтые, пятилепестковые. Цветет в мае-июле. Собирают траву с цветками, которая, как и корневища лапчатки прямостоячей, содержит дубильные вещества и эфирное масло. Употребляется в виде чаев при расстройствах желудка, а также местно — при раздражениях на коже, при болезненности и кровоточивости десен.

НАСТОЙ КОРНЕВИЩА ЛАПЧАТКИ ПРЯМОСТОЯЧЕЙ

1 ст. ложку измельченных корневищ лапчатки прямостоячей залить стаканом кипятка, дать настояться до охлаждения, процедить. Применять для полоскания горла при простудных заболеваниях.

СБОР С ЛАПЧАТКОЙ ПРЯМОСТОЯЧЕЙ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ ГОРЛА

1 часть плодов фенхеля, 2 части корня лапчатки, 2 части коры дуба, 2 части корней алтея, 2 части листьев шалфея

Смесь измельчить в ступке или в кофемолке, залить 0,5 л кипятка, перелить в термос и оставить на ночь. Утром процедить и полоскать горло в течение дня.

ОТВАР ТРАВЫ ЛАПЧАТКИ ГУСИНОЙ

4 ст. ложки травы лапчатки гусиной кипятить в 3 стаканах воды 20 мин, настоять 5 мин, процедить еще горячим. Теплый отвар употреблять для полоскания рта при болезненности и кровоточивости десен.



К применению лапчатки практически нет противопоказаний. Единственным нежелательным побочным действием является способность лапчатки понижать давление, поэтому гипотоникам следует избегать ее использования.

ЛОПУХ БОЛЬШОЙ

Лопух распространен на всей европейской части России. Растет на пустырях, в оврагах, вдоль дорог, на мусорных свалках и на вырубках, на опушках леса. Цветет с июня до сентября. Народные названия: репейник, лопушник, дедовник, задерка, собачник, ко-ролевина трава.

Двулетнее травянистое растение высотой до полутора метров с прямым ребристым стеблем, толстым стержневым корнем, крупными широкими листьями, опушенными снизу серыми волосками и пурпурно-фиолетовыми цветками, напоминающими маленькие астры (лопух и садовые астры относятся к одному семейству — сложноцветных). Плоды — семечки с цепкими щетинками.

С лекарственной целью собирают листья и корни лопуха. Листья собирают в июне–сентябре. Корни у растений первого года (отличаются тем, что у них есть только прикорневые листья) выкапывают в сентябре–октябре, у растения второго года — весной (в апреле–мае). Выкопанные корни очищают от земли, промывают холодной водой, снимают наружную часть коры, режут на куски и сушат на открытом воздухе, растопыля на ткани или на бумаге слоем 3–5 см.

Корни и листья лопуха содержат дубильные вещества, инулин, эфирное масло, слизь, листья — большое количество витамина С. Они обладают мочегонным, потогонным и послабляющим действием.

В народной медицине лопух применяют при подагре, сахарном диабете, гастритах, хронических запорах и местно при геморрое, экземе, диатезе. Известно, например, что лопух с успехом применял личный врач Александра Невского. В китайской медицине лопух используют как мочегонное средство. Свежие листья лопуха накладывают как примочки на гнойные раны. Но если вы не являетесь специалистом в китайской медицине, то используйте лопух, как и другие лекарственные растения, только после консультации с врачом.

Благотворное влияние лопух оказывает на рост волос.



Молодые листья лопуха кладут в салаты и в супы, корни первого года употребляют в пищу сырыми, вареными, печеными и жареными. Из подсушенных и поджаренных корней лопуха можно приготовить напиток, заменяющий кофе.

РЕПЕЙНОЕ МАСЛО

Взять 40 г свежего измельченного корня лопуха, залить 100 г оливкового масла и настаивать в прохладном месте 10 дней. Затем отварить на медленном огне 15 мин, процедить. Втирать в кожу головы для улучшения роста волос.

ОТВАР КОРНЕЙ ЛОПУХА

50 г свежего измельченного корня лопуха залить 500 г воды, варить 30 мин, процедить. Применять местно по назначению врача при экземе, а также для ополаскивания волос после мытья.

НАСТОЙ КОРНЕЙ ЛОПУХА

1 ст. ложку измельченных сухих корней залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 ч, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день по назначению врача при хронических запорах.



МАЛИНА

Малина распространена повсеместно на территории России. Растет в смешанных и хвойных лесах, на вырубках, опушках, склонах оврагов и холмов.



Это многолетний полукустарник высотой до 2 м с прямыми побегами, покрытыми шипами тройчатыми листьями, снизу опушенными мелкими белыми волосками. Как и шиповник, и земляника, и калина, и лапчатка, малина принадлежит к семейству сложноцветных. Цветок — белый, пятилепестковый, плод — сложная костянка, содержит множество маленьких ягодок с одной косточкой, объединенных в большую ягоду. Цветет малина в июне и июле, плодоносит в августе. Собирают зрелые плоды, подвяливают на солнце на решетке, затем сушат в жаркой печи или специальной сушилке.

Пищевая ценность плодов малины (мг%)

витамин С	30,0
фолиевая кислота	0,17–0,19
каротин	0,1–0,6
витамин В ₁	0,01–0,09
витамин В ₂	0,05–0,09
витамин Е	0,4–1,0
витамин РР	0,6–0,8
витамин К	0,4–0,6
органические кислоты*	0,9–1,9
пектин	0,6–0,9
клетчатка	4,8–5,1
железо	1,2**
цинк	0,2
медь	0,17
марганец	0,21

* преимущественно яблочная, в небольшом количестве лимонная, щавелевая и салициловая

** в 2–3 раза больше, чем в черной смородине



После приема малинового чая, как только пациент вспотеет, ему нужно сразу сменить белье и одежду.

Ягоды малины обладают потогонным и жаропонижающим действием, чай из сушеной малины рекомендуют при лихорадке.

Свежая и сушеная малина оказывает выраженное противорвотное, обезболивающее и противовоспалительное действие. Ее применяют при атеросклерозе и гипертонической болезни, при малокровии и нарушении проницаемости кровеносных сосудов. Водный настой листьев малины оказывает вяжущее действие и применяется при энтеритах, колитах и кожных болезнях, им полощут рот и горло при стоматитах и ангинах.

Также применяется для улучшения пищеварения, для лечения авитаминозов, анемии. Настои и отвары используются местно при угрях на лице.

СБОР ВИТАМИННЫЙ

Плоды шиповника — 20 г; плоды малины — 20 г

1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 2 ч в хорошо закрытой посуде. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день.

Сбор обладает жаропонижающим, потогонным и мочегонным действием. Возбуждает аппетит. Применяют при лихорадке, гастрите с пониженной кислотностью, пиелонефрите.

ЧАЙ ИЗ СУШЕНОЙ МАЛИНЫ

2 ст. ложки сухих ягод малины заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, выпить за один раз. После этого больной должен тепло укрыться.

Чай снижает жар, помогает пропотеть при лихорадке.

СБОР С МАЛИНОЙ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ ГОРЛА

Поровну травы мяты, почек сосны, листьев малины, травы полыни, травы пастушьей сумки, побегов багульника, листьев эвкалипта, корней дягиля

Смесь измельчить в ступке или в кофемолке, залить 0,5 л кипятка, перелить в термос и оставить на ночь. Утром процедить. Полощать горло в течение дня.

МАНЖЕТКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Народные названия: баранник, богова слезка, горлянка, грудная трава, камчужник, недужник, приворот, львиное копыто, звездочная трава, поползуха.

Манжетка — многолетнее травянистое растение, которое также принадлежит к семейству сложноцветных. У него лежащий стебель высотой 7–30 см, а на богатых почвах до 50 см. Листья на длинных черешках напоминают присборенные манжетки, с чем и связано название растения. По утрам на них собирается роса или капли дождя. Цветки мелкие, зеленовато-желтые.

Манжетка растет по всей европейской части России и в Сибири, в лиственно-еловых и лиственных лесах, на лесных опушках, полянах, по сухим лугам, межам, вокруг домов, на берегах рек, на склонах оврагов, на пастбищах. Выбирает солнечные места. Цветет с мая по сентябрь.

Во время цветения собирают траву и листья и сушат в тени под навесами, на чердаках, раскладывая слоем 3–5 см или в сушилках при температуре 45–60 °С. Срок годности сырья — 1 год. Вкус сырья в большинстве случаев терпкий, вяжущий, иногда горьковатый, запах — слабобальзамический.

Трава содержит горечи, дубильные вещества, глюкозиды, танины и большое количество витаминов С. Нормализует моторику кишечника, «дубит» его стенки, за счет чего оказывает противовоспалительный эффект. Стимулирует секреторную деятельность желудка и бронхов. В народной медицине листья манжетки применяют при поносах, метеоризме, как отхаркивающее средство, при диабете, болез-

нях печени и почек, а также местно — как примочки на гнойные раны.

Листья манжетки добавляют в салаты, в супы, в Белоруссии с ними тушат мясо. На зиму из высушенной манжетки готовят заправочный порошок для первых и вторых блюд. Из корней манжетки получают желтую натуральную краску для окрашивания тканей.

НАСТОЙ МАНЖЕТКИ

50 г измельченной травы или листьев настаивают в 400 мл кипятка 4 ч, затем процеживают и добавляют сахар или мед по вкусу. Принимают по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день перед едой.

ОТВАР МАНЖЕТКИ

4 ч. ложки сухих листьев манжетки настаивать 4 ч в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по полстакана 2–4 раза в день до еды, предварительно подсластив.

Это интересно

Росу, собирающуюся на листьях манжетки, алхимики еще в Средние века называли небесной росой, с ее помощью пытались искать «философский камень» — отсюда и происхождение латинского названия растения — *Alchemilla*. Корень манжетки входил в состав приворотных зелий, известных в Древней Руси и средневековой Европе.



В Швейцарии женщины обтирают лицо свежесорванными листьями манжетки с росой для уничтожения прыщей, угрей и морщин.



МАТЬ-И-МАЧЕХА

Народные названия: белокопытник, водяной лопух, околоречная трава, лапуха студеная, лапушник полевой, мачишник.



Растение с мощным корневищем, коротким стеблем. Ранней весной, еще до появления листьев выпускает чешуйчатые цветоносы с золотисто-желтыми цветками. Соцветие корзинка устроено как у ромашки: в центре трубчатые цветки, снабженные хохолком из простых волосков, по краям — язычковые, в несколько рядов. В мае–июне развиваются листья. Их верхняя сторона жесткая, словно покрытая воском, а нижняя — мягкая, покрытая нежным пушком. С этими особенностями, вероятно, и связано название: нижняя поверхность листа сравнивается в народе с матерью, верхняя — с мачехой. Волоски защищают устьица, которыми дышит растение, от влаги, грязи и пыли.

Плоды — цилиндрические семечки с хохолком, но основной путь размножения вегетативный — отростками от корневища.

Мать-и-мачеха растет почти на всей территории России: в европейской части и в Сибири к югу от 50-й параллели, на востоке ареал ее распространения доходит до озера Байкал, изредка

встречается на Кавказе и в долинах рек Средней Азии. Растет по оврагам, обрывам, глинистым склонам, холмам и канавам.

Собирают соцветия во время цветения и листья во второй половине лета. Обрывают только верхнюю часть листа, без черешка. Листья с бурыми пятнами выбрасывают. Сушат в тени под навесами, на чердаках в хорошо проветриваемых помещениях, разложив слоем 2–3 см на ткани или на бумаге. Высушенная трава не пахнет, имеет слабо-горький вкус. Хранят в проветриваемом помещении.

Листья и цветки мать-и-мачехи содержат слизистые вещества, гликозиды, в том числе инулин, небольшие количества эфирного масла. В цветках содержится рутин.

Листья и цветки обладают отхаркивающим и противовоспалительным действием, входят в состав грудных сборов и потогонных чаев.

В народной медицине отварами листьев лечат катар желудка, почечные заболевания и воспаления мочевого пузыря.

СБОР ГРУДНОЙ

2 части корня алтея, 2 части листьев мать-и-мачехи, 1 часть травы душицы

1 ст. ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день после еды.

НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ МАТЬ-И-МАЧЕХИ

1 ст. ложку измельченных листьев настаивают в стакане кипятка 10 мин, остужают, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 4–6 раз в день.

ОТВАР ЛИСТЬЕВ МАТЬ-И-МАЧЕХИ

15 г измельченных листьев мать-и-мачехи заливают стаканом кипящей воды, кипятят при закрытой крышке 15 мин, настаивают 30 мин, остужают, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 4–6 раз в день.



Отвар листьев мать-и-мачехи применяют для мытья головы при выпадении волос и обильной перхоти.

МЕДУНИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Медуница растет на всей европейской части России и в Закавказье, в тенистых лиственных и широколиственных лесах, на лугах и на опушках. Цветет в апреле–мае. Народные названия: медунчик, йод-трава, лесное копьцо, синенький корешок, медвежья травка, шмелиная травка, припарная травка.

Травянистое растение со стеблем высотой до 30 см, ветвистым темно-коричневым корневищем, заостренными листьями с белесыми пятнами на поверхности. Цветки маленькие, собранные в соцветие завиток. Они разных цветов: розовые, когда только раскрываются, лиловые и фиолетовые, когда распускаются, и голубые, когда отцветают. Плод — орешек.

Собирают все наземные части растения ранней весной (при этом их не срывают, а срезают, стараясь не повредить корневище). Корни и корневища выкапывают осенью. Сушат в тени, не допуская почернения растительной массы.

Растение содержит дубильные вещества, каротин, рутин, витамин С, большое количество минеральных веществ, в частности марганец, медь, железо.

В официальной медицине медуница используется как отхаркивающее средство, входит в состав грудных сборов и чаев (недаром ее латинское название — *Pulmonaria officinalis*, то есть буквально «легочная лечебная трава»), а также как желчегонное средство, стимулирующее желчевыводящие пути.

В народной медицине применяется не только при воспалениях верхних дыхательных путей, но и при туберкулезе легких, астме, поносе, местно — при диатезе, геморрое, для промывания гноящихся ран.



Из ранней зелени медуницы готовят салаты, ее добавляют в супы. Кроме прочего, медуница хороший медонос.

Европейские садоводы любят медуницу за ее красоту и неприхотливость. Они вывели несколько декоративных сортов медуниц. Самыми популярными являются *Redstart* — сорт медуницы красной, который славится своим ранним цветением (в Англии он зацветает уже в январе-феврале), и *Lewis Palmer* с розовыми и лиловыми цветками. Медуницы любят полутень, именно в тени рисунок на их листьях особенно ярок, а цветки приобретают наиболее насыщенный цвет, поэтому в саду их рекомендуется сажать под деревьями или в качестве бордюра у кустарников.

НАСТОЙ МЕДУНИЦЫ

4 ч. ложки сухих листьев медуницы залить двумя стаканами кипятка, настаивать до полного охлаждения, процедить. Можно добавить для сладости сахар или мед. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день при простуде с кашлем.

ПРОТИВОДИАРЕЙНЫЙ ЧАЙ ИЗ МЕДУНИЦЫ

2 ч. ложки сушеной травы медуницы залить 100 мл кипятка. Оставить на 10 мин настояться. Процедить. Принимать чай по 1 чашке трижды в день. Предварительно проконсультироваться с врачом.



МОРОШКА

Народные названия: куманика, малинник желтый, моренга, вахлячка, глазневик, медвежатник, болотный янтарь, очи болотника, болотный стражник, царская ягода, северный апельсин, арктическая малина, моховая смородина.

Многолетнее травянистое растение высотой 30 см с ползущими корневищами. Лист, расчлененный по краю, имеет вид пятипалой ладошки. Цветки одиночные с белыми лепестками. Ягоды — красные костянки, собранные в соплодие, напоминающее малину (морoshка принадлежит к тому же семейству), по мере созревания желтеют и становятся прозрачными.

Растет в европейской части России в области лесотундры и тайги, а также на севере Сибири и на Дальнем Востоке. Любит торфяные болота, моховые и кустарниковые тундры, заболоченные леса. Цветет в первой половине июня, ягоды созревают в конце июля. Ягоды лучше собирать не совсем незрелыми.

Плоды морoshки содержат сахара, лимонную и яблочную кислоту, витамины А и С, пектиновые вещества, улучшающие пищеварение, а также дубильные и красящие вещества, соли магния, кальция, хрома, меди, натрия. Листья выделяют фитонциды, обладают бактерицидными свойствами.

Листья заготавливают в мае-июне, корни в конце сентября — ноябре.

В народной медицине морoshку применяют против цинги (острого недостатка витамина С) и как мочегонное средство, а также при лихорадке, кашле, болях в сердце, водянке.



Морoshка противопоказана при воспалениях желудка и кишечника.

Официальная медицина рекомендует морoshку в качестве источника витаминов при авитаминозах. Морoshку используют в диетическом и лечебном питании, для лечения сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний, ожогов и кожных болезней, при отравлении тяжелыми металлами, для питания ослабленных больных. Из ягод готовят варенье, мармелад, желе, квас, сок. В Скандинавии на морoshке готовят ликер, являющийся национальным продуктом.

Отвар листьев обладает мочегонным действием. Его применяют при отеках, заболеваниях мочевого пузыря, а также при поносах, подагре и нарушениях обмена веществ. Настой листьев применяют в качестве противовоспалительного и ранозаживляющего средства. Корни морoshки применяют в народной медицине как мочегонное средство, при почечнокаменной болезни, авитаминозе, нарушении обмена веществ.

МОЧЕНАЯ МОРОШКА

Морoshку промыть, наполнить ею чистую бутылку, залить кипяченой водой, завязать горлышко марлей и поставить в прохладное место. Принимать при простудных заболеваниях и для усиления иммунитета по 0,5 чашки 1–2 в день.

НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ МОРОШКИ

1 ст. ложку сушеного, мелко нарезанного сырья, залить 200 мл кипятка и настоять в течение 4 ч. Принимать по 50–70 мл 4 раза в день по назначению врача.

ОТВАР ИЗ ЛИСТЬЕВ И КОРНЕЙ МОРОШКИ

1 ст. ложку сухого измельченного сырья залить 200 мл кипятка и кипятить 10–15 мин на малом огне. Настаивать 40 мин, процедить и разбавить водой до исходного объема. Принимать по 50–70 мл 4 раза в день за 25–30 мин до еды по назначению врача.



НИВЯНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Народные названия: ромашка большая, поповник, белица-трава, белоголовник, иванов цвет, лесовая марьяша, парамон, молнешник, тягун, блохогон, зубная трава.

Многолетнее растение с укороченным корневищем, прямым стеблем, высотой 20–80 см и многочисленными цельными листьями, похожими на лопатку с зазубринами по краям. Соцветие — корзинка, в центре желтые трубчатые цветки с тычинками и пестиками, по краям белые язычковые, бесполое, единственная функция которых — привлекать насекомых-опылителей. Плод — продолговатая семянка.

Растет на всей территории России на лугах, лесных полянах, в перелесках, в сосновых и березовых рощах, на склонах холмов. Цветет все лето и всю осень.

Собирают и заготавливают цветы начиная со второй половины июня. Сушат под навесами или на чердаках при хорошем проветривании.

Хотя нивяник не сравнить по целебной силе с его родственницей — ромашкой аптечной, все же он содержит эфирные масла, инулин и алкалоиды, каротин и аскорбиновую кислоту. Растение обладает мочегонным, болеутоляющим, противовоспалительным, ранозаживляющим, противоспазматическим, противоглистным действием. Отвар цветков также оказывает отхаркивающий эффект, применяется в народной медицине при простудах, заболеваниях желудка, а также при недержании мочи, хронических запорах, заражении глистами. Сухим порошком нивяника на Руси изгоняли блох. Отваром нивяника ополаскивали волосы для придания им блеска и золотистого оттенка.



Молодые листки нивяника добавляют в салаты; зеленые бутоны, подобно каперсам, маринуют в уксусе. Садоводы разводят нивяник как декоративное растение.



ЧАЙ ИЗ НИВЯНИКА

Заварить 1 ст. ложку сырья стаканом воды. Пить как чай по назначению врача при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

НАСТОЙ ИЗ НИВЯНИКА

2 ч. ложки без верха травы нивяника с цветочными корзинками залить полным стаканом кипятка. Настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в сутки по назначению врача как успокаивающее нервную систему средство, а также при болях в желудке и кишечнике стрессового происхождения.



ОБЛЕПИХА

Облепиха растет в горных районах на юге России, а также на Кавказе, Алтае, Тянь-Шане, в Саянах, Забайкалье. Предпочитает поймы рек. Народные названия: восковуха, сибирский ананас.

Ветвистый кустарник до 4 м высоты, с колючками и мелкими листьями, сверху темно-зелеными, снизу серебристыми. Цветет облепиха в апреле–мае, плоды — золотистая шаровидная костянка на короткой плодоножке — созревают в конце августа — начале октября и остаются на растении до весны.

Плоды содержат масла, каротин, витамины С, В₁, В₂, В₆, Е, Р, фолиевую кислоту, сахара, органические кислоты, дубильные вещества, а также железо, бор и марганец. В плодах облепихи и в коре ветвей содержится серотонин, который играет важную роль в нормальной деятельности нервной системы, предотвращает депрессии, улучшает настроение.

В официальной медицине облепиховое масло широко используется как ранозаживляющее средство. Примочки с ним накладывают на раны или послеоперационные швы (поврежденный участок кожи хорошо промывают раствором антисептического средства, слегка просушивают,

наносят пипеткой облепиховое масло, накрывают стерильной марлевой салфеткой, вощеной бумагой и забинтовывают), смазывают горло после удаления миндалин, шейку матки и влагалище после операций на них и т. д. Свечи с облепиховым маслом назначают при геморрое, при эрозивно-язвенных проктитах и сфинктеритах, трещинах ануса. Облепиховое масло также применяют в офтальмологии при повреждениях роговицы глаза: при ожогах, воспалениях роговицы (кератитах) и при других заболеваниях переднего отдела глаза. Назначают облепиховое масло и стоматологии при воспалении десен и пульпы зубов. Из листьев облепихи изготавливают противовирусный препарат, помогающий при гриппе и тяжелых вирусных респираторных заболеваниях.

Благодаря содержанию витамина К₁, фосфолипидов и бетаина, а также кумаринов, листья и плоды облепихи и облепиховое масло препятствуют развитию атеросклероза, снижают уровень холестерина в крови, улучшают текучесть крови, препятствуют образованию микротромбов и развитию микроинфарктов. Есть также данные о благотворном влиянии ягод облепихи на мужскую потенцию.

ОБЛЕПИХОВЫЙ ЧАЙ

5 г сухих листьев облепихи заварить 1 стаканом кипятка. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана в день при авитаминозе по назначению врача.

ОТВАР ИЗ ЯГОД ОБЛЕПИХИ

3 ст. ложки ягод залить 0,5 л горячей воды, кипятить 10 мин на медленном огне и процедить; пить как чай по 2–3 стакана в день при заболеваниях желудка по назначению врача. Также врач может назначить прием облепихового масла.



Заготавливайте ягоды облепихи зимой: подмороженные, они лучше хранятся.



ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Одуванчик распространен на всей территории России, на опушках, на склонах холмов, вдоль дорог и канав, около домов. Цветет с мая по август. Народные названия: грядунница, двойник, подоинница, зубной корень, кульбаба, молочай, пустодуй, попова плешь, полая трава, пушник, русский цикорий, бородник.

Многолетнее травянистое растение с мясистым корнем, укороченным стеблем, длинными перистыми прикорневыми листьями и полой цветочной стрелкой высотой 10–30 см. Листья у одуванчиков, растущих на сухих почвах, 15–20 см, на влажных они могут вырастать гораздо длиннее. Они наклонены, их длинная жилка «утоплена», образуя желобок, по которому роса и дождевая влага стекают прямо к корню. На поверхности корня можно заметить темные полосы млечных ходов.

Все знают одуванчик, конечно же, благодаря ярким золотисто-желтым цветкам — корзинке из маленьких желтых трубчатых цветов, состоящих из лепестков и приросших к ним тычинок, которые расположены на верхушке полой цветочной стрелки. Боковые цветки — язычковые, как у нивяника (одуванчик и нивяник относятся к одному семейству), однако они окрашены в тот же цвет, что и трубчатые, и только создают махровость, помогая насекомым удерживаться на корзинке и измазываться в пыльце. Плоды — пушистые семянки. Когда семя созревает, белые пушинки, прикрепленные к нему, раскрываются как парашют, и семечко летит, подгоняемое ветром. Одно соцветие дает около 200 семян. Свое название растение получило из-за необычайной легкости, с которой разлетаются семена. С такой же легкостью растение помогает человеку избавиться от многих болезней.

Корни заготавливают поздно осенью и ранней весной, корзинки — во время цветения. Собранные корни очищают от остатков листьев, промывают водой, крупные корни измельчают, затем провяливают на воздухе и досушивают в теплом помещении на печи. Корзинки быстро сушат под навесами или на чердаках, в провет-



риваемых помещениях, расстелив на ткани или на бумаге слоем в 2–3 см.

Одуванчик содержит витамины А, В₁, В₂, С, каротин, фосфор, железо — всего более 50 биологически активных веществ и микроэлементов: горький гликозид тараксацин, соединения, близкие к гормонам надпочечников, сложный сахар, стерины, каучук, инулин, жирное масло, содержащее глицериды пальмитиновой, олеиновой, линолевой, мелиссовой и церотиновой кислот.

Одуванчик оказывает общеукрепляющее действие при малокровии и астении, тонизирует и в то же время успокаивает нервную систему, снижает уровень холестерина в крови, используется как желчегонное, мочегонное, противогоспалительное средство. Рекомендуется при атеросклерозе, неврозах и бессоннице. Одуванчик улучшает аппетит, нормализует пищеварение, применяется при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, особенно показан при запорах. Принимают препараты из одуванчика при авитаминозе, туберкулезе, подагре, гипертонии, лихорадке. Препараты из одуванчика широко применяют при заболеваниях глаз. Име-



«Корзинки» цветков одуванчика закрываются ночью и при плохой погоде, предохраняя пыльцу от намокания. В ясные летние дни они открываются в 6 утра и закрываются в 3 часа дня, поэтому с их помощью можно узнавать время.

ется только одно противопоказание — его не следует применять тем, у кого есть склонность к поносам. Применяют при неполном усвоении жиров, метеоризме, запоре, а также как противоглистное и как успокоительное средство при мочекаменной болезни и других заболеваниях почек и мочевого пузыря. Свежие листья или сок из свежих листьев рекомендуют весной при артериосклерозах, кожных заболеваниях, авитаминозе, анемии.



НАСТОЙКА КОРНЯ ОДУВАНЧИКА

50 г измельченного корня залить 0,5 л водки. Настаивать 2 недели, встряхивая 2–3 раза в день. Принимать по 30 капель 4 раза в день с 2 ст. ложками воды до еды.

НАСТОЙКА ЦВЕТКОВ ОДУВАНЧИКА

70 г цветков залить 0,5 л водки. Выдерживать, иногда встряхивая, 2 недели. Принимать по 50 капель 3 раза в день с 2 ст. ложками воды до еды.

ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ ИЗ ОДУВАНЧИКА

Для приготовления эликсира из одуванчика используют только цветки без ножки. Цветки, сорванные в сухую погоду, уложить слоями по 5 см в банку. Каждый слой засыпать сахарным песком такой же толщины и хорошо уплотнить. Верхний слой должен быть всегда сахарный. Банки поставить в темное прохладное место. После того как цветы пустят сок, всю массу в течение 10–15 дней несколько раз продавливать деревянной толкушкой. В результате цветки всплывут над сиропом. Их можно вынуть и хранить в холодильнике для добавления в травяные чаи. Сироп слить в стерильную стеклянную посуду, хранить в прохладном месте. Суточная доза для взрослого 1–1,5 ст. ложки. Пить при заболеваниях печени по назначению врача 1 неделю, затем сделать перерыв 5 дней и пить, пока не закончится эликсир.

БАЛЬЗАМ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Цветки надо собирать рано утром. Залить 100 г сырья 0,9 л воды, добавить пару долек лимона без шкурки и кипятить на слабом огне 45 мин, процедить. Затем засыпать 1 кг сахара и кипятить 1 ч. Бальзам хорошо тонизирует, снимает утомляемость, повышает работоспособность. Его можно добавлять в чай, алкогольные напитки или принимать по 1 ч. ложке натощак.



Из молодых, не вполне развитых листьев одуванчика готовят салат, а поджаренный корень может служить суррогатом кофе, по вкусу напоминающим цикорий.

ОКОПНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Окопник растет в европейской части России, в Западной Сибири и Средней Азии, в Карпатах, на Кавказе и в Крыму. Селится по сырым лугам, канавам, берегам рек, прудов, ручьев. Народные названия: черный корень, живкость.

Это многолетнее травянистое растение с мощным коротким многоглавым корневищем и длинным, толстым ветвистым корнем, несколькими ветвистыми стеблями до 1 м высотой, покрытыми жесткими щетинками, продолговато-ланцетными остроконечными листьями и цветком-венчиком грязно-пурпурового или лилового оттенка, напоминающим цветки медуницы лекарственной. Оно было впервые описано 2 тысячи лет назад. В античные времена корни окопника широко использовали при лечении переломов костей, для заживления ран.

Цветет с мая до осени. Собирают корни весной или осенью, моют, продольно разрезают, сушат. Сырье должно быть белым на разрезе.

Окопник содержит алкалоиды, лазиокарпин и циноглоссин, обладающие свойствами, сходными с ядом кураре, дубильные вещества, крахмал, холин, смолы, слизь, камедь, инулин, аспарагин, гликозидные вещества, эфирное масло.

Окопник обладает обволакивающим, кровоостанавливающим, антисептическим и смягчительным действием, стимулирует рост клеток и восстановление тканей, поэтому применяется внутрь при кашле, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, поносе, для улучшения аппетита и пищеварения при колитах. Отвар применяется также для полоскания полости рта, при гнойных воспалениях, наружно в виде влажных повязок и промываний при переломах костей и ранениях, при ушибах, вывихах, труднозаживающих и глубоких ранах, при фурункулезе, при болях ампутированных конечностей, носовых кровотечениях.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА ОКОПНИКА

1 часть измельченных корневищ окопника залить 5 частями 40 % спирта, настаивать 2 недели, принимать по 20–40 капель 3–5 раз в день по назначению врача при поносах, дизентерии, хроническом катаре кишечника, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при хроническом катаре бронхов с густым секретом и др.

ЭЛИКСИР ИЗ ОКОПНИКА

40 г корневища окопника залить 1 л молока, настаивать 6–7 ч, довести до кипения и выпить в течение двух дней. Применяется для повышения иммунитета и улучшения обмена веществ. Курс 10 дней. Применять по назначению врача.

МАСЛЯНЫЙ ЭКСТРАКТ ОКОПНИКА

20 г измельченного свежего корня залить 400 мл растительного масла. Настаивать 30 дней в темном теплом месте, периодически помешивая. Процедить и хранить в темном прохладном месте. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой по назначению врача.



Окопник ядовит, поэтому его нельзя применять без консультации с врачом.



ПАСТУШЬЯ СУМКА

Пастушья сумка встречается по всей территории России за исключением Крайнего Севера. Растет как сорняк по полям, пустырям, садам и огородам. Народные названия: бабки, воробыная кашка.

Пастушья сумка — однолетнее травянистое растение, принадлежащее к семейству крестоцветных. Стебли одиночные, прямостоячие, простые и ветвистые, в нижней части опушенные мелкими волосками. Листья прикорневые и стеблевые, продолговатые, суженные, стреловидные. Цветки мелкие, белые, с четырьмя крестообразно расположенными лепестками, собраны в кисть.

Эта неприхотливая трава-сорняк имеет плоды-стручки, похожие на суму пастуха, собранную на сборку на верхнем краю, что и предопределило название. Цветет с апреля и до осени.

Собирают траву во время цветения, вырывают вместе с корнем, который затем обрезают. Сушат на открытом воздухе, под навесами или на чердаках, разложив слоем 3–5 см. Или используют сушилки, но при температуре не выше 45 °С. Сушеная трава имеет слабый специфический запах и горьковатый вкус.

Пастушья сумка содержит витамин С, фитонциды, гликозид, дубильные вещества, органические кислоты, холин и ацетиохолин, витамин К, соли калия, эфирное масло, сложные соединения, жирное масло и другие биологически активные вещества. Листья выделяют фитонциды.

Особенно ценна пастушья сумка из-за витамина К, обладающего способностью повышать свертываемость крови. Препараты из травы пастушья сумки понижают артериальное давление, усиливают сокращения мускулатуры матки и способствуют сокращению периферических кровеносных сосудов. Пастушью сумку на Руси издавна считали наипервейшим зельем при легочных и маточных кровотечениях.

Наружно, в виде компрессов, они могут применяться при ранениях, контузиях и ушибах. Препараты из пастушья сумки используют при злокачественных новообразованиях, при фиброме матки, как контрацептивное средство, как средство, задерживающее овуляцию.

НАСТОЙКА ТРАВЫ ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ

100 г сухой травы залить 1 л белого сухого вина, настаивать 10 дней, процедить. Пить по назначению врача по 1 ст. ложке 5–6 раз в день для улучшения обмена веществ, повышения иммунитета.

НАСТОЙ ТРАВЫ ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ

40 г измельченного сырья залить 3 стаканами воды, через 8 ч процедить. Пить по назначению врача небольшими порциями в течение 6 ч как мочегонное и желчегонное средство.

ВИТАМИННЫЙ НАСТОЙ ТРАВЫ ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ

15 г травы залить 1 стаканом кипящей воды, настоять 15 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день по назначению врача.



Сок травы пастушья сумки нейтрализует лекарственные вещества, скапливающиеся в организме при продолжительном их приеме.



ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ

Пижма произрастает по всей территории России по межам, на берегах рек, на вырубках, вдоль дорог и по опушкам лесов. Народные названия: дикая рябинка, рай-цвет, приворотень, маточник, девятуха, девятибрат.

Пижма — многолетнее травянистое растение с высоким прямостоячим стеблем высотой 80–120 см, принадлежащее к семейству сложноцветных, так же как нивяник и одуванчик. Листья перисто-рассеченные, напоминают листья рябины. Цветки — ярко-желтые корзинки, собранные в соцветия.

Собирают цветочные корзинки, которые быстро сушат. Высушенная трава обладает сильным характерным запахом.

Пижма содержит эфирное масло, флавоноиды, дубильные, горькие вещества, алкалоиды, кверцетин, горечи, камедь, кофейная и другие фенольные кислоты, смолистые вещества, витамины А и С.

Настой из соцветий пижмы замедляет ритм сердца, повышает кровяное давление, усиливает секрецию и снижает содержание слизи в желчи, тонизирует мускулатуру желудочно-кишечного тракта. Рекомендуются препараты из пижмы при заболеваниях печени и желчного пузыря, желудка и кишечника, при нервных расстройствах, лихорадке, нерегулярных менструациях, воспалении мочевого пузыря и почек. В малых дозах пижма применяется при отсутствии аппетита, метеоризме, запоре, желудочных коликах и кровавых поносах. Настои и отвары пижмы используют также для ванн и компрессов при воспалении суставов, ревматизме, подагре, при лечении застарелых язв и ран. Пижма является эффективным глистогонным средством, свежий отвар может прогонять блох, а также защищать обрызганные им вещи от мух и моли.

ЭЛИКСИР ИЗ ПИЖМЫ

50 г пижмы залить 0,5 л сухого белого вина, настоять 8 дней в теплом месте, процедить, принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 2–3 раза в день при ревматизме.



Как любое лекарственное растение, пижму нельзя применять без предварительной консультации с врачом.



В старину на Руси этот высокий сорняк с ярко-желтыми корзинками соцветий называли «бес-смертной травой» за удивительную способность высушенных цветков долгое время сохранять окраску.

ОТВАР СОЦВЕТИЙ ПИЖМЫ

15 г измельченных соцветий пижмы залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой и, периодически помешивая, греть на кипящей водяной бане 15 мин, затем настой охладить при комнатной температуре в течение 45 мин, процедить, остаток сырья отжать и долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ЦВЕТКОВ ПИЖМЫ

7 г цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч. Применять по 1 ст. ложке 5–6 раз в день для лечения болезней печени и желчных путей, желудочно-кишечных заболеваний, в том числе язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспаления толстого и тонкого отделов кишечника (энтероколиты), при головокружениях, головной боли.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ

Подорожник растет по всей территории России, за исключением арктических тундр, селится вдоль дорог, на полях, лугах, огородах и лесных полянах. Цветет с мая до сентября. Народные названия: семижильный, подорожный лопух, попутник, собачий язык, поранник.

Подорожник — многолетнее травянистое растение с розеткой прикорневых овальных заостренных листьев с длинными широкими черешками. Из центра листовой розетки выходит одна или несколько цветочных стрелок, высотой до 30 см, на концах которых множество бурых цветков, собранных в соцветие колос. Плод — двухгнездная коробочка.

Собирают молодые листья: только несколько листов из розетки, иначе подорожник увянет и не даст ростков на будущий год. Сушат на чердаках или под навесами с хорошей вентиляцией, расстелив тонким слоем 3–5 см на бумаге. Сушка прекращается, когда у растений начинают ломаться черешки.

Подорожник содержит аскорбиновую кислоту, флавоноиды, гликозиды, дубильные вещества, слизь, каротин, витамин К, алкалоиды, фитонциды, углеводы, сапонины, жирные масла, пектиновые вещества, калий, лимонную кислоту, различные ферменты

Подорожник оказывает секретолитическое действие при простудных заболеваниях, сопровождаемых выделением густых секретов, и влажным затяжным кашлем, а также при частом мочеиспускании, при заболеваниях пищеварительных органов. Используется для остановки кровотечений, очистки гноящихся ран, способствует повы-

Подорожник известен своей необычайной плодородностью, за сезон дает несколько десятков тысяч семян, которые быстро захватывают новые пространства. Плод подорожника содержит слизь, благодаря которой семена легко прилипают к лапам животных или к подошве обуви и разносятся на значительные расстояния. Так на матросских ботинках он переплыл океан и попал в Америку, где индейцы называли его «след белого человека».

шению свертываемости крови, снижению давления, успокаивает при фурункулах, отеках вследствие ушибов, воспалении кожи, укусах насекомых. Отвар рекомендуют при отрыжке, изжоге, заболеваниях печени, для полоскания десен при зубной боли и для примочек при воспалении глаз, а кашица из свежих листьев — при мокнувших экземах.

ЭЛИКСИР ИЗ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА

30 г сухих измельченных листьев залить 0,2 л водки или 70 % спирта и настаивать 14 дней в темном месте. Процедить. Пить по 30 капель, разведенных в воде, 3 раза в день для снижения артериального давления по назначению врача.

ЧАЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА БОЛЬШОГО

Заварить 10 г листьев 1 стаканом кипятка как чай и пить при простуде как отхаркивающее средство.



Кроме листьев подорожника большого собирают еще листья подорожника среднего и подорожника ланцетолистного. Листья других видов подорожника не обладают лекарственными свойствами.



ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ

Полынь растет в европейской части России в степной, лесостепной и лесной зонах, а также в Западной Сибири, Казахстане и на Тянь-Шане по пустырям, в посевах, по необработанным полям. Народное название: чернобыльник.

Полынь — многолетнее растение семейства сложноцветных высотой до 1 м с прямым стеблем, сероватыми расчлененными листьями и соцветиями корзинками. Цветет в июле–августе.

Заготавливают прикорневые листья, которые собирают до цветения или в его начале, и цветonoсные верхушки во время полного цветения.

Полынь была в большом почете уже у древних греков, которые называли ее «артемизия» — трава здоровья. Полынь всегда считали символом горечи, знаком трудной жизни. Все виды полыни (в России их 250) обладают целебными свойствами, хотя состав их несколько различен.

Полынь содержит большое количество биологически активных веществ, в том числе витамин С и В₆, каротин, эфирные масла, обладающие терпким приятным ароматом, минеральные соли (титан, гелий), горькие гликозиды, фитонциды, дубильные вещества, смолы, янтарную, уксусную, лимонную, валериановую и яблочную кислоты, белок, крахмал.

Полынь возбуждает аппетит, повышает секрецию желчи, панкреатического и желудочного сока, обладает болеутоляющим, антиспастическим, мочегонным, потогонным и бактерицидным действием. Используют полынь при лечении туберкулеза, при заболеваниях печени, при воспалительных процессах в почках, мочевом пузыре, при водянке, геморрое, золотухе, нарушениях менструального цикла, при анемии. Рекомендуют также при бессоннице и плохом запахе изо рта, суставном ревматизме.

НАСТОЙКА ПОЛЫНИ

1 часть сырья залить 5 частями 70 % спирта. Настаивать 7 дней в темном месте. Пить по 15–20 капель 3 раза в день. Настойку полыни принимают по назначению врача для улучшения аппетита и усиления тонуса желудка, повышения иммунитета.

ОТВАР ПОЛЫНИ

25 г травы залить 1 стаканом воды и кипятить 15 мин на водяной бане. Принимать следует с медом (по вкусу) по $\frac{1}{3}$ стакана 2 раза в день в течение 3 недель для повышения защитных сил организма и по назначению врача при неврастении.

СИРОП ПОЛЫНИ ГОРЬКОЙ

100 г травы замочить в сырой воде на 24 ч, затем варить ее в течение 30 мин на медленном огне в плотно закрытой посуде. Добавить 400 г сахара или меда и варить еще 15–20 мин. Принимать сироп по 1 десертной ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды по назначению врача при болезнях печени, желудка, мочевыводящих путей и почек.



В небольших дозах полынь оказывает успокоительное действие, в большой дозировке вызывает явления возбуждения с последующим угнетением.



ПУСТЫРНИК СЕРДЕЧНЫЙ

Растет в европейской части России, в Западной Сибири, на Украине в лесостепной зоне и т. д. Селится в канавах, по дорогам, на выгонах, в старых садах и парках, как сорняк — на огородах. Народные названия: сердечное золото, львиный хвост, ключ-трава, крапивничек, глухая крапива.



Пустырник — многолетнее растение с мощным корневищем, «граненым» стеблем высотой до 1 м, расчлененными листьями и мелкими розовыми цветками, гнездящимися в пазухах верхних листьев.

Цветет с июня до сентября. Продолжительность цветения одного растения 15–25 дней. После скашивания наблюдается вторичное цветение. Размножается в основном семенами, которые созревают в августе–сентябре.

С целебными целями используют только верхние части пустырника — листья и цветы, — причем только во время цветения. Нижние части неприятно пахнут и обладают горьким вкусом.

В официальной медицине применяется всего два вида этого растения: пустырник пятилопастный, или волосистый, и пустырник сердечный, или обыкновенный.

Основным показанием к применению пустырника являются сердечно-сосудистые заболевания. Целебное действие пустырника на сердечно-сосудистую систему упоминается еще в европейских травниках XV века.

Пустырник содержит алкалоиды (только в начале цветения), сапонины, дубильные вещества, флавоноидные гликозиды, эфирное масло, жирное масло и горькое вещество лемуриин.

Пустырник — хорошее средство при сердечно-сосудистых неврозах, гипертонии. Его рекомендуют при неврозах сердца, начальной стадии гипертонии, повышенной нервной возбудимости как успокаивающее средство, при климактерических жалобах, запаздывающих или болезненных менструациях. Препараты пустырника обладают успокаивающим действием, уменьшают головные боли, улучшают сон и общее самочувствие. Терапевтический эффект применения пустырника отмечен при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, расстройствах желудка, запорах, тошноте. Настойка пустырника продается в аптеке. Там же можно купить и успокаивающие чаи, в состав которых входит эта трава.

НАСТОЙКА ИЗ ПУСТЫРНИКА

Готовится на 70 % спирте из расчета 1 часть травы пустырника на 5 частей спирта. Настаивают 7 дней в темном месте, процеживают. Пить по 30 капель 3 раза в день по назначению врача.

ЦЕЛЕБНЫЙ ЧАЙ ИЗ ПУСТЫРНИКА

15 г измельченной травы залить стаканом кипятка, настаивать 2 ч. Пить 3 раза в день по $\frac{1}{3}$ стакана для повышения иммунитета по назначению врача.

НАСТОЙ ПУСТЫРНИКА

20 г измельченного сырья настаивают в течение 8 ч на 1 стакане холодной воды, принимают 3–5 раз в день по 1 ст. ложке по назначению врача.



Не рекомендуется применять препараты пустырника при пониженном давлении и замедлении сердечного ритма.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ

Род ромашка (название происходит от латинского слова *romanus* — «римский») объединяет 20 видов. Лекарственными свойствами обладает только ромашка аптечная. Народные названия этого растения: маточник, маточная трава, моргун, купальница, романова трава, румянка.

Это однолетнее травянистое растение с прямым ребристым стеблем высотой от 15 до 40 сантиметров, сидячими перистыми листьями и соцветием корзинкой, состоящим из желтых трубчатых цветков в центре и белых язычковых по краям. Язычковые цветки меняют свое положение в течение суток. С утра и примерно до 16 часов они поднимаются, пока не примут горизонтальное положение, потом постепенно опускаются и около 19 часов прижимаются к цветоносу. Это связано с изменениями влажности в течение дня. Плод — маленькая бурая семянка. Отличить ромашку аптечную от других видов достаточно просто. У нее выгнутое в виде кегли и полое дно корзинки (а не слегка вогнутое и плотное, как, например, у нивяника), листочки мелкие, чем-то похожи на укроп.

Растет ромашка аптечная на всей территории России, кроме Крайнего Севера, встречается вдоль дорог, по травянистым склонам, в посевах ржи. Заготавливают «корзинки» в начале цветения.

Собранное сырье сушат на открытом воздухе или на чердаках, под навесами 5–7 дней.

Ромашка обладает противовоспалительными и антисептическими, противоспастическими и обезболивающими свойствами. Повышает секрецию пищеварительных желез, оказывает желчегонное действие, уменьшает процессы брожения в кишечнике. Применяют при хронических воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при метеоризме и поносе.

ЧАЙ ИЗ ЦВЕТКОВ РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ

1 ст. ложку цветков ромашки заварить стаканом кипящей воды, охладить, профильтровать. Пить по назначению врача при болезнях желудка по полчашки 2–3 раза в день.



Ромашку можно выращивать на приусадебном участке. Для нее выбирают открытые места, ее высаживают вдоль дорожек, на отдельных грядках в непосредственной близости от жилья.

ОТВАР ИЗ ЦВЕТКОВ РОМАШКИ

1 ст. ложку цветков залить стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагреть на водяной бане 15 мин. Охладить, процедить, отжать. Довести объем кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1–5 ст. ложек (в зависимости от возраста) 2–3 раза в день по назначению врача при заболеваниях желудка и кишечника.

НАСТОЙ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ ГОРЛА ПРИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

1 ст. ложку цветков ромашки аптечной заварить в стакане кипящей воды, охладить, профильтровать. Полоскать горло 3–4 раза в день.



РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

На Руси это дерево связывали с небесным огнем из-за красного цвета ягод. Неслучайно вечера со сплошными мрачными грозовыми тучами и молниями называют рябиновыми ночами. Но не только магические свойства приписывали рябинушке, главное — лечились и кормились ею с давних пор. Народные названия: рябинка, горбинка, грабина, оробина, герженбина, ярембина.



Это небольшое дерево, принадлежащее к семейству розоцветных, которое легко узнать благодаря ажурным листьям и собранным в соцветия щиток мелким белым цветам, пахнущим горьким миндалем, которые позже превращаются в гроздь красных ягод.

Рябина растет в лесной зоне европейской части России, в Сибири, на Кавказе. Она выбирает опушки хвойных и хвойно-лиственных лесов, берега рек, селится вокруг домов и вдоль дорог. Цветет в мае–июне, ягоды собирают в сентябре–октябре.

Рябина содержит витамин С, витамин Р, органические кислоты — яблочную, лимонную, янтарную, сорбиновую и следы синильной, значительное количество каротина, сахар (особенно после заморозков), фруктозу, глюкозу, сорбит, флавоноиды, жирное масло, пигменты, спирт, сорбит, горькие и дубильные вещества.

Плоды рябины применяют как поливитаминное, кровоостанавливающее, мочегонное, жел-

чегонное, противоревматическое и легкое слабительное средство. Они рекомендуются для укрепления сердечной мышцы, при диабете, как регулирующее менструальный цикл средство, а также при атеросклерозе, гипертонии, при ревматизме, камнях в почках и мочевом пузыре, печени и авитаминозе. Ягоды также используют наружно в виде припарок для лечения открытых ран и переломов. При ожирении используют сироп из созревших плодов рябины. При продолжительном потреблении плодов или препаратов рябины повышается свертываемость крови.

ЭЛИКСИР РЯБИНОВЫЙ

$\frac{1}{2}$ трехлитровой банки рябины, около 1 л некипяченой воды, 100–200 г сахарного песка, 200 мл водки

Пропустить ягоды через мясорубку, засыпать рябиной $\frac{2}{3}$ бутылки, залить бутылку кипяченой водой доверху, добавить сахарный песок, водку. Выдержать 40 дней, перемешивая 1 раз в неделю. Пить на ночь по 100 г по назначению врача для повышения иммунитета и профилактики сердечных и простудных заболеваний.

НАСТОЙ РЯБИНОВЫЙ

Заварить 15–20 г сухих плодов 1 стаканом кипятка, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день при геморрое и как противоглистное средство.

ВИТАМИННЫЙ ЧАЙ

Заварить как чай 15 г плодов 1 стаканом кипятка. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день, добавляя сахар по вкусу.



Плоды рябины способствуют снижению содержания жиров в печени и холестерина в крови.

ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Толокнянка встречается в лесной зоне европейской части России и Сибири, в лесотундре, высокогорных районах Кавказа, на Украине (в Полесье), в северной части Дальнего Востока. Растет в сухих сосновых и березовых лесах, между кустарниками и по кочкарникам, часто вместе с брусникой, на которую толокнянка похожа. Народные названия: мучница, медвежья ягода, медвежье ушко.

Это вечнозеленый стелющийся кустарник. Побеги лежачие, сильно разветвленные, укореняющиеся. Листья обратнойцевидные, на верушке тупые, к основанию суженные, кожистые, сверху темно-зеленые, снизу более светлые. Цветки кувшиновидные, белые или бледно-розовые, в поникших кистях. Плод — красная костянка, 6–8 мм в диаметре.

Толокнянка цветет в мае–июне. Заготавливают листья и побеги толокнянки весной, до начала цветения, и осенью. Серпами или ножами срезают небольшие облиственные веточки. Нельзя вырывать растение с корнем, это ведет к уничтожению зарослей. Сушат сырье, разложив тонким слоем (5–7 см) на чердаках или под навесами. В сушилках сушат при температуре не выше 50 °С. Запах у готового сырья отсутствует, вкус сильно вяжущий, горьковатый.

Листья толокнянки содержат фенологликозиды — арбутин, метиларбутин, эриколин; свободный гидрохинон, дубильные вещества пирогалловой группы, урсоловую кислоту, флавоноиды, по структуре напоминающие кверцетин, фенолкарбоновые кислоты (галловая и др.).

Препараты толокнянки оказывают противовоспалительное, обеззараживающее, мочегонное действие.

Чай из листьев толокнянки применяется в народной и официальной медицине во время заболевания мочевого пузыря (например, при цистите), для

облегчения болевых ощущений и лечения инфекции. Также врачи назначают его при отеках как почечного, так и сердечного генеза. Он разгружает сердечно-сосудистую систему, облегчает работу сердца.

ОТВАР ЛИСТЬЕВ ТОЛОКНЯНКИ

10 г листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают, доводят объем до исходного. Применяют местно при гнойных ранах и язвах по назначению врача.

СБОР С ЛИСТЬЯМИ ТОЛОКНЯНКИ

Цветки боярышника — 25 г; листья черники — 25 г; листья толокнянки обыкновенной — 25 г

1 ст. ложку измельченного сбора заливают стаканом кипятка и настаивают полчаса. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день перед едой при заболеваниях сердечно-сосудистой системы по назначению врача.

СБОР МОЧЕГОННЫЙ С ЛИСТЬЯМИ ТОЛОКНЯНКИ

Листья толокнянки — 30 г; трава полыни обыкновенной — 20 г; трава хвоща полевого — 20 г; семена моркови посевной — 30 г; семена укропа огородного — 20 г

1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами воды, настоять 12 ч, кипятить 5 мин, остудить и процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день через 1 ч после еды при воспалениях мочевыводящих путей по назначению врача.



Толокнянка входит в состав мочегонных и урологических сборов, а также препаратов для лечения алкогольной абстиненции.



ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Народные названия: волосная трава, гусиная гречка, дикая гречиха, грудная трава, деревей, девичьи пупки, живучая трава, порезник, ахиллесова трава, кровавник, рудометка, солдатская трава.

Многолетнее растение из семейства сложноцветных высотой до 80 см, с тонким ползучим шнуровидным корневищем и подземными побегами, с розеткой перистых листьев, опушенным стеблем, мелкими белыми цветками, собранными в соцветие щиток.

В России растет по всей территории, кроме северных районов Сибири, Дальнего Востока, а также пустынь Средней Азии, по сухим лугам, полям, опушкам лесов и перелесков, степным склонам, между кустарниками, близ дорог. Цветет с июня по сентябрь.

Собирают траву тысячелистника во время цветения, срезать нужно только верхушки — соцветие и часть стебля. Недопустимо вырывать тысячелистник с корнем, это приводит к уничтожению его зарослей. Сушат сырье под навесами, раскладывая на бумаге (ткани) слоем 5–7 см и периодически перемешивая. Запах сбора приятный, бальзамический.

В траве тысячелистника содержатся органические кислоты, фитонциды, флавоны, каротин, эфирное масло, алкалоиды, витамины С, К, смолы, дубильные вещества, медь и горечи.

В листьях тысячелистника обнаружен алкалоид ахиллеин, способствующий свертыванию крови. Препараты тысячелистника обладают противовоспалительным и антиаллергическим действием.

Тысячелистник употребляют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в частности при язве и гастритах. Чай из листьев пьют при геморрое и фурункулах. В народной медицине сок из листьев растения в смеси с медом принимают для усиления аппетита, улучшения обмена веществ, при диатезе и болезнях печени. В научной медицине траву широко используют главным образом при маточных и геморроидальных кровотечениях. Отваром тысячелистника успешно лечат язвенный стоматит.

Нельзя использовать тысячелистник и препараты, созданные на его основе, при повышенной свертываемости крови и склонности к образованию тромбов. Также они противопоказаны бере-

менным женщинам и детям до шести лет. Излишне крепкие настои тысячелистника могут стать причиной сильнейшей изжоги, тошноты и других нарушений деятельности желудочно-кишечного тракта.



Тысячелистник может вызывать аллергию. Поэтому, прежде чем им лечиться, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

ОТВАР ТРАВЫ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА

1 ч. ложку травы залить 250 г кипятка, кипятить 5–10 мин на слабом огне, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день по назначению врача при хронических гастритах и язвенной болезни.

АНТИАНЕМИЧЕСКИЙ СБОР С ТЫСЯЧЕЛИСТНИКОМ

Взять поровну тысячелистник, лист крапивы, корень одуванчика. 1 ст. ложку смеси заварить 1,5 стакана кипятка, настаивать 3 ч, процедить. Выпить за сутки в 3–4 приема за 20 мин до еды при анемии по назначению врача.

НАСТОЙ ТРАВЫ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА

2 ст. ложки сухой измельченной надземной части тысячелистника залить стаканом кипятка. Настаивать 1 ч, процедить, полоскать рот при стоматитах.



ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ

Фиалка встречается повсеместно в европейской части России и на Кавказе, в Западной Сибири, на Дальнем Востоке, Украине, а также в Скандинавии, Северной Европе и Малой Азии. Растет главным образом как сорняк в садах и огородах, на лугах. Народное название: анютины глазки, иван-да-марья.

Это одно-двулетнее травянистое растение, принадлежащее к семейству фиалковых, с жестким корнем и ветвистым, полым внутри стеблем. Листья овальные, с неровными краями и большими перистыми прилистниками. Цветки неправильной формы, одиночные, сидячие на длинных, загнутых вверх цветоножках. Два верхних лепестка фиолетовые или синие, три нижних — белые или желтые, с расходящимися от центра темными черточками и зеленой чашечкой. С различной окраской чашечки и лепестков венчика и связано название растения. Плод — коробочка. Цветет фиалка с начала мая до конца осени.

Собирают траву во время цветения. Все растение подрезают ножом на некотором расстоянии от земли и сушат в тени.

Цветы и трава фиалки содержат большое количество гликозидов: сапонина, инулина, виолина и др.

Препараты фиалки оказывают противовоспалительное, мочегонное, антиаллергическое действие, укрепляют стенки сосудов. Растение обладает также отхаркивающим, противовоспалительным действием. Применяется в официальной медицине при атеросклерозе, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, мочекаменной болезни.

В народной медицине отвары фиалки принимают внутрь и наружно в виде примочек или ванн при золотухе, кожных сыпях и экземе.

Трава входит в состав отхаркивающих лекарственных чаев.

Существует много садовых разновидностей фиалки, которые могут украсить даже самую маленькую и скромную клумбу.



Фиалку трехцветную нельзя применять длительное время. Большие дозы и прием препаратов фиалки более месяца вызывают тошноту, рвоту, диарею и зудящую сыпь.



ОТВАР ИЗ ТРАВЫ ФИАЛКИ ТРЕХЦВЕТНОЙ

1 ст. ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают, доводят объем до исходного. Принимают по $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 2–3 раза в день через 30–40 мин после еды при простудах по назначению врача.

СБОР ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ ГОРЛА С ТРАВОЙ ФИАЛКИ ТРЕХЦВЕТНОЙ

Поровну травы зверобоя, листьев мать-и-мачехи, травы душицы, травы крапивы, цветков ромашки, травы фиалки трехцветной, травы тысячелистника, корней солодки

Смесь измельчить в ступке или в кофемолке, залить 0,5 л кипятка, перелить в термос и оставить на ночь. Утром процедить и полоскать горло в течение дня.

СБОР ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

1 ст. ложка зверобоя, 2 ч. ложки василька, по 0,5 ст. ложки календулы, фиалки трехцветной и бессмертника

Сбор залить 0,5 л кипятка и настоять. Протирать лицо каждый день.

ФИАЛКА УЗАМБАРСКАЯ (СЕНПОЛИЯ)

Название растения связано с тем, что впервые эту разновидность фиалок обнаружил ботаник-любитель Вальтер Сен-Поль в Узамбарских горах в Африке.

Сенполия, или узамбарская фиалка, является любимцей многих цветоводов. Это низкорослое вечнозеленое многолетнее травянистое растение с укороченным стеблем и розеткой яйцевидных листьев, покрытых ворсинками. Листья могут быть как однородной зеленой окраски, так и пятнистыми. Цветки — с пятью лепестками, собраны в кисти. Плод — коробочка с многочисленными мелкими семенами.

В настоящее время, по данным комитета Американского общества любителей африканской фиалки, насчитывается уже более 10 тыс. гибридных сортов сенполии, многие сорта выведены в России.

Окраска цветков и их размер бесконечно разнообразны: белые, розовые, красные, синие, фиолетовые, с каймой, с полосками посреди лепестков, махровые, диаметром от 2 до 8 сантиметров. Замечательно то, что они цветут круглый год и могут радовать вас цветами как летом, так и на Рождество.

Сенполия увлажняет воздух и поглощает пыль, обладает ярко выраженным антимикробным действием, так как содержит эфирное масло. С лечебной целью ее используют в качестве отхаркивающего, мочегонного, потогонного, противоревматического средства.

Эфирные масла фиалки, выпускаемые ею в воздух, благотворно влияют на психику детей,



снимают упрямство, нервозность. Они создают доброжелательный настрой, стимулируют положительные эмоции.

Травники с помощью соков, настоев и отваров из сенполии лечат зуд, чесотку, экземы, аллергические дерматиты, угри и прыщи, а также нарушения обмена веществ, неврастению, вегетососудистую дистонию.

ОТВАР СЕНПОЛИИ

2 ст. ложки сушеной травы залить 1 стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 мин, затем охладить, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день при простудных заболеваниях.

НАСТОЙ СЕНПОЛИИ

2 ст. ложки сухой травы залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 ч, плотно укутав, затем процедить. При подагре и ревматизме пить по назначению врача по 1 ст. ложке 3 раза в день.



Без консультации с врачом препараты сенполии применять нельзя, так как растение умеренно ядовито.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ

В России растет 13 видов хвоща. Наиболее известны хвощ лесной, луговой, болотный. Целебными свойствами обладает хвощ полевой. Народные названия: метелка, кошачий хвост, конский хвост, швабра-трава, оловянная трава.

Это многолетнее растение с черным корневищем, от которого весной отрастают бледно-бурые или красноватые, сочные, неразветвленные стебли, на конце которых находится колосок. На том же корневище летом образуются зеленые, до 60 см высоты сильноветвящиеся стебли.

Хвощ полевой растет на всей территории России, кроме пустынь, встречается даже в Арктике. Образует густые заросли на пашнях и в посевах, охотно селится на окраинах лугов, на пустошах, по краям канав и на откосах, на влажной глинистой почве.

Трава полевого хвоща (то есть его зеленые стебли) содержит большое количество фитонцидов, а также органические кислоты, витамин С и каротин, флавоновые гликозиды, следы алкалоидов, сапонины, дубильные вещества, органические кислоты, эфирные масла, витамины, минеральные соли, высокое содержание золы, кремниевой кислоты и кальций (до 60 %).

Хвощ полевой применяют при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сопровождающихся образованием отеков, при воспалениях мочевого пузыря, плевритах, некоторых формах туберкулеза, геморроидальных и маточных кровотечениях, повышенном артериальном давлении, а также при лечении сахарного диабета. Наружно хвощ используют для ванн и компрессов при труднозаживающих ранах, для полоскания при воспалении полости рта и глотки. Хвощ полевой нормализует водно-солевой обмен в организме, способствует выведению холестерина и различных токсических веществ (свинец, ртуть). Отвар травы хвоща усиливает работу сердца и очищает коронарные сосуды от холестерина. Поэтому он полезен в пожилом возрасте.



Среди хвощей встречаются ядовитые, поэтому при сборе нужно соблюдать осторожность, пользоваться определителем растений.

ОТВАР ТРАВЫ ХВОЩА ПОЛЕВОГО

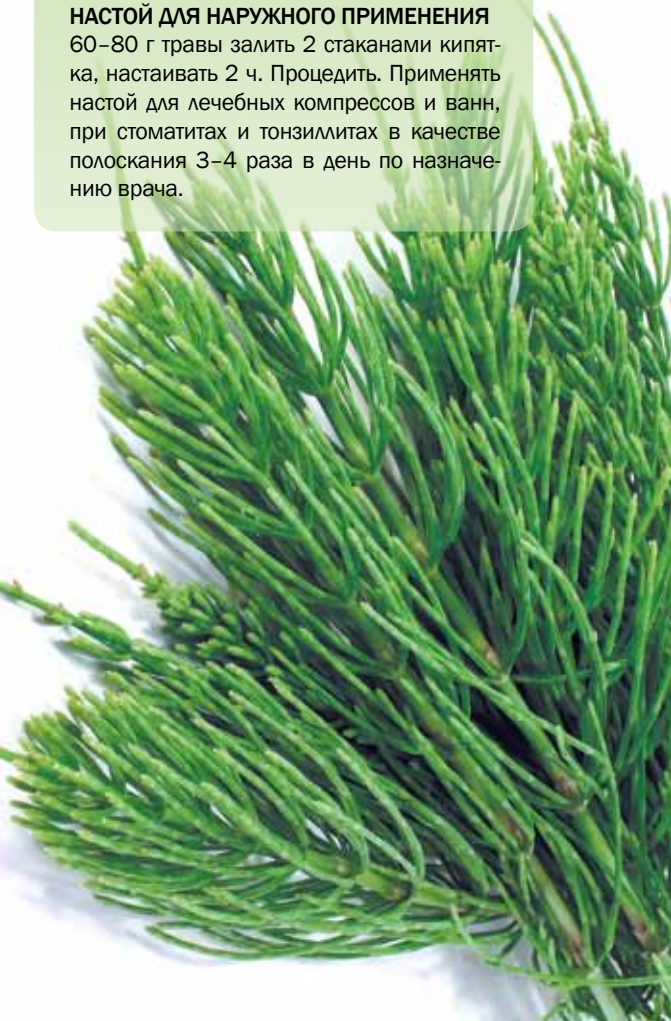
Залить 60 г измельченной травы хвоща 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настаивать 45 мин, процедить, добавить кипяченой воды до первоначального объема. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день при воспалениях мочевого пузыря по назначению врача.

НАСТОЙ ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

60–80 г травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч. Процедить. Применять настой для лечебных компрессов и ванн, при стоматитах и тонзиллитах в качестве полоскания 3–4 раза в день по назначению врача.



Не рекомендуется прием препаратов хвоща длительное время. Препараты хвоща полевого могут раздражать ткань почек, поэтому они противопоказаны при нефритах.



ЧЕРНИКА

Черника — приветливая и радушная хозяйка наших лесов, без нее трудно представить настоящий хвойный лес. Растет на севере России, а также в Сибири, на Украине и Кавказе в сосновых лесах и на болотах. Ее можно выращивать в саду на влажных, кислых почвах. Народные названия: чернец, чернишник, черняга.

Черника — многолетний низкорослый кустарник высотой 15–40 см со светло-зелеными яйцевидными листьями, мелкими зеленовато-розовыми одиночными цветками и темными ягодами с приятным кисло-сладким вкусом, сок которых окрашивает руки и одежду. Ягоды не всегда черные: это зависит от того, в каком лесу растет черника. В сосновом лесу ягоды ярко-синие или темно-синие, а в ельнике — черные.

Цветет в мае–июне, плодоносит в июле–августе.

Черника содержит дубильные вещества, антоцианы, сахара, витамины С и группы В: особенно много в ней витаминов В₁ и В₆, витамин РР, а также пантотеновой кислоты, есть каротин, смесь эфирных масел, набор органических кислот: лимонная, яблочная, янтарная, хинная, молочная и щавелевая; жирное масло, протеин, гликозиды, красящие вещества.

В ягодах обнаружено большое количество антиоксидантов, а также они богаты калием, кальцием, фосфором, магнием, натрием, медью, железом. Черника укрепляет стенки сосудов, снижает сахар в крови, нормализует обмен веществ.

Ягоды черники повышают остроту зрения и являются отличным регулятором желудочно-кишечной деятельности, они оказывают благотворное действие при катаре желудка, особенно с пониженной кислотностью, применяются как нежное вяжущее и диетическое средство при острых и хронических расстройствах желудочно-кишечного тракта. Целесообразно употреблять

ягоды и при сахарном диабете, при камнях в почках, подагре, ревматизме, малокровии. Отвар применяют для полосканий при воспалении слизистых оболочек десен, полости рта, зева и гортани.

ЧЕРНИЧНЫЙ ЭЛИКСИР

2 стакана ягод залить 0,5 л водки и добавить $\frac{1}{2}$ стакана сахара. Все смешать и выдержать в темном месте 7 дней. Настойку принимать по $\frac{1}{2}$ стакана ежедневно при хроническом гастрите и хроническом колите по назначению врача.

НАСТОЙ ПЛОДОВ ЧЕРНИКИ

40 г сушеных плодов залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день. Против поноса настой пьют по назначению врача по $\frac{1}{4}$ стакана 5–6 и более раз в день.

НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ ЧЕРНИКИ

30 г сушеных листьев залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день по назначению врача для повышения иммунитета, улучшения состояния сосудов.



Фитонциды, содержащиеся в чернике, способны уничтожать дизентерийную палочку, стафилококк, возбудителей дифтерии.

ШИПОВНИК

Шиповник растет в лесной и лесостепной зонах европейской части России, а также на Урале, в Сибири, Казахстане. Встречается в поймах рек, среди кустарников, на вырубках, в оврагах. Народное название: собачья роза.

Кустарник из семейства розоцветных со стеблем, высотой 1,5–2 м, усаженным шипами, с небольшими перистыми листьями, крупными ароматными белыми, розовыми или красными цветками и плодами — ложными ягодами (множество маленьких плодов под одной оболочкой) оранжево-красного цвета. Цветет с мая до конца июня. Плоды созревают в августе, сентябре и остаются на ветках до зимы.

Ягоды шиповника собирают начиная с конца августа и до самой зимы. При сборе используют перчатки. Выбирают крепкие, немного недозрелые ягоды. Сушат плоды в печах и духовках, не допуская, однако, перегрева.

Шиповник — рекордсмен по содержанию витамина С. В нем его в 100 раз больше, чем в яблоках, и в 10 раз больше, чем в смородине. Суточная норма этого витамина обеспечивается 1–3 ягодами. Также в плодах шиповника много каротина, витаминов В₂, К и Р, железа. Ягоды оказывают общеукрепляющее, противомикробное, желчегонное, противовоспалительное, противоатеросклеротическое действие.

В официальной медицине шиповник используется при атеросклерозе, авитаминозах, для профилактики инфекционных заболеваний в период эпидемий. Применяется по назначению врача при анемии как средство, повышающее сопротивляемость организма в борьбе с местными и общими инфекциями и интоксикациями, для ускорения заживления ран и сращения костей при переломах, а также при желчнокаменной и почечнокаменной болезни, пониженной секреции желудка.

В народной медицине шиповник применяется при воспалительных заболеваниях желудка и кишечника.

Из плодов получают масло, их используют в пищевой и парфюмерной промышленности.



Шиповник, тронутый морозом, утрачивает большую часть витамина С.

НАСТОЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

1 ст. ложку плодов шиповника залить стаканом кипятка и кипятить 2–3 мин при закрытой крышке. Настаивать 3–4 ч. Пить по 1 стакану 2–3 раза в день после приема пищи. Настой применяют по назначению врача при авитаминозах, малокровии, атеросклерозе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях почек и мочевого пузыря, отеках, общей утомляемости. Полезен для беременных и кормящих женщин.

НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ШИПОВНИКА

1 ст. ложку измельченных листьев шиповника залить стаканом кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 1 ч. Пить по 1 стакану 3 раза в день по назначению врача при гастрите.

ЧАЙ ВИТАМИННЫЙ С ПЛОДАМИ ШИПОВНИКА

Плоды шиповника — 20 г; плоды смородины — 20 г (смородину можно заменить брусникой или малиной)

1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 2 ч в хорошо закрытой посуде. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.



ЯБЛОНЯ-ДИЧКА

Дерево или (реже) крупный кустарник из семейства розоцветных, до 10 м высотой, с раскидистой кроной, яйцевидными листьями, белыми пятилепестковыми цветками, мелкими зелеными кислыми плодами. В России встречается 15 видов дикорастущей яблони.



Растет в лиственных и в лиственно-хвойных лесах европейской части России, как правило, на полянах и опушках леса, в лесостепной зоне Украины, бассейне Дона, в Среднем и Нижнем Поволжье, в Крыму и на Кавказе, образует яблоневые леса. Цветет в первой половине мая одновременно с распусканием листьев, плоды созревают в августе–сентябре. Яблоки собирают вручную или, для промышленной переработки, стряхивают с деревьев. Хранят в деревянных ящиках при температуре от 0 до 4 °C

Яблоки содержат сахара (фруктозу, глюкозу, сахарозу), органические кислоты, пектиновые вещества, витамины С, В₁, В₂, каротин, дубильные вещества, кальций, железо, фосфор. Обладают общеукрепляющим, противовоспалительным, противомикробным, антисептическим, нежным послабляющим, мочегонным действием, а также препятствуют образованию в организме излишков мочевой кислоты и стимулируют кроветворение.



Яблоки дикорастущих яблонь обычно слишком кислые, чтобы есть их сырыми. Зато в них много пектиновых веществ и из них получается вкусный мармелад, джем, пастила и т. д. Из них варят компоты, кисели, сиропы, готовят квас.

Благодаря наличию значительного количества пектиновых веществ яблоки способствуют выведению из организма ядов, помогают при атеросклерозе.

Лекарственные свойства дикой яблони были известны людям издавна. Плиний рассказывал, что он вылечил гангренозную язву, прикладывая к язве яблоки с дикой яблони. В Средние века мякотью яблок смазывали чумные бубоны. Сушеную кожуру яблок применяли как мочегонное средство и при камнях в почках и мочевом пузыре.

В официальной медицине из плодов дикой яблони изготавливают препарат, который используется при лечении малокровия. Установлено, что пектин яблок задерживает развитие вируса А при гриппе.

В народной медицине используется при запорах, как мочегонное, при отеках, при склерозе, гипертонической болезни, при склонности к образованию камней в почках и мочевом пузыре, головной боли, беспокойном сне, бронхитах.

ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ДИКОЙ ЯБЛОНИ

2–3 неочищенных яблока прокипятить в течение 10–15 мин в 1 л воды. Пить по 1 стакану 3 раза в день для борьбы с авитаминозами и для укрепления иммунитета.

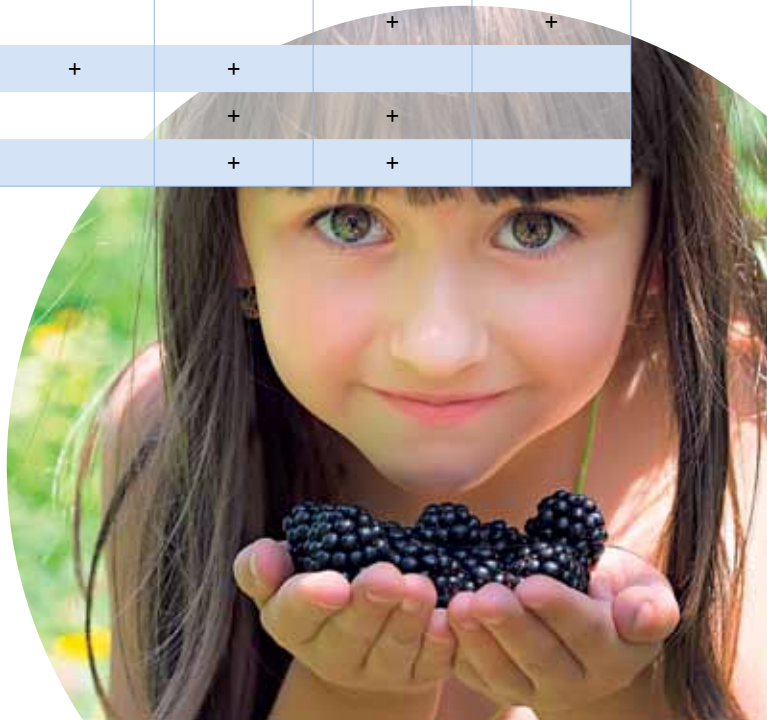
ОТВАР ИЗ ЛИСТЬЕВ ДИКОЙ ЯБЛОНИ

Измельченные свежие листья дички залить четырехкратным объемом кипятка и кипятить 10 мин, слегка остудить, процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки в день.



КАЛЕНДАРЬ СБОРА ДИКОРАСТУЩИХ ПЛОДОВ И ЯГОД

Название растения	Месяц				
	апрель	июль	август	сентябрь	октябрь
Боярышник				+	
Барбарис			+		
Брусника	+			+	+
Земляника		+			
Калина			+		
Клюква	+			+	+
Малина		+	+		
Морошка		+	+		
Облепиха			+	+	+
Рябина				+	+
Черника		+	+		
Шиповник			+	+	
Яблоня-дичка			+	+	



КАЛЕНДАРЬ СБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Название растения	Заготавливают	Месяц							
		март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь
Аир болотный	корневища					+	+	+	+
Вахта трехлистная	листья			+	+				
Валериана лекарственная	корни		+					+	+
Вероника лекарственная	трава				+	+	+	+	
Вереск обыкновенный	ветки					+			
Герань лесная, луговая, болотная	все растение				+	+	+	+	
Горец перечный	трава				+	+	+	+	
Девясил высокий	корневище с корнями		+					+	+
Зверобой продырявленный	трава					+	+	+	
Календула лекарственная	цветы				+	+	+	+	+
Кислица	листья			+	+				
Крапива двудомная	листья				+	+	+	+	
Лапчатка прямостоячая, лапчатка гусиная	корни		+					+	+
Лопух большой	листья, корни				+	+	+	+	+
Манжетка обыкновенная	трава, листья			+	+	+	+	+	
Мать-и-мачеха	листья				+	+			
Медуница лекарственная	трава, корни		+					+	+
Нивяник обыкновенный	цветы				+	+	+	+	
Одуванчик лекарственный	корни		+	+			+	+	
Окопник лекарственный	корни		+	+				+	+
Пастушья сумка	трава		+	+	+				
Пижма обыкновенная	цветки				+	+			
Подорожник большой	листья				+	+	+		
Полынь горькая	листья, трава				+	+	+		
Пустырник сердечный	трава				+	+	+		
Ромашка аптечная	цветки			+	+	+			
Тысячелистник обыкновенный	трава				+	+	+		
Толокнянка обыкновенная	листья, побеги	+	+	+			+	+	
Фиалка трехцветная	трава		+	+	+	+			
Хвощ полевой	трава				+	+	+		

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	1
Правила сбора лекарственных растений	3
Приготовление различных лекарственных форм	4
Лечебные процедуры	5
Ароматерапия	6
Аир болотный	7
Алоэ	8
Барбарис черноплодный	9
Боярышник	10
Брусника	11
Валериана лекарственная	12
Вахта трехлистная	13
Вереск обыкновенный	14
Вероника лекарственная	15
Гвоздика голландская	16
Герань болотная, луговая, лесная	17
Герань комнатная	18
Горец змеиный, птичий, перечный, почечуйный	19
Девясил высокий	20
Жасмин лекарственный	21
Зверобой продырявленный	22
Земляника лесная	23
Каланхоэ перистое	24
Календула лекарственная	25
Калина обыкновенная	26
Каллизия душистая (золотой ус)	27
Кислица	28
Клюква	29
Крапива двудомная	30
Ландыш майский	31
Лапчатка	32
Лопух большой	33
Малина	34
Манжетка обыкновенная	35
Мать-и-мачеха	36
Медуница лекарственная	37
Морошка	38
Нивяник обыкновенный	39
Облепиха	40
Одуванчик лекарственный	41
Окопник лекарственный	43
Пастушья сумка	44
Пижма обыкновенная	45
Подорожник большой	46
Полынь горькая	47
Пустырник сердечный	48
Ромашка аптечная	49
Рябина обыкновенная	50
Толокнянка обыкновенная	51
Тысячелистник обыкновенный	52
Фиалка трехцветная	53
Фиалка узамбарская (сенполия)	54
Хвощ полевой	55
Черника	56
Шиповник	57
Яблоня-дичка	58
Календарь сбора дикорастущих плодов и ягод	59
Календарь сбора лекарственных растений	60

УДК 615.89
ББК 53.59
П 26

«Семейная энциклопедия здоровья»

Первушина Елена Владимировна

ЛЕСНАЯ АПТЕКА

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Научно-популярное издание

Ответственный редактор *Е. Рыбакова*. Художественный редактор *Ю. Прописнова*
Технический редактор *Е. Траскевич*. Корректор *Е. Волкова*
Верстка *О. Солодовниковой, О. Пугачевой*
Руководитель проекта *А. Галль*

ISBN 978-5-367-02814-0

© ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2015

Первушина Е.

П 26 Лесная аптека: Лекарственные растения / Елена Первушина. — СПб. : ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2015. — 62 с. : ил.