

БУДРА ПЛЮЩЕВИДНАЯ

Народные названия: грудная трава, опуховая трава, сорокानедужная трава, собачья мята, котовник.

Описание. Многолетнее травянистое растение с ползучим укореняющимся стеблем высотой 15—20 см. Листья супротивные, округлопочковидные, покрыты волосками. Цветки мелкие, двугубые, фиолетово-синие, собраны по два-три пучка в пазухах листьев. Цветет в апреле — июле.

Распространение. Встречается в южных областях европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири, в Средней Азии. Растет по кустарникам, на опушках леса, на полях, дорогах, в садах.

Применяемая часть. Трава (стебли, листья, цветки). Собирают в мае — июле.

Химический состав. Трава содержит кофейную, синаповую и другие кислоты, горечь, дубильные вещества, эфирное масло, холин, сапонин, свободные аминокислоты — метионин, цистеин, серин.

Применение. Настой из травы широко применяется в народной медицине. Он возбуждает аппетит, активизирует пищеварение, стимулирует общий обмен веществ в организме, усиливает регенерацию тканей, особенно костной ткани при переломах костей. Настой листьев и цветков принимают при простудных заболеваниях легких, гастритах, болях в кишечнике, почечнокаменной болезни, воспалении мочевого пузыря, гепатите. Наружно настоем полощут горло при ангинах, хронических тонзиллитах. Из свежих листьев делают компрессы при фурункулах.

Приготовление настоя: 1 чайную ложку травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день. Растение ядовитое, прием внутрь требует осторожности.

Для полоскания горла и для ванночек настой готовят из расчета 1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка.



Рис. 15. Валериана лекарственная

Valeriana officinalis L.

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Народные названия: маун-трава, кошачья трава, кошачий корень, одолян, козлик, лихорадочный корень.

Описание. Многолетнее травянистое корневищное растение с мочковатыми корнями и прямостоячим стеблем. Листья супротивные, непарноперистосложные, с яйцевидно-ланцетными листочками. Цветки лиловые, бледно-розовые или почти белые, мелкие, душистые, собраны в щитковидно-метельчатые соцветия. Плод — мелкая плоская семянка. Цветет в июне — июле.

Распространение. Встречается в лесной и лесостепной зонах европейской части СССР, в Сибири, на Дальнем Востоке. Растет в поймах рек, в затененных оврагах, по берегам озер, болот, среди ивняков.

Применяемая часть. Корневища и корни. Копают в сентябре — октябре.

Химический состав. Корневища и корни содержат эфирное валериановое масло, органические кислоты, алкалоиды валерин и хатинин, гликозиды, сахара, дубильные вещества.

Применение. Валериана — старейшее лекарственное растение народной медицины. Ее препараты понижают возбудимость центральной нервной системы, снимают спазмы, расширяют сосуды сердца, понижают кровяное давление. Настой и настойку из корней и корневищ применяют при нарушении деятельности нервной системы, бессоннице, истерии, судорогах, сердечных неврозах, стенокардии, эпилепсии, базедовой болезни, климактерических расстройствах, мигрени.

Приготовление настоя: 1 чайную ложку корней и корневищ заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде 2 ч, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.



Рис. 16. Василек синий

ВАСИЛЕК СИНИЙ

Народные названия: синюшник, волошка.

Описание. Однолетнее травянистое серо-зеленое растение. Листья ланцетно-линейные. Цветочные корзинки одиночные, синие или голубые. Цветет в мае — августе.

Распространение. Встречается в европейской части СССР, кроме крайнего Севера и крайнего Юга, на Кавказе, в Средней Азии и на Дальнем Востоке. Растет в посевах ржи, овса, пшеницы. Иногда разводится как декоративное растение.

Применяемая часть. Краевые цветки из цветочных корзинок, листья. Собирают в мае — августе.

Химический состав. Цветки содержат красящее вещество цианин, гликозиды centaурин, цикорин, корни имеют много дубильных веществ.

Применение. Растение обладает мочегонным, потогонным, желчегонным, легким слабительным, противовишорадочным, жаропонижающим, противоспазматическим, обезболивающим и ранозаживляющим действием. Настой из цветков применяют при простудных заболеваниях, куриной слепоте, конъюнктивите, блефарите. Листья прикладывают к ранам для ускорения заживления. Ванны из травы принимают при кожных заболеваниях.

Приготовление настоя: 1 чайную ложку краевых синих цветков заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч в закрытой посуде, процеживают. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

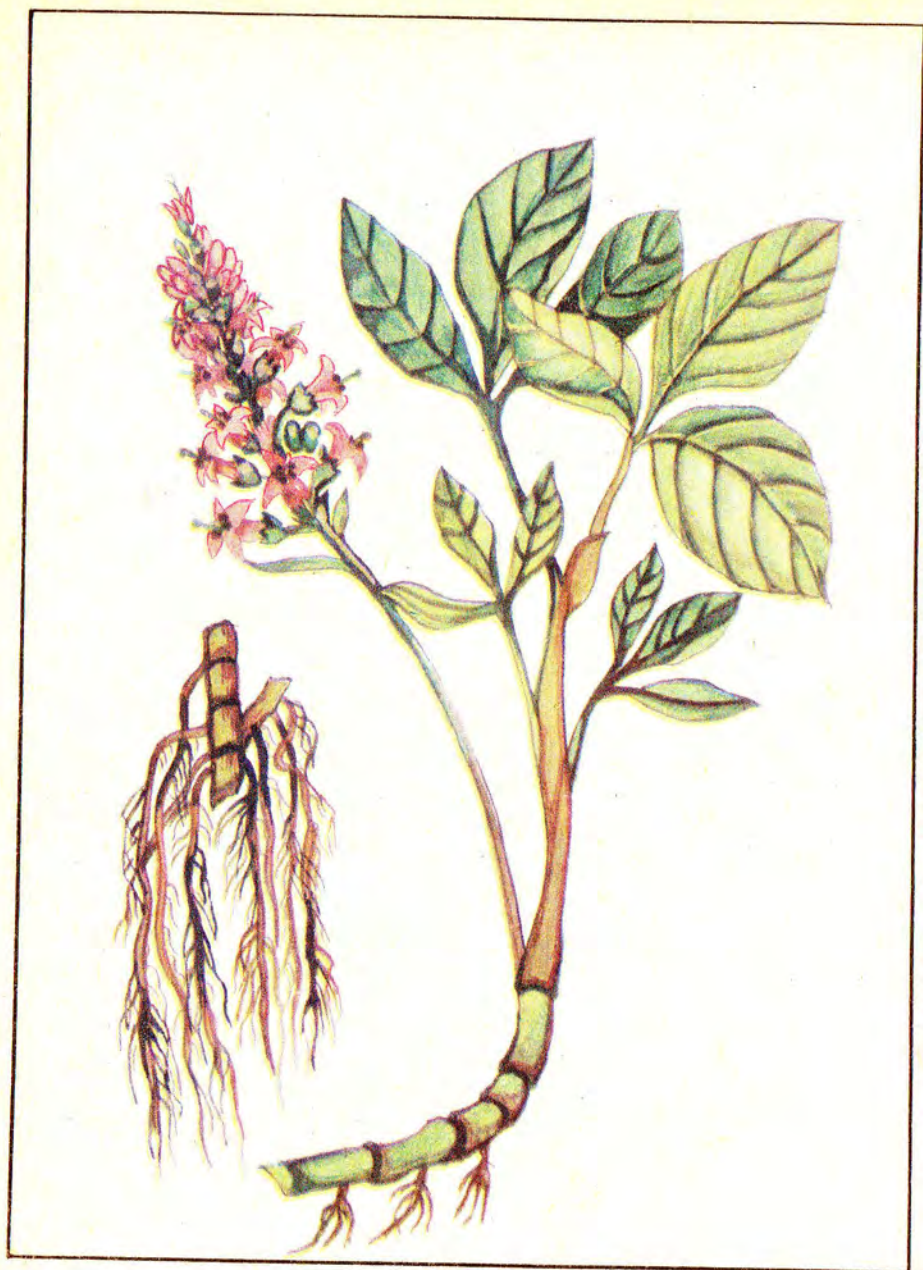


Рис. 17. Вахта трехлистная

Menyanthes trifoliata L.

ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ

Народные названия: трифоль, водяной трилистник, вахта-трава, женский жабник, лихорадочник, чахоточная трава, золотушная трава.

Описание. Многолетнее травянистое растение с длинным ветвистым членистым ползучим корневищем. Листья длинночерешковые, сине-зеленые, тройчатые. Цветки бело-розовые, воронковидные, внутри опушенные. Цветочный стебель безлистный, выходит из пазухи одного из листьев и несет на верхушке густую кисть цветков. Цветет в мае — июле.

Распространение. Встречается в средней и северной полосах европейской части СССР, в Сибири, на Дальнем Востоке. Образует сплошные заросли по берегам заболоченных озер, рек и прудов, на торфяных болотах, в стоячей воде.

Применяемая часть. Листья. Собирают в мае — июле.

Химический состав. Листья содержат гликозиды, обладающие горьким вкусом, флавоноиды, дубильные вещества, жирное масло, вещества, содержащие йод, витамин С.

Применение. Вахта относится к лекарственным растениям, которые были известны в глубокой древности. Настой из листьев возбуждает аппетит, усиливает секрецию желудка, образование крови, повышает настроение и работоспособность, обладает желчегонным, противосудорожным, обезболивающим и легким слабительным действием. Листья вахты идут на изготовление горькой настойки для улучшения пищеварения. Для возбуждения аппетита лист вахты заваривают как чай (2 чайные ложки на 1 стакан кипятка) и пьют 2—3 раза в день по $\frac{1}{3}$ стакана.

Приготовление настоя: 1 столовую ложку измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды.



Рис. 18. Галега лекарственная

ГАЛЕГА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Народное название: козлятник лекарственный.

Описание. Многолетнее травянистое растение с коротким корневищем. Стебли многочисленные, прямостоячие, ветвистые. Листья сложные, непарноперистые. Цветки светло-голубые или бледно-фиолетовые, мотылькового типа, собраны в крупные пазушные кисти. Плоды — голые многосемянные бобы. Цветет в июне — августе.

Распространение. Встречается в южной полосе европейской части СССР и на Кавказе. Растет по влажным местам на лугах, по берегам рек, по балкам, опушкам лесов.

Применяемая часть. Трава (стебли, листья, цветки) и листья. Собирают в июне — августе.

Химический состав. В листьях и семенах содержатся алкалоид галегин, лютеолин, галютеолин и сапонины. Растение ядовитое.

Применение. Настой из травы применяют как мочегонное, потогонное, молокогонное и противоглистное средство. Его пьют также при геморрое как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство, при сахарном диабете. Установлено, что алкалоид галегин снижает содержание сахара в крови.

Приготовление настоя: 1 чайную ложку сухой травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 1—2 столовых ложки 3 раза в день через 1 ч после еды.

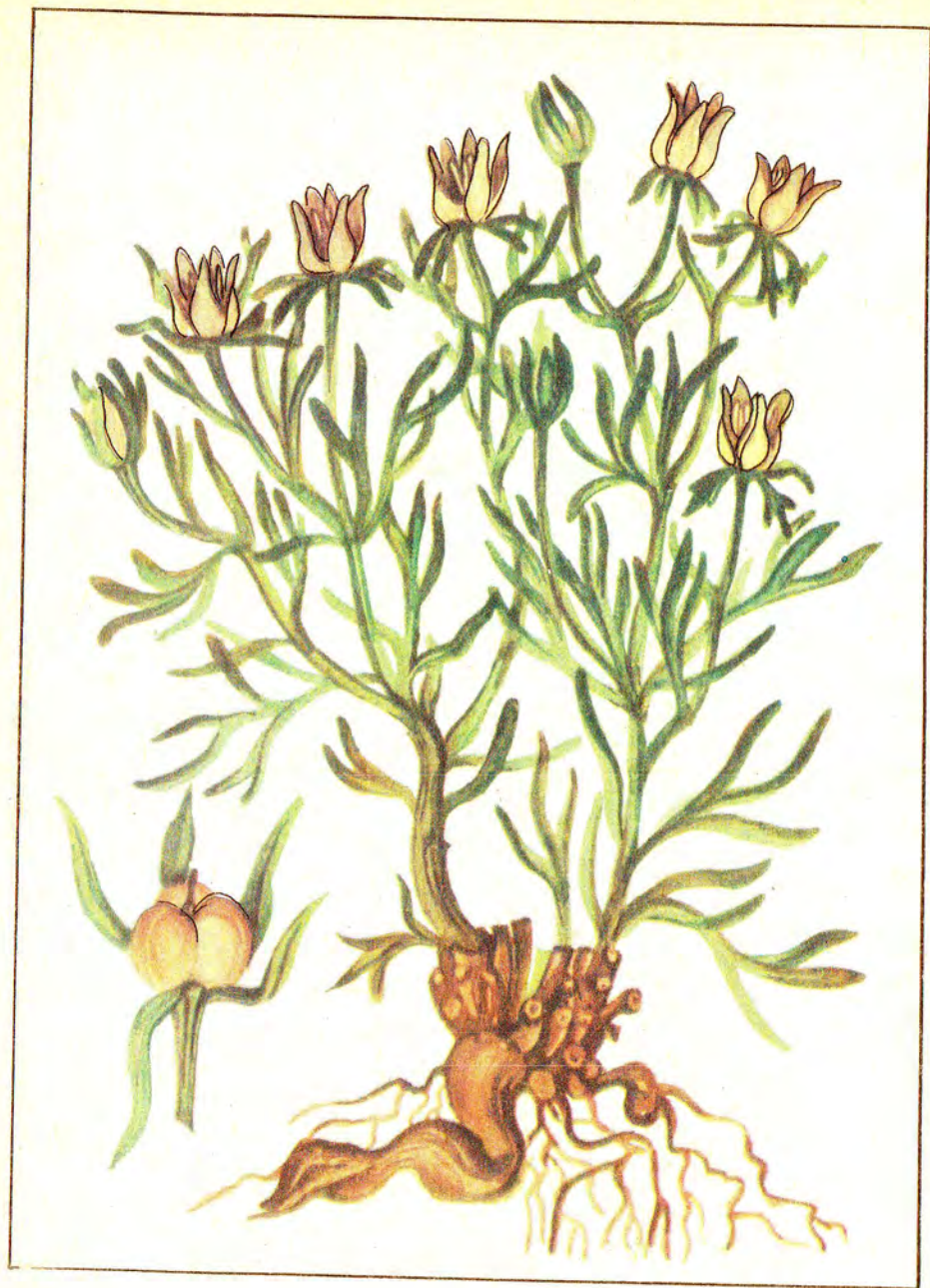


Рис. 19. Гармала обыкновенная

ГАРМАЛА ОБЫКНОВЕННАЯ

Народное название: могильник.

Описание. Многолетнее травянистое растение с бледным голым стеблем и трехраздельными листьями. Цветки крупные, светло-желтые, на длинных ножках. Плод — шаровидная трехгнездная коробочка. Цветет в мае — июле.

Распространение. Встречается в южной полосе европейской части СССР, на Кавказе и в Средней Азии. Растет на солонцеватой почве, в сорных местах, на сухих каменистых склонах.

Применяемая часть. Трава (стебли, листья, цветки). Собирают в мае — июле.

Химический состав. В растении найдены алкалоиды гармин и гармалин. В цветках и стебле содержится алкалоид пеганин. Растение ядовитое.

Применение. Гармала — одно из популярнейших лекарственных растений народной медицины Средней Азии. Настой и отвар из травы применяют при простудных заболеваниях, малярии, неврастении, истерических и эпилептических припадках, при гипертонии, эндартериите.

Наружно отвар из травы употребляют для полоскания полости рта и горла, для ванн при ревматизме и болях в икроножных мышцах. Дымом растения окуривают параличных больных, свежие листья используют для припарок при опухолях и ушибах.

Приготовление отвара: 1 чайную ложку травы заваривают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане в закрытой посуде 30 мин, настаивают 20 мин, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.



Рис. 20. Гвоздика полевая

Dianthus campestris

ГВОЗДИКА ПОЛЕВАЯ

Описание. Многолетнее травянистое растение с толстым корнем. Листья супротивные, ланцетно-линейные. Цветки одиночные, розовато-пурпурные или розовые. Цветет в июне — августе.

Распространение. Встречается на востоке европейской части СССР и в Сибири. Растет на сухих склонах, на степных лугах, в сосновых борах и по лесным опушкам.

Применяемая часть. Трава (стебли, листья, цветки). Собирают в июне — июле.

Химический состав. Листья содержат сапонины, алкалоиды и кристаллические вещества.

Применение. Гвоздика полевая, как и разноцветная пышная травянка, используется в акушерской практике. Настой из травы усиливает сокращение матки и обладает кровоостанавливающим действием. Назначают в послеродовом периоде. Как кровоостанавливающее средство применяется и при различных внутренних и геморроидальных кровотечениях. Гвоздика оказывает также вяжущее, мочегонное, обезболивающее, противовоспалительное и антитоксическое действие. Как сердечное средство ее настой применяют при болях на почве повышенной раздражительности, тревожного состояния.

В народной медицине Средней Азии отвар гвоздики полевой употребляли при укусах бешеных животных.

Приготовление настоя: 2 столовые ложки сухой травы заливают 1 стаканом остуженной кипяченой воды, настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.



Рис. 21. Горец почечуйный

ГОРЕЦ ПОЧЕЧУЙНЫЙ

Народные названия: горчак почечуйный, почечуйная трава, гусятник.

Описание. Однолетнее травянистое растение с узловатыми стеблями. Листья супротивные, ланцетовидные, заостренные. Цветки розовые или белые, мелкие, собраны в густые прямостоячие кисти. Цветет почти все лето.

Распространение. Встречается на всей территории СССР. Широко распространенный сорняк, растет по сырым местам на пашнях, выгонах, в садах, у болот.

Применяемая часть. Трава (листья, стебли, цветки). Собирают в июне — июле, сушат в тени.

Химический состав. Трава содержит дубильные вещества, флавофены, витамины К и С, флавоноидные гликозиды, органические кислоты, слизи, эфирное масло. Растение ядовитое.

Применение. Настой из травы обладает легким слабительным, мочегонным, кровоостанавливающим, обезболивающим и противовоспалительным действием, усиливает деятельность сердца, суживает кровеносные сосуды, повышает свертываемость и вязкость крови, тонизирует матку и кишечник. Считается хорошим средством при лечении геморроя. Наружно применяют для припарок при воспаленных геморроидальных узлах, отеках ног, флюсе и ревматизме, для ванночек при геморрое. Компрессы из свежей травы прикладывают к затылочной области или ко лбу как отвлекающее средство. Свежим соком лечат раны.

Приготовление настоя: 1 столовую ложку травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде 1—2 ч, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день после еды. Курс лечения 3 недели.



Рис. 22. Горец птичий (спорыш)

ГОРЕЦ ПТИЧИЙ (СПОРЫШ)

Народные названия: травка-муравка, лужок, гусятник, мурух, мурыжник, гречиха птичья.

Описание. Однолетнее стелющееся травянистое растение с лежащими ветвистыми узловатыми стеблями. Листья мелкие, овальные. Цветки очень мелкие, зеленовато-белые, иногда розоватые, сидят в пазухах листьев. Цветет в июне — августе.

Распространение. Встречается повсеместно в СССР, растет вдоль дорог, канав, на выгонах, во дворах, на лугах.

Применяемая часть. Трава (стебли, листья, цветки). Собирают во время цветения.

Химический состав. Растение содержит флавоновый гликозид авикулярин, сахар, эфирное масло, соединения кремниевой кислоты, дубильные вещества, витамин С, каротин.

Применение. Спорыш обладает мочегонным, противоглистным, вяжущим, кровоостанавливающим и противовоспалительным действием. Отвар и настой из травы назначают при маточных кровотечениях, в послеродовом и послеабортном периодах как средство, усиливающее сокращение маточной мускулатуры и способствующее остановке кровотечения. Растение применяют также при заболеваниях желудка и кишечника, геморрое, бронхите, заболеваниях печени, почек. Считают, что спорыш обладает свойством вымывать песок и камни из почек, мочевого пузыря. Настой используют и как общеукрепляющее и тонизирующее средство при нервном истощении, слабости после болезней и старческой слабости. Свежую измельченную траву прикладывают к ранам и язвам.

Приготовление настоя: 3 столовые ложки измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане 15 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 2—3 раза в день перед едой.



Рис. 23. Девясил высокий

Inula helenium L.

ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ

Народные названия: оман, девятисил, девясил, дикий подсолнечник, дивосил.

Описание. Многолетнее травянистое растение. Корневище мясистое, короткое, с многочисленными длинными толстыми корнями. Стебель один или несколько высотой 1,5 м и больше. Листья очередные, продолговатые, крупные, черешковые. Цветки золотисто-желтые, собраны в крупные корзинки. Корневище и корни имеют своеобразный запах. Цветет в июле — августе.

Распространение. Встречается в южной полосе европейской части СССР. Растет по берегам рек, по лесам и кустарникам.

Применяемая часть. Корневище с корнями. Выкапывают поздней осенью.

Химический состав. Растение содержит эфирное масло, состоящее из геленина, алантола, проазулена. В корнях найдены витамин К, сапонины, смолы, камеди, слизи, пигменты, полисахариды.

Применение. Девясил широко применяется в народной медицине. По старым поверьям он имеет девять волшебных сил, которые помогают почти при всех болезнях. О его лечебной силе было известно в Древней Греции и Древнем Риме, большое значение придают ему и в тибетской медицине. Девясил возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, особенно при пониженной кислотности, обладает мочегонным, потогонным, отхаркивающим, противовоспалительным и успокаивающим действием. Применяют в виде настоя и отвара.

Приготовление отвара: 1 столовую ложку измельченных корней заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{4}$ стакана в теплом виде через каждые 3 ч.

Приготовление настоя: 2 чайные ложки корней заливают холодной кипяченой водой, настаивают 8 ч, процеживают. Пьют по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.



Рис. 24. Донник лекарственный

ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Народные названия: донник желтый, желтый буркун, мольная трава.

Описание. Двулетнее травянистое пахучее растение с прямым голым стеблем. Листья тройчатые. Цветки желтые, поникающие, собраны в густые кисти. Плоды — яйцевидные односемянные бобы. Цветет в июне — сентябре.

Распространение. Встречается на большей части территории СССР, особенно в лесостепной и степной зонах. Растет на полях, лугах, вдоль дорог, по склонам оврагов.

Применяемая часть. Трава (верхушки побегов с листьями и цветками). Собирают в июне — сентябре.

Химический состав. Трава содержит кумарин (вещество с запахом свежего сена), дикумарин, препятствующий свертыванию крови, кумаровую кислоту, мелилотин, органические кислоты, гликозид, эфирное масло, жироподобные вещества, белок. Растение ядовитое.

Применение. Донник относится к древнейшим лекарственным растениям. Он обладает отхаркивающим, смягчительным, ветрогонным, болеутоляющим, ранозаживляющим и успокаивающим действием. Настой из травы применяют при хроническом бронхите, бессоннице, мигрени, слабости после перенесенных болезней и обильных менструаций. Наружно настой и мазь используют для ванн, компрессов и смазываний при нарывах, гнойниках, фурункулах, маститах, ревматизме. Измельченные листья прикладывают к опухолям для их размягчения.

Приготовление настоя: 2 чайные ложки травы заливают 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивают в закрытом сосуде 2 ч, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день.

Приготовление мази: 2 столовые ложки свежих цветков растирают с 2 столовыми ложками свежего сливочного масла. Полученной смесью смазывают опухоли и нарывы.



Рис. 25. Душица обыкновенная

Origanum vulgare L.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ

Народные названия: костоломная трава, мята лесная, борова трава, блошничник, клоповная трава, материнка, душица борова.

Описание. Многолетнее травянистое растение с ветвистым ползучим корневищем. Стебли прямые, четырехгранные, мягкоопушенные. Листья супротивные, продолговатые. Цветки мелкие, пурпуроворозовые, собраны в соцветия. Цветет в июне — августе.

Распространение. Встречается повсеместно, за исключением Дальнего Востока и Крайнего Севера. Растет по кустарникам, лесам, степным лугам.

Применяемая часть. Трава (стебли, листья, цветки) и листья. Собирают в июне — августе.

Химический состав. Растение содержит эфирное масло, в которое входит тимол и карвакрол, аскорбиновая кислота, дубильные вещества.

Применение. Душица является одним из популярных лекарственных растений народной медицины. Она стимулирует функцию желудочно-кишечного тракта, снимает тошноту, рвоту, головную боль, регулирует менструации при их задержке, обладает противосудорожным, успокаивающим, противовоспалительным и обезболивающим действием. Применяется при простудных заболеваниях, кашле, удушье, болезнях желудка и кишечника, ее используют как успокаивающее средство при повышенной нервной возбудимости, половом перевозбуждении. Наружно душицу применяют для примочек, компрессов, обмываний и ванн при зудящих сыпях, нарывах, фурункулах. Сухие листья и цветки, растертые в порошок, нюхают при насморке. Душицу заваривают в чай.

Приготовление настоя: 2 столовые ложки травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч в закрытой посуде, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Для приготовления ванны 50 г травы заваривают 10 л воды, кипятят 10 мин, процеживают.



Рис. 26. Ежевика сизая

ЕЖЕВИКА СИЗЯЯ

Народное название: ожина.

Описание. Небольшой полукустарник с ползучими шиповатыми побегими. Листья тройчатые, с ромбически-яйцевидными листочками. Цветки крупные, белые, собраны в щитковидные кисти. Плод — черная сложная костянка. Цветет с июня до осени.

Распространение. Встречается во всей европейской части СССР, на Кавказе, в Западной Сибири, в Средней Азии. Растет во влажных лесах, по берегам рек, в кустарниках.

Применяемая часть. Плоды, листья, цветки. Листья и цветки собирают в июне — августе, плоды — в июле — августе.

Химический состав. Плоды содержат органические кислоты, сахара, пектиновые, азотистые и красящие вещества, эфирное масло, каротин, витамины.

Применение. Плоды и листья ежевики употребляют как успокаивающее и общеукрепляющее средство. Настой из листьев принимают при поносах, простудных заболеваниях как потогонное средство, для полоскания горла при ангинах и воспалительных процессах слизистой оболочки полости рта. Плоды и сок ежевики хорошо утоляют жажду, оказывают жаропонижающее действие при заболеваниях с высокой температурой. Спелые плоды действуют как легкое слабительное средство, а незрелые — как вяжущее. Настой из цветков оказывает противовоспалительное, вяжущее, противомикробное и кровоостанавливающее действие, применяют при поносах, болях в желудке, для ванночек и спринцеваний в гинекологической практике.

Приготовление настоя: 2 столовые ложки листьев или цветков заливают 2 стаканами кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана в теплом виде 3 раза в день.

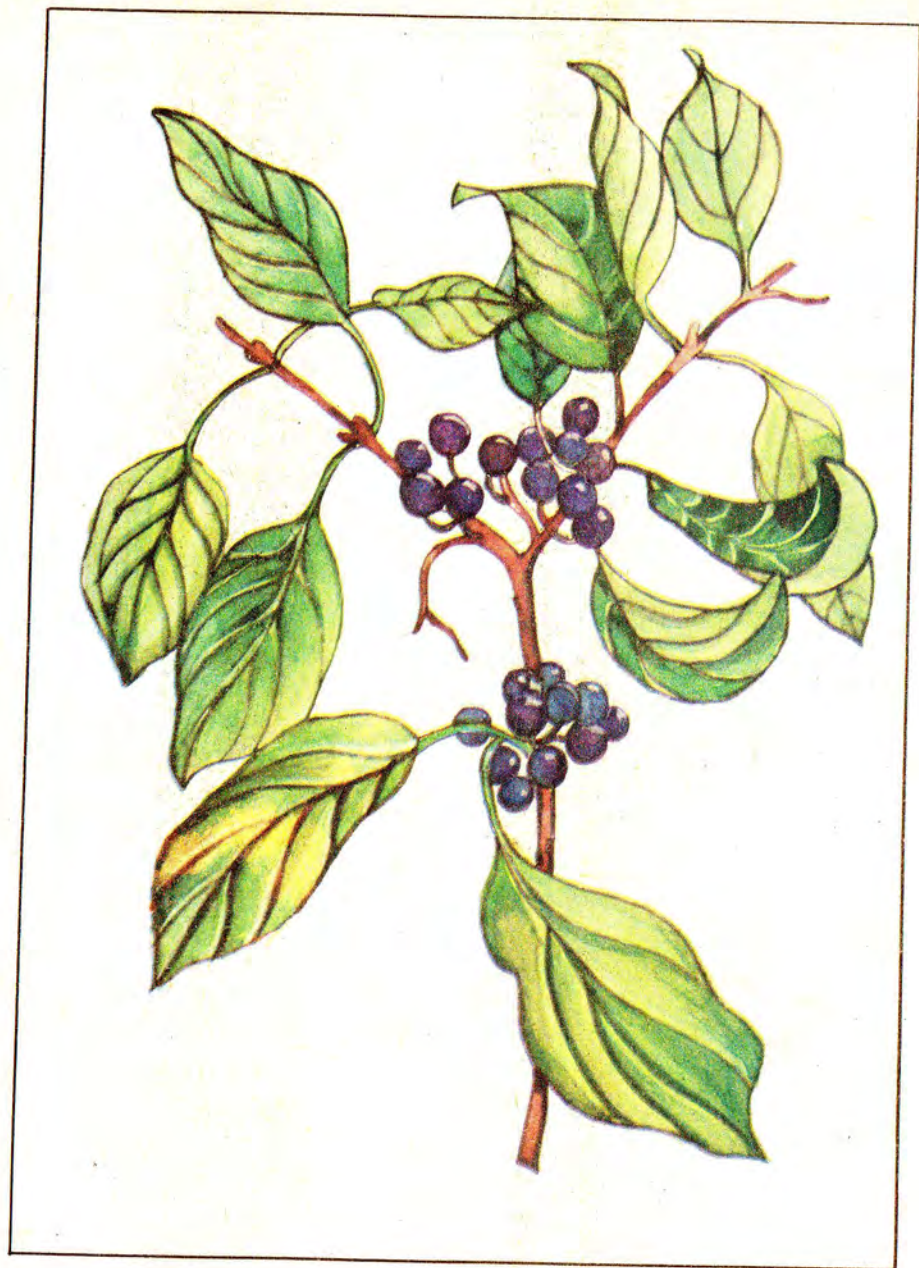


Рис. 27. Жостер слабительный

ЖОСТЕР СЛАБИТЕЛЬНЫЙ

Народное название: крушина слабительная.

Описание. Сильноветвистый кустарник или небольшое деревцо с ветвями, оканчивающимися колючками. Листья эллиптические, мелкопильчатые, на молодых побегах супротивные. Цветки мелкие, зеленоватые. Плод — сочная шаровидная черная горькая костянка. Цветет в мае — июне, плоды созревают в сентябре — октябре.

Распространение. Встречается в средней полосе европейской части СССР, на Кавказе, в Западной Сибири, в Казахстане. Растет в лесах, среди кустарников, на склонах и опушках, по речкам и каменистым местам.

Применяемая часть. Плоды. Собирают в сентябре — октябре.

Химический состав. Плоды содержат антрахиноны и антранолы. Из коры выделены франгулин и эмодин, пектиновые и красящие вещества.

Применение. Плоды жостера применяют как медленно действующее слабительное, принимают обычно на ночь, особенно при хронических запорах, в виде отвара.

Приготовление отвара: 1 столовую ложку плодов заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 30 мин, настаивают при комнатной температуре 2 ч, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана на ночь.

Плоды жостера входят в состав слабительного чая, в аптеках продают жидкий экстракт жостера, который принимают по 1 чайной ложке на ночь.

Плоды жостера надо уметь отличать от плодов крушины ольховидной, которые вызывают рвоту. Плоды крушины имеют две косточки чечевицеобразной формы с хрящеватым клювиком вверху, а у жостера — четырехгнездная костянка.



Рис. 28. Заманиха (эхинопанакс высокий)

ЗАМАНИХА (ЭХИНОПАНАКС ВЫСОКИЙ)

Описание. Колючий кустарник с длинным толстым корневищем. Стебли светло-серые с колючками. Листья крупные, округлые, снизу светлые. Цветки мелкие, собраны в продолговатую кисть. Плоды — оранжевые мясистые костянки. Цветет в июне — июле.

Распространение. Встречается на Дальнем Востоке, в южной части Приморского края. Растет в местах с высокой влажностью, в еловых, пихтовых и березовых лесах.

Применяемая часть. Корневища и корни. Собирают в сентябре — октябре.

Химический состав. В корнях и корневищах содержатся эфирное масло, тритерпеновые гликозиды, следы алкалоидов, фенольные соединения и минеральные вещества.

Применение. Чаще применяют в виде настойки, которая является стимулирующим средством при различных формах астении, при депрессивных состояниях и гипотонии. Настойка заманихи действует возбуждающе на центральную нервную систему, повышает общий тонус организма и работоспособность, в малых и средних дозах повышает кровяное давление, в больших дозах — снижает его. Был отмечен положительный эффект при лечении больных с начальной стадией сахарного диабета: снижение сахара в крови.

Спиртовую настойку из корневищ и корней принимают по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды в течение 25—30 дней. В аптеках отпускается во флаконах по 50 мл, хранят в прохладном затемненном месте.



Рис. 29. Звербой продырявленный

ЗВЕРБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ

Народные названия: заячья кровь, кровавчик, хворобой, заячья кривца, кровавник, кровца.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м с прямостоячими ребристыми стеблями. Листья супротивные, пахучие, продолговатые, с просвечивающимися точечными железками. Цветки желтые, многочисленные, собраны в широкометельчатые соцветия. Цветет в апреле — мае.

Распространение. Встречается в лесной, лесостепной и степной зонах СССР, на Кавказе, в Западной Сибири и в горах Средней Азии. Растет по лугам, лесным полянам, кустарникам, садам.

Применяемая часть. Трава (листья, стебли, цветки) и листья. Собирают в июне — июле.

Химический состав. Трава содержит красящее вещество гиперицин, флавоноиды, гиперозид, рутин, никотиновую кислоту, дубильные вещества, холин, каротин, витамины С и РР, следы алкалоидов, фитонциды.

Применение. Растение относится к древнейшим средствам народной медицины. Русская народная медицина считает звербой травой от девяноста девяти болезней. Звербой обладает кровоостанавливающим, вяжущим, противовоспалительным, антисептическим, ранозаживляющим, мочегонным и желчегонным действием. Его применяют при женских болезнях, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, сердца и мочевого пузыря, непроизвольном мочеиспускании, геморрое, бессоннице, раздражительности, головных болях в виде отвара, настоя и настойки.

Приготовление отвара: 2 столовые ложки травы заливают 1 стаканом кипятка, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане 30 мин, настаивают 15 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

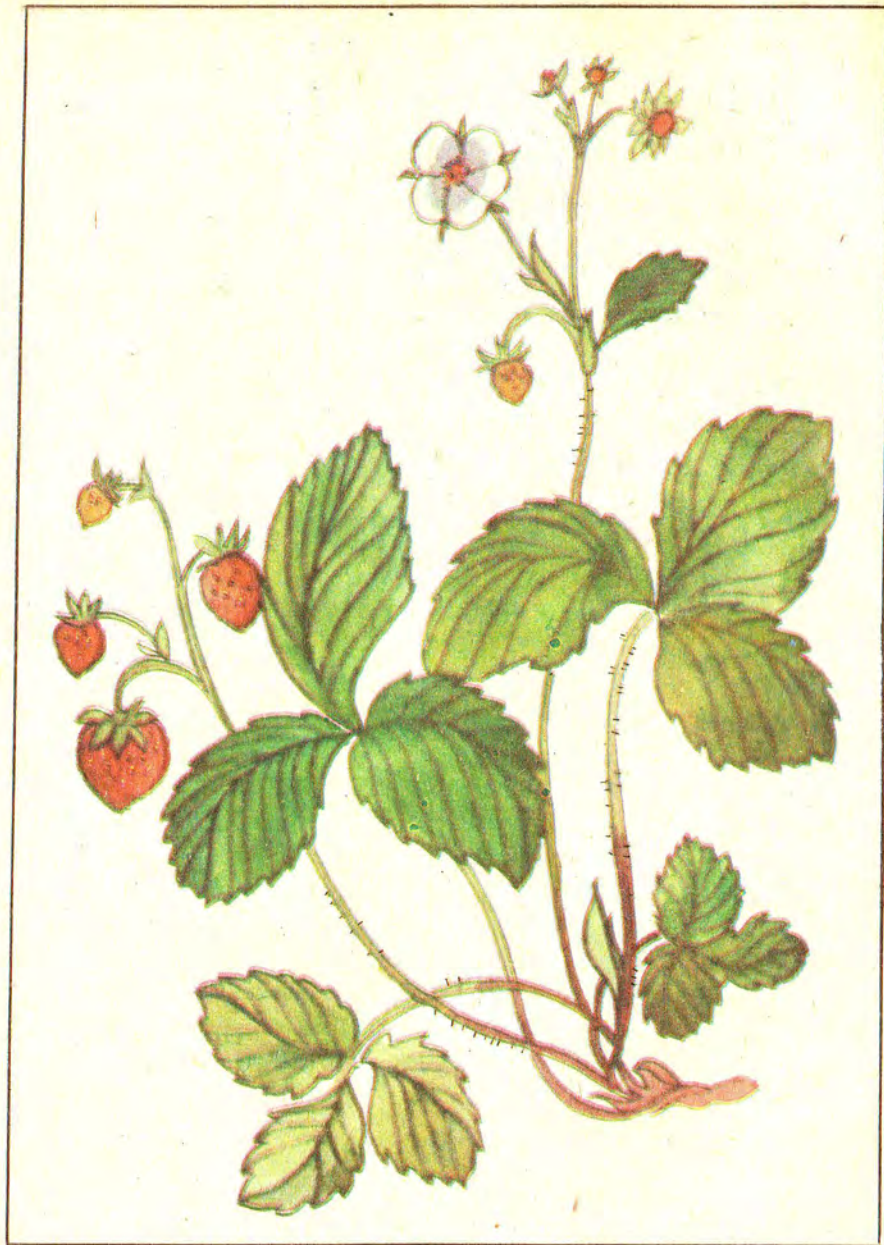


Рис. 30. Земляника лесная

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ

Народные названия: клубника, полуница.

Описание. Многолетнее травянистое растение с коротким корневищем и стелющимися укореняющимися побегами. Листья сложные, тройчатые, сверху почти голые, снизу волосистые, что отличает землянику лесную от земляники зеленой (клубники). Цветки белые, с подчашием. Плоды овальные, ярко-малиновые, ароматические, с отогнутыми книзу чашелистиками, а у земляники зеленой они прижаты к плоду. Цветет в мае — июне.

Распространение. Встречается в лесной и лесостепной зонах европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири. Растет в негустых лесах, на лесных полянах и опушках хвойных лесов.

Применяемая часть. Плоды, листья, корневища. Листья собирают в мае — июне, плоды — в августе, корневища — в сентябре.

Химический состав. Земляника лесная содержит сахара, органические кислоты, преимущественно лимонную, пектиновые и дубильные вещества, алкалоиды, микроэлементы, витамины, азотистые соединения.

Применение. Растение относится к древнейшим лекарственным средствам. Свежие плоды земляники возбуждают аппетит, обладают свойством растворять и выводить печеночные и почечные камни, регулировать основной обмен в организме, лечить и предупреждать развитие склероза сосудов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, подагры. Такими же свойствами обладают листья и корневища, из которых готовят отвары и настои. При этом используются только части земляники лесной, целебные свойства которой значительно выше, чем земляники зеленой.

Приготовление отвара: 1 столовую ложку листьев (корневищ) заливают 2 стаканами воды, нагревают на водяной бане 30 мин, настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана ежедневно длительное время.

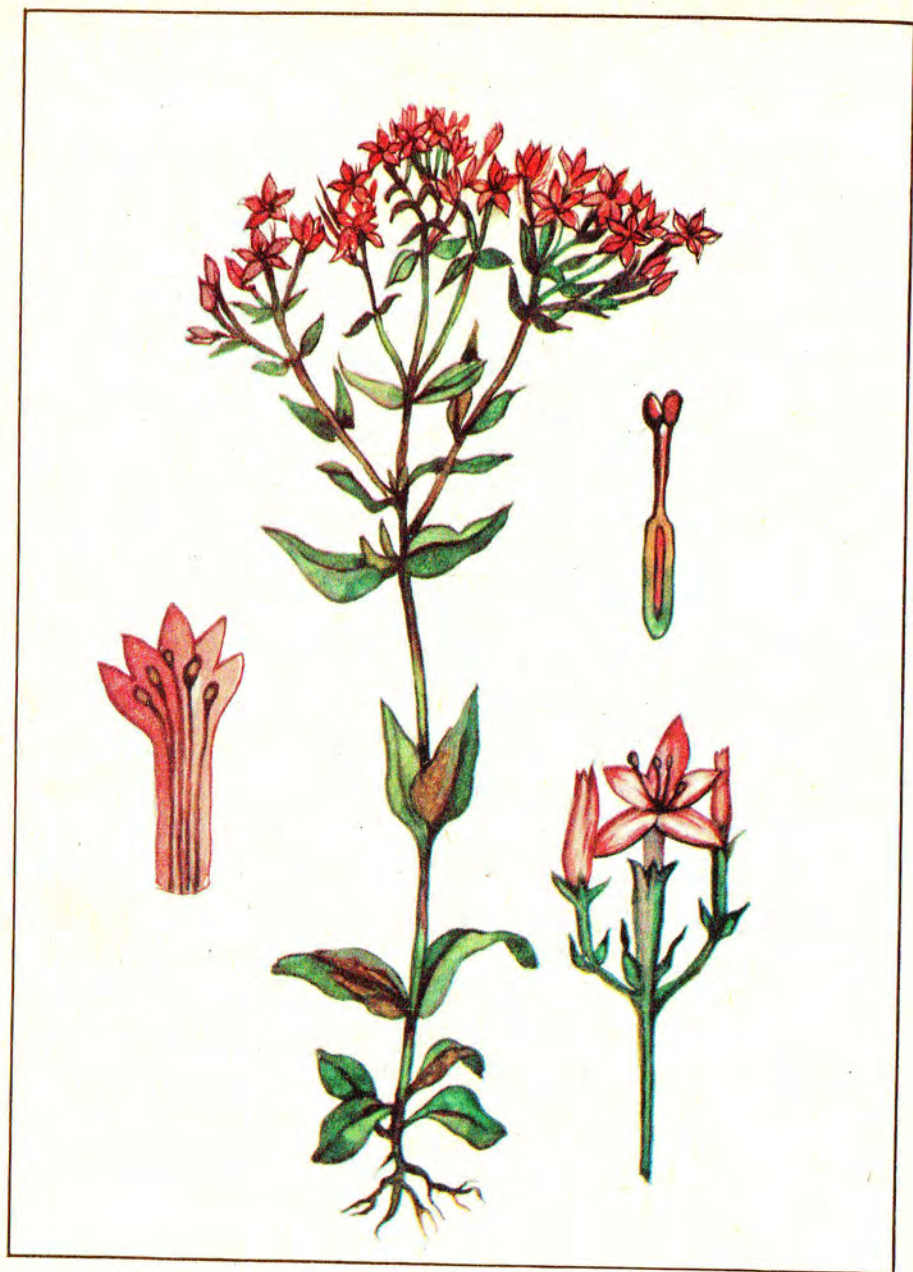


Рис. 31. Золототысячник зонтичный

ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК ЗОНТИЧНЫЙ

Народные названия: золотуха, семисильник, центурия.

Описание. Многолетнее травянистое растение. Стебли четырехгранные, прямостоячие. Листья супротивные, продолговатые, ланцетовидные. Цветки мелкие, ярко-розовые, собраны в щитковидную метелку. Цветет в июле — августе.

Распространение. Встречается в южной и средней зонах европейской части СССР, на Кавказе и в Средней Азии. Растет по кустарникам, полянам, опушкам леса, заливным лугам, берегам рек.

Применяемая часть. Трава (стебли, листья, цветки). Собирают в июле — августе.

Химический состав. Растение содержит гликозиды, алкалоиды, эфирное масло, смолы, олеаноловую и аскорбиновую кислоты.

Применение. Растение широко применяется в народной медицине. Водный настой возбуждает аппетит, усиливает секрецию пищеварительных желез, понижает кислотность желудочного сока, обладает легким слабительным, ветрогонным, обезболивающим действием. Применяется при изжоге, запорах, излишней кислотности желудочного сока, сахарном диабете, болезнях печени и почек, малокровии и как общеукрепляющее и восстанавливающее силы средство после перенесенных болезней.

Приготовление настоя: 1) 1 столовую ложку сухой травы заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды;

2) 1 столовую ложку сухой травы заливают 1 л кипятка, настаивают в закрытой посуде 1 ч, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана за 30 мин до еды (при повышенной кислотности и как желчегонное).

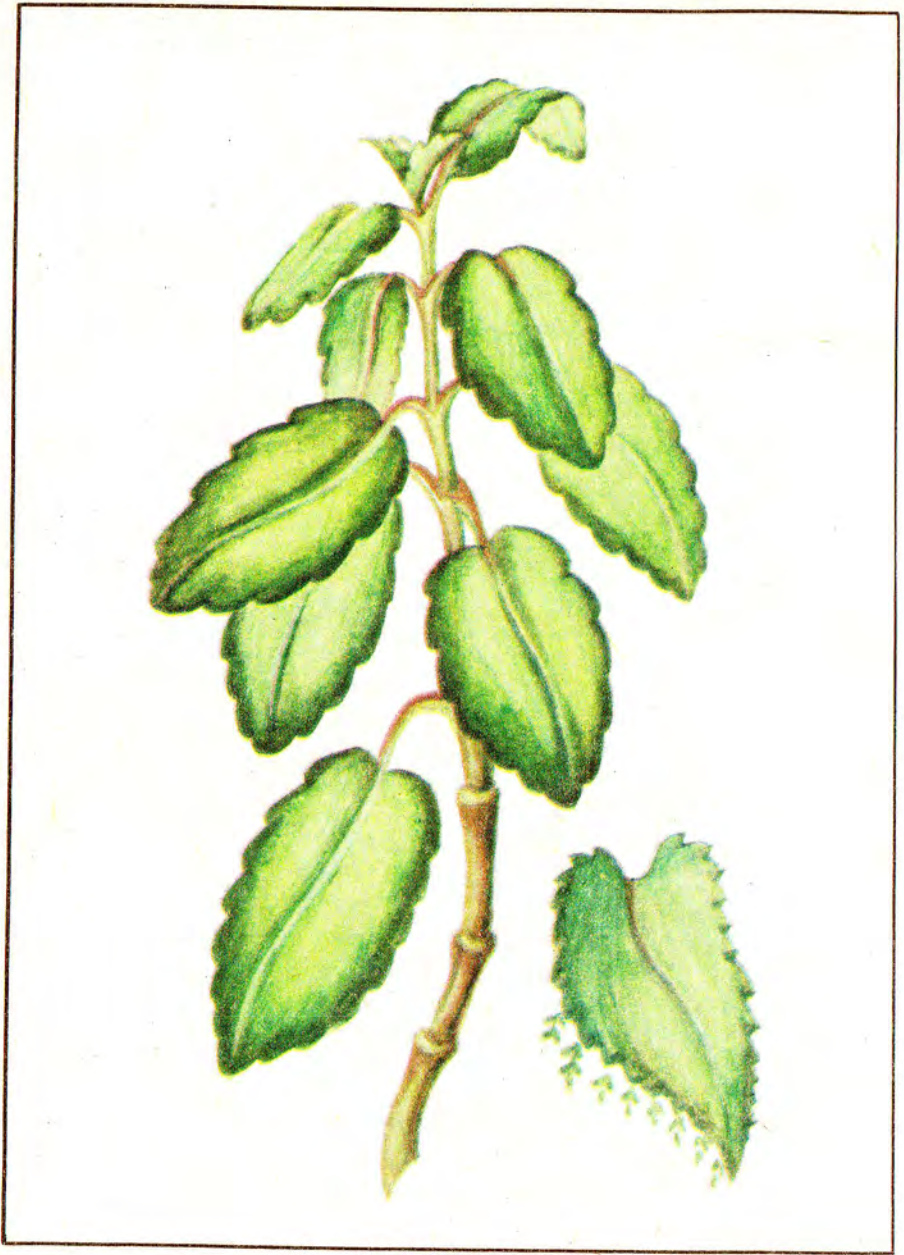


Рис. 32. Каланхоэ перистое

Kalanchoe pinnata (Lam.)

КАЛАНХОЭ ПЕРИСТОЕ

Народные названия: доктор, каланхоэ древовидное.

Описание. Многолетнее травянистое растение с прямым мясистым стеблем, часто древеснеющим в нижней части. Листья сочные, толстые, эллиптические, зубчатые по краю. Цветки зеленовато-белорозовые.

Распространение. Декоративное растение, широко распространенное в комнатной культуре. Родина — тропики. Растет на каменистых почвах по горным сухим склонам. В комнатной культуре широко распространен. Используется в народной медицине и другой вид каланхоэ — каланхоэ Дегремона, способное образовывать в зубцах по краям листьев большое количество «деток» — маленьких растеньиц с листочками и корешками.

Применяемая часть. Листья.

Химический состав. В листьях содержатся полисахариды, органические кислоты, некоторые ферменты, минеральные соли, витамины и флавоноиды.

Применение. Сок из листьев каланхоэ малотоксичен, способствует заживлению ран и ожогов, подавляет образование грануляционной ткани в пролиферативной фазе воспаления. Его используют для лечения трофических язв и рож: на поверхность язвы или воспаленной кожи накладывают 4—5 слоев марли, обильно смоченной соком каланхоэ. Сок применяют также при гингивитах, стоматитах, пародонтозе, афтозном стоматите методом аэрозольной ингаляции или полоскания. В акушерско-гинекологической практике сок назначают для лечения ран промежности, эрозий шейки матки, эндоцервицитов. В офтальмологии соком каланхоэ лечат кератиты, ожоги глаз.

Наружно для лечения фурункулов, панарициев, ран используют мазь каланхоэ: ланолина 60 г, сока каланхоэ 40 мл, фуразолидона 0,25 г, новокаина 0,25 г. Состав хорошо перемешивают и применяют для повязок.



Рис. 33. Календула лекарственная (ноготки лекарственные)

КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Народные названия: ноготки лекарственные, ноготки, ноготки аптечные.

Описание. Однолетнее травянистое растение, густоопушенное короткими волосками. Листья очередные, продолговатые. Цветки собраны в крупные одиночные корзинки желтого или ярко-оранжевого цвета. Цветет с июня до поздней осени.

Распространение. Культивируется повсеместно как декоративное растение. Выращивается на плантациях для лекарственных целей.

Применяемая часть. Язычковые цветки и цельные цветочные корзинки. Собирают в июне — сентябре. Сушат в темном месте.

Химический состав. Цветочные корзинки содержат горькие вещества, слизь, органические кислоты, флавоноиды, эфирное масло, каротин (провитамин А), витамин С.

Применение. Растение относится к древним лекарственным средствам, известным еще в Древней Греции. Настой из цветков обладает вяжущим, противовоспалительным, бактерицидным, ранозаживляющим и гипотензивным действием. Его принимают при заболеваниях печени, селезенки, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах и различных кожных заболеваниях. Календулу применяют как вспомогательное средство при лечении рака желудка; в прошлом ее называли «травой против рака» и употребляли в качестве лечебного и профилактического средства. Хорошие результаты получены при лечении глазных болезней.

Наружно настой используют для ванн, обмываний, примочек и компрессов при ожогах, ранах, язвах, обморожениях, фурункулах, кожных сыпях. Для лечения фурункулов и гнойников из календулы готовят мазь.

Приготовление настоя: 2 чайные ложки цветков заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день.

Приготовление мази: 10 г измельченных в порошок цветков смешивают с 50 г вазелина и растирают до однородной массы.

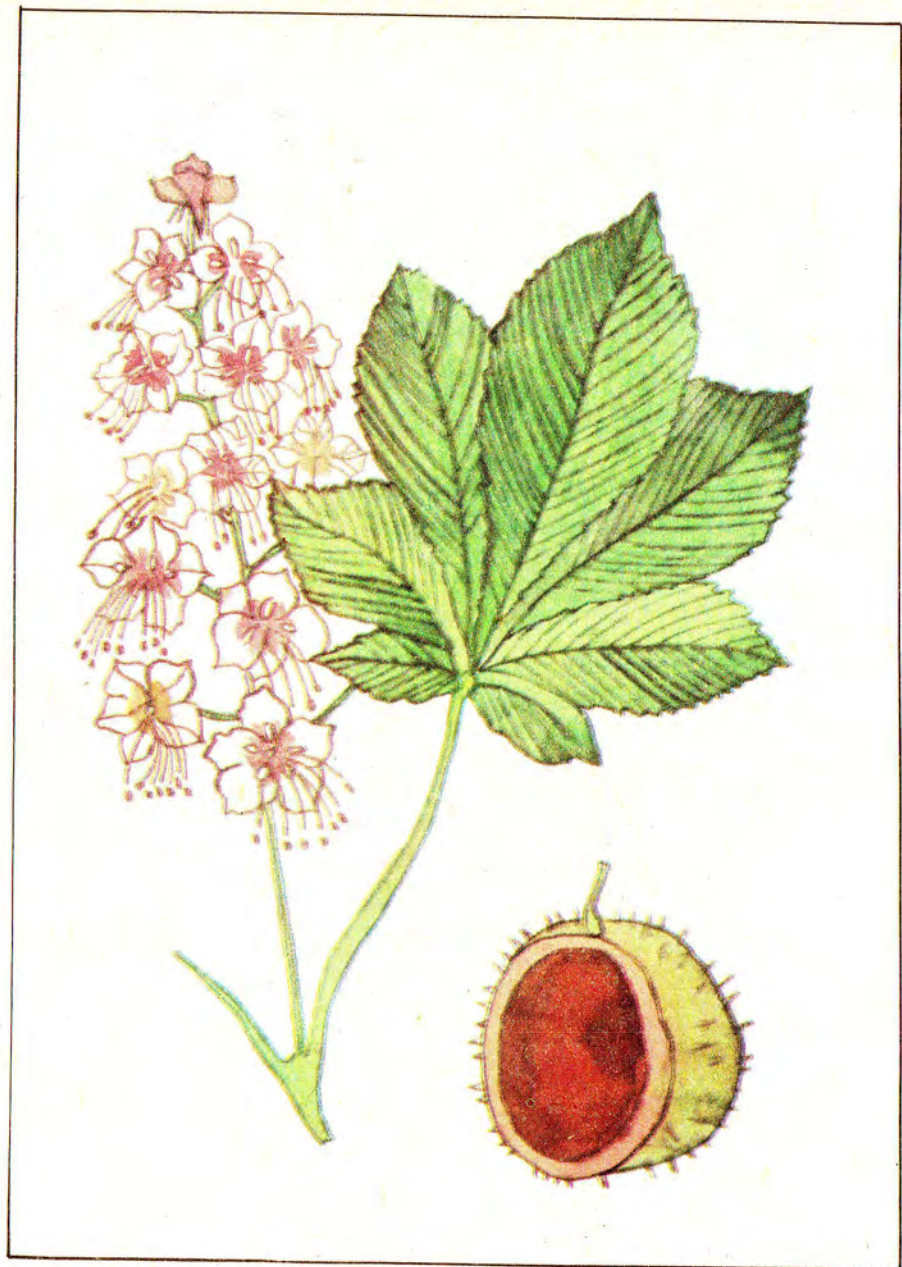


Рис. 34. Каштан конский

КАШТАН КОНСКИЙ

Описание. Высокое дерево с густой кроной. Листья супротивные, крупные. Цветки некрупные, белые, собраны в стоячие пирамидальные метелки. Цветет в мае — июне. Плод — овальная, покрытая шипами коробочка с 1—3 семенами (каштанями), бурыми, крупными, несъедобными.

Распространение. Произрастает в южной полосе европейской части СССР, культивируется в парках, садах, на бульварах.

Применяемая часть. Цветки, листья, кора ветвей, кожура семян, семена. Цветки и листья собирают в мае — июне, кору — ранней весной, семена — в сентябре.

Химический состав. Кора содержит гликозиды, глюкозу; листья — флавоновые соединения, каротиноиды, рутин; семена — флавоноиды, сапонины, жирное масло, крахмал, дубильные вещества.

Применение. Настой из коры ветвей применяют как вяжущее и жаропонижающее средство при ревматизме, нарушении секреции, гастритах. Наружно отвар из коры назначают для сидячих ванн при геморрое с кровотечением. Отвар из листьев пьют при маточных кровотечениях. Сок из цветков каштана и их спиртовую настойку принимают по 25 капель при варикозном расширении вен и геморрое. Настойку из цветков используют также при воспалении суставов для натирания. Из семян конского каштана получен препарат «Эскузан» для лечения тромбозов, геморроя, варикозного расширения вен, тромбофлебитов.

Приготовление настоя: 1 чайную ложку коры ветвей заливают 2 стаканами кипяченой воды, настаивают 8 ч, процеживают. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день до еды.

Приготовление настойки: 20 г цветков заливают $\frac{1}{2}$ л водки, настаивают 2 недели и употребляют внутрь и для натирания как обезболивающее средство.



Рис. 35. Кипрей узколистный (иван-чай)

Epilobium angustifolium L.

КИПРЕЙ УЗКОЛИСТНЫЙ

Народные названия: иван-чай, плакун, скрыпник, копорский чай, курильский чай, хлебница, мельничник, дремуха, маточник.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой до 2 м с высоким прямым стеблем. Листья очередные, ланцетные, темно-зеленые, снизу сизовато-зеленые. Цветки пурпурно-розовые или лилово-красные, собраны в красивые длинные кисти. Цветет в конце июня — начале августа.

Распространение. Встречается почти на всей территории СССР, растет на сухих песчаных местах, по лесным опушкам, на вырубках.

Применяемая часть. Трава (стебли, листья, цветки), листья, корневища и корни. Траву собирают в июне — июле, корневища, корни — осенью.

Химический состав. В корнях и листьях содержатся дубильные вещества, алкалоиды, слизи, в корневищах — танин, галловая кислота, слизи и пектин.

Применение. Растение обладает вяжущим, кровоостанавливающим, легким слабительным, смягчительным, ранозаживляющим и слабым снотворным действием. В виде настоя применяют при головной боли и бессоннице, как противовоспалительное средство при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, колитах.

Наружно настой назначают для промывания ран, язв, при ушибах, суставных болях.

Приготовление настоя: 1 столовую ложку травы (корневищ и корней) заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 45 мин, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Сушеные листья заваривают как чай.

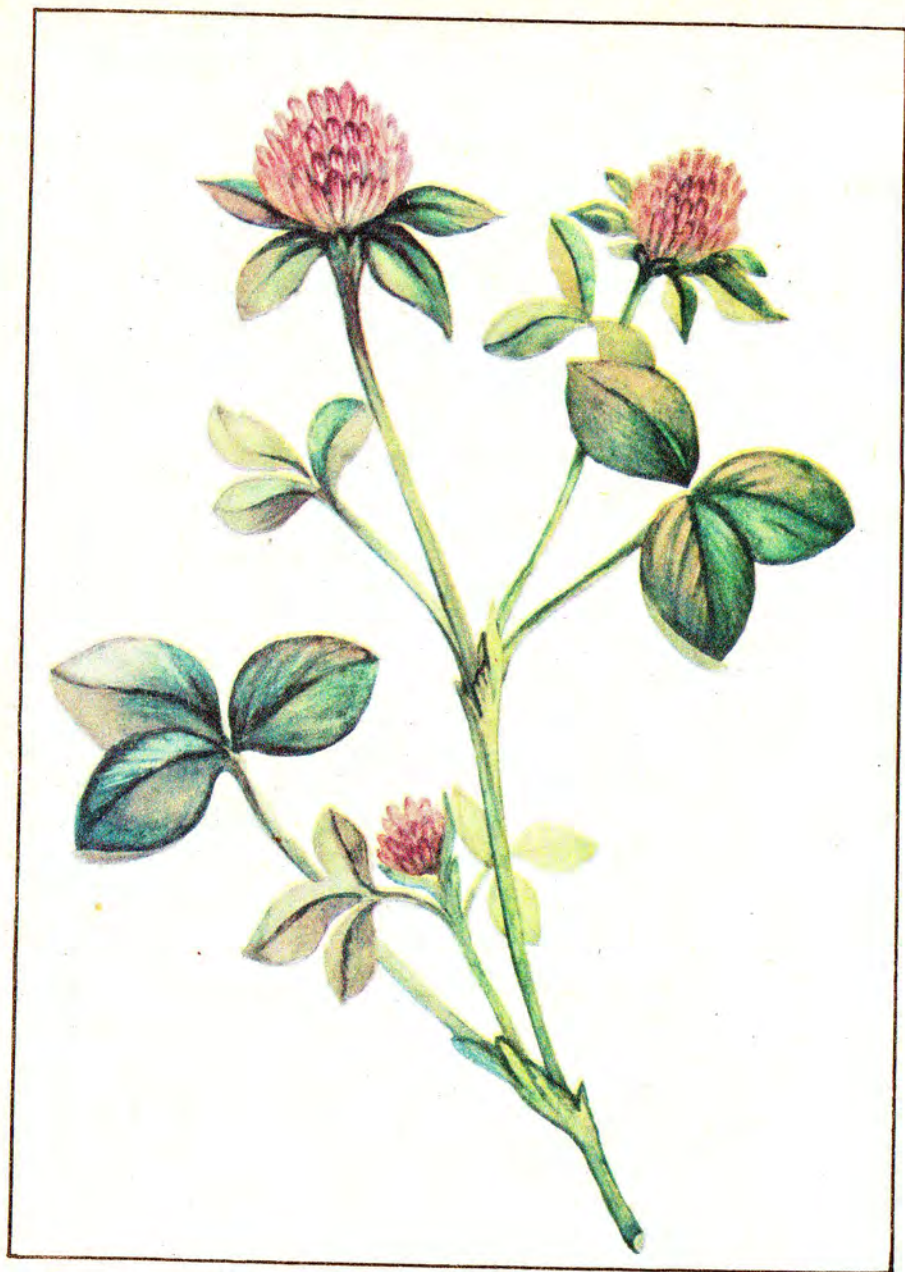


Рис. 36. Клевер луговой

Trifolium pratense L.

КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ

Народные названия: дятлина красная, дятельник красный, дятельник, золотушная трава, лихорадочная трава, трехлистник луговой.

Описание. Двулетнее или многолетнее травянистое растение со сложными тройчатыми листьями и стержневым корнем. Цветки мелкие, собранные в шаровидные лилово-красные головки с обертками. Цветет в мае — июле.

Распространение. Встречается почти на всей территории СССР. Растет по лугам, опушкам леса, полянам.

Применяемая часть. Цветочные головки и листья. Собирают в мае — июле.

Химический состав. Клевер луговой содержит эфирное масло, трифолин и изотрифолин, жирные масла, витамин С, каротин.

Применение. Настой из цветков принимают при малокровии, простудных заболеваниях, кашле, малярии, болезненных менструациях, ревматических болях, истощении. Настой обладает и слабым мочегонным действием. Наружно настоем или отваром из цветков промывают гноящиеся раны, язвы, делают ванны при болях в суставах. Измельченные листья прикладывают к гнойным ранам и язвам для их заживления.

Приготовление настоя: 3 чайные ложки измельченных цветочных головок заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч в закрытой посуде, процеживают. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день перед едой.



Рис. 37. Коровяк высокий

КОРОВАК ВЫСОКИЙ

Народное название: коровак скипетровидный.

Описание. Двулетнее травянистое растение с прямостоячим стеблем. Листья прямостоячие, легкоопушенные, продолговатые, крупные. Цветки светло-желтые, собраны в густое колосовидное соцветие. Цветет в июне — августе.

Распространение. Встречается в южной и средней зонах СССР. Растет по склонам, холмам, лугам, полянам, оврагам и берегам рек.

Применяемая часть. Цветки, листья, стебли и корни. Траву собирают в июле — августе, корни — поздней осенью.

Химический состав. Цветки содержат слизь, сахара, каротин, кумарин, сапонины, желтое красящее вещество кроцетин, флавоноиды, эфирное масло.

Применение. Цветки и листья содержат сапонины и слизь, которые и определяют основные свойства растения: обволакивающее, смягчительное, противовоспалительное, отхаркивающее и спазмолитическое. Настой из цветков принимают внутрь при воспалении верхних дыхательных путей, бронхите, бронхиальной астме, пневмонии, при болезнях печени, селезенки, воспалении желудка и кишечника. Наружно цветки, листья и корни употребляют в виде настойки для втираний как обезболивающее средство при воспалении суставов и мышц. Обваренные цветки и листья прикладывают к ожогам, ранам как противовоспалительное и обезболивающее средство.

Приготовление настоя: 1 столовую ложку сухих цветков заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в закрытой посуде 4 ч, процеживают, добавляют по вкусу мед или сахар. Пьют по $1/2$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Приготовление настойки: 50 г сухих цветков заливают $1/2$ л спирта, настаивают 2 недели. Употребляют для втирания в больные места.



Рис. 38. Крапива двудомная

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

Народные названия: жалива, жгучка, стрекава, жегала.

Описание. Многолетнее травянистое растение с длинным корневищем, стебли прямостоячие, четырехгранные, покрыты жесткими волосками. Листья супротивные, ланцетовидные. Цветки мелкие, зеленоватые. Цветет в июне — сентябре.

Распространение. Встречается по всей европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке, в Средней Азии. Растет по опушкам лесов, берегам рек, пустырям, около жилья.

Применяемая часть. Листья, корневища и корни. Листья собирают в июне — августе, корневища и корни — поздней осенью.

Химический состав. Листья крапивы содержат муравьиную кислоту, пантотеновую и галлусовую кислоты, гликозид уртицин, каротин, витамины С, В, К, дубильные вещества, хлорофилл, соли. Жгучесть крапивы обусловлена наличием гистамина и муравьиной кислоты в клеточном соке волосков.

Применение. Настой из листьев крапивы является хорошим кровоостанавливающим и ранозаживляющим средством, применяется при кровотечениях, гинекологических заболеваниях, геморрое, отеках, при заболеваниях печени и мочевого пузыря, подагре, кожных заболеваниях. Хорошие результаты дает лечение крапивой неосложненных форм фибром матки. Считают, что корни крапивы действуют несколько сильнее, чем листья, из них готовят отвар.

Приготовление настоя: 1 столовую ложку листьев заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. Этим настоем можно мыть голову для укрепления волос.

Свежий сок крапивы принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день как кровоостанавливающее средство.



Рис. 39. Кровохлебка лекарственная

КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Народные названия: красноголовник, черноголовник, серебряный лист, простудная трава, шишечки, луговка, кровохлебка.

Описание. Многолетнее травянистое растение с толстым корневищем и длинными тонкими корнями. Стебель одиночный, голый, кверху ветвистый. Листья черешковые, продолговатые. Цветки мелкие, темно-вишневые, собраны в овальные цветочные головки, сидящие на конце стеблей. Цветет в июне — июле.

Распространение. Встречается по всей территории СССР, растет в изобилии на заливных лугах, на опушках лесов, по берегам рек.

Применяемая часть. Все цветущее растение, корневища и корни. Растение собирают в июне — июле, корневища и корни — поздней осенью.

Химический состав. Корневища и корни содержат дубильные вещества пирогалловой группы, катехин, пигменты, следы эфирного масла, аскорбиновую кислоту, каротин, сапонины, стеарины и другие вещества.

Применение. Кровохлебка — старинное лечебное средство, широко применяется в виде отвара при заболеваниях, сопровождающихся кровотечением (кровохарканье, обильные менструации, желудочные, геморроидальные, маточные). Растение обладает антибактериальными свойствами по отношению к микробам кишечной группы, губительно действует на трихомонад, грибки и лямблии. В качестве противовоспалительного средства отвар из корневищ и корней используют для полоскания горла и полости рта при ангинах, гингивитах, стоматитах.

Приготовление отвара из корневищ и корней: 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 15 мин, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 5—6 раз в день после еды как вяжущее и кровоостанавливающее средство.



Рис. 40. Крушина ольховидная (крушина ломкая)

КРУШИНА ОЛЬХОВИДНАЯ

Народное название: крушина ломкая.

Описание. Высокий кустарник с серовато-бурой корой и очередными эллиптическими листьями. Цветки мелкие, невзрачные, зеленовато-белые. Плоды с двумя семенами, сочные, шаровидные, при созревании почти черного цвета. Цветет в мае — июне.

Распространение. Встречается почти по всей лесостепной зоне европейской части СССР, в Сибири, на Дальнем Востоке. Растет в лесах, в кустарниковых зарослях, на сырых лугах, часто в зарослях ольхи, вместе с черемухой и рябиной.

Применяемая часть. Кора. Заготавливают ранней весной.

Химический состав. Кора содержит антрагликозиды франгулин, глюкофрангулин, франгулаэмодин, хризофановую кислоту, дубильные вещества, органические кислоты, эфирное масло, сахара и другие химические соединения.

Применение. Отвар из коры крушины является мягко действующим слабительным средством. Принимают его при атонии кишечника, привычных хронических запорах. Слабительное действие коры наступает через 10—12 ч после приема отвара. При длительном применении наступает привыкание.

Клинические исследования показали, что отвар из коры уменьшает боль в кишечнике.

Приготовление отвара: 2 столовые ложки измельченной коры заливают 1 стаканом кипятка, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане или на медленном огне 30 мин, настаивают 15 мин, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана на ночь как слабительное средство при хронических запорах.

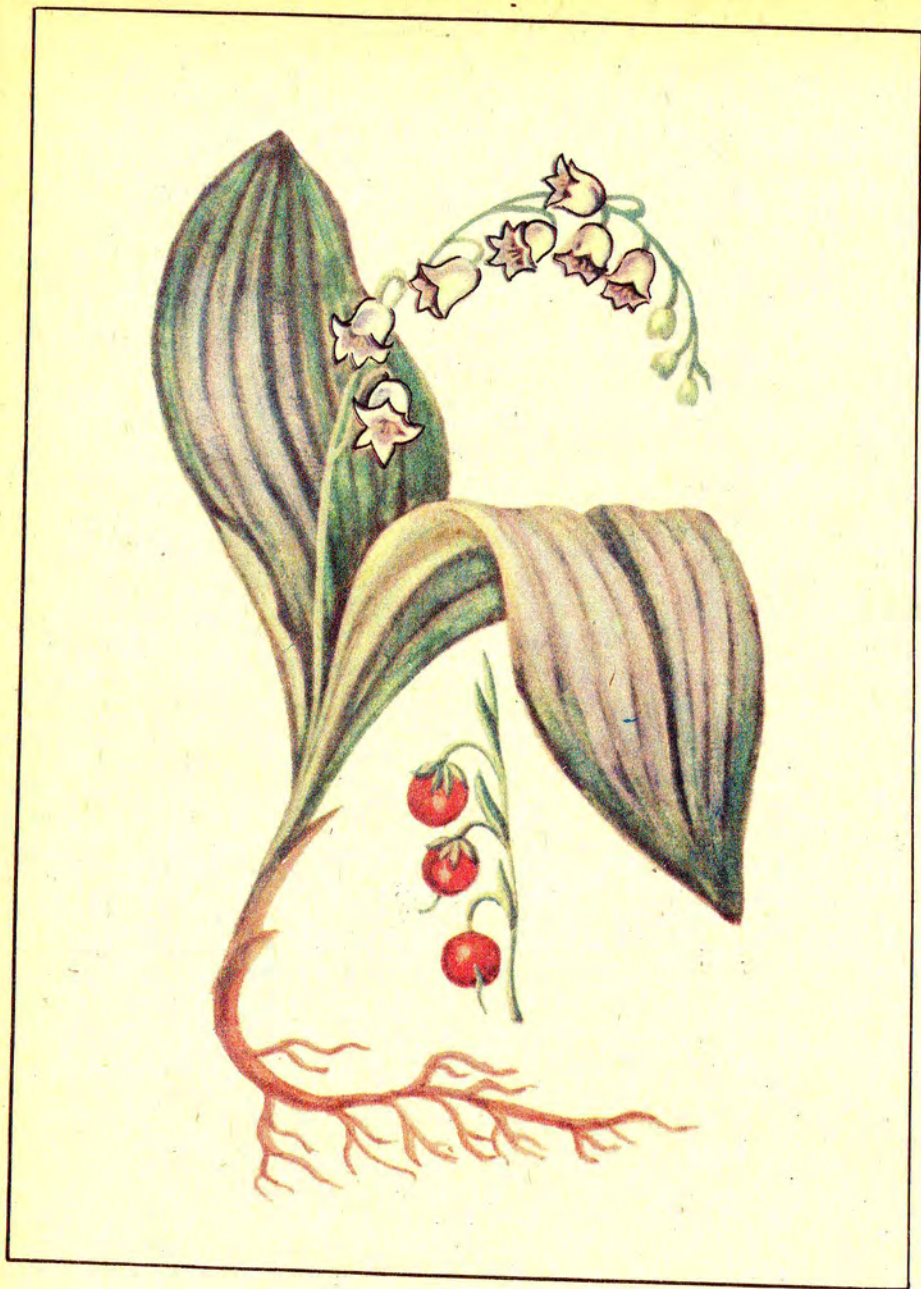


Рис. 41. Ландыш майский

ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ

Описание. Многолетнее травянистое растение с тонким ползучим корневищем. Листья ярко-зеленые, продолговатые, эллиптические. Цветочная стрелка трехгранная, заканчивается рыхлой односторонней кистью цветков. Цветки белые, ароматные, шаровидно-колокольчатые. Плод — красно-оранжевая ягода. Цветет в мае — июне.

Распространение. Встречается во всей европейской части СССР, кроме Крайнего Севера. Растет во всех лесах, среди кустарников, в поймах рек.

Применяемая часть. Цветки, трава (стебли, листья, цветки). Цветки по действию сильнее травы. Собирают ландыш в мае.

Химический состав. Ландыш содержит гликозид конваллулин, алкалоиды, кумарины, дубильные вещества, смолы, сапонины, соли органических кислот, вещество, свертывающее кровь, витамин Е.

Применение. Ландыш является популярным народным средством лечения сердечных заболеваний. Его настой и спиртовая настойка замедляют ритм сердечных сокращений, улучшают наполнение пульса, уменьшают одышку, действуют успокаивающе при повышенной нервозности, снимают судороги, головную боль. Применяются при эпилепсии, параличах, астме, сердечной недостаточности, неврозах.

В аптеках настойка ландыша отпускается во флаконах по 25 мл. Принимают по 20 капель с водой 2—3 раза в день.

Приготовление настойки в домашних условиях: 10 г цветков заливают 40 мл 40—70 % спирта, настаивают в темном месте 2 недели, процеживают. Принимают по 10—15 капель с водой 2—3 раза в день.

Приготовление настоя: 1 чайную ложку травы заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Внутреннее применение препаратов ландыша требует осторожности. Растение ядовитое.

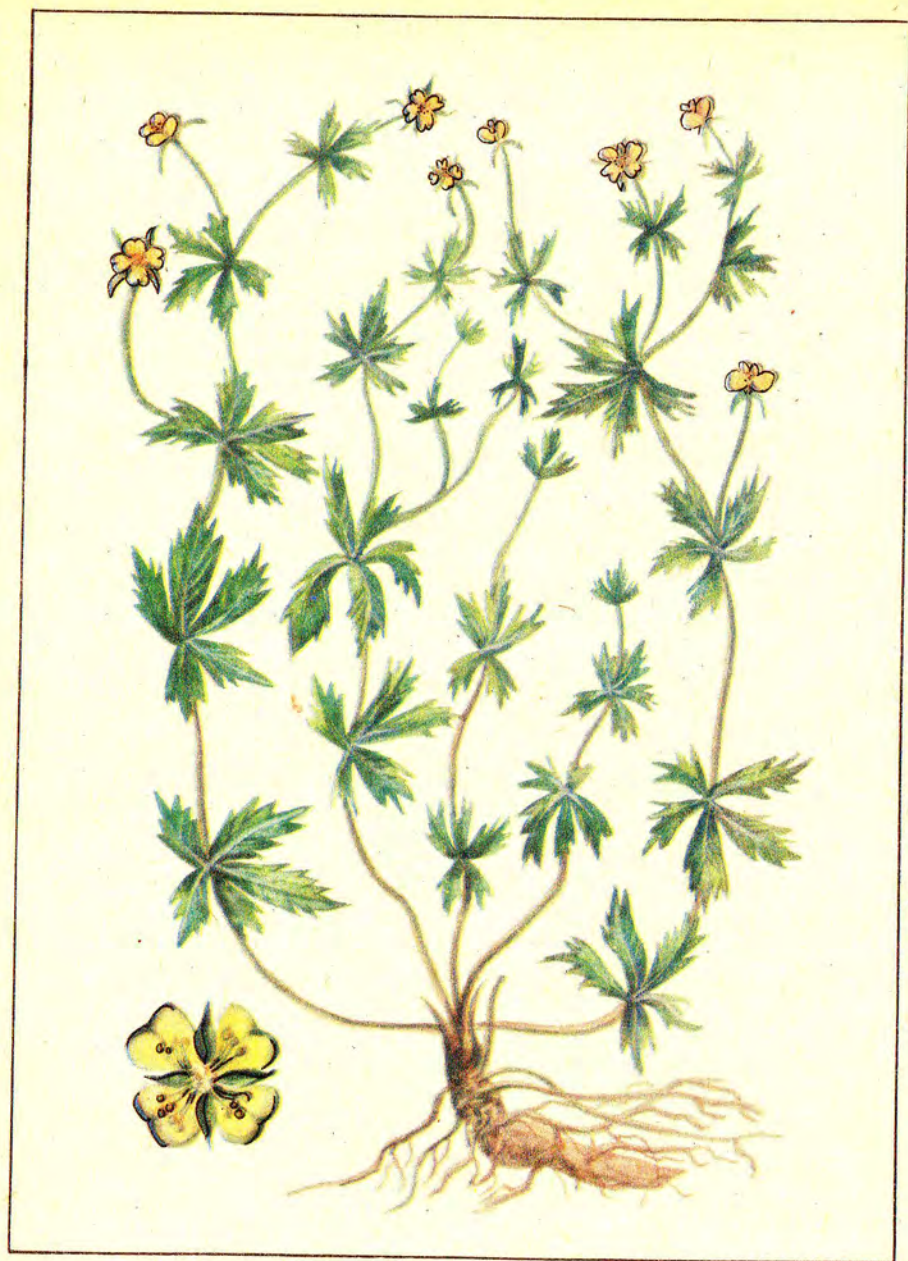


Рис. 42. Лапчатка прямостоячая (калган)

ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ

Народные названия: калган, узик, дубровка.

Описание. Многолетнее травянистое растение с горизонтальным толстым корневищем и прямостоячими ветвистыми стеблями. Листья сидячие, тройчатые, с двумя крупными прилистниками. Цветки желтые, с четырехлепестным венчиком в отличие от других видов лапчаток. Цветет в мае — августе.

Распространение. Встречается на всей европейской части СССР, на Кавказе, на юге Западной Сибири. Растет по опушкам, влажным лугам, на вырубках, в кустарниках.

Применяемая часть. Корневища. Выкапывают поздней осенью.

Химический состав. Корневища содержат дубильные вещества, кристаллический эфир торментол, смолу, воск, крахмал, красный пигмент флобафен.

Применение. Растение используют в качестве вяжущего, кровоостанавливающего и бактерицидного средства. Отвар из корневищ применяют при поносах, дизентерии, язве желудка, внутренних кровотечениях, обильных менструациях. Наружно отвар употребляют для обмываний, примочек и компрессов при ушибах, мокнущих экземах и для полосканий полости рта при стоматитах, гингивитах и ангинах.

Приготовление отвара: 1 столовую ложку измельченных корневищ заливают 1 стаканом воды, нагревают до кипения, кипятят на медленном огне 10 мин, настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Приготовление отвара для примочек: 3 столовые ложки измельченных корневищ заливают $\frac{1}{2}$ л воды, нагревают до кипения, кипятят 10 мин, настаивают 4 ч, процеживают.

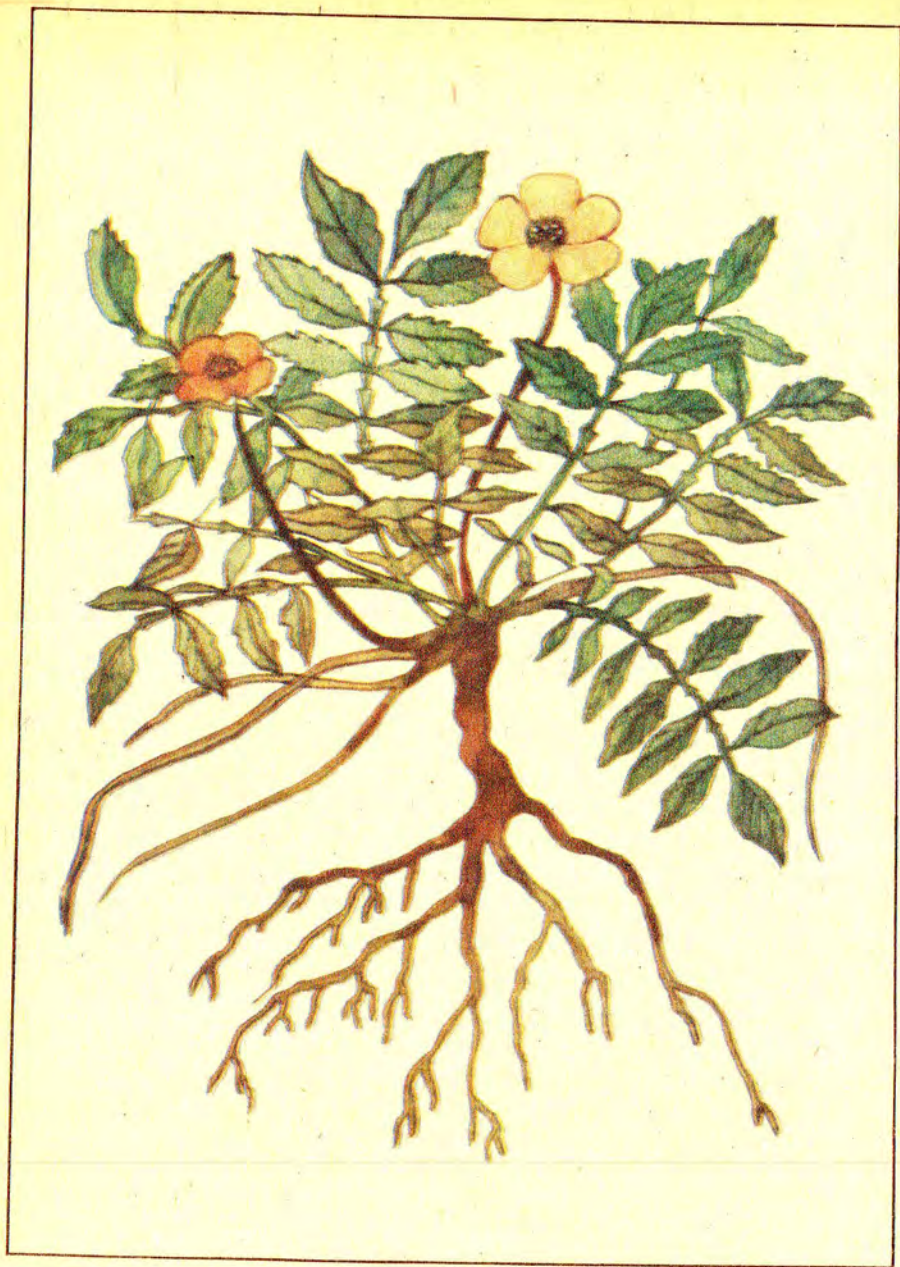


Рис. 43. Лапчатка гусиная

ЛАПЧАТКА ГУСИНАЯ

Н а р о д н ы е н а з в а н и я: гусиная лапка, мягкая трава, дорожница, лапник.

Описание. Многолетнее травянистое растение с коротким многоглавым корневищем и мясистыми корнями. Листья непарноперистые, пальчатые, сверху зеленые, снизу белые, сильноопушенные. Цветки желтые, с чашечкой и подчашием. Цветет с середины мая до середины сентября.

Распространение. Встречается на всей европейской части СССР, на Дальнем Востоке. Растет в изобилии в лесах и поймах рек.

Применяемая часть. Корневища и трава. Траву собирают в мае — августе, корневища выкапывают поздней осенью.

Химический состав. Растение содержит дубильные вещества, воск, крахмал, органические кислоты, эфирное масло, смолу, флавоноиды.

Применение. Лапчатка гусиная широко применяется в народной медицине, она уменьшает и прекращает различные судороги, снимает болевые ощущения, останавливает кровотечения, обладает вяжущим, сильным мочегонным, противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Настой и отвар из травы применяют при почечнокаменной болезни, камнях в печени, спазмах желудка, судорогах икроножных мышц, при удушье, наружно — для местных ванн, обмываний и примочек при различных сыпях, язвах и кровоточащих ранах.

Приготовление настоя: 2—3 столовые ложки травы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды.

Для лечения ран, трещин, кожных заболеваний готовят мазь: 1 столовую ложку измельченных корневищ смешивают с 1 стаканом сливочного масла, доводят до кипения на слабом огне, кипятят 5 мин, процеживают. Применяют наружно.



Рис. 44. Левзея сафлоровидная (маралий корень).

ЛЕВЗЕЯ САФЛОРОВИДНАЯ

Народные названия: большеголовник, маралий корень, маралова трава, нижний уймон.

Описание. Многолетнее травянистое корневищное растение. Стебли прямые, толстые, оканчивающиеся крупными цветочными корзинками. Листья очередные, по краям пильчатые. Цветочные корзинки одиночные, крупные, шаровидные, фиолетового цвета. Цветет в июле — августе.

Распространение. Встречается только в Сибири, в Саянах, на Алтае. Произрастает на альпийских лугах и в высокогорных лесных местах. Культивируется в специализированных хозяйствах.

Применяемая часть. Корневища, корни, трава (стебли, листья, цветки). Корневища с корнями собирают поздней осенью, траву — во время цветения (июль — август).

Химический состав. В корневищах содержатся органические кислоты, смолы, алкалоиды, витамины, каротин, инулин и другие соединения.

Применение. Отвар из корневищ и корней и их спиртовая настойка обладают тонизирующим, возбуждающим действием, снимают утомление и усталость при физической и умственной работе, улучшают общее самочувствие, усиливают деятельность половых желез, стойко повышают кровяное давление; расширяют периферические кровеносные сосуды.

Приготовление отвара: 1 столовую ложку измельченных корневищ с корнями заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане в закрытой посуде 30 мин, настаивают 15 мин, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

В аптеках отпускается в виде экстракта жидкого левзеи. Принимают по 20—30 капель 2—3 раза в день до еды.



Рис. 45. Лимонник китайский

ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ

Описание. Лиана, которая оплетает деревья и кустарники. Стебель лимонника вьющийся, деревянистый, до 10 м длиной и около 2 см толщиной, с длинным корнем. Листья очередные, овальные. Цветки белые, на длинных цветоножках, с приятным запахом. Цветет в мае — июне, плоды созревают в сентябре — октябре. Плоды — темно-красные сочные шаровидные ягоды, кислого вкуса, с двумя почковидными светло-коричневыми семенами, неприятного и жгучего вкуса.

Распространение. Встречается на Дальнем Востоке (в Приморском крае и частично в Хабаровском). Растет в смешанных горных и долинных лесах по опушкам, кустарникам, долинам ручьев и рек. Разводится на плантациях лекарственных растений.

Применяемая часть. Плоды, семена и кора. Плоды и семена собирают в августе — сентябре, кору — весной.

Химический состав. Растение содержит органические кислоты, сахара, дубильные и красящие соединения, эфирные масла, витамин С, витамин Е, флавоноиды, пектиновые вещества.

Применение. Растение относится к древним лекарственным средствам. Чудесные свойства лимонника, который снимает усталость, восстанавливает силы организма и усиливает остроту зрения, были давно известны жителям Дальнего Востока. Препараты лимонника применяют при общей слабости организма, пониженном кровяном давлении, сонливости, депрессии. Нельзя принимать при нервном возбуждении, бессоннице, повышенном артериальном давлении.

Н а с т о й к у из плодов лимонника принимают по 20—30 капель натошак или через 4 ч после еды 2—3 раза в день в течение 20—25 дней. Из свежих или сухих ягод готовят н а с т о й: 1 столовую ложку ягод заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч в закрытой посуде, процеживают. Пьют по 2 столовых ложки натошак 2 раза в день.



Рис. 46. Лопух большой

ДОПУХ БОЛЬШОЙ

Народные названия: лопушник, репейник, репейный корень, репяшник, дедовик, репей.

Описание. Двулетнее травянистое растение с очередными крупными листьями, сверху зелеными, а снизу сероватойлочными. Цветки темно-пурпуровые, собраны в шаровидные корзинки с цепкими крючковатыми обертками. Цветет в июне — сентябре.

Распространение. Встречается в южной и средней полосах европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири, Средней Азии. Растет в огородах, садах, по пустырям, оврагам, вдоль дорог, по берегам рек.

Применяемая часть. Корни и листья. Листья собирают в июне — сентябре, корни копают осенью.

Химический состав. В корнях содержатся углевод инулин, протеины, пальмитиновая и стеариновая кислоты, гликозид арктиин, дубильные вещества и эфирное бардановое масло, много витамина С.

Применение. Лопух обладает мочегонным, потогонным, молокогонным, противовоспалительным действием. Настой из корней применяют при язве желудка, желудочном кровотечении, гастритах, почечнокаменной болезни, ревматизме и подагре, при хронических запорах, задержке менструаций и различных кожных заболеваниях. Свежие и размоченные сухие листья прикладывают к ожогам, к воспаленным уплотнениям для размягчения, настой из листьев применяют для полоскания полости рта.

Приготовление настоя: 1 столовую ложку сухих корней заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 ч. Принимают горячим по $\frac{1}{2}$ стакана 2—4 раза в день. Настой из корней на миндальном или оливковом масле (репейное масло) применяют как наружное средство для укрепления волос.



Рис. 47. Марена красильная

МАРЕНА КРАСИЛЬНАЯ

Народные названия: руйн, крап, марзана, марина.

Описание. Многолетнее травянистое растение с длинным горизонтальным коричневым корневищем. Стебель ветвистый, четырехгранный, колючешероховатый. Листья парные, супротивные, ланцетные, по краям колючие. Цветки мелкие, собраны в олиственные многоцветные метелки. Плоды сочные, шаровидные, черные. Цветет в июне — августе.

Распространение. Встречается в Средней Азии, на юго-востоке европейской части СССР. Растет по сырым местам, берегам рек, оросительным каналам и по сырым кустарникам. Разводится на плантациях.

Применяемая часть. Корневища с корнями. Собирают весной и осенью.

Химический состав. В корневищах содержатся органические кислоты, антрахиноны и их производные, белки, сахара, пектиновые вещества, в листьях найдены лимонная кислота, следы алкалоида.

Применение. Препараты марены эффективны при мочекаменной болезни, особенно при наличии камней фосфатной и оксалатной природы. Марена разрыхляет камни почек и усиливает сокращение мочеточников. Моча под действием марены окрашивается в красный цвет. Настойка корня марены входит в состав комплексного препарата «Цистенал».

Настой из корневищ и корней марены применяют при желтухе, запорах, ревматических болях, рахите, ночном недержании мочи.

Приготовление настоя: 1 чайную ложку сухих корней и корневищ заливают 1 стаканом остуженной кипяченой воды, настаивают 8 ч, процеживают. Остаток заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 10 мин, процеживают. Смешивают оба настоя. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день.



Рис. 48. Мать-и-мачеха обыкновенная

МАТЬ-И-МАЧЕХА ОБЫКНОВЕННАЯ

Народные названия: околоречная трава, камчужная трава, белокопытник, подбел, ранник, водяной лопух, опухольные листья.

Описание. Многолетнее корневищное травянистое растение с ползучим длинным корневищем. Стебли прямые, неветвистые, с мелкими желтыми язычковыми цветками, собранными в корзинки. Прикорневые листья округлые, сверху зеленые, снизу беловолочные. Цветет с апреля до середины мая.

Распространение. Встречается на всей европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке, в Средней Азии. Растет на влажной песчаной и глинистой почве по берегам рек, прудов, по оврагам.

Применяемая часть. Листья и цветочные корзинки. Цветочные корзинки собирают в марте — апреле, листья — в июне — июле.

Химический состав. Прикорневые листья содержат горькие гликозиды, органические кислоты, каротиноиды, слизь, дубильные вещества, инулин, сапонины, следы эфирного масла. В цветочных корзинках имеются дубильные вещества, эфирное масло и другие соединения.

Применение. Мать-и-мачеха издавна применяется в народной медицине как средство, успокаивающее кашель, усиливающее отхаркивание, стимулирующее секрецию желез. Отвар из листьев пьют при болезнях органов дыхания, желудка и кишечника, почек и мочевого пузыря, при диатезе у детей. Наружно отвар или настой употребляют в виде примочек и компрессов при воспалении вен, кожи, опухолях, язвах.

Приготовление настоя: 2 столовые ложки листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 4—6 раз в день.

Хороший лечебный эффект оказывает сок из всего растения, его пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день. Порошок из листьев мать-и-мачехи с толченым сахаром (по 1 столовой ложке 4 раза в день) прекращает кашель.



Рис. 49. Медуница лекарственная

МЕДУНИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Народные названия: легочная трава, медунка.

Описание. Многолетнее травянистое растение с прямостоячими жестковолосистыми стеблями. Листья ланцетовидные, заостренные, шершавые. Цветки мелкие, вначале пурпуровые, позже фиолетово-синего оттенка, собраны в соцветия — завитки. Цветет в мае.

Распространение. Встречается в европейской части СССР, на Кавказе. Культивируется как лекарственное и эфиромасличное растение. Растет по опушкам, в кустарниках и сорных местах.

Применяемая часть. Трава (стебли, листья, цветки) и листья. Собирают траву в мае.

Химический состав. Медуница содержит слизистые вещества, следы алкалоидов, каротин, витамин С, рутин, микроэлементы и дубильные вещества.

Применение. Растение широко применяется в народной медицине. Настой из травы регулирует деятельность желез внутренней секреции, усиливает образование крови, останавливает кровотечения, обладает противовоспалительным, смягчительным, антисептическим и ранозаживляющим действием. Настой является одним из лучших средств при детском туберкулезе, его применяют при болезнях легких, охриплости голоса, воспалении почек, кровавой моче, камнях в мочевом пузыре, геморрое и при различных кровотечениях. Сок медуницы используют вместо йода при ранениях. Измельченные листья прикладывают к гнойным ранам для быстрейшего заживления.

Приготовление настоя: 2 столовые ложки травы заливают 2 стаканами кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды.



Рис. 50. Мелисса лекарственная

МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Народное название: мята лимонная.

Описание. Многолетнее травянистое корневищное эфиромасличное растение с лимонным запахом. Стебли четырехгранные, ветвистые. Листья супротивные, яйцевидные, опушенные. Цветки белые, неправильные. Цветет в июне — сентябре.

Распространение. Встречается в южных районах европейской части СССР, в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии. Культивируется как лекарственное растение. Растет среди кустарников, по лесным опушкам, в сорных местах.

Применяемая часть. Листья и верхушки побегов с цветками. Собирают в июне — сентябре.

Химический состав. Листья содержат эфирное масло с сильным лимонным запахом, в его состав входят: цитраль, цитронеллаль, гераниол, дубильные вещества, смолы, витамин С.

Применение. В народной медицине мелисса известна как успокаивающее, противосудорожное, болеутоляющее и сердечное средство. Растение возбуждает аппетит, усиливает функции желудочно-кишечного тракта, обладает легким слабительным действием, прекращает тошноту и рвоту, снимает боли, укрепляет нервную систему. Настой из листьев и верхушек с цветками принимают при одышке, астме, различных невралгиях, бессоннице, малокровии, зубной боли.

Приготовление настоя: 4 столовые ложки листьев и верхушек с цветками заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в закрытой посуде 4 ч, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды.



Рис. 51. Можжевельник обыкновенный

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Описание. Двудомный кустарник высотой до 5 м, с прямыми ветвями. Листья в виде колючей хвои сидят пучками — по 3 иголки в каждом пучке. Пестиковые соцветия — шишки — состоят из 3 цветков. Зрелые шишки с сизым налетом. Их еще называют ягодами. Цветет в мае.

Распространение. Встречается в европейской части СССР, в горах Крыма, Урала, Кавказа, в Сибири. Растет преимущественно на песчаной и меловой почве, в горах — по каменистым склонам.

Применяемая часть. Шишки (плоды). Собирают осенью.

Химический состав. Шишки содержат до 40 % сахара, смолу, воск, жирное масло, уксусную и муравьиную кислоты, красящее вещество и эфирное масло. Растение ядовитое.

Применение. Настой и отвар из шишек стимулируют функцию желудка и кишечника, увеличивают отделение мочи, обладают противомикробным, противовоспалительным и обезболивающим действием. Их назначают при хроническом воспалении мочевого пузыря, болезнях желудка и печени, при подагре и ревматизме. Наружно спиртовую настойку из шишек используют для втирания в больные суставы.

Можжевелевые ягоды нельзя употреблять при воспалении почек.

Приготовление настоя: 2 чайные ложки сухих плодов можжевельника заливают 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивают 2 ч. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день как мочегонное средство.

Приготовление отвара: 1 столовую ложку ягод заливают 2 стаканами кипятка, нагревают на водяной бане 30 мин, настаивают 15 мин, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день при болезнях желудка, печени и ревматизме.

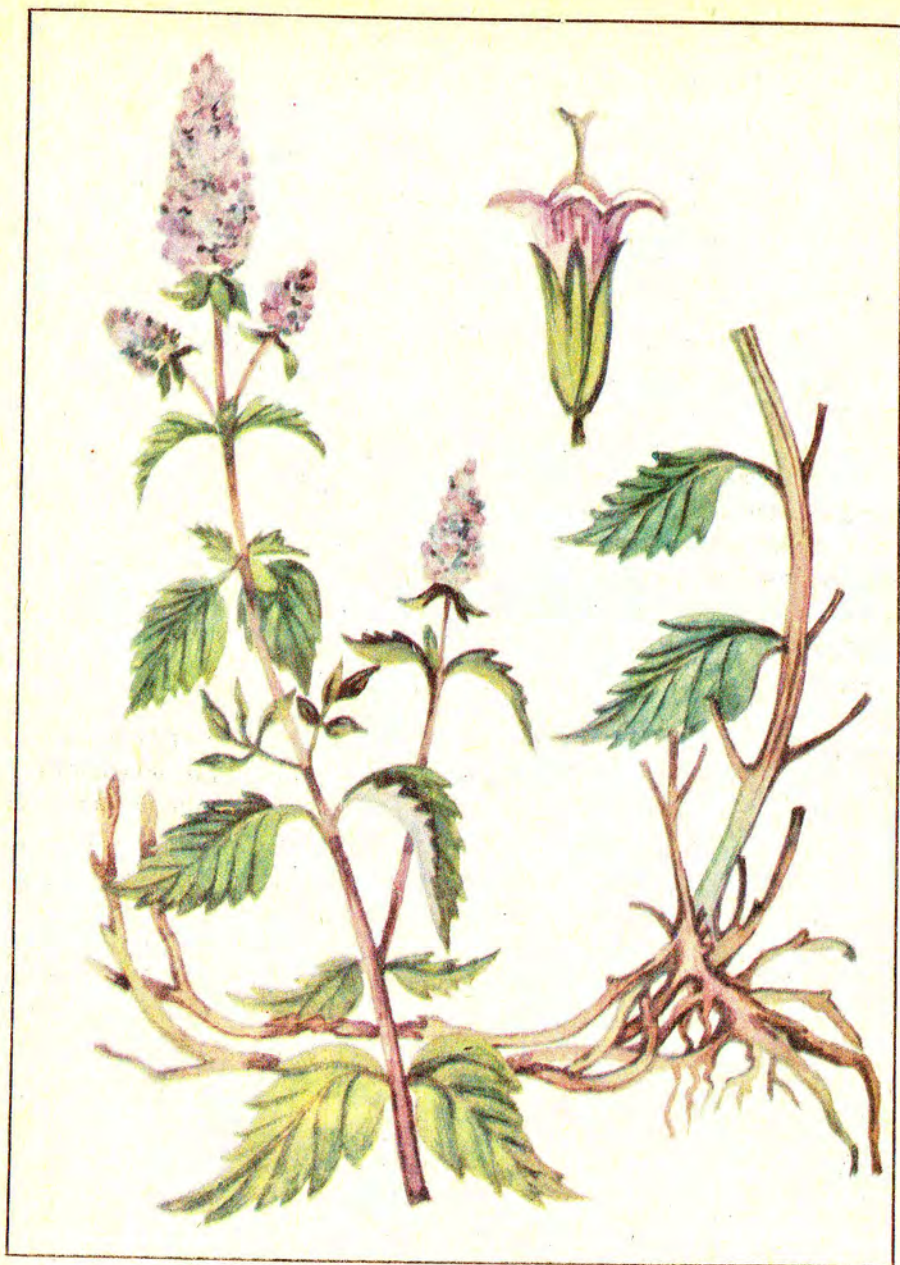


Рис. 52. Мяга перечная

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Описание. Многолетнее травянистое растение с прямостоячим четырехгранным стеблем. Листья супротивные, ланцетовидные, с зубчатым краем. Цветки мелкие, красно-фиолетовые, на верхушках стеблей собраны в густые колосовидные соцветия. Цветет с июня до сентября. Все растение очень ароматно, эфирное масло находится в железках на поверхности листа.

Распространение. В диком состоянии не встречается. Это старое культурное растение, выведенное в Англии в XVII веке. Размножают вегетативно черенками и рассадой.

Применяемая часть. Листья. Собирают в фазе бутонизации и начала цветения растения.

Химический состав. Все надземные части мяты содержат эфирное масло, основным компонентом которого является ментол. В листьях найдены каротин, гесперидин, флавоноиды, бетаин и другие вещества.

Применение. Настой из листьев усиливает секрецию пищеварительных желез, улучшает аппетит, повышает желчевыделение, снимает спазм гладкой мускулатуры кишечника, желче- и мочевыводящих путей. Назначают при спазмах желудочно-кишечного тракта, метеоризме, тошноте, рвоте, в качестве желчегонного при холецистите, холангите, гепатите и желчнокаменной болезни. В русской народной медицине как заменитель мяты перечной используется мята полевая как освежающее, желчегонное и потогонное средство. Свежий сок мяты полевой в смеси с белым вином применяется при почечнокаменной болезни.

Приготовление настоя: 1 чайную ложку листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде 30 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 15 мин до еды как успокаивающее, спазмолитическое и желчегонное средство.



Рис. 53. Одуванчик лекарственный

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Народные названия: подойничек, придорожь, полая трава, плешивец, одуй-плешь, дуан, дойник, зубной корень, бабака.

Описание. Многолетнее травянистое растение с безлистным цилиндрическим стеблем, несущим на верхушке одну корзинку. Цветки язычковые, золотисто-желтого цвета. Листья в прикорневой розетке длинные. Во всех частях растения имеется млечный сок. Цветет в апреле — мае.

Распространение. Во всех областях Центрального Черноземья. Растет на полях, лугах, в садах, около жилья.

Применяемая часть. Корни, листья, трава. Листья, траву собирают в апреле — мае, корни — ранней весной или поздней осенью.

Химический состав. В корнях имеются горечь тараксацин, смола, органические кислоты, слизь, сахар, минеральные соли, витамины, инулин. В листьях обнаружены лактуцерол, холин, сапонины.

Применение. Одуванчик как лекарственное растение был известен еще в глубокой древности. Водный настой из корней вместе с листьями возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, тонизирует организм, усиливает выделение молока, улучшает обмен веществ. Его применяют при заболеваниях желудка и кишечника, запорах, болезнях почек и мочевого пузыря. Наружно сок одуванчика применяют для выведения веснушек и мозолей, лечения юношеских угрей. Отвар из корней рекомендуют как желчегонное средство.

Приготовление настоя: 1 чайную ложку измельченных корней заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Приготовление отвара: 3 столовые ложки измельченных корней заливают 2 стаканами воды, доводят до кипения, кипятят 20 мин, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ — 1 стакану 2 раза в день за 30 мин до еды (желчегонное средство).



Рис. 54. Пастушья сумка обыкновенная

ПАСТУШЬЯ СУМКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Описание. Однолетнее травянистое растение с простым или ветвистым стеблем. Прикорневые листья в розетке продолговато-ланцетовидные, цельные, зубчатые. Стеблевые листья мелкие, продолговатые. Цветки мелкие, белые, собраны в удлиненную густую кисть. Плоды — стручки с яйцевидными семенами.

Распространение. Встречается на всей территории СССР. Растет на полях, огородах, в садах, около жилищ.

Применяемая часть. Трава (стебли, листья, цветки) с зелеными стручками. Собирают в мае — августе.

Химический состав. Растение содержит гликозиды, дубильные вещества, органические кислоты, эфирное масло, флавоноиды, витамины С и К, яблочную, фумаровую, лимонную и винную кислоты.

Применение. Пастушья сумка — старое лекарственное средство. Она была известна еще врачам Древней Греции и Древнего Рима. В Европе в средние века ее использовали в основном как одно из лучших кровоостанавливающих средств при атонии матки и маточных кровотечениях, принимали внутрь в виде настоя и жидкого экстракта. В народной медицине настоем или разведенный водой сок, выжатый из свежего растения, употребляют при болезнях печени, почек, мочевого пузыря и при нарушении обмена веществ.

Приготовление настоя: 1) 2—3 столовые ложки измельченной сухой травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день как кровоостанавливающее средство; 2) при болезнях печени и почек 40 г травы заливают 1 л кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по 1 стакану 3—4 раза в день.

Свежий сок принимают по 40—50 капель пополам с водой 3 раза в день.



Рис. 55. Пижма обыкновенная

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ

Народные названия: дикая рябинка, полевая рябина, глистник, горлянка, девятильник желтый, маточник, пижма дикая, горбинка.

Описание. Многолетнее корневищное растение с прямостоячим ветвистым стеблем. Листья очередные, перисторассеченные, сверху — темно-зеленые, снизу — серовато-зеленые с точечными железками. Цветки в корзинках оранжево-желтого цвета, собраны в густые верхушечные щитки. Цветет в июне — августе.

Распространение. Встречается на всей территории СССР. Растет в садах, по кустарникам, по опушкам лесов, по берегам рек.

Применяемая часть. Цветочные корзинки. Собирают в июне — августе.

Химический состав. Цветочные корзинки содержат танацетовую, галлусовую, кофейную и другие органические кислоты, дубильные вещества, смолу, камеди, флавоноиды, жирное и эфирное масла.

Применение. Растение относится к древним лекарственным средствам народной медицины. Водный настой из цветочных корзинок усиливает функцию желудочно-кишечного тракта, обладает жаропонижающим, противоспазматическим, противоглистным, противомикробным и инсектицидным действием. Применяют при желтухе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно с пониженной кислотностью, при аскаридах, острицах, головной боли, для уменьшения и остановки менструаций. Наружно настоем используют для теплых ванн и компрессов как обезболивающее средство при подагре, ревматизме, судорогах икроножных мышц.

Приготовление настоя: 1 столовую ложку цветочных корзинок заливают 2 стаканами остуженной кипяченой воды, настаивают в закрытой посуде 4 ч, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды.



Рис. 56. Подорожник большой

Plantago major L.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ

Народные названия: подорожник, ранник, поризник, подорожник великий, бабка, чирьевая трава.

Описание. Многолетнее травянистое растение с розеткой длинночерешковых крупных ланцетовидных листьев с дугообразными жилками. Цветки мелкие, беловато-розовые, собраны в длинный цилиндрический колос. Плоды в виде бобов. Цветет в июне — сентябре.

Распространение. Встречается на всей территории СССР. Растет около дорог, домов, на пустырях и лугах.

Применяемая часть. Листья, соцветия, семена. Листья и соцветия собирают в июне — июле, семена — в сентябре.

Химический состав. Листья богаты калием и лимонной кислотой, содержат гликозид аукубин, горькие и дубильные вещества, каротин, витамин К, ферменты. Семена содержат слизь (44 %), жирное масло (до 22 %), олеиновую кислоту и стероидные сапонины.

Применение. Подорожник широко применялся древнегреческими, арабскими и персидскими врачами. Растение обладает бактериостатическим, противовоспалительным, ранозаживляющим, спазмолитическим действием. Настой из листьев и сок растения назначают при остром и хроническом гастритах, заболеваниях желудка и кишечника, а наружно — для лечения нагноившихся ран. Семена обладают обволакивающим, смягчительным, нежным слабительным действием. В народной медицине подорожник применяют при туберкулезе, коклюше, бронхиальной астме, при воспалении глаз.

Приготовление настоя: 1) 1 столовую ложку листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 мин, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 мин до еды; 2) 2 столовые ложки семян заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения, кипятят 10 мин, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 1 раз в день.

Свежий сок принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.



Рис. 57. Поляна обыкновенная (чернобыльник)

ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

Н а р о д н ы е н а з в а н и я: чернобыльник, былник горький, будыльник, забудки, большая былина.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой до 150 см с ветвистым стеблем. Листья очередные, перистораздельные, сверху — зеленые, голые, снизу — беловатойлочные, светлые. Цветочные корзинки мелкие, собраны в длинные густые метелки. Цветет в июле.

Распространение. Встречается повсеместно. Растет среди кустарников, по берегам водоемов, окраинам полей, на лугах.

Применяемая часть. Трава (стебли, листья, цветки) и корни. Траву собирают в июле — августе, корни — поздней осенью.

Химический состав. Растение содержит эфирное масло, горечь, витамины А, С, слизистые и смолистые вещества, инулин.

Применение. Полынь обыкновенная широко используется как успокаивающее, противосудорожное и слабое снотворное средство при эпилепсии, неврастении. Настой и отвар ускоряют менструации и роды, снимают болевые ощущения, повышают аппетит, улучшают работу желудочно-кишечного тракта. Свежий сок из листьев способствует заживлению ран.

Приготовление настоя: 1 столовую ложку верхушек веток заливают $\frac{1}{2}$ л кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Приготовление отвара: 1 столовую ложку измельченных корней заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 30 мин, настаивают 15 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день при эпилепсии, при болезненных менструациях. Отвар из корней в белом вине, подслащенный медом, принимают при туберкулезе и других легочных заболеваниях: 1 столовую ложку корней заливают $\frac{1}{2}$ л белого вина, варят на водяной бане 10 мин, настаивают 2 ч, процеживают, добавляют 1 столовую ложку меда. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

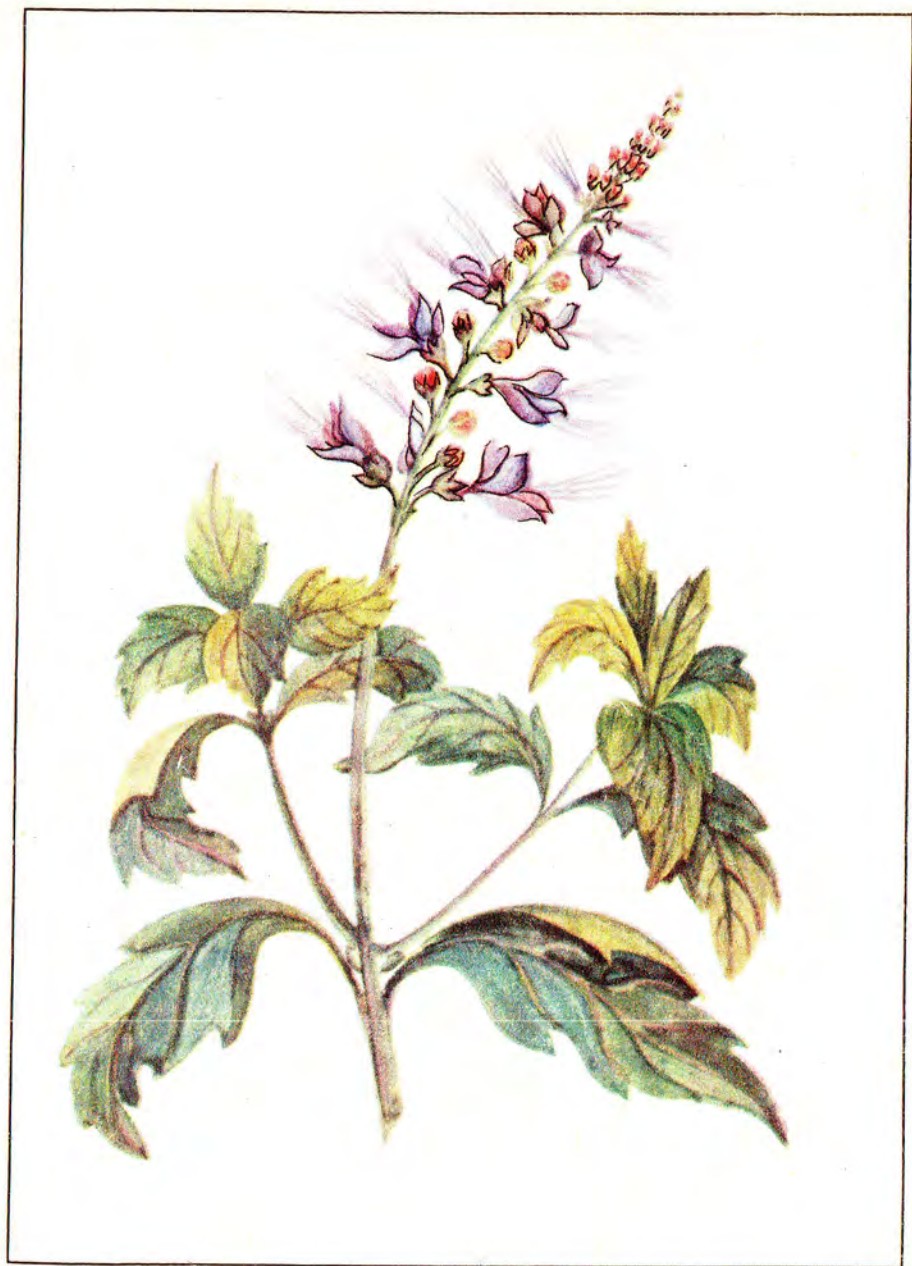


Рис. 58. Почечный чай

Orthosiphon stamineus benth.

ПОЧЕЧНЫЙ ЧАЙ

Описание. Вечнозеленый полукустарник с ветвистыми стеблями. Листья мелкие, супротивные, зубчатые. Цветки мелкие, бледно-лиловые, с длинными тычинками, собранные в соцветия. Цветет в июне — июле.

Распространение. Выращивается на Кавказе в виде однолетней культуры методом зеленого черенкования.

Применяемая часть. Листья и молодые олиственные побеги. Урожай собирают 5—6 раз за лето.

Химический состав. Листья содержат гликозид ортосифонин, тритерпеновые сапонины, дубильные вещества, соли калия, жирное и эфирное масла, органические кислоты.

Применение. Почечный чай в виде настоя обладает мочегонным свойством (выводит из организма мочевину, мочевую кислоту и хлориды), увеличивает секрецию желез желудка, повышает количество свободной соляной кислоты. Применяют при острых и хронических заболеваниях почек, сопровождающихся отеками, альбуминурией, азотемией и образованием мочевых камней, при циститах, уретритах, подагре, сахарном диабете, желчнокаменной болезни и холециститах, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сопровождающихся отеком.

Почечный чай назначают также для лечения больных с выраженными явлениями атеросклероза сосудов головного мозга и гипертонией почечного характера.

Приготовление настоя: 2 столовые ложки листьев и молодых побегов заливают 1 стаканом кипятка, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают. Принимают в теплом виде по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день до еды. Почечный чай эффективен при длительном применении (4—6 мес) с перерывом 6 дней после каждого месяца.

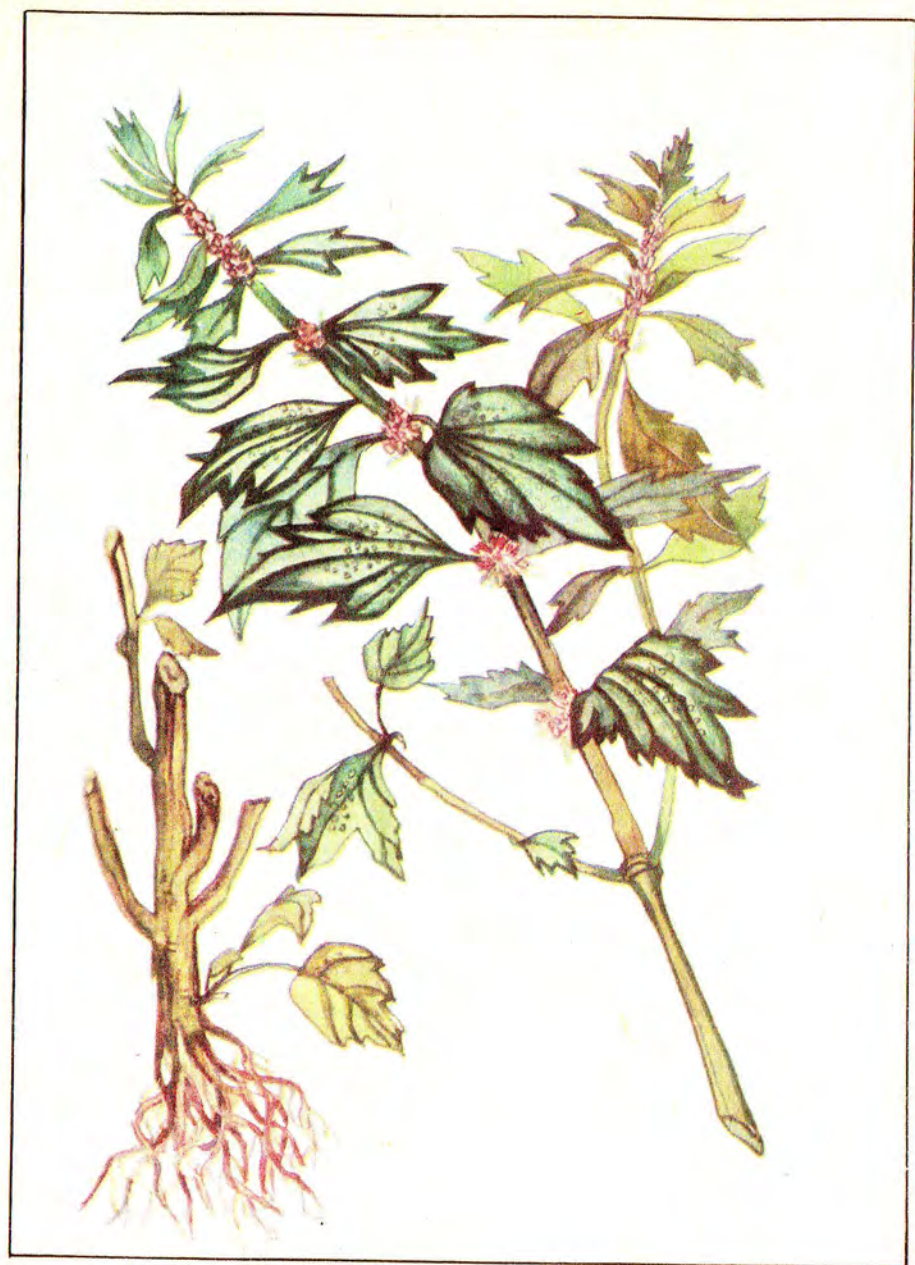


Рис. 59. Пустырник пятилопастный

ПУСТЫРНИК ПЯТИЛОПАСТНЫЙ

Н а р о д н ы е н а з в а н и я: глухая крапива, сердечная трава, собачья крапива, сердечник.

Описание. Многолетнее травянистое растение с деревянистым корневищем и четырехгранным прямостоячим опушенным ветвистым стеблем. Листья супротивные, черешковые, трехраздельные. Цветки розовые, мелкие, собраны мутовками в пазухах верхних листьев. Плоды — трехгранные орешки. Цветет в июне — августе.

Распространение. Встречается во многих областях европейской части СССР, в Сибири и Средней Азии. Растет по пустырям, склонам, обрывам и около жилищ.

Применяемая часть. Трава (верхушки стеблей с листьями и цветками), корни. Траву собирают во время цветения, корни — осенью.

Химический состав. В растении содержатся алкалоиды, дубильные вещества, сапонины, сахара, эфирное масло, флавоноиды, каротин, витамин С.

Применение. В русской народной медицине пустырник издавна применялся как средство против «биения сердца», «тяжести желудка». Настой и настойка из травы замедляют ритм сердца, снижают кровяное давление, успокаивающе действуют на нервную систему (в 3—4 раза сильнее валерианы). Отвар из корней пьют как кровоостанавливающее средство, применяют при базедовой болезни и эпилепсии, неврастении, истерии и одышке.

Приготовление настоя: 1—2 столовые ложки травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3—5 раз в день за 30 мин до еды.

Свежий сок растения более активный, его пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.



Рис. 60. Ромашка аптечная

Matricaria chamomilla L.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ

Народные названия: ромашка, ромашка лекарственная, маточная трава.

Описание. Однолетнее растение с сильно ветвистым стеблем. Листья очередные. Цветочные корзинки сидят одиночно на длинных цветоносах на верхушках ветвей, цветки белые язычковые и желтые трубчатые. Ромашка аптечная отличается от ромашки непахучей сильным ароматическим запахом и полым внутри цветоложем. Цветет в мае.

Распространение. Встречается в средней и южной полосах СССР, растет по огородам, полям, садам, а также культивируется на плантациях лекарственных растений.

Применяемая часть. Цветочные корзинки. Собирают в мае — августе.

Химический состав. В цветочных корзинках содержатся эфирное масло, горечь, слизи, камеди, белки и другие вещества. Основной составной частью эфирного масла является хамазулен.

Применение. Лечебное действие ромашки связано с наличием эфирного масла. Растение обладает антимикробным, вяжущим, противовоспалительным, спазмолитическим и ветрогонным действием. Настой и отвар из цветков назначают при диспепсии, хроническом колите, метеоризме, заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, простудных заболеваниях, мигрени, наружно — для полоскания полости рта и горла; в виде примочек — при воспалительных заболеваниях кожи, геморрое. Настоем из травы моют голову для укрепления корней волос и придания им мягкости, блеска и красивого цвета.

Приготовление настоя: 1 столовую ложку цветков заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде 30 мин, процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды.

Приготовление отвара: 2 столовые ложки цветков заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 30 мин, настаивают 15 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день (при поносах, спазмах).



Рис. 61. Солодка голая

СОЛОДКА ГОЛАЯ

Народные названия: солодка обыкновенная, солодковый корень, солодок, сладкий корень, лакричный корень, лакричник гладкий.

Описание. Многолетнее травянистое растение с глубокой мощной корневой системой. Листья очередные, непарноперистые. Цветки бледно-фиолетовые, собраны в пазушные густые колосовидные кисти. Цветет в июне — августе.

Распространение. Встречается в степной и полупустынной полосах СССР. Растет по солонцеватым степям и берегам степных рек.

Применяемая часть. Корни. Выкапывают поздней осенью.

Химический состав. Корни содержат глицирризин, придающий им сладкий вкус, флавоновые гликозиды, глюкозу и сахарозу, горечь, эфирное масло, желтый пигмент, аспарагин, витамин С, крахмал.

Применение. Солодковый корень — одно из древнейших лекарственных средств, обладает отхаркивающим, обволакивающим, смягчительным, ранозаживляющим, мочегонным и легким слабительным действием. Отвар из корней применяют при кашле, бронхите, бронхиальной астме, язвенной болезни желудка, как противоядие при отравлении грибами, при хронических запорах.

Приготовление отвара: 15 г измельченных корней заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения, кипятят на медленном огне 10 мин, настаивают 15 мин, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день до еды.



Рис. 62. Сушенца болотная (топяная)

СУШЕНИЦА БОЛОТНАЯ (ТОПЯНАЯ)

Н а р о д н ы е н а з в а н и я: сушеница русская, жабья трава, горлянка, порезная трава, червивая трава.

Описание. Однолетнее травянистое растение с тонким стержневым корнем, высокое, сильноопушенное. Листья очередные, мелкие, продолговатые. Цветки мелкие, желтоватые, собраны в мелкие яйцевидные корзинки. Цветет в июне — июле.

Распространение. Встречается в северной и средней полосах европейской части СССР, в Сибири, на Дальнем Востоке. Растет по сырым лугам.

Применяемая часть. Трава (стебли, листья, цветки). Собирают в июне — июле.

Химический состав. В растении содержатся алкалоид гнафалин, смолы, фитостерины, каротин, тиамин, эфирное масло, флавоноиды, дубильные вещества, витамин С.

Применение. Растение обладает противовоспалительным, вяжущим, антибактериальным свойствами, ускоряет процессы восстановления раневых поверхностей, усиливает перистальтику кишечника, повышает свертываемость крови. Отвар и настой назначают при язвенной болезни, хронических гастритах, повышенной возбудимости и бессоннице, головной боли, приливах крови к голове. Наружно применяют в виде мази, и масляного настоя при ранах, ожогах, язвах.

Приготовление настоя: 2 столовые ложки травы заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день после еды как противовоспалительное и понижающее давление средство.

Приготовление мази: 1 столовую ложку порошка травы растирают с 1 столовой ложкой сливочного масла и 1 столовой ложкой меда. Применяют при ожогах, небольших ранах.



Рис. 63. Татарник колочий

ТАТАРНИК КОЛЮЧИЙ

Народные названия: будяк, чертополох.

Описание. Двулетнее сизо-зеленое растение с прямым ветвистым стеблем. Листья крупные, войлочноопушенные, колючие. Цветочные корзинки шаровидные, одиночные, пурпуровые. Цветет со второй половины июня до сентября.

Распространение. Встречается в южных, средних и западных областях европейской части СССР. Растет на пустырях, склонах, выгонах и вдоль дорог.

Применяемая часть. Листья и цветочные корзинки. Собирают в июне — августе.

Химический состав. Растение содержит инулин, сапонины, алкалоиды, кумарины, флавоны.

Применение. Татарник в основном используется только в народной медицине. Настой и отвар при внутреннем употреблении обладают бактерицидным, кровоостанавливающим, мочегонным и противовоспалительным действием. Препараты татарника тонизируют деятельность сердца, увеличивают силу сердечных сокращений, повышают артериальное давление, в малых дозах возбуждают центральную нервную систему, а в больших — угнетают. Отваром татарника лечат подагру, ревматизм, рак матки и кожи, воспаление почек и мочевого пузыря. Наружно настой из листьев и соцветий применяют для промывания гнойных ран и язв.

Приготовление настоя: 4 столовые ложки листьев заливают 4 стаканами кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по 1— $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день.

Приготовление отвара: 20 г сухих цветочных корзинок и листьев заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 30 мин, настаивают 15 мин, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при злокачественных опухолях, особенно после операций по их удалению.

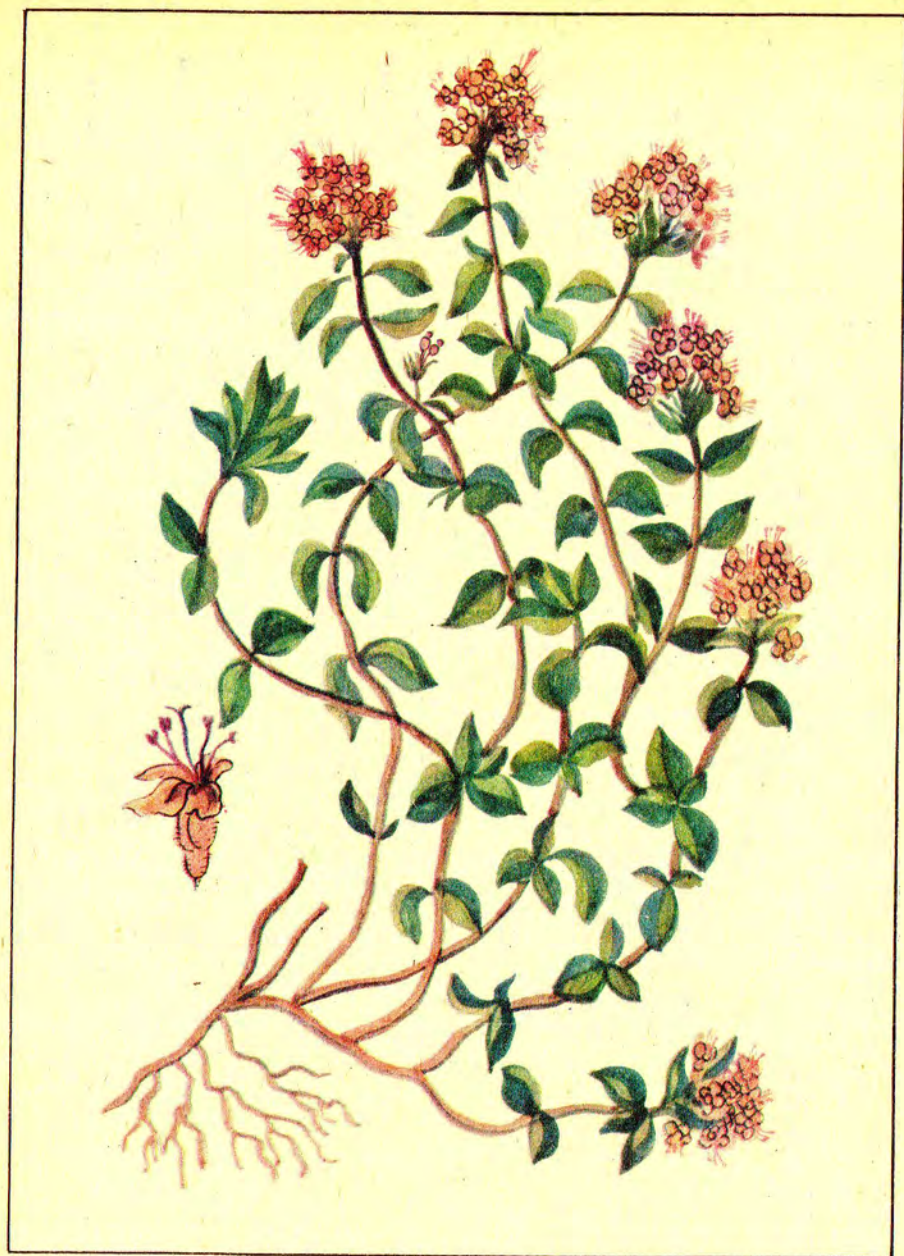


Рис. 64. Тимьян ползучий (чабрец)

Thymus serpyllum L.

ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ

Народные названия: богородская трава, боровой перчик, чабер, мухопал, чабрец, мацержанка.

Описание. Многолетнее травянистое растение с ветвистым деревянистым стеблем. Листья мелкие, супротивные, продолговатые. Цветки мелкие, розово-фиолетовые, собраны в кистевидные соцветия. Цветет с мая по сентябрь.

Распространение. Встречается в лесной, лесостепной и степной зонах европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири и Забайкалье. Растет на песчаной почве по сухим открытым склонам и в борах.

Применяемая часть. Трава (листья, стебли, цветки). Собирают в июне — июле.

Химический состав. Трава содержит душистое эфирное масло, главной составной частью которого является тимол, смолу, минеральные соли, дубильные вещества, камеди и горечь.

Применение. Растение относится к старинным лекарственным средствам. Лечебные свойства тимьяна ползучего связаны с наличием в нем эфирного масла. Водный настой из травы обладает отхаркивающим, антисептическим, противовоспалительным, болеутоляющим, слабым снотворным действием. Его принимают при бессоннице, женских болезнях, как средство от запоя, при коклюше, желудочно-кишечных заболеваниях. Настой из травы является также хорошим средством для лечения кашля у детей. Ванны и компрессы из настоя, а также подушечки из травы в качестве припарок употребляют как обезболивающее средство при суставном ревматизме, подагре, ушибах, опухолях.

Приготовление настоя: 1 столовую ложку травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде 1 ч, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день.



Рис. 65. Тмин обыкновенный

ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ

Народные названия: анис полевой, анис дикий, козловка, козелец.

Описание. Двулетнее травянистое растение с ветвистым стеблем высотой до 80 см. Листья трижды перисторассеченные, с узкими ланцетовидными дольками. Цветки мелкие, белые или розоватые, в сложных зонтиках. Плод — продолговатая выпуклая двусемянка. Цветет в июне — июле.

Распространение. Культивируется в южных районах Украины, в Молдавии и Краснодарском крае, возделывается на плантациях.

Применяемая часть. Плоды (семена). Собирают в июле.

Химический состав. Плоды тмина содержат до 6 % эфирного масла и до 16 % жирного масла, флавоноиды, дубильные вещества, белки.

Применение. Отвар и настой из плодов применяют при атонических, вялых запорах, при метеоризме, а также для повышения отделения молока у кормящих женщин. Плоды тмина улучшают отделение желчи, желудочного и панкреатического соков, их назначают при гастритах, холециститах и панкреатитах. Плоды тмина входят в состав ветрогонных, желудочных, успокоительных и слабительных сборов.

Приготовление настоя: 2 столовые ложки плодов заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, настаивают 45 мин, процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 2 раза в день после еды как ветрогонное средство.

Приготовление отвара: 2 чайные ложки плодов заливают 2 стаканами воды, в закрытой посуде доводят до кипения, кипятят на медленном огне 3 мин, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды (для увеличения отделения молока у кормящих женщин).



Рис. 66. Толокнянка обыкновенная (медвежье ушко)

ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Народные названия: медвежья ягода, мучница звичайна, медвежье ушко.

Описание. Стелющийся вечнозеленый кустарничек с ветвями длиной до 100 см с мелкими обратнойцевидными, кожистыми, сверху блестящими, снизу бледными листьями. Цветки мелкие, розовые, собраны в короткие верхушечные кисти. Плоды — красная костянка. Цветет в мае.

Распространение. Встречается в северной и средней полосах СССР, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке. Растет в хвойных лесах на песчаной почве и между кустарниками, в сухих песчаных тундрах.

Применяемая часть. Листья. Собирают в мае — июне.

Химический состав. Листья содержат дубильные вещества, органические кислоты, различные минеральные соли, эфирное масло, гликозид арбутин, распадающийся на сахар, глюкозу и гидрохинон, обладающий противомикробным и мочегонным действием.

Применение. Толокнянка используется в основном при заболеваниях мочевыводящих путей. Листья обладают мочегонным, бактерицидным и противовоспалительным действием. Настой и отвар из листьев принимают при заболеваниях почек и мочевого пузыря, особенно при мочекаменной болезни, а также при нарушениях водного обмена. Длительно толокнянку принимать не рекомендуется, она вызывает раздражение желудка и мочевыводящих путей.

Приготовление настоя: 1 столовую ложку листьев заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 5 мин, настаивают 40 мин, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день через 30 мин после еды.

Приготовление отвара: 1 столовую ложку листьев заливают на ночь 2 стаканами холодной воды, затем кипятят 10 мин, процеживают. Принимают по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день после еды.



Рис. 67. Тысячелистник обыкновенный

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Народные названия: белоголовник, белая кашка, кровавница, носочистка, пахучая трава, порезная трава, деревий, кровавник.

Описание. Многолетнее травянистое сильно пахучее растение с длинным тонким ползучим корневищем. Листья с мелкими линейными заостренными долями. Цветочные корзинки мелкие, белые или розовые, образуют многочисленные щитки. Плоды — семянки. Цветет в мае — октябре.

Распространение. Встречается почти повсеместно. Растет по лугам, степям, опушкам, садам.

Применяемая часть. Трава (стебли, листья, цветки). Собирают в мае — августе.

Химический состав. Листья содержат алкалоид ахиллеин, эфирное масло, в состав которого входит хамазулен; сложные эфиры, камфору, борнеол, цинеол, гликозиды, дубильные вещества, смолы, аминокислоты, органические кислоты, каротин, витамин К, витамин С, горечи.

Применение. Растение относится к древнейшим лекарственным средствам. Обладает вяжущим, потогонным, молокогонным, противосудорожным, обезболивающим, кровоостанавливающим, противовоспалительным и противоаллергическим свойствами. Водный настой и отвар назначают при головных, желудочных болях, простудных заболеваниях, астме, при маточных, носовых, желудочных, геморроидальных кровотечениях.

Приготовление настоя: 2 столовые ложки травы заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана теплым 2—3 раза в день за 30 мин до еды как кровоостанавливающее средство.

Свежий сок в смеси с медом принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день для улучшения аппетита и при гастритах с пониженной кислотностью.



Рис. 68. Фиалка трехцветная

ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ

Н а р о д н ы е н а з в а н и я: анютины глазки, иван-да-марья, сорокандужная трава, камчуг, братики, троецветка, золотуха.

Описание. Однолетнее травянистое растение. Нижние листья длинночерешковые, сердцевидные, верхние — короткочерешковые. Цветки крупные, неправильные. Венчик состоит из пяти лепестков. Два верхних лепестка — темно- или светло-фиолетовые, два боковых — голубые; один нижний — бело-голубоватый. Цветет с апреля до осени.

Распространение. Растение встречается в лесной и лесостепной полосах европейской части СССР, в Западной Сибири. Растет на лугах, по окраинам полей, в сорных местах.

Применяемая часть. Трава (стебли, листья, цветки). Собирают в апреле — августе.

Химический состав. Трава содержит рутин, сапонины, слизь, винно-каменную и салициловую кислоты, каротин, витамин С, эфирное масло, гликозиды.

Применение. Фиалка как лекарственное растение применяется с глубокой древности. Растение усиливает секрецию бронхиальных желез, разжижает мокроту, способствует отхаркиванию, выделению мочи и пота, обладает противовоспалительным действием. Настой из травы применяют при болезнях органов дыхания, запорах, затрудненном мочеиспускании, атеросклерозе сосудов, ревматизме, подагре, угрях, экземе, зуде кожи, диатезе, фурункулезе, лишаях.

Приготовление настоя: 1 столовую ложку травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4—6 раз в день.

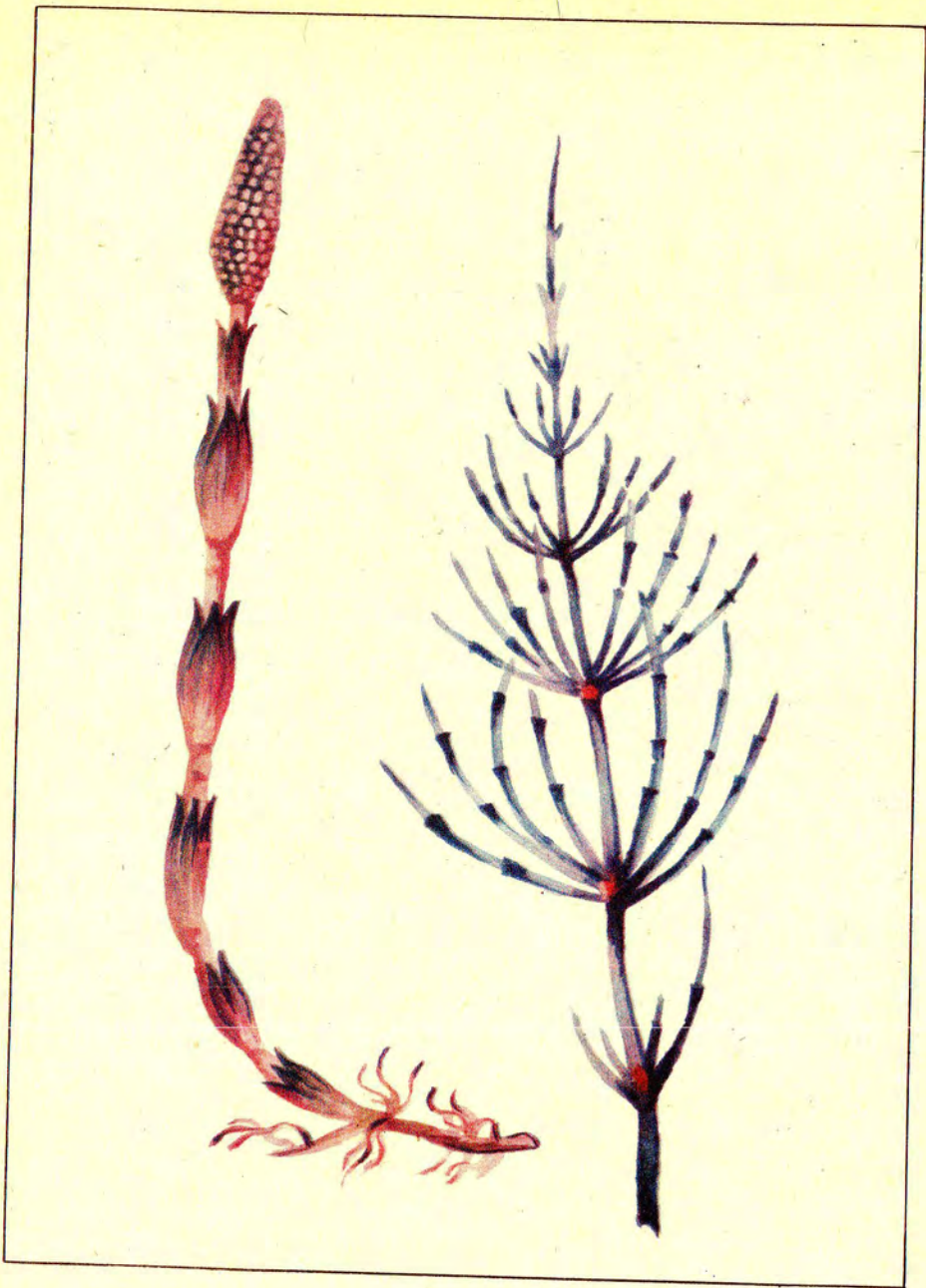


Рис. 69. Хвощ полевой

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ

Народные названия: пестушки, пестик, толкачик, пестовник, елка, земляные орехи.

Описание. Многолетнее споровое корневищное растение. Весенние стебли сочные, без ветвей, светло-бурые, с колокольчатыми влагалищами, на верхушке несут по одному колоску. Летние стебли зеленые, прямостоячие, членистые, с ветвями, расположенными мутовками. Спороношение в апреле — мае.

Распространение. Встречается в СССР почти повсеместно. Растет на пойменных лугах, по сырым местам, около озер.

Применяемая часть. Зеленые летние побеги. Собирают в июне — августе.

Химический состав. Растение содержит сапонин эквизетонин, алкалоиды никотин и палюстрин, витамин С, каротин, органические кислоты, жирное масло, минеральные соли, смолы, горечи, большое количество кремниевой кислоты.

Применение. В народной медицине применяется с древних времен. По мочегонному действию превосходит почечный чай. В виде отвара применяют при заболеваниях сердца, сопровождающихся застойными явлениями, а также при отеках, связанных с легочной недостаточностью. Отвар обладает кровоостанавливающим и противовоспалительным действием. Его назначают при маточных и геморроидальных кровотечениях, при заболеваниях мочевыводящих путей. Наружно отвар используют для ванн и компрессов, для полоскания полости рта и горла при воспалительных процессах.

Приготовление отвара: 2 столовые ложки травы заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане в закрытой посуде 30 мин, настаивают 15 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 2—3 раза в день через 1 ч после еды.



Рис. 70. Хмель обыкновенный

ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Описание. Многолетнее травянистое растение с длинным ползучим корневищем. Стебли травянистые, вьющиеся. Цветки однополые, двудомные. Мужские цветки на тонких цветоножках, зелено-белые, собраны в метелки; женские цветки — шишки, расположенные одиночно или кистями. Цветет в июле — августе.

Распространение. Встречается в средней полосе европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири, Средней Азии. Растет на влажных местах, среди кустарников, по берегам рек. Часто культивируется.

Применяемая часть. Соплодия (шишки). Время сбора — август — сентябрь.

Химический состав. Шишки хмеля содержат горькое вещество лупулин, эфирное масло, смолу, холин, желтый пигмент, валериановую кислоту. Растение ядовитое.

Применение. Водный настой из шишек усиливает пищеварение, успокаивающе действует на нервную систему, уменьшает и прекращает судороги, ослабляет боли, снимает воспалительные процессы, улучшает сон. Наружно настой используют для укрепления волос, от перхоти, для лечения дерматитов, угрей, аллергических высыпаний.

Приготовление настоя: 1 столовую ложку размельченных шишек заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, охлаждают, процеживают. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день до еды.

Для обезболивания при ушибах, подагре, воспалении суставов применяют мазь: 1 столовую ложку порошка шишек растирают с 1 столовой ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла, хорошо перемешивают. Мазь втирают в воспаленные болезненные суставы.



Рис. 71. Цикорий обыкновенный

ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Народные названия: цикорий дикий, придорожная трава, синий цветок, петровы батоги, петров кнут, щербак, серпник.

Описание. Многолетнее травянистое растение с мясистым корнем и прямостоячим стеблем. Стеблевые листья ланцетные, острозубчатые. Цветочные корзинки голубые, состоят из язычковых цветков. Цветет в июне — августе.

Распространение. Встречается в СССР повсеместно. Растет около дорог и канав, на пустырях, по берегам рек, в кустарниках.

Применяемая часть. Корни, трава. Траву собирают в июне — августе, корни — в сентябре, октябре и ранней весной.

Химический состав. Корни содержат углевод инулин, гликозид интибин, сахар, смолу, фруктозу, левулозу, пентозаны. В цветках имеется гликозид цикорин.

Применение. Настой из травы и отвар из корней цикория возбуждают аппетит, усиливают пищеварение, регулируют обмен веществ, повышают выделение мочи и желчи, прекращают поносы, успокаивающе действуют на нервную систему, улучшают работу сердца. Настой из травы используют для примочек при фурункулезе, экземе, гнойных ранах. Высушенные жареные молотые корни добавляют в кофе.

Приготовление настоя: 1 столовую ложку травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день за 30 мин до еды для улучшения функции желудочно-кишечного тракта.

Приготовление отвара: 1 чайную ложку корней заливают 1 стаканом воды, нагревают до кипения, кипятят на медленном огне 10 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день до еды.



Рис. 72. Черда трехраздельная

ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ

Народные названия: золотушная трава, козы рожки, стрелка, кошки.

Описание. Однолетнее травянистое растение с прямым разветвленным стеблем. Листья супротивные, трехраздельные. Цветки желтые, собраны в корзинки, которые расположены на концах стеблей. Плоды — цепкие сплюснутые семянки. Цветет с конца июня до сентября.

Распространение. Встречается на всей территории СССР. Растет на сырых местах, у прудов и рек, на полях и около дорог.

Применяемая часть. Трава (стебли, листья, цветки), листья, корни. Траву и листья собирают в начале цветения, корни — осенью.

Химический состав. Растение содержит флавоноиды, дубильные вещества, кумарины, слизь, эфирное масло, марганец, каротин, витамин С.

Применение. Черда относится к древнейшим средствам народной медицины. Она обладает потогонным, мочегонным, противовоспалительным свойствами, улучшает пищеварение, нормализует нарушенный обмен веществ при кожных заболеваниях. Настой из травы и отвар из корней применяют при различных кожных заболеваниях, подагре, рахите, псориазе, диатезе, при болезнях печени. Настой из травы используют как витаминное средство при болезнях легких, язвенных колитах.

Приготовление настоя: 3 столовые ложки травы заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день как противовоспалительное и противоаллергическое средство.

Смесь травы череды и листьев брусники назначают внутрь в виде настоя, улучшающего обмен веществ при фурункулезе. Более крепким настоем делают примочки на пораженные участки кожи. Измельченные листья накладывают на кожу в местах укуса змей.

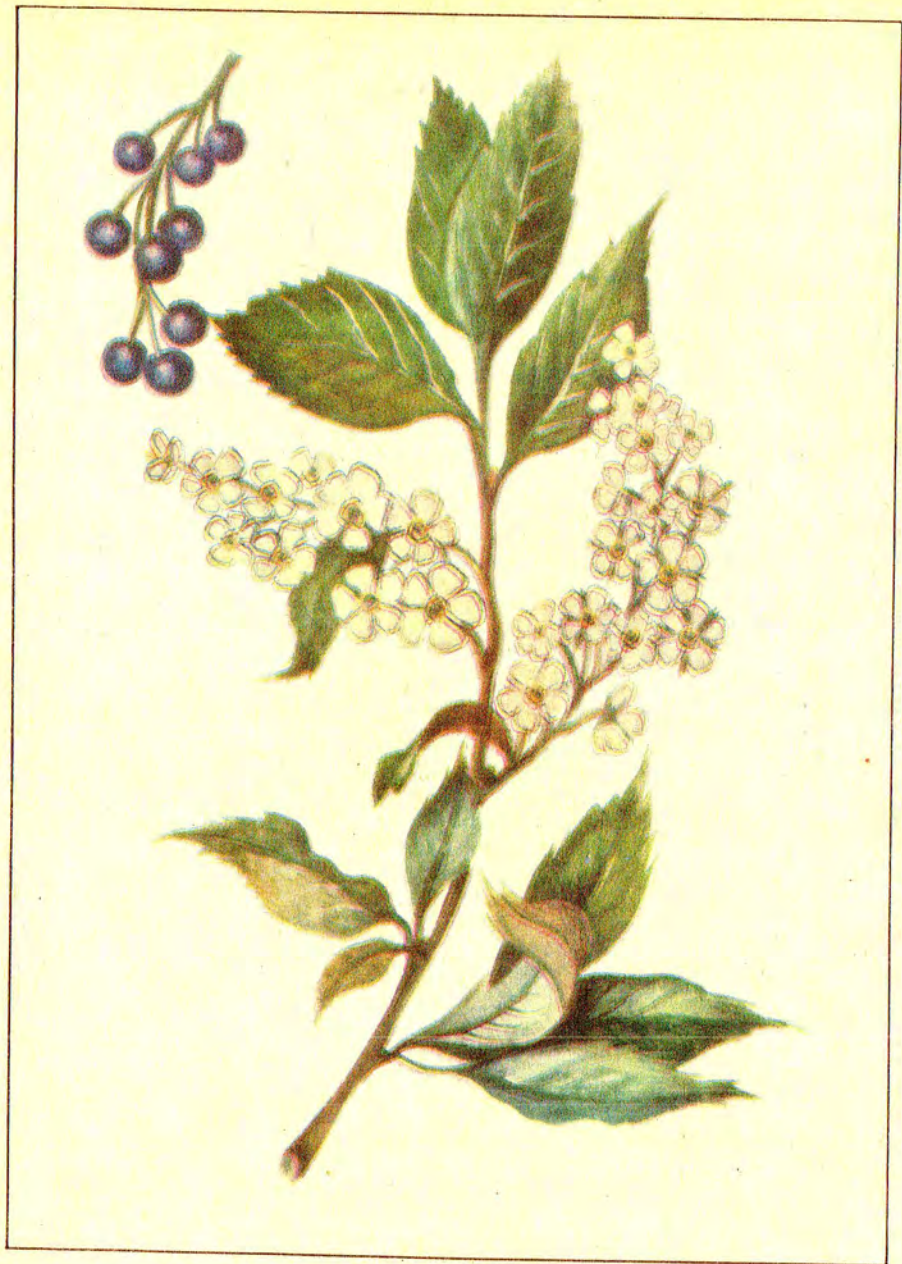


Рис. 73. Черемуха обыкновенная

ЧЕРЕМУХА ОБЫКНОВЕННАЯ

Описание. Кустарник или дерево с очередными ланцетными пильчатыми листьями на черешках. Цветы белые, ароматные, собраны в длинные густые поникающие кисти. Плоды — черные блестящие костянки. Цветет в апреле — мае.

Распространение. Встречается в большинстве областей европейской части СССР, на Кавказе, Урале, в Западной Сибири. Растет на сырых, малозатененных местах, в приречных лесах, поймах рек и в зарослях кустарников.

Применяемая часть. Плоды, свежие цветки, листья и кора. Плоды собирают в июле — августе, цветки — в мае, кору — весной.

Химический состав. В состав плодов черемухи входят масла, дубильные вещества, органические кислоты, сахара, фитонциды; в листьях содержатся флавоноиды, сапонины, фитонциды.

Применение. Плоды черемухи благодаря высокому содержанию в них дубильных веществ обладают вяжущим, противовоспалительным действием. Подобно чернике они применяются при поносах. Водный настой из цветков и листьев и отвар из плодов и коры используют как противовоспалительное средство при конъюнктивитах, блефаритах (для промывания глаз), свежие листья прикладывают к фурункулам, опухолям для рассасывания.

Приготовление отвара из плодов: 1 столовую ложку плодов заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 30 мин, настаивают 15 мин, процеживают. Принимают по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 2—3 раза в день; **из коры:** 1 столовую ложку измельченной коры заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения, кипятят на медленном огне 15 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

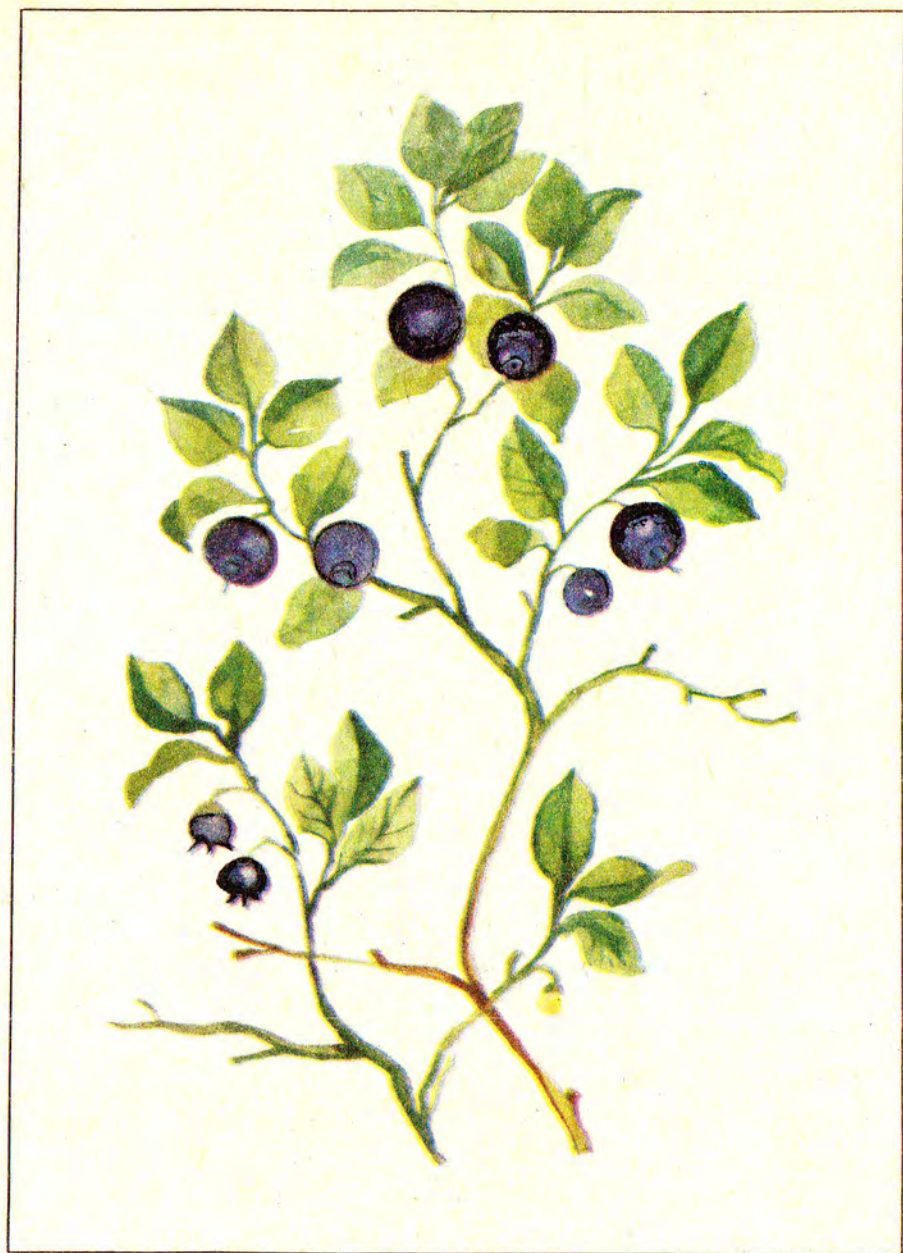


Рис. 74. Черника обыкновенная

ЧЕРНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Описание. Низкий кустарник с острогребистыми зелеными ветвями. Листья очередные, яйцевидные, блестящие, светло-зеленые, опадающие на зиму. Цветки одиночные, зеленовато-белые, с розовым оттенком, на коротких цветоножках. Плод — сочная, шаровидная, черная с сизоватым налетом ягода. Цветет в мае — июне.

Распространение. Встречается в лесной и лесостепной зонах европейской части СССР, в Сибири и тундре. Растет в сосновых и особенно в еловых лесах.

Применяемая часть. Ягоды и листья. Ягоды собирают в июле — августе, листья — в мае — июне.

Химический состав. Ягоды содержат гликозид миртиллин, сахара, органические кислоты, дубильные вещества, витамины В, С, А, Р, пектины. В листьях также имеются дубильные вещества, гликозиды, эфирное масло, органические кислоты и витамин С.

Применение. Ягоды и листья в виде водного отвара и настоя регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, стимулируют обмен веществ, обладают вяжущим, закрепляющим, мочегонным, обезболивающим, противовоспалительным и кровоостанавливающим действием. Настой из ягод применяют при поносах, гастритах с пониженной кислотностью, спазмах и болях в желудке и кишечнике, при камнях в почках, подагре и ревматизме. Ягоды черники усиливают остроту зрения, уменьшают усталость глаз во время работы при искусственном освещении. Настой из листьев понижает содержание сахара в крови и моче при диабете и способствует растворению камней при почечнокаменной болезни.

Приготовление настоя из листьев: 2 чайные ложки сухих листьев заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день после еды; из плодов: 2 чайные ложки плодов заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.



Рис. 75. Чистотел большой

ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ

Н а р о д н ы е н а з в а н и я: бородавочник, бородавник, желтомолочник, красномолочник, чистоплот.

Описание. Многолетнее травянистое растение с коротким корневищем и пучком отходящих от него корней. Стебли прямые, ветвистые, густолиственные. Листья очередные, непарноперистые, снизу сизоватые, сверху зеленые. Цветки желтые, на тонких цветоножках, собраны в зонтиковидные соцветия. Цветет в июне — августе.

Распространение. Встречается почти на всей территории европейской части СССР, на Кавказе, в Сибири и Средней Азии. Растет по кустарникам, садам, оврагам, около жилищ.

Применяемая часть. Трава (стебли, листья, цветки), корни. Траву собирают в июне — июле, корни — осенью.

Химический состав. Все части растения содержат алкалоиды, эфирное масло, органические кислоты, витамин С, флавоноиды, сапонины, витамин А. Все части растения, особенно корни, ядовитые.

Применение. Растение широко применяется в народной медицине. Настой задерживает рост некоторых злокачественных опухолей, уменьшает и успокаивает боли, выводит бородавки, мозоли, прекращает судороги и спазмы. Наружно отвар из корней используют для ванн, обмываний и примочек. Млечный оранжево-красный сок чистотела применяют для сведения бородавок, используют вместо йода при порезах.

Приготовление настоя: 1 чайную ложку (постепенно увеличивают до 3 столовых ложек) травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают в теплом виде по $\frac{1}{3}$ стакана за 30 мин до еды 3 раза в день (начинают с малых концентраций).

Чистотел входит во многие сборы трав. Например, 1,5 столовые ложки чистотела и 1,5 столовые ложки фиалки трехцветной заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают всю дозу в течение дня одновременно с ваннами из отвара чистотела (лечение псориаза).



Рис. 76. Шалфей лекарственный

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Описание. Многолетний полукустарник с четырехгранными ветвистыми сильноолиственными стеблями. Листья супротивные, морщинистые, продолговатые. Цветки сине-фиолетовые, собраны по 6—10 в мутовки, образующие колосовидное соцветие. Цветет в июне — июле.

Распространение. Культивируется как эфиромасличное и лекарственное растение в Молдавии, Краснодарском крае. Выращивается на плантациях, изредка — в садах.

Применяемая часть. Листья. Собирают в июне — июле.

Химический состав. Листья содержат эфирное масло, в которое входят цинеол, туйон, пинен, сальвен, борнеол, камфора; алкалоиды, дубильные вещества, фитонциды.

Применение. Шалфей обладает вяжущим, смягчительным, противовоспалительным и антимикробным действием, уменьшает выделение пота, ослабляет деятельность молочных желез. Водный настой применяют при простудных заболеваниях, поносах, обильном потоотделении.

Как наружное противовоспалительное и дезинфицирующее средство настой употребляют для полоскания при ангинах и воспалительных заболеваниях полости рта, для обмывания плохо заживающих гнойных ран и язв.

Приготовление настоя: 1 столовую ложку листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде 30 мин, процеживают. Принимают теплым по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день. Настой используют как смягчительное и противовоспалительное средство.

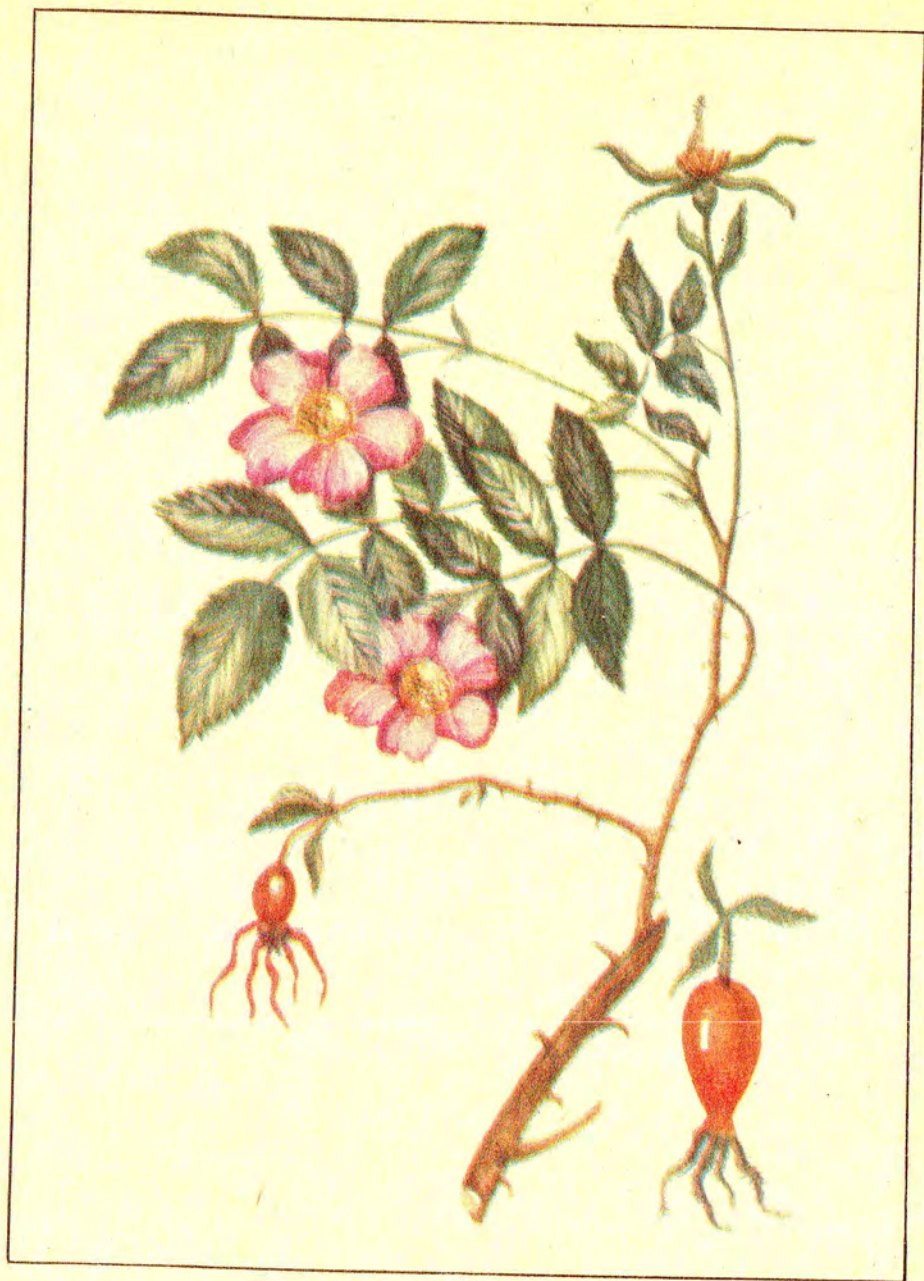


Рис. 77. Шиповник коричный

ШИПОВНИК КОРИЧНЫЙ

Народное название: роза коричная.

Описание. Кустарник с красно-коричневыми блестящими ветвями, с загнутыми книзу шипами. Листья сложные, непарноперистые. Цветки одиночные, розовые или темно-красные. Плоды шаровидные, оранжево-красные, кисло-сладкого вкуса. Цветет с середины мая до июля.

Распространение. Встречается в европейской части СССР, на Кавказе и в Сибири. Растет по речным поймам, лугам, по лесным полянам и оврагам.

Применяемая часть. Плоды и корни. Плоды собирают в августе — сентябре, корни — осенью и ранней весной.

Химический состав. Плоды растения содержат сахара, пектины, дубильные вещества, органические кислоты, жирное масло, витамины С, В₁, В₂, Р, РР, К, каротин (провитамин А), токоферолы, соли железа, марганца, фосфора, магния и кальция.

Применение. Шиповник является поливитаминным средством. Водный настой из плодов повышает сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях, ослабляет развитие атеросклероза, стимулирует функцию половых желез, останавливает кровотечение, ускоряет заживление ран, ожогов, обморожений. Отвар из корней пьют при малярии. Он является также хорошим средством для растворения почечных камней.

Приготовление настоя: 1 столовую ложку плодов заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 мин в закрытой посуде, настаивают 1 сутки, отжимают, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день перед едой.

Приготовление отвара: 2 столовые ложки корней заливают 2 стаканами воды, доводят до кипения, кипятят 15 мин, настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.



Рис. 78. Щавель конский

ЩАВЕЛЬ КОНСКИЙ

Н а р о д н ы е н а з в а н и я: щавель густой, коневник, кислица конская, огневка.

Описание. Многолетнее травянистое растение с мощной корневой системой, с прямостоячим, вверху ветвистым стеблем. Нижние листья крупные, стеблевые листья мельче. Цветки мелкие, невзрачные, зеленовато-желтоватые, собраны в густые узкоцилиндрические безлистные соцветия. Цветет в июне — июле.

Распространение. Встречается повсеместно в средней полосе европейской части СССР. Растет по лугам, опушкам леса, на огородах.

Применяемая часть. Листья и корни. Листья собирают в мае — июне, корни — осенью.

Химический состав. Листья содержат щавелевокислые соли, витамины, белки, железо, корни — дубильные вещества, производные антрахинона, флавоноид неопидин.

Применение. Отвар и порошок из корней щавеля применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, особенно при поносах. Порошок из корней в малых дозах (0,25 г) действует как вяжущее средство, а в больших дозах (0,5—1,0 г) — как слабительное. Отвар из корней принимают и при болезнях печени. Отвар из всего растения назначают при простудных заболеваниях, при легочных, кишечных и геморроидальных кровотечениях.

Приготовление отвара: 2 столовые ложки измельченных корней заливают 1 стаканом кипятка, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане 30 мин, настаивают 15 мин, процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды как вяжущее, закрепляющее, противоглистное и кровоостанавливающее средство при колитах, геморрое, трещинах заднего прохода.

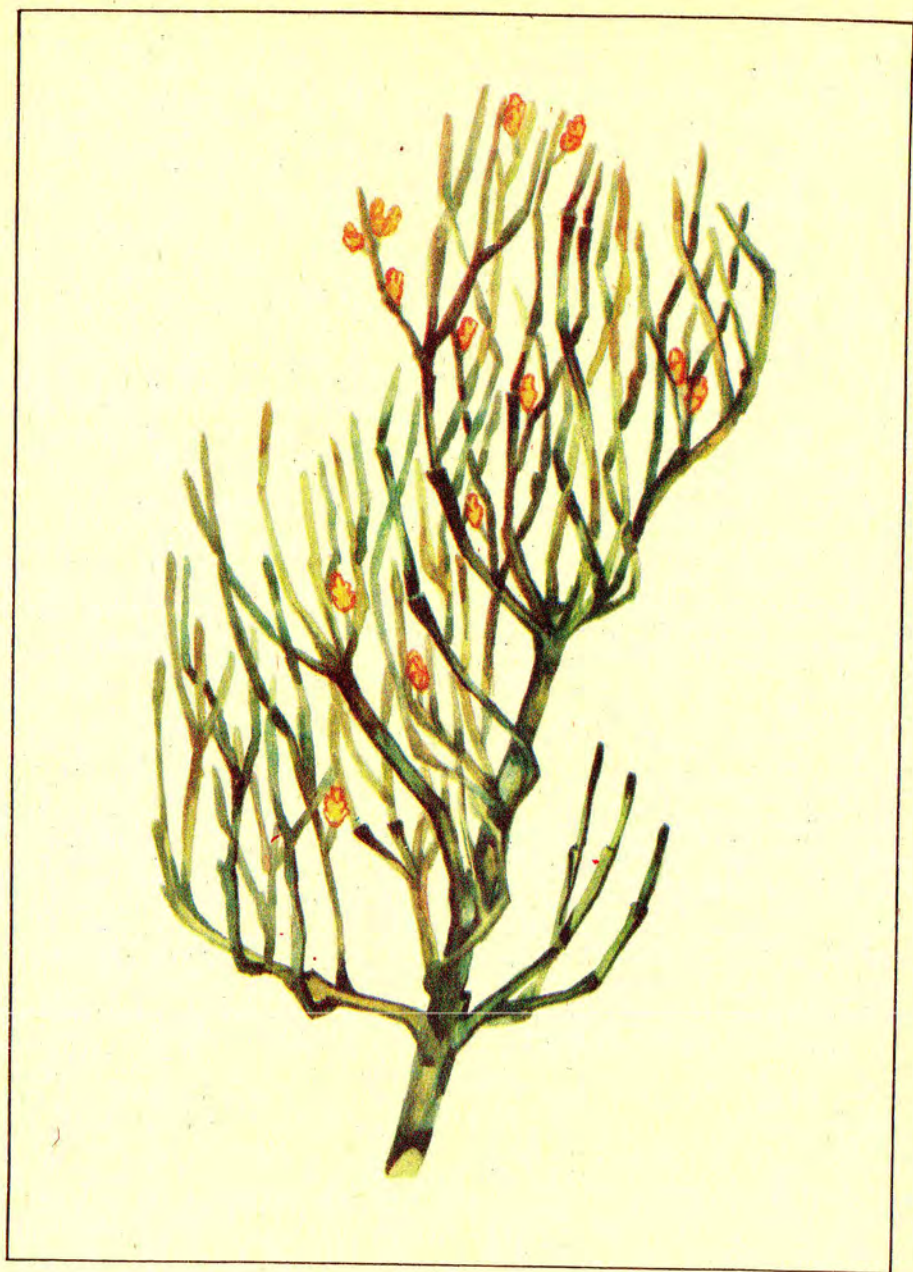


Рис. 79. Эфедра двухколосковая (кузьмичева трава)

ЭФЕДРА ДВУХКОЛОСКОВАЯ

Народные названия: хвойник, хвойник двухколосковый, кузьмичева трава.

Описание. Низкий ветвистый светло-зеленый кустарник с прутьевидными ветвями и темно-серой корой. Листья зачаточные, в виде чешуек. Цветки мелкие, собраны в небольшие колоски. Плоды ягодообразные, сочные, кирпично-красные. Цветет в мае — июне.

Распространение. Встречается в южной и средней зонах СССР, на Кавказе, в Средней Азии и Западной Сибири. Растет на сухих степных склонах и холмах с меловой и каменисто-песчаной почвой.

Применяемая часть. Зеленые ветви. Время сбора — август.

Химический состав. Растение содержит алкалоиды эфедрин и псевдоэфедрин, имеются дубильные вещества, пирокатехин.

Применение. Растение относится к древнейшим лекарственным средствам. Оно было известно еще древним грекам, в Китае под названием ма-хуанг применяется около 4000 лет. В России большим пропагандистом эфедры был народный лекарь крестьянин Федор Кузьмич Муховников. Она усиливает возбудимость центральной нервной системы, суживает кровеносные сосуды, стимулирует кровообращение, повышает кровяное давление, расслабляет гладкую мускулатуру бронхов. Отвар и настой из зеленых ветвей применяют для лечения ревматизма, бронхиальной астмы, коклюша, бронхита, язвенной болезни желудка, невралгии, горной болезни, малярии. Наружно настойку эфедры используют для обезболивания воспалившихся суставов.

Приготовление отвара: 20 г травы заливают 2 стаканами воды, доводят до кипения, на слабом огне выпаривают до половины. Охлаждают, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Приготовление настоя: 2 столовые ложки травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.



Рис. 80. Ятрышник пятнистый

ЯТРЫШНИК ПЯТНИСТЫЙ

Народные названия: ятрышник, кисельный корень, дремлик, кукушница, зозулинец, орхидея.

Описание. Многолетнее травянистое растение с двумя округлыми корнеклубнями, с широколанцетными листьями. Цветки бело-розовые снаружи и с темными полосками внутри, собраны в цилиндрический густой многоцветный колос. Цветет в мае — июне. Наряду с ятрышником пятнистым в народной медицине используются ятрышник мужской, шлемовидный, широколистный и болотный.

Распространение. Встречается в лесной зоне европейской части СССР, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири. Растет на опушках и полянах сырых лесов, по берегам топких рек и озер.

Применяемая часть. Молодые свежие и особенно сушеные корнеклубни. В сушеном виде клубни теряют запах, становятся плотными и полупрозрачными и носят название клубней салапа. Собирают клубни в конце цветения растений.

Химический состав. Корнеклубни содержат слизь (около 50%), состоящую из полисахаридов, крахмал, сахар, горечь и эфирное масло.

Применение. Порошок корнеклубней в горячей воде превращается в слизь, которую применяют в качестве обволакивающего и смягчительного средства при заболеваниях желудка и кишечника, воспалении мочевого пузыря, импотенции, старческой слабости. Клубни богаты питательными веществами, из них готовят супы, желе, напитки, делают тесто.

Приготовление слизи перед употреблением: 3—5 г размельченных корнеклубней смешивают с $\frac{1}{2}$ стакана холодной воды, затем вливают 2 стакана кипятка, постоянно помешивая в течение 10 мин. Принимают по 1—2 столовых ложки до еды 3—4 раза в день. Остаток слизи хранят в холодильнике не более 2—3 дней.

Сроки сбора лекарственных растений

Растение	Применяемая часть	Сроки сбора	Место сбора
Адонис весенний	Трава	Май — август	Опушки, лесные поляны
Аир обыкновенный	Листья; корневища	Июль; ранняя весна и поздняя осень	Берега рек, прудов, озер
Анис обыкновенный	Плоды	Август — сентябрь	Сады, плантации
Багульник болотный	Трава	Май — июнь	Торфяные болота, влажные хвойные леса
Белладонна (красавка)	Листья; корни	Июнь — июль; осень	Опушки горных лесов, берега рек
Боярышник кроваво-красный	Цветки; плоды	Май — июнь; сентябрь	Леса, опушки, берега рек
Брусника обыкновенная	Листья; плоды	Май — июнь; сентябрь — октябрь	Сосновые леса, торфяные болота
Валериана лекарственная	Корни, корневища	Сентябрь — октябрь	Поймы рек, берега озер, болот
Василек синий	Цветки, листья	Май — август	Посевы ржи, овса, пшеницы
Вахта трехлистная	Листья	Май — июль	Торфяные болота, заболоченные берега рек
Гвоздика полевая	Трава	Июнь — июль	Сосновый бор, степные луга, лесные опушки
Горец почечуйный	Трава	Июнь — июль	Поля, пустыри, болота
Горец птичий (спорыш)	Трава	Время цветения	Вдоль дорог, канав, на лугах
Донник лекарственный	Трава	Июнь — сентябрь	Поля, луга, склоны оврагов
Душица обыкновенная	Трава	Июнь — август	Леса, степные луга, кустарники

Дягиль лекарственный	Корни	Май — сентябрь	Лесостепные зоны
Жостер слабительный	Плоды	Сентябрь — октябрь	Леса, кустарники
Заманиха	Корни, корневища	Сентябрь — октябрь	Еловые, пихтовые и березовые леса
Зверобой продырявленный	Трава	Июнь — июль	Луга, сады, лесные поляны
Земляника лесная	Листья; плоды; корневища	Май — июнь; август; сентябрь	Леса, лесные поляны
Календула лекарственная (ноготки)	Соцветия	Июнь — сентябрь	Плантации, холмистые склоны
Калина обыкновенная	Кора, плоды	Июль — октябрь	Лиственные леса
Капуста	Листья	Сентябрь — октябрь	Огороды
Клюква	Плоды	Сентябрь — март	Болота
Кипрей узколистный	Трава; корни, корневища	Июнь — июль; осень	Лесные опушки, вырубки
Крапива двудомная	Листья; корни, корневища	Июнь — август; поздняя осень	Берега рек, опушки лесов, пустоши, огороды
Кровохлебка лекарственная	Все цветущее растение; корни, корневища	Июнь — июль; поздняя осень	Заливные луга, берега рек, опушки лесов
Крушина ольховидная	Кора	Апрель — май	Леса, кустарниковые заросли, сырые луга
Лапчатка прямостоячая (калган)	Корневища	Поздняя осень	Влажные луга, вырубки, опушки лесов
Левзея сафлоровидная (маралий корень)	Трава; корни, корневища	Июль — август; поздняя осень	Альпийские луга, высокогорные лесные места
Липа сердцевидная	Цветки	Июнь	Лиственные леса
Льнянка обыкновенная	Трава	Июль	Суходольные леса
Лопух большой	Корни	Май — сентябрь	Сады, огороды, пустоши, берега рек
Лук репчатый	Луковицы	Июль — сентябрь	Огороды
Малина обыкновенная	Плоды	Июль	Тенистые леса

Растение	Применяемая часть	Сроки сбора	Место сбора
Мать-и-мачеха обыкновенная	Цветки; листья	Март — апрель; июнь — июль	Берега рек, прудов, овраги
Можжевельник обыкновенный	Шишки (плоды)	Осень	Леса, в горах — по каменистым склонам
Морковь посевная	Семена, корнеплоды	Июль — октябрь	Огороды
Мята перечная	Листья	Начало цветения	Культурное растение
Одуванчик лекарственный	Трава; корни	Апрель — май; ранняя весна или поздняя осень	Поля, луга, сады, огороды
Ольха серая	Шишки	Сентябрь — февраль	Сырые леса
Папоротник мужской	Корневища	Апрель — октябрь	Тенистые леса
Пастернак посевной	Трава	Июнь — июль	Огороды
Пастушья сумка обыкновенная	Трава	Май — август	Поля, сады, огороды
Петрушка огородная	Трава, корни	Июль — сентябрь	Огороды
Пижма обыкновенная	Соцветия	Июнь — август	Сады, опушки лесов, берега рек
Пион уклоняющийся	Корни	Май — сентябрь	Леса
Пихта сибирская	Почки, хвоя	Май — июль	Хвойные леса
Подорожник большой	Листья, соцветия; семена	Июнь — июль; сентябрь	Вдоль дорог, на пустырях, лугах
Полынь горькая	Цветущие верхушки	Июль — сентябрь	Поля, пустыри
Пустырник пятилопастный	Трава; корни	Время цветения; осень	Холмистые склоны, пустыри
Ромашка аптечная	Цветочные корзинки	Май — август	Поля, сады, огороды, плантации
Рябина обыкновенная	Цветки, плоды	Май — август	Леса
Солодка голая	Корни	Поздняя осень	Степные луга, берега степных рек

Сосна обыкновенная	Хвоя, почки	Май — август	Сосновые леса
Сушеница болотная	Трава	Июнь — июль	Сырые луга
Тимьян ползучий (чабрец)	Трава	Июнь — июль	Суходольные луга
Тмин обыкновенный	Плоды (семена)	Июль	Луга, поля, плантации
Толокнянка обыкновенная	Листья	Май — июнь	Хвойные леса, лесотундра
Тысячелистник обыкновенный	Трава	Май — август	Луга, сады, степи
Тополь черный	Почки	Апрель — май	Сырые леса
Фиалка трехцветная	Трава	Апрель — август	Луга, окраины полей, сорные места
Хвощ полевой	Трава	Июнь — август	Пойменные луга, сырые места
Хрен обыкновенный	Корни	Май — сентябрь	Огороды, сырые луга
Черёда трехраздельная	Трава; корни	Начало цветения; осень	Берега рек, сырые луга
Черемуха обыкновенная	Цветки; плоды; кора	Май; июль — август; весна	Сырые места, приречные леса, поймы рек
Черника обыкновенная	Листья; плоды	Май — июнь; июль — август	Сосновые и еловые леса
Чеснок посевной	Луковицы	Август	Огороды
Чистотел большой	Трава; корни	Июнь — июль; осень	Сады, овраги, огороды
Шиповник коричный	Плоды; корни	Август — сентябрь; осень и ранняя весна	Луга, речные поймы, лесные поляны, овраги
Щавель конский	Листья; корни	Май — июнь; осень	Луга, опушки леса, огороды

ЛИТЕРАТУРА

- Абу Али ибн Сина (Авиценна). Канон врачебной науки. Кн. II, Ташкент, 1956.
- Альтшулер Р. Е. Забота М. И. Кутузова о zdraví солдат. Воен.-мед. журнал, 9, 1950.
- Аренский С. М. Домашние лечебные средства. СПб., 1912.
- Академия наук Белорусской ССР. Лекарственные растения и их применение. Минск, 1974.
- Волынский Б. Г. с соавт. Лекарственные растения. Саратов, 1978.
- Гаммерман А. Ф., Кадаев Г. Н., Яценко-Хмельевский А. А. Лекарственные растения. М., 1983.
- Завражнов В. И., Китаева Р. И., Хмельев К. Ф. Лекарственные растения Центрального Черноземья. Воронеж, 1977.
- Иванов В. И. Применение акупунктуры в лечебной практике. М., 1982.
- Иванов В. И. Управление самочувствием. М., 1984.
- Иванов В. И. Традиционная медицина. М., 1990.
- Ковалева Н. Г. Лечение растениями. М., 1972.
- Лоевский Ф. Полный настоящий прстонародный русский лечебник. М., 1870.
- Лукина Г. А. Иван Иванович Лепехин. Л., 1965.
- Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1967.
- Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. Киев, 1958.
- Попов А. П. Лекарственные растения в народной медицине. Киев, 1969.
- Свиридонов Г. М. Лесной огород. М., 1981.
- Середин Р. М., Соколов С. Д. Лекарственные растения и их применение. Ставрополь, 1973.
- Справочник практического врача / Под ред. Воробьева А. И. М., 1981.
- Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям. М., 1984.
- Турова А. Д., Сапожникова Э. Н. Лекарственные растения СССР и их применение. М., 1983.
- Хайдав Ц., Алтанчимэк Б., Варламова Т. С. Лекарственные растения в монгольской медицине. Улан-Батор, 1985.
- Йорданов Д., Николов П., Бойчинов А. Фитотерапия. София, 1968.
- Шёненбергер В. Соки растений — источник здоровья. М., 1979.
- Уокер Н. В. Сырые овощные соки. Нью-Йорк, 1972.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
От автора	7

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О СРЕДСТВАХ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Глава первая. Средства народной медицины	13
§ 1. Лекарства животного происхождения	—
§ 2. Лекарства неорганического происхождения	15
§ 3. Лекарства растительного происхождения	16
§ 4. Основные действующие вещества растений	18
Глава вторая. Поиск, сбор и хранение лекарственных растений	22
§ 1. Сбор растений	—
§ 2. Сушка растений	24
§ 3. Хранение сырья	25
Глава третья. Лекарственные растения в быту	26
§ 1. Способы приготовления лекарственных форм и препаратов в домашних условиях	—
§ 2. Сборы лекарственных растений	30

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ЛЕЧЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Глава четвертая. Болезни органов кровообращения	33
§ 1. Артериальная гипотензия (гипотония)	—
§ 2. Гипертоническая болезнь	35
§ 3. Стенокардия	38
Глава пятая. Болезни органов дыхания	41
§ 1. Бронхиальная астма	—
§ 2. Острый бронхит	44
§ 3. Хронический бронхит	46
§ 4. Пневмонии	48
§ 5. Плевриты	51
§ 6. Эмфизема легких	53
Глава шестая. Болезни органов пищеварения	56
§ 1. Острый гастрит	—
§ 2. Хронический гастрит	58
§ 3. Язвенная болезнь желудка	63
§ 4. Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки	66
§ 5. Спастический колит	69
§ 6. Хронический энтероколит	72
§ 7. Неспецифический язвенный колит	76
§ 8. Хронический панкреатит	79
§ 9. Геморрой	81

✓ Глава седьмая. Болезни печени и желчевыводящих путей	85
§ 1. Дискинезия желчных путей	—
§ 2. Вирусный гепатит (болезнь Боткина)	87
§ 3. Желчнокаменная болезнь	90
§ 4. Хронический холецистит	94
§ 5. Хронический гепатит	97
✓ Глава восьмая. Болезни почек и мочевыводящих путей	101
§ 1. Гломерулонефрит	—
§ 2. Почечнокаменная болезнь	105
§ 3. Цистит	108
§ 4. Простатит	111
Глава девятая. Болезни эндокринной системы и обмена веществ	117
§ 1. Зоб диффузный токсический (болезнь Гривса-Базедова)	—
§ 2. Климактерический синдром. Климактерий	119
§ 3. Подагра	124
§ 4. Сахарный диабет	127
Глава десятая. Болезни суставов	132
§ 1. Артриты	—
§ 2. Периартриты	135
✓ Глава одиннадцатая. Болезни нервной системы	138
§ 1. Астенический синдром	—
§ 2. Атеросклероз	142
§ 3. Блефароспазм	146
§ 4. Головная боль	148
§ 5. Гиперкинезы лица	151
§ 6. Двигательные расстройства при поражении спинного мозга	153
§ 7. Дрожательный паралич (болезнь Паркинсона)	156
§ 8. Детские церебральные параличи	159
§ 9. Мигрень	160
§ 10. Неврастения	164
§ 11. Ночной энурез	168
§ 12. Невралгия тройничного нерва	172
§ 13. Невралгия затылочного нерва	174
§ 14. Неврит лицевого нерва	176
§ 15. Неврит слухового нерва	177
§ 16. Половые расстройства	180
§ 17. Пояснично-крестцовый радикулит	183
§ 18. Расстройство сна	187
§ 19. Эпилепсия	190
✓ Глава двенадцатая. Болезни глаз	195
§ 1. Блефарит	—
§ 2. Гемалопия эссенциальная (куриная слепота)	197
§ 3. Глаукома	199
§ 4. Катаракта	200
§ 5. Конъюнктивит	202
§ 6. Ячмень	204
✓ Глава тринадцатая. Болезни уха, горла, носа	206
§ 1. Ангина	—
§ 2. Воспаление среднего уха	209
§ 3. Воспаление носоглотки и гортани	210
§ 4. Острые респираторные заболевания	213
Глава четырнадцатая. Болезни кожи и подкожной клетчатки	216
§ 1. Бородавки	—
§ 2. Веснушки	217
§ 3. Витилиго	218
§ 4. Выпадение волос	221

§ 5. Мозоли	223
§ 6. Повышенное потоотделение	225
§ 7. Псориаз	227
§ 8. Трофические язвы	229
§ 9. Угри обыкновенные (вульгарные, юношеские)	231
§ 10. Фурункул или чирий	234
§ 11. Экзема	236
Глава пятнадцатая. Болезни женские	241
§ 1. Недостаточное образование молока	—
§ 2. Нарушения менструальной функции	243
Глава шестнадцатая. Болезни полости рта	247
§ 1. Гингивит	—
§ 2. Стоматит	249
§ 3. Пародонтоз	252
Глава семнадцатая. Болезни хирургические	255
§ 1. Варикозное расширение вен. Тромбофлебит	—
§ 2. Раны	257
§ 3. Ожоги	260
§ 4. Переломы	261
§ 5. Перевязочные средства	263
§ 6. Опухоли	264
Глава восемнадцатая. Интоксикации	268
§ 1. Укусы змей и насекомых	—
§ 2. Алкоголизм	271
§ 3. Хроническое отравление никотином	273

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Аир обыкновенный (аир болотный)	279
Алоэ древовидное	281
Алтей лекарственный	283
Анис обыкновенный	285
Арника горная	287
Бадан толстолистный	289
Багульник болотный	291
Барвинок малый	293
Барбарис обыкновенный	295
Белладонна (красавка)	297
Бессмертник песчаный	299
Боярышник кроваво-красный	301
Брусника обыкновенная	303
Будра плющевидная	305
Валериана лекарственная	307
Василек синий	309
Вахта трехлистная	311
Галега лекарственная	313
Гармала обыкновенная	315
Гвоздика полевая	317
Горец почечуйный	319
Горец птичий (спорыш)	321
Девясил высокий	323
Донник лекарственный	325
Душица обыкновенная	327
Ежевика сизая	329
Жостер слабительный	331
Заманиха (эхинопанакс высокий)	333

Зверобой продырявленный	335
Земляника лесная	337
Золототысячник зонтичный	339
Каланхоэ перистое	341
Календула лекарственная	343
Каштан конский	345
Кипрей узколистный	347
Клевер луговой	349
Коровяк высокий	351
Крапива двудомная	353
Кровохлебка лекарственная	355
Крушина ольховидная	357
Ландыш майский	359
Лапчатка прямостоячая	361
Лапчатка гусиная	363
Левзея сафлоровидная	365
Лимонник китайский	367
Лопух большой	369
Марена красильная	371
Мать-и-мачеха обыкновенная	373
Медуница лекарственная	375
Мелисса лекарственная	377
Можжевельник обыкновенный	379
Мята перечная	381
Одуванчик лекарственный	383
Пастушья сумка обыкновенная	385
Пижма обыкновенная	387
Подорожник большой	389
Польнь обыкновенная	391
Почечный чай	393
Пустырник пятилопастный	395
Ромашка аптечная	397
Солодка голая	399
Сушеница болотная (топяная)	401
Татарник колючий	403
Тимьян ползучий	405
Тмин обыкновенный	407
Толокнянка обыкновенная	409
Тысячелистник обыкновенный	411
Фиалка трехцветная	413
Хвощ полевой	415
Хмель обыкновенный	417
Цикорий обыкновенный	419
Черда трехраздельная	421
Черемуха обыкновенная	423
Черника обыкновенная	425
Чистотел большой	427
Шалфей лекарственный	429
Шиповник коричный	431
Щавель конский	433
Эфедра двухколосковая	435
Ятрышник пятнистый	437
Сроки сбора лекарственных растений	438
Литература	442

Иванов В. И.

И20 Лекарственные средства в народной медицине.— М.: Воен-
издат, 1992.— 448 с.: цветн. ил.

ISBN 5-203-00992-9

Книга посвящена лечебному применению средств народной медицины растительного, животного и неорганического происхождения. Дано описание наиболее часто применяемых растений с указанием сроков сбора, обработки и хранения, а также способов приготовления лекарственных форм в домашних условиях и в походах.

Лечебно-профилактические рекомендации по использованию средств народной медицины систематизированы по нозологическому принципу. Книга может быть полезной для врачей, студентов медицинских институтов и фельдшерских школ, а также для широкого круга читателей, интересующихся средствами народной медицины.

И 4109040000—015 78—92
068(02)—92

ББК 53.52

Виталий Иванович Иванов

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Редактор *В. Н. Соколова*

• Художник *Н. М. Веселов*

Художественный редактор *Л. Е. Кривокобыльская*

Технический редактор *М. В. Федорова*

Корректор *И. И. Матвеева*

ИБ № 4038

Сдано в набор 22.02.91. Подписано в печать 10.10.91. Формат 60×90/16. Бумага офсетная. Гарн. «Таймс». Печать офсетная. Печ. л. 28. Усл. печ. л. 28. Усл. кр.-отг. 83,5. Уч.-изд. л. 28,42. Тираж 200 000 экз. (2-й завод 100 001—200 000 экз). Изд. № 13/5528. Зак. 1-34. Цена договорная.

Воениздат, 103160, Москва, К-160.

Харьковская книжная фабрика «Глобус», 310012, Харьков, Энгельса, 11.