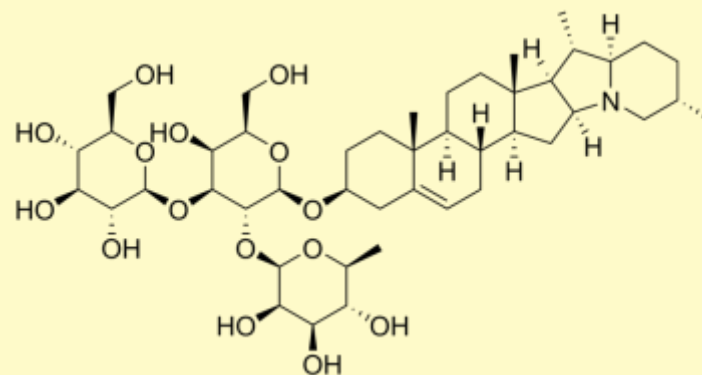
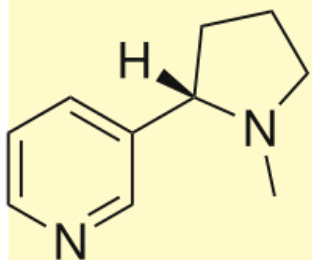




Каталог лекарственных растений отдела Агробиология Центра экологии



Содержание

Сбор лекарственного сырья.....	5
Сушка и хранение различных групп лекарственного сырья	6 - 7
Характеристика основных действующих веществ растений	8 - 12
Описание лекарственных растений	
1. Алтей лекарственный	14 – 15
2. Бадан толстолистный	16 – 17
3. Барвинок малый	18 – 19
4. Душица обыкновенная	20 – 21
5. Женьшень настоящий	22 – 23
6. Зверобой продырявленный	24 – 25
7. Зубровка душистая	26 – 27
8. Иссоп лекарственный	28 – 29
9. Кровохлёбка лекарственная	30 – 31
10. Купена лекарственная	32 – 33

11. Лаванда узколистная	34 – 35
12. Лаконос ягодный	36 – 37
13. Ландыш майский.....	38 – 39
14. Лапчатка белая	40 – 41
15. Лапчатка кустарниковая (курильский чай).....	42 – 43
16. Лён многолетний	44 – 45
17. Любисток лекарственный	46 – 47
18. Медуница неясная	48 – 49
19. Мелисса лекарственная	50 – 51
20. Молодило русское	52 – 53
21. Монарда двойчатая	54 – 55
22. Мордовник шароголовый	56 – 57
23. Мята перечная	58 – 59
24. Окопник лекарственный	60 – 61
25. Печёночница благородная	62 – 63
26. Пиретрум девичий	64 – 65

27. Полынь лечебная	66 – 67
28. Полынь эстрагонная (эстрагон, тархун)	68 – 69
29. Пустырник сердечный	70 – 71
30. Рута душистая	72 – 73
31. Тимьян ползучий (чабрец)	74 – 75
32. Чина весенняя	76 – 77
33. Чистец шерстистый	78 – 79
34. Шалфей лекарственный	80 – 81
35. Элеутерококк колючий	82 – 83
36. Эхинацея пурпурная	84 – 85
37. Ястребинка волосистая	86 – 87

Сбор лекарственного сырья.

Полезные свойства лекарственных растений зависят от содержания в них действующих веществ. Каждое растение в различные периоды года накапливает их разное количество, так, листья и стебли обычно содержат максимальное количество биологически активных соединений во время цветения и в начале плодоношения растения, плоды и семена – в период полного созревания, а корни и корневища пригодны для заготовки осенью (иногда ранней весной), после увядания надземных органов. Таким образом собирают лекарственное сырье именно тогда, когда оно содержит максимальное количество активных веществ.

Надземные органы растений собирают в сухую, ясную погоду. Сырье, собранное в сырую погоду, чернеет, плесневеет и быстро теряет свои свойства. Корни, корневища и клубни можно выкапывать в любую погоду, так как перед сушкой их необходимо мыть. При сборе следует обращать внимание на транспортировку и укладку сырья. Лучше всего укладывать его рыхло в хорошо вентилируемую тару.

Листья обычно собирают во время цветения растений или незадолго до него. Они должны быть свежими, не поврежденными заболеваниями. Срывают листья руками сверху вниз, либо цельные, с черешком, либо без него. Высушенное сырье должно состоять из неповрежденных листьев натуральной окраски с присущим данному виду растения запахом. При заготовке всей надземной части растения ее срезают на уровне нижних листьев.

Цветки заготавливают в начале их распускания, так как после отцветания они становятся непригодными для лечебных целей. Собирают их вручную, ощипывая их с растения и обрывая цветоножки. Такое сырье лучше сохраняется после сушки.

Плоды и семена собирают в сухую погоду, только после полного их созревания. Заготавливают плоды вручную, удаляя плодоножки. Сочные плоды укладывают в специальную тару, перекладывая каждый слой тонкими веточками или листьями во избежание слеживания.

Корни, корневища и клубни выкапывают осенью в конце вегетационного периода, когда в них содержится наибольшее количество действующих веществ (у многолетников – осенью второго или третьего года жизни). Корни и корневища растений, предназначенных для сбора нельзя выдергивать руками, так как большая часть подземного органа останется в почве. Подземные органы растений извлекают из почвы вместе с комом земли, окопав их лопатой на расстоянии 10-15 см от стебля, чтобы избежать порезки корней. Корневища и корни отряхивают от земли и быстро промывают в проточной воде. Промытые подземные органы подвяливают, очищают от остатков стеблей, поврежденных и подгнивших частей, а также корней посторонних растений. Нельзя промывать корни и корневища горячей и теплой водой (происходит вымывание основных действующих веществ).

Сушка и хранение различных групп лекарственного сырья.

Листья сушат в проветриваемых помещениях, раскладывая в 2-3 слоя и часто переворачивают. Сушат их до тех пор, пока они не станут ломкими. Затем сгребают в кучу и оставляют на несколько дней. В таком состоянии сухие листья впитывают влагу из воздуха и при упаковке меньше крошатся.

Цветки сушат под навесами и в проветриваемых помещениях. Раскладывают их тонким слоем и не переворачивают. Цветки считаются сухими, если они легко растираются в руках.

Плоды и семена (кроме сочных плодов) сушат на воздухе или в помещении.

Сочные плоды завяливают на солнце и сушат при температуре 70-90 °С в сушильных шкафах. Хорошо высушенные плоды не пачкают рук и не слипаются в комки при сжатии.

Корневища, клубни и корни, в которых нет эфирных масел, можно сушить на солнце или в проветриваемых помещениях. Содержащие эфирные масла подземные части растений сушат в тени на открытом воздухе или в помещениях с хорошей вентиляцией. Толстые корневища и корни медленно теряют влагу, поэтому их разрезают на более мелкие части.

Цельные корни, корневища и клубни сушат при невысокой температуре, что обеспечивает равномерное высыхание. Хорошо высушенные корни, корневища и клубни не гнутся, а ломаются.

Чтобы высушенные лекарственные растения в дальнейшем не испортились и не утратили своих лечебных свойств, их необходимо хранить в сухих, вентилируемых помещениях в темноте, без наличия сильных запахов.

Готовое сырье хранят в специальной таре (бумажных пакетах, мешках из ткани, картонных коробках и т.д.). Лекарственные растения, содержащие эфирные масла и другие летучие лекарственные вещества, помещают в стеклянные или металлические банки с плотно закрывающейся крышкой. Высушенные плоды хранят в бумажных пакетах на сквозняке.

Сроки хранения лекарственного сырья различны и зависят от условий сбора и сушки, стойкости во времени активных веществ. Цветки, листья и травы хранят 1-2 года, корневища, клубни и корни – 3-5 лет. По истечению этого срока употреблять сырье в лечебных целях не рекомендуется.

Характеристика основных действующих веществ растений.

Лекарственная эффективность растений определяется различными сложными химическими веществами, входящими в их состав. Из различных органов растений выделяют алкалоиды, аминокислоты, витамины, гликозиды, дубильные вещества, горечи, жиры, органические кислоты, слизи, смолы, пигменты, фитонциды, эфирные масла, микро- и макроэлементы, а также многие другие органические и неорганические соединения.

Алкалоиды. Азотсодержащие органические соединения растительного происхождения. Обнаружены в различных частях растения. Алкалоиды обладают высокой биологической активностью; многие из них ядовиты. Обычно их назначают в малых дозах для лечения заболеваний (алкалоиды мака снотворного – морфин, кодеин, папаверин, барбариса - берберин). Содержат алкалоиды плоды кофе и листья чая (кофеин), плоды какао (теобромин).

Аминокислоты. Класс природных азотсодержащих соединений. Строение молекул аминокислот чрезвычайно разнообразно. В составе природных белков их около 20 и их количественное соотношение обуславливает свойства различных белковых молекул. В организме человека и животных образуются не все аминокислоты; часть их, так называемые незаменимые аминокислоты, должна поступать с пищей. Аминокислоты играют исключительно важную роль в обмене веществ. Недостаток их у человека, особенно в молодом возрасте, вызывает тяжелые, иногда необратимые последствия.

Витамины. Биологически активные вещества различного химического строения. Необходимы для нормального процесса обмена веществ, роста и функционирования клеток и тканей. Большинство из известных витаминов входят в состав растений. Их используют для лечения и профилактики не только гиповитаминозов, но и различных заболеваний.

Гликозиды. Органические вещества растительного происхождения, состоящие из углеводного компонента и агликона (спирты, фенолы, амины и т.д.) Гликозиды чрезвычайно разнообразны по своему строению, поэтому их назначают при лечении различных заболеваний. Наиболее широко известны сердечные гликозиды (наперстянки, ландыша), но они высокотоксичны, и их использование возможно только под строгим контролем врача.

Горечи (горькие гликозиды). Безазотистые горькие вещества. Усиливают секреторную деятельность пищеварительных желез, поэтому их применяют как аппетитное и улучшающее пищеварение средство. Обладают общеукрепляющим действием.

Дубильные вещества. Производные многоатомных фенолов, не содержащие азота. В большом количестве содержатся в широко известных древесных породах и травянистых растениях (дуб, береза, черемуха, зверобой, черника). Как правило, дубильные вещества малотоксичны, их применяют для лечения желудочно-кишечных заболеваний – как вяжущее и бактерицидное средство, а также для полоскания полости рта при стоматологических показаниях. Известны кровоостанавливающие, противоожоговые и противовоспалительные свойства дубильных веществ. Дубильные вещества служат противоядием при отравлении солями тяжелых металлов (связывают яды и превращают их в нерастворимые соединения, которые выводятся из организма).

Жирные масла. Смесь сложных эфиров глицерина и высших жирных кислот. Обычно жирные масла используют для лечебных целей в чистом виде или для растворения некоторых биологически активных веществ (витаминов А, Е). Многие жирные масла имеют важное пищевое значение (подсолнечное, оливковое, миндальное и др.).

Жироподобные вещества. К ним относятся растительные воски и фитостерины. В растениях они находятся в свободном виде, а также в состоянии сложных эфиров высших жирных кислот. Фитостерины используют для получения стероидных лекарственных препаратов. Сложные эфиры насыщенных жирных кислот применяют для лечения атеросклероза и понижения уровня холестерина в крови. Эти вещества в большом количестве содержат семена миндаля, подсолнечника, льна.

Камеди. Полисахариды, выделяющиеся в виде вязких растворов при механическом повреждении или инфекционном поражении стволов некоторых деревьев и кустарников. Быстро затвердевают на воздухе, образуя стекловидную массу. Обычно их используют как связующие вещества при изготовлении некоторых лекарственных форм.

Лактоны. Сложные эфиры оксикислот. Некоторые из них (кумарины и фурукумарины) обладают сосудорасширяющими, спазмолитическими и противоопухолевыми свойствами. Производные лактонов содержат донник, петрушка, рута, конский каштан и др.

Макро- и микроэлементы. Микроэлементы – химические элементы, содержащиеся в организме растений и животных в очень низких концентрациях. Их наличие необходимо для нормальной жизнедеятельности всех организмов. Их насчитывают около 30 (металлы и неметаллы). Недостаток или избыток микроэлементов в организме приводит к нарушению обмена веществ и различным заболеваниям. Макроэлементы обнаружены в тканях растений и животных в гораздо больших количествах (до нескольких десятых долей процента). Они столь же важны для человека и животных.

Органические кислоты. Содержатся в растениях в свободном состоянии, а также в виде солей и эфиров. Наиболее часто встречаются вино-каменная, винная, яблочная, щавелевая, лимонная и другие кислоты. Они активно участвуют в обмене веществ, усиливают деятельность многих желез. Наибольшую часть органических кислот содержат плоды.

Пектины и пектиновые вещества. Представлены полисахаридами, входящими в состав первичной клеточной стенки, межклеточного вещества и клеточного сока. Наибольшее их количество содержат сочные плоды. Пектины являются природными желелирующими веществами. Обладают бактерицидными и антисептическими свойствами, стимулируют работу желудочно-кишечного тракта, способствуют выведению из организма продуктов обмена и холестерина.

Сапонины. Представлены гликозидами, которые при взбалтывании с водой образуют стойкую пену, подобную мыльной. Большинство сапонинов, содержащихся в растениях, обладают отхаркивающими (солодка, иссоп), мочегонными, стимулирующими (элеутерококк) и другими свойствами.

Смолы. Представлены химически сложными пахучими веществами. Некоторым из них свойственно ранозаживляющее, бактерицидное и слабительное действие. Смолистые вещества содержат многие хвойные породы деревьев (сосна, пихта, ель) и лиственные породы (почки и листья березы, тополя).

Терпены и терпеноиды. Сложные органические вещества. Широко распространены в составе растительных тканей, важный компонент эфирных масел растений. Многие терпены (камфора, смесь терпенов – живица и скипидар хвойных пород) обладают фитонцидными свойствами.

Фитонциды. Летучие органические соединения, губительно действующие главным образом на микроорганизмы (убивают или подавляют их рост). Являются биологически активными веществами и входят в состав многих лекарственных растений (лук, чеснок, хрен, можжевельник).

Флавоноиды. Производные флавонола. Среди них важные биологически активные соединения – катехин и эпикатехин, рутин (обладает витаминными свойствами). Рутин, кварцетин и цитрин, входящие в группу этих соединений, уменьшают проницаемость и способствуют эластичности стенок кровеносных капилляров. Используют их также как спазмолитическое средство. Богаты ими шиповник, листья чая, пустырник, вишня и другие.

Эфирные масла. Сложные смеси летучих веществ, состоящие из смеси терпенов и их производных. Обладают запахом. В зависимости от состава действуют бактерицидно, спазмолитически или противовоспалительно. Некоторые из них применяют как отхаркивающее и аппетитное средство. К эфирно-масличным растениям относят мяту, Melissa, душицу, тимьян и другие.

**Характеристика
биологических
и лекарственных
свойств растений**



1. Алтей лекарственный

Althaea officinalis L.

Сем. Мальвовые (*Malvaceae* Juss.)

Распространение: южная часть и средняя полоса России, Кавказ, Западная Сибирь, Средняя Азия, Казахстан.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение с прямостоячими, слабо ветвящимися стеблями, высотой до 150 см. Листья очередные, верхние – цельные, яйцевидные, нижние и средние – пальчато-лопастные, зубчатые по краю. Цветки белые, розовые или красные, расположены в пазухах листьев и образуют рыхлое кистевидное соцветие. Цветёт в июне – августе. Плоды – дисковидные многосемянки, созревают в сентябре.

Используемые части растения: корни.

Время сбора: осень, после отмирания надземной части.

Химический состав: слизи, крахмал, сахара, пектиновые вещества.

Фармакологическое действие: отхаркивающее, обволакивающее, противовоспалительное.



Применение в народной медицине: в виде отваров и настоев при заболеваниях органов дыхания (бронхитах, трахеитах, фарингитах, бронхопневмонии, бронхиальной астме, коклюше), язве желудка и двенадцатиперстной кишки, катарах желудка, гастритах и поносах. Настоем и экстрактом (приём внутрь) лечат экземы и псориаз. Отвар корней используют при заболеваниях почек и мочевыводящих путей, для полоскания рта и промывания глаз при различных воспалительных явлениях, а также при воспалении лёгких.

Противопоказания: нарушения дыхательных функций лёгких, хронические запоры, первый триместр беременности; с осторожностью – больным сахарным диабетом и грудным детям.

Рецепты: Отвар корней: 2 ст. л. измельчённых сухих корней залить 200 мл кипятка, нагреть на водяной бане 10-15 мин, остудить, отжать, довести тёплой кипячёной водой до первоначального объёма. Пить тёплым по полстакана 3-4 раза в день после еды.

2. Бадан толстолистный

Bergenia crassifolia L.

Сем. Камнеломковые (*Saxifragaceae* Juss.)



Распространение: горные районы Алтая, Забайкалье.

Биологическое описание: травянистый многолетник высотой 10-50 см. Корень мощный, стержневой. Корневище толстое, цилиндрическое, ползучее, достигает длины 1 м. Листья кожистые, округлые, зимующие, длиной до 35 см. Цветки лилово-розовые, в метельчато-щитковидных соцветиях. Цветёт в мае. Плоды – коробочки, созревают в июле – августе.

Используемые части растения: корневища и листья.

Время сбора: корневища собирают после цветения в июле – августе, почерневшие листья – ранней весной после схода снега.

Химический состав: дубильные вещества, крахмал, сахара, глюкозиды, танины.

Фармакологическое действие: вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее, бактерицидное. Препараты растения ускоряют ритм сердечных сокращений, снижают артериальное давление, убивают возбудителей брюшного тифа и дизентерии.



Применение в народной медицине: настоек корневищ пьют при заболеваниях горла и ротовой полости, лихорадке и желудочно-кишечных недомоганиях, порошком сухих корневищ присыпают раны и язвы. Жидкий экстракт рекомендуется при женских болезнях, особенно при маточных кровотечениях с эрозией на шейке матки, при головных болях, стоматите и гингивите.

Противопоказания: повышенная свёртываемость крови, индивидуальная непереносимость.

Рецепты: Жидкий экстракт корневищ: 3 ст. л. измельчённых сухих корневищ залить 200 мл кипятка. Кипятить на слабом огне, упаривая до половины первоначального объёма, процедить. Принимать по 30 капель 2-3 раза в день.

Отвар корневищ: 10 г измельчённого сырья залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 10 мин, процедить, довести кипячёной водой до первоначального объёма. Принимать по 1-2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Раствор для спринцеваний: 1 ст. л. жидкого экстракта развести в 1 л тёплой кипячёной воды.

Раствор для полосканий: 10 мл жидкого экстракта развести в 90 мл дистиллированной воды. Полоскать ротовую полость утром и вечером.



3. Барвинок малый

Vinca minor L.

Сем. Кутровые (*Apocynaceae* Juss.)

Распространение: Европа, Средняя полоса России.

Биологическое описание: вечнозелёный полукустарничек со стелющимися, укореняющимися в узлах стеблями, длиной до 60 см. Листья эллиптические, вечнозелёные, кожистые, голые, сверху блестящие, длиной 3-5 и шириной до 2,5 см. Цветки сине-фиолетовые, синие, иногда голубые, диаметром до 3 см. Цветёт с мая до начала июля. Плод – сборная листовка.

Используемые части растения: надземная часть растения.

Время сбора: май, во время цветения.

Химический состав: алкалоиды, горечи, гликозиды, аскорбиновая, урсоловая кислоты, каротин, флавоноиды.

Фармакологическое действие: вяжущее, противовоспалительное, противомикробное. Препараты барвинка расширяют венозные и мозговые сосуды, расслабляют гладкую мускулатуру тонкого кишечника, стимулируют сокращения матки.



Применение в народной медицине: надземную часть растения в виде отваров и настоев используют для лечения гипертонической болезни, мигрени, зубной боли, цинги, кровотечений из дёсен и при неприятном запахе из ротовой полости; лечат также эмфизему лёгких, дизентерия, диарею, маточные и кишечные кровотечения, бесплодие, половое бессилие, экземы.

Противопоказания: брадикардия, беременность и лактация. **Растение ядовито!**

Рецепты: Настой травы с цветками: 15 г сырья нагреть до кипения в 250 мл водки, кипятить 5 мин. Принимать по 5 капель утром и вечером в течение 4 дней, затем прервать лечение на 2 дня. Затем курс повторить. При половой слабости.

Настой листьев: 1 ст. л. сырья залить 250 мл кипятка, настоять 15-20 мин. Пить по 1/3-1/4 стакана трижды в день при гипертонической болезни.

Отвар травы: 1 ст. л. сырья залить 250 мл кипятка, кипятить 10 мин. Для обмывания ран, язв, при зудящих дерматитах.



4. Душица обыкновенная

Origanum vulgare L.

Сем. Губоцветные (*Labiatae* L.)

Распространение: Европейская часть России, южная часть Сибири, Кавказ.

Биологическое описание: Травянистый многолетник до 90 см высотой. Корневище ветвистое, с тонкими придаточными корнями. Стебель прямостоячий, четырёхгранный. Листья супротивные, продолговато-яйцевидные, цельнокрайние. Цветки лиловато-розовые, мелкие, расположены в пазухах верхушечных листочков и образуют щитковидные соцветия. Цветёт в июле – августе. Плод сухой, из 4 орешков.

Используемые части растения: верхушки стеблей с соцветиями длиной 20-30 см.

Время сбора: начало цветения (июль).

Химический состав: эфирное масло, витамин С, дубильные вещества.



Фармакологическое действие: седативное, мочегонное, отхаркивающее, болеутоляющее, противовоспалительное; усиливает секрецию потовых и пищеварительных желез, способствует сокращению гладкой мускулатуры матки, улучшает пищеварение.

Применение в народной медицине: настои – при заболеваниях органов дыхания (коклюше, бронхите), плохом пищеварении, при колитах и энтероколитах, в форме компрессов и примочек при фурункулёзе, отёках, высыпаниях на коже, полощут горло при воспалениях. Настои используют для промывания ран, ими моют голову при мигрени, облысении. При головокружении и потере сознания дают нюхать порошок из сухой душицы. Ванны с настоем травы помогают при зудящей экземе и детском диатезе.

Противопоказания: беременность и повышенная секреторная деятельность желудка.

Рецепты: Настой: 2 ст. л. сырья залить 200 мл кипятка, настоять 15-20 мин. Пить по ½ ст. 2 раза в день в тёплом виде за 15 мин до еды. Этот же настой используют для примочек и полосканий. Для ванны – 10 ст. л. сырья на 10 л воды.



5. Женьшень настоящий

Panax ginseng Nees.

Сем. **Аралиевые** (*Araliaceae* Juss.)

Распространение: Япония, Северный Китай, Северная Корея, Дальний Восток.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение с тонким и длинным корневищем (шейкой) и утолщённым, мясистым серовато-жёлтым, цилиндрически-продолговатым главным корнем (телом) до 25 см длиной, имеющим морщины, число которых увеличивается с возрастом. От корневища отходят придаточные корни. Стебель прямой, чаще одиночный, зелёный, полый. У молодых растений на высоте 30-50 см развивается 1-2, а у взрослых 4-5 (изредка больше) пальчатосложных листьев, расположенных мутовчато. Цветоносный стебель, выходящий из мутовки листьев, тонкий, длиной до 25 см, с одним верхушечным простым зонтиком из 5-16 цветков. Цветки очень мелкие, розоватые, реже белые. Плод – ярко-красная сборная костянка.

Используемые части растения: корни.



Время сбора: август – сентябрь.

Химический состав: тритерпеновые гликозиды, эфирное и жирное масла, пектины, сапонины, витамины С, В₁, В₂, макро- и микроэлементы.

Фармакологическое действие: повышает активность коры головного мозга, усиливает процессы регенерации, повышает АД, увеличивает устойчивость организма к вредным факторам среды.

Применение в народной медицине: гипотония, малокровие, переутомление, астения.

Противопоказания: беременность, лактация, бессонница, повышенная возбудимость, лихорадка, воспалительные процессы, гипертония, гиперфункция желез внутренней секреции.

Рецепты: Отвар: 10 г сухого корня залить 500 мл кипятка, варить 2 минуты, остудить. Суточная доза – 2-3 глотка.



6. Зверобой продырявленный

Hypericum perforatum L.

Сем. Зверобойные (*Hypericaceae* Juss.)

Распространение: Россия, Беларусь, Украина, Средняя Азия, Закавказье.

Биологическое описание: Многолетник высотой 30-100 см с тонким, сильно ветвистым корневищем и отходящими от него корнями. Стебли прямые, в верхней части ветвистые. Листья супротивные, сидячие, овальные или продолговатые, 1-3 см длиной, с многочисленными просвечивающими светлыми и редкими чёрными точеными желёзками. Цветки золотисто-жёлтые, диаметром до 2 см, собраны в щитковидные соцветия длиной 7-11 см. Цветёт с июня до августа. Плод – продолговато-яйцевидная коробочка, созревает в сентябре – октябре.

Используемые части растения: верхняя часть растения с соцветиями.

Время сбора: период цветения.

Химический состав: дубильные вещества, смолы, каротин, эфирное масло, флавоноиды, витамин С.



Фармакологическое действие: антибактериальное, вяжущее, антигельминтное; препараты растения снимают спазмы капилляров, улучшают венозное кровообращение. Настойка повышает секрецию желудка и улучшает аппетит.

Применение в народной медицине: при трофических язвах, туберкулёзе, аллергии, злокачественных новообразованиях, гипертонической болезни, гинекологических недомоганиях и геморрое. Настои используют для полосканий, орошений и ванн. Зверобойную мазь и порошок травы используют для заживления язв и пролежней.

Противопоказания: беременность, депрессия, хронические заболевания печени и почек; несовместим со многими лекарственными препаратами.

Рецепты: Отвар: 1,5 ст. л. сырья залить 200 мл кипятка, нагреть на кипящей водяной бане 15-20 мин, процедить, довести тёплой кипячёной водой до первоначального объёма, пить по 1/3 ст. за 30 мин. до еды.

Настойка: 1 часть сырья залить 5 частями водки, настоять неделю, пить по 40-50 капель 3 раза в день.



7. Зубровка душистая

Hierochloa odorata (L.) P. Beauv.

Сем. **Злаковые** (*Poaceae* Varnhart.)

Распространение: Восточная Европа, Кавказ.

Биологическое описание: травянистый корневищный многолетник высотой 20-70 см, стебель восходящий, голый, с пустотелыми междоузлиями и утолщёнными узлами. Листья линейные, очередные, снизу зелёные, сверху серозелёные. Соцветие – метёлка длиной до 8 см, Цветёт в апреле-мае. Плод – зерновка.

Используемые части растения: надземная часть без метельчатых соцветий и прикорневых листьев.

Время сбора: после цветения.



Химический состав: кумарин, органические кислоты, витамин С.

Фармакологическое действие: антисептическое, противотуберкулёзное, противолихорадочное; настой и настойка повышают аппетит и улучшают пищеварение.

Применение в народной медицине: для возбуждения аппетита и усиления деятельности желудочно-кишечного тракта.

Противопоказания: беременность, депрессии и неврозы.

Рецепты: Настой: 1 ст. л. сырья залить 200 мл кипятка, настоять полчаса в закрытом сосуде, пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 10-15 мин. до еды.



8. Иссоп лекарственный

Hyssopus officinalis L. Sp. Pl.

Сем. Губоцветные (Labiatae L.)

Распространение: Западная Европа, южная часть России.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение. Стебель четырёхгранный, прямостоячий, покрытый волосками, 20-50 см. высотой. Листья супротивные, почти сидячие, ланцетные. Цветки мелкие, розовые, лиловые и белые, собраны в колосовидные соцветия по 5-7 штук. Цветёт с июля по сентябрь. Плод – орешек.

Используемые части растения: верхушки побегов с соцветиями.

Время сбора: в период цветения.

Химический состав: эфирное масло, дубильные и горькие вещества, органические кислоты, камедь, смолы.

Фармакологическое действие: антисептическое, спазмолитическое, отхаркивающее, антигельминтное.



Применение в народной медицине: для лечения анемии, невротозов, стенокардии, ревматизма, при хронических заболеваниях дыхательной системы. Наружно настои полезны при воспалении глаз, стоматитах, ушибах, ранах и экземах.

Противопоказания: гипертония, эпилепсия, беременность, детский возраст.

Рецепты: Настой: 1-2 ст. л. сырья залить 400 мл кипятка, настоять 1 ч, процедить. Пить в тёплом виде по ½ ст. 2-3 раза в день за 20 мин. до еды.

Настойка: 20 г сырья залить 100-200 мл водки. Настоять неделю, процедить. Пить по 1 ч. л. 2-3 раза в день.

Настой (наружно): 2 ч. л. сырья залить 200 мл кипятка, настоять 30 мин. Для промываний, полосканий и компрессов.



9. Кровохлёбка лекарственная

Sanguisorba officinalis L.,

Сем. Розоцветные (*Rosaceae Juss.*)

Распространение: Восточная Европа, Сибирь, Дальний Восток.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение высотой 30-100 см с толстым горизонтальным одревесневающим корневищем. Стебли одиночные или их несколько, полые, в верхней части ветвистые. Прикорневые листья непарноперистые, длинночерешковые, с многочисленными (7-25) листочками, сидящими на черешках. Листочки сверху тёмно-зелёные, снизу сизоватые. Нижние стеблевые листья сходны с прикорневыми, а верхние сидячие. Цветки мелкие, тёмно-коричнево-красные, собраны в головчатые соцветия длиной 1,5-3 см, на прямых длинных цветоносах. Цветёт в июне-августе. Плоды – односемянные орешки, созревают в августе-сентябре.

Используемые части растения: корневища с корнями и надземная часть.

Время сбора: корневища – осенью, траву – в период цветения.



Химический состав: в корневищах содержится эфирное масло, дубильные вещества, органические кислоты, сапонины, горечи, крахмал, сахара. В надземной части – эфирное масло, дубильные вещества, сахара, крахмал, каротин, витамин С.

Фармакологическое действие: бактерицидное, болеутоляющее, вяжущее, сильное кровоостанавливающее, антигеморрагическое; замедляет перистальтику кишечника, снижает спазмы.

Применение в народной медицине: отвар корневища – при дизентерии, желудочно-кишечных заболеваниях, как сильное кровоостанавливающее при геморроидальных и маточных кровотечениях. Настои и отвары – при амёбной дизентерии. Наружно – для лечения трофических язв и ожогов, в виде полосканий – при стоматитах и гингивитах.

Противопоказания: с осторожностью при беременности, гипертонии и других заболеваниях кровеносных сосудов.

Рецепты: Отвар корневищ: 2 ст. л. сырья залить 200 мл кипятка, нагрет на кипящей водяной бане 20 мин, отжать, процедить, довести до первоначального объёма. Пить по 1 ст. л. 5-6 раз в день.

Настой травы: 1-2 ст. л. сырья настоять 8 ч в 400 мл холодной кипячёной воды, процедить. Пить по ¼ стакана 3 раза в день до еды.

Примочки, промывания: 50 г травы на 1 л воды, готовить, как настой травы.



10. Купена лекарственная

Polygonatum odoratum (Mill.) Druce.

Сем. Лилейные (Liliaceae Juss.)

Распространение: вся Европа, Дальний Восток, Монголия, Китай, Япония, Корея.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение до 60 см высотой с толстым узловатым горизонтальным корневищем. Стебель внизу прямой, вверху дуговидно согнутый, гранёный. Листья очередные, обращённые в одну сторону, сидячие, эллиптические, до 8 см длиной, сверху зелёные, снизу сизо-зелёные. Цветки белые, трубчатые, в верхней части слегка вздутые, расположены в пазухах листьев, поникающие, одиночные, реже по 2. Цветёт в мае-июне. Плод – шарообразная, синевато-чёрная ягода.

Используемые части растения: корневища, надземная часть.

Время сбора: корневища – летом после цветения или осенью, траву – во время цветения.

Химический состав: в корневищах - алкалоиды, сердечные гликозиды, сапонины, слизь, в листьях – витамин С.



Фармакологическое действие: мочегонное, жаропонижающее, обезболивающее, обволакивающее, общеукрепляющее, ранозаживляющее; урежает ритм сердечных сокращений.

Применение в народной медицине: при остром бронхите и воспалении лёгких. Отвар корневищ – при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, глистах, от грыжи. Соком сводят веснушки, заливают раны. Наружно используют отвар корневищ при подагре, ревматизме, радикулите и геморрое, смазывают им ушибленные места (способствует рассасыванию синяков).

Противопоказания: беременность, лактация, детский возраст до 16 лет. **Растение ядовито!**

Рецепты: Отвар корневищ (внутреннее): 10-15 г сырья залить 400 мл кипятка или молока, кипятить на водяной бане 15 мин, отжать, довести до первоначального объёма тёплой кипячёной водой. Пить по 1 ч.л. 3 раза в день.

Отвар корневищ (наружное): 40-50 г сырья залить 0,5 л кипятка, приготовить, как предыдущий. Для примочек и промываний.

Настойка корневищ (наружное): 1 часть корневищ на 2 части 40%-го спирта. Для растираний.





11. Лаванда узколистная
Lavandula angustifolia Mill.
Сем. Губоцветные (*Labiatae* L.)

Распространение: Средиземноморье, Европа, Северная Африка, Северная Америка, Черноморское побережье Кавказа.

Биологическое описание: вечнозелёный, сероватый от опушения, сильно ветвящийся полукустарник высотой 40-80 см. Корень стержневой, деревянистый, в верхней части ветвистый. Нижние старые побеги лежащие, одревесневшие, молодые веточки и цветоносы прямостоячие; цветоносные побеги четырёхгранные с длинным верхним междоузлием. Листья сидячие, узкие, ланцетные, 2-6 см длиной, с загнутыми вниз краями; старые листья зелёные, опушённые снизу, молодые серовато-зелёные от опушения. Цветки голубовато-фиолетовые, опушённые, собраны в ложные мутовки, образующие колосовидные соцветия. Цветёт в июне – июле. Плод – сборный орешек.

Используемые части растения: цветки в соцветиях.

Время сбора: через 7-10 дней после зацветания.



Химический состав: эфирное масло, дубильные вещества, горечи и смолы, кумарин.

Фармакологическое действие: мочегонное, противосудорожное, седативное, бактерицидное, антисептическое; улучшает мозговое кровообращение, повышает аппетит, снимает спазмы бронхов.

Применение в народной медицине: при воспалении мочевого пузыря, диарее, заболеваниях печени и ЖКТ, заболеваниях мозга и мозговых сосудов, судорогах, при параличах, мигрени, головокружении, упадке сил, болях в суставах, бессоннице.

Противопоказания: не превышать дозировку.

Рецепты: Настой: 3 ст. л. сырья залить 500 мл кипятка, накрыть крышкой, настоять до остывания. Пить по 1/2 ст. 3-4 раза в день за полчаса до еды. При выше перечисленных заболеваниях.

Чай: 2 ст. л. сырья залить 1 ст. кипятка, настоять 7-10 мин, процедить. Пить без сахара, можно с мёдом. При неврозе, бессоннице.

12. Лаконос ягодный *Phytolacca acinosa* Roxb.

Сем. Лаконосовые (*Phytolacaceae* R. Br.)



Распространение: Япония, Корея, Индия, Китай, Россия, Европа.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение с мощными, толстыми прямостоячими стеблями 0,5-1,5 м высотой. Корневища мощные, глубоко проникающие в почву, их окрас повторяет окрас цветков. Листья эллиптические, на черешке 1-7 см, иногда сидячие, до 35 см длиной, основания клиновидные, с заостренными верхушками, голые, морщинистые. Цветки белые или зеленовато-белые, до 0,5 см в диаметре. Соцветия – густые кисти размером 5-30 см на ножке 1-5 см, прямостоячие. Цветёт в июне – июле. Плоды – пурпурно-черные, сплюснутые и разделенные на 7-10 долек ягоды.

Используемые части растения: корни, листья, плоды.

Время сбора: плоды – в сентябре, когда они приобретают чёрную окраску, листья – после сбора плодов, затем корни, после того, как они станут светлыми. Красные корни **ОЧЕНЬ ЯДОВИТЫ!**



Химический состав: корни содержат эфирное и жирное масло, сахарозу, сапонины, флавоноиды, тритерпеноиды; листья – витамин С, сапонины и флавоноиды; плоды – сапонины, алкалоиды, флаваноиды, витамины В₁ РР.

Фармакологическое действие: антигельминтное, противовоспалительное, болеутоляющее, иммуностимулирующее; замедляет рост опухолей.

Применение в народной медицине: настойка листьев – для растирания спины при радикулите или больных суставов, настойка корней – для лечения заболеваний лор-органов, при ревматизме и радикулите болезненные участки можно растирать свежим соком, отваром полоскать горло и ротовую полость при простуде и стоматите.

Противопоказания: беременность, лактация, детский возраст до 18 лет. Не использовать свежие плоды. **Растение ядовито!**

Рецепты: Отвар листьев: 1-2 ст. л. сухого сырья залить 200 мл воды, нагревать на водяной бане 10 мин, остудить. Для компрессов при геморрое.

Настой листьев: 1-2 ст. л. сухого сырья залить 100 мл тёплой воды, настоять 1-2 часа, для полоскания горла.



13. Ландыш майский

Convallaria majalis L.

Сем. Лилейные (*Liliaceae* Juss.)

Распространение: Европа, Кавказ, Малая Азия, Китай, Северная Америка, Дальний Восток.

Биологическое описание: Многолетнее травянистое растение высотой около 20 см. Корневище белое, ветвистое, с пучками тонких корней. Стебель укорочен. Листья прикорневые, широко-ланцетные, гладкие, в числе 1-3. Цветоносный стебель голый, прямостоячий, на вершине чуть поникший, выходит из подземного корневища. Цветки мелкие, белые, душистые, колокольчатые, собраны в редкую однобокую кисть. Цветёт в мае. Плоды шарообразные, оранжево-красные, созревают в августе-сентябре.

Используемые части растения: цветки и листья.

Время сбора: листья – за день-два до распускания цветков, цветки – целыми соцветиями в полном роспуске, не собирать увядшие.

Химический состав: гликозиды, сапонин, флавоноиды, органические кислоты, цветки – эфирное масло.



Фармакологическое действие: мочегонное, седативное, кардиотоническое (регулирует и тонизирует сердечную деятельность).

Применение в народной медицине: Настой – при болезнях мочеполовых органов, отёках и кишечных коликах, при заболеваниях горла, эпилепсии, водянке, отёках, при головной боли, для укрепления нервной системы, при некоторых заболеваниях глаз. Настой цветков принимают как сердечное и снотворное средство.

Противопоказания: острые заболевания печени и почек, заболевания сердца и сосудов, болезни ЖКТ, кардиосклероз. **Растение ядовито!**

Рецепты: Настой травы: 1 ч.л. сырья залить 200 мл кипятка, настоять 1 ч, пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день как сердечное и снотворное средство.



14. Лапчатка белая

Potentilla alba L.

Сем. Розоцветные (*Rosaceae* Juss.)

Распространение: Европа.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение с длинным, на верхушке разветвлённым корневищем, которое заканчивается пучками листьев, образующих прикорневую розетку. Листья пальчатые, из 5 ланцетных листочков, сверху тёмно-зелёные, голые, снизу густо войлочно-опушённые. Цветки белые, собраны по 2-5 в верхушечные зонтики. Цветочные стебли 5-8 см длины, выходят из пазух листьев. Цветёт с апреля до июня. Плод – многоорешек.

Используемые части растения: трава и корневище.

Время сбора: траву собирают в период цветения, корневища – осенью.

Химический состав: дубильные вещества, гликозиды, сапонины, флавоноиды, аминокислоты, йод, витамины, макро-и микроэлементы.



Фармакологическое действие: антибактериальное, противовоспалительное, мочегонное, ранозаживляющее.

Применение в народной медицине: корневища – при заболеваниях щитовидной железы, трава – при колитах, энтероколитах, опущении матки, дизентерии, для профилактики и лечения заболеваний печени, сердечно-сосудистой системы и ЖКТ. Порошок сухой травы – для заживления язв, фурункулов, нарывов, абсцессов.

Противопоказания: гипотония, гипотиреоз.

Рецепты: Отвар корневища (для наружного применения): 20 г сырья залить 200 мл кипятка, кипятить 15 мин, остудить, процедить.

Настой травы: в термос поместить 2 ст. л. сырья, залить 200 мл кипятка, настоять 8 ч, процедить. Принимать по ½ ст. 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Настойка корневища: 20 г измельченного сырья залить 200 мл водки, настоять в тёмном месте не менее 30 дней, процедить. Принимать по 20 капель, разводя в четверти стакана воды, 3 раза в день за полчаса до еды.

15. Лапчатка кустарниковая (курильский чай)

Potentilla fruticosa L.

Сем. Розоцветные (*Rosaceae* Juss.)



Распространение: горные районы Сибири и Дальнего Востока.

Биологическое описание: кустарник высотой 80-120 см, кора буровато-серая, шелушащаяся. Листья непарноперистые, из 5 листочков, сверху зелёные, снизу покрыты тонкими волосками, сизоватые. Цветки одиночные или по 2-7 на верхушках побегов, жёлтые (у современных сортов могут быть белыми, розовыми или красными). Цветёт с июня до заморозков. Плод – сборная семянка.

Используемые части растения: верхушки побегов с цветками.

Время сбора: весь период цветения.

Химический состав: танины, флавоноиды, аскорбиновая кислота, каротин, органические кислоты.



Фармакологическое действие: антимикробное, противовирусное, иммуностимулирующее, седативное.

Применение в народной медицине: при дисбактериозе, кишечных инфекциях, некоторых гинекологических заболеваниях, для полосканий при ангине, для профилактики простуды (чай), для промывания ран и ожогов.

Противопоказания: хронические заболевания печени и почек.

Рецепты: Лёгкий отвар (при дисбактериозе и гинекологических заболеваниях): 3 ст. л. сырья залить 500 мл кипятка, кипятить 10 мин, затем настоять в термосе 2 ч. Принимать по 50 мл до 4 раз в день.

Крепкий отвар (при кишечных инфекциях и наружно): 4-6 ст. л. сырья залить 500мл воды, варить на слабом огне 15 мин. Принимать по 50 мл через 1-2 ч в течение дня. Можно использовать для полоскания горла при ангине, для промывания ран.



16. Лён многолетний

Linum perenne L.

Сем. **Льновые** (*Linaceae* DC. Ex S. F. Gray)

Распространение: вся Европа, Западная Сибирь.

Биологическое описание: Многолетнее травянистое растение. Корень вертикальный или косо направленный, сильно ветвистый, реже почти простой, деревенеющий, светло-жёлтый. Цветоносные стебли по несколько, 20—80 см высотой, прямостоящие или при основании несколько изогнутые, тонкие, цилиндрические, твёрдые, бледно-зелёные, простые или в верхней части разветвлённые, нижние ветви очень часто стерильные, густо облиственные.

Листья цветоносных побегов 0,4-5 см длиной, линейные сизоватые или большей частью почти чисто-зелёные.

Соцветие составлено завитками. Цветки 2-3 см в диаметре, светло-синие. Цветёт в июле – августе. Плод – коробочка.

Используемые части растения: трава и семена.

Время сбора: для травы – период цветения, семена – после созревания.



Химический состав: во всём растении – эфирное масло, в траве – алкалоиды, в листьях – флавоноиды и витамин С, в семенах – жирное масло, белки, витамины, микроэлементы.

Фармакологическое действие: отхаркивающее, мочегонное, противовоспалительное, обволакивающее.

Применение в народной медицине: настой травы и семян – как отхаркивающее средство, при неврастении, отвар или настой семян – при поносе, дисменорее, гонорее, при различных воспалительных заболеваниях почек, отвары также используют для клизм при геморрое, воспалении кишки, дизентерии и запорах, полоскания изъязвленной полости рта и воспаленных миндалин.

Противопоказания: нет.

Рецепты: Отвар (при онкологических заболеваниях, наружно и др.): 3 ст. л. семян добавить в кипящую воду – 600 мл и томить на слабом огне 10 минут. Далее отжать сырье и принимать отвар 3 раза в день по ½ ст.

Отвар 2 (при нефрите, мочекаменной болезни): 1 ч. ложку семян добавить в кипящую воду (200 мл), кипятить всего минуты 2-3, затем настоять час и процедить. Пить по 1 ст. утром и на ночь.



17. Любисток лекарственный

Levisticum officinalis Koch.

Сем. Зонтичные (*Umbelliferae* Juss.)

Распространение: Иран, Афганистан, Южная Европа, европейская часть России.

Биологическое описание: травянистое многолетнее растение с мощными корнями высотой 120-200 см. Стебель трубчатый, голый, на верхушке разветвлённый. Листья блестящие, перисто- или двоякоперистосложные. Цветки мелкие, светло-жёлтые, собраны в сложные зонтики. Цветёт июне – июле. Плод – жёлто-бурая двусемянка, созревает в августе.

Используемые части растения: корни, листья.

Время сбора: корни – осенью, у 3-4-летних растений, листья – весь период вегетации.

Химический состав: в листьях – эфирное масло и много витамина С, в корнях – эфирное масло, смолы, фурукумарины, камедь, органические кислоты, минеральные соли, крахмал, дубильные вещества.

Фармакологическое действие: мочегонное, болеутоляющее, отхаркивающее.



Применение в народной медицине: при заболеваниях лёгких, бронхитах, при отёках сердечного происхождения, водянке, хронических воспалительных процессах в почках, диатезах, вызванных нарушением солевого обмена – как мочегонное средство. Чай из корня улучшает функциональную деятельность ЖКТ и уменьшает метеоризм. Настои корней при болезненных и скудных менструациях, как облегчающее средство при родах, для удаления веснушек и пигментных пятен (протирать настоем 2 раза в день 2-3 недели, когда несолнечная погода). Настоем моют голову при перхоти и выпадении волос, 2 раза в неделю. Свежеразмятые листья прикладывают ко лбу при головной боли. Свежие и сушёные листья используются в кулинарии как источник витамина С, для ароматизации блюд.

Противопоказания: гломеруло-, пиелонефрит, беременность, лактация, геморрой.

Рецепты: Настой корней: 1 ст. л. сырья залить 400 мл кипятка, настоять 1 час, пить по ½ ст. 4 раза в день до еды.

Порошок корней: 1-2 ст. л. смешать с 3 ст. л. мёда, принимать натошак как средство против остриц.

Настой корней (наружно): 1 ч. л. измельчённого сырья залить 200 мл кипятка, настоять до охлаждения. Для компрессов и примочек.

Настой корней: 1 ст. л. измельчённого сырья залить 1 л кипятка, настоять 15 мин, для мытья головы.



18. Медуница неясная
Pulmonaria obscura Dumort.

Сем. Бурачниковые (*Boraginaceae* Juss.)

Распространение: европейская часть России, Закавказье, Крым.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение с восходящим корневищем и тонкими придаточными корнями. Стебли прямостоячие, высотой до 30 см, покрыты короткими, жёсткими, железистыми волосками. Листья простые, удлинённые, покрыты короткими жёсткими волосками, прикорневые черешковые, стеблевые сидячие. Цветки небольшие, колокольчатые, при распускании красные к концу цветения синие, собраны в завитки, образующие рыхлые кистевидные соцветия. Цветёт в середине апреля – начале мая. Плод – многоорешек.

Используемые части растения: надземная часть.

Время сбора: период цветения.



Химический состав: каротин, витамин С, слизи, дубильные вещества, рутин, микро- и макроэлементы.

Фармакологическое действие: кровоостанавливающее, противовоспалительное, ранозаживляющее, отхаркивающее, вяжущее.

Применение в народной медицине: при диатезе, желудочно-кишечных заболеваниях, поносах, малокровии, кровотечениях различного происхождения, заболеваниях дыхательных путей, наружно – для промывания гнойных ран, нарывов и язв.

Противопоказания: запоры, беременность, детский возраст до трех лет, период лактации, индивидуальная непереносимость, повышенная свертываемость крови, атония кишечника.

Рецепты: Настой: 1 ст.л. сырья залить 200 мл кипятка, настоять 1 ч, процедить. Пить по ½ ст.3-4 раза в день. Наружно тот же настой используют для промывания и примочек.



19. Мелисса лекарственная

Melissa officinalis L.

Сем. Губоцветные (*Labiatae* L.)

Распространение: Средиземноморье, Кавказ, юг Восточной Европы, Средняя Азия.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение, мягкоопушённое, с лимонным запахом, высотой 15-125 см. Корневище сильноветвистое, с подземными побегами. Стебель

прямостоячий, четырёхгранный, ветвистый. Листья супротивные, черешковые, яйцевидные. Цветки двугубые, беловатые или розовые, собраны по 2-10 в ложные мутовки в пазухах верхних листьев. Цветёт с июня по сентябрь. Плод – многоорешек.

Используемые части растения: листья, верхняя часть стеблей с цветками.

Время сбора: в период цветения.



Химический состав: дубильные вещества, горечи, органические кислоты, сахара, минеральные соли, эфирное масло.

Фармакологическое действие: седативное; возбуждает аппетит.

Применение в народной медицине: при нервном возбуждении, бессоннице, головокружении, болях в желудке, обмороках, истерических припадках, малокровии, плохом пищеварении, одышке, астме, женских болезнях, болезненных менструациях, как слабительное и потогонное средство.

Противопоказания: язва желудка, хронический алкоголизм, печёночная недостаточность, эпилепсия, детский возраст до 3-х лет, беременность, заболевания ЦНС, язва двенадцатиперстной кишки.

Рецепты: Настой листьев или травы: 3 ч.л. листа залить 1 ст. кипятка, настоять 15 мин, пить мелкими глотками в тёплом виде перед сном.



20. Молодило русское

Sempervivum ruthenicum Schnittsp.

Сем. Толстянковые (*Crassulaceae* J.St.-Hill.)

Распространение: Европейская часть России.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение. Нецветущие побеги – в виде шаровидных розеток. Листья простые, сочные без прилистников, очередные, голые, продолговато-ланцетные; нижние – в плотной прикорневой розетке, нередко шаровидные. В пазухах листьев образуются многочисленные округлые дочерние розетки, которые поселяются рядом с материнскими и вместе с ними нередко образуют на поверхности почвы сплошные заросли. Цветоносные побеги высотой до 40 см, тоже с очередным листорасположением. Цветки желтоватые, розовые, или пурпурные, собраны в щитковидно-метельчатые соцветия. Плод – многолистовка, опушенная железистыми волосками. Цветет один раз в жизни (в июле-августе), после плодоношения растение отмирает.

Используемые части растения: свежие листья.

Время сбора: период цветения.

Химический состав: кумарины, флавоноиды, фенолкарболовые и органические кислоты.



Фармакологическое действие: обезболивающее, дезинфицирующее, ранозаживляющее, успокаивающее, противовоспалительное, противогинготное, детоксикационное.

Применение в народной медицине: при лихорадке, язве желудка, диарее, сердечно-сосудистых заболеваниях, а также болезнях дыхательных путей, язвенных стоматитах, болезненных менструациях, эпилепсии и от глистов. Настойка листьев растения применяется для лечения заболеваний глаз и ушей. Толченые листья используются при геморроидальных шишках, мозолях на ногах и при бородавках, при укусах насекомых. Смесь измельченных листьев, меда и сливочного масла применяют для лечения трещин на груди у кормящих женщин. Мазь из мелко истолченных листьев со свиным салом накладывают на долго незаживающие раны. Сок из свежих листьев с медом или маслом также применяется как болеутоляющее, противовоспалительное и детоксикационное средство при укусах пчел и змей.

Например, измельченные листья или сок, смешанный с растительным маслом, используют для выведения бородавок, веснушек, при синяках, отеках и различных кожных воспалениях. Для выведения бородавок также используют свежееотжатый сок из листьев растения.

Противопоказания: нет.

Рецепты: Отвар из листьев: залить в термосе 1 ст. ложку свежих листьев молодила, настаивать 1,5-2 часа, пить по 2-3 ложки до еды.



21. Монарда двойчатая
Monarda didyma L.
Сем. Губоцветные (*Labiatae* L.)

Распространение: Северная Америка, в культуре – в Европе, Азии.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение, высотой 70-150 см. Корневище длинное, горизонтальное. Стебли облиственные, прямостоячие, четырёхгранные, с тонкими волосками. Листья светло-зелёные с красноватыми жилками, супротивные, длиной 6-15 см, овальные, крупнозубчатые, снизу негусто опушённые, сверху голые или почти голые. Цветки 3-4 см длиной, красные, собраны примерно по 30 в густое конечное, головчатое соцветие. Прицветники крупные, листовидные, часто бывают одной окраски с цветками. Плод – многоорешек.

Используемые части растения: верхушки побегов с цветками.



Время сбора: период цветения.

Химический состав: эфирное масло, витамины В₁, В₂, С.

Фармакологическое действие: бактерицидное, отхаркивающее, ранозаживляющее.

Применение в народной медицине: при простуде, вагините, цистите, пневмонии, псориазе, малокровии, атеросклерозе, для полоскания горла, для дезинфекции ран, ожогов.

Противопоказания: беременность и лактация, детский возраст.

Рецепты: Настой: 1 ст. л. сырья залить 200 мл кипятка, настоять до остывания. Пить по ½ ст. 4 раза в день (при вздутии живота, как отхаркивающее средство).



22. Мордовник шароголовый

Echinopsphaero cephalus L.

Сем. Сложноцветные (*Asteraceae* Dumort.)

Распространение: Украина, Кавказ, Средняя Азия, Юго-Западная Сибирь.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение с веретенообразным разветвлённым корневищем высотой 70-150 см. Стебли одиночные, реже их несколько, простые или в верхушечной части ветвистые, опушёнными отстоящими железистыми волосками. Листья очередные, глубоко разделены на колючезубчатые доли, сверху тёмно-зелёные, снизу беловойлочные, прикорневые черешковые, стеблевые сидячие. Цветки мелкие, синие, собраны в колючую шаровидную головку диаметром 3-5 см. Цветёт в июне – августе. Плоды – семянки, созревают в августе-сентябре.

Используемые части растения: плоды (семянки).

Время сбора: конец августа – начало сентября.



Химический состав: алкалоид эхинопсин и жирное масло.

Фармакологическое действие: тонизирует сердечную деятельность, повышает АД и тонус кровеносных сосудов, уменьшает головную боль, действует общеукрепляющее, нормализует сон и аппетит.

Применение в народной медицине: при гипотонии, как тонизирующее средство, при атеросклерозе, параличах, атрофии зрительного нерва, при радикулитах.

Противопоказания: беременность, лактация, нефриты, гепатиты, гиперфункция щитовидной железы, детский возраст, бронхиальная астма, склонность к развитию судорожных реакций. **Семена ядовиты!**

Рецепты: Отвар: 1 ч. л. сырья залить 200 мл воды, кипятить 1-2 минуты. Настоять 30 мин, процедить, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды (при невритах, истощении, параличе, мышечной атрофии). Этот отвар можно применять и наружно.

Настойка: 50 г сырья залить 500 мл водки, настоять в стеклянной посуде 2 месяца. Принимать по 1 ч. л. утром на голодный желудок за 30 мин до еды в течение 4-х месяцев, затем – перерыв 10 дней (для лечения паротитов, атеросклероза, суставных болей).



23. Мята перечная

Mentha piperita L.

Сем. Губоцветные (*Labiatae* L.)

Распространение: встречается только в культуре.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение. Корневище подземное, горизонтальное, ветвистое с утолщёнными узлами, из которых выходят пучки тонких придаточных корней. Стебли четырёхгранные, фиолетовые, с обильными точечными желёзками, высотой до 1 м. Листья супротивные, короткочерешковые, овальные, сверху тёмно-зелёные, снизу более светлые. Цветки некрупные, светло-лиловые, в мутовках, собранных в колосовидное облиственное соцветие. Цветёт в июле – сентябре. Плод – многоорешек.

Используемые части растения: листья, верхушки побегов с соцветиями.

Время сбора: период цветения.

Химический состав: эфирное масло, терпены, каротин, органические кислоты, флавоноиды, дубильные вещества, микро- и макроэлементы.



Фармакологическое действие: антисептическое, обезболивающее, слабое седативное и гипотензивное; усиливает секрецию пищеварительных желез, улучшает выделение желчи в двенадцатиперстную кишку, возбуждают аппетит, подавляют процессы гниения и брожения в кишечнике.

Применение в народной медицине: при кожном зуде, нейродермитах и экземах, для нормализации работы желчного пузыря, устранения кишечных колик, при нервном возбуждении и различных невротических состояниях.

Противопоказания: беременность, лактация, дети грудного возраста, гипотония.

Рецепты: Настой листьев: 5 г сырья залить 200 мл кипятка, настоять до остывания, процедить. Пить по 1/2-1/3 ст. 2-3 раза в день за 15 мин до еды.



24. Окопник лекарственный

Symphytum officinale L.

Сем. Бурачниковые (*Boraginaceae Juss.*)

Распространение: европейская часть России, Сибирь вся Европа, Западная Азия.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение с коротким, толстым, чёрным корневищем, от которого отходят длинные, толстые, ветвистые корни, почти чёрные снаружи и беловатые на изломе. Стебель 30-100 см высотой, обычно одиночный, прямостоячий, густоопушённый жёсткими волосками. Листья очередные, ланцетные, 10-15 см длиной, нижние черешковые, верхние сидячие. Цветки трубчато-колокольчатые, при распускании фиолетовые или пурпурные, позднее голубые с белым краем, в немногочисленных поникающих завитках, формирующих метельчатое соцветие.

Используемые части растения: корневища с корнями.

Время сбора: осень.

Химический состав: алкалоиды, органические кислоты, дубильные и слизистые вещества, аспарагиновая кислота, крахмал, сахара, эфирные масла.

Фармакологическое действие: противовоспалительное, обволакивающее, ранозаживляющее.



Применение в народной медицине: при лечении переломов костей и ран, воспалительных процессов пищеварительного тракта, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; помогают отвары и настои при заболеваниях дыхательных органов, общем истощении; при геморрое, ранах, нарывах, ожогах, опрелостях к больным местам прикладывают растёртые корни или траву.

Противопоказания: беременность; не наносить мази на повреждённые участки кожи.

Рецепты: Мазь: свежий корень растереть, сухой растолочь, добавить серу, канифоль, несолёный свиной жир, всё закипятить, при остывании добавить белок сырого яйца и перемешать до полного охлаждения.

Отвар: 10 г измельчённого сырья залить 200 мл кипятка, варить на водяной бане 15 мин, отжать, довести кипячёной водой до первоначального объёма. Пить по десертной ложке через 2 часа.

Настой: 2 ч. л. сырья залить 300 мл холодной кипячёной воды, настоять 8 часов. Полученный настой слить в другую посуду и залить разбухшее сырьё 200 мл кипятка на 10 мин, процедить. Обе порции настоя смешать, пить по 0,5л в день мелкими глотками.

Настой (наружное): 10 г сырья отварить на водяной бане 15 мин, охладить, процедить, довести до первоначального объёма кипячёной водой. Для примочек, полосканий, промываний и ванн.

25. Печёночница благородная

Hepatica nobilis Mill.

Сем. Лютиковые (*Ranunculaceae* Juss.)



Распространение: Восточная Европа, юг Сибири, Дальний Восток.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение с тёмно-коричневым корневищем. Листья в прикорневой розетке, трёх-, реже пяти-семилопастные, молодые серебристоопушённые, полностью развитые – почти голые, плотные, кожистые, зелёные, длинночерешковые. Вырастают листья после цветения, зимуют, до цветения отмирают. Цветоносы прямостоячие, опушённые, красноватые. Цветки одиночные, синевато-лиловые, реже белые или розовые. Цветёт в апреле – мае.

Используемые части растения: листья и цветки.

Время сбора: период цветения.

Химический состав: всё растение содержит кумарины, листья – ещё сапонины и флавоноиды, цветки – только флавоноиды.

Фармакологическое действие: мочегонное, желчегонное, отхаркивающее, антисептическое.



Применение в народной медицине: настои травы и листьев – при желчнокаменной болезни, воспалении селезёнки, почек и мочевого пузыря, при бронхитах, трахеитах, катарах верхних дыхательных путей, ревматизме, подагре и малярии. Настой цветков – при фурункулёзе и различных высыпаниях на теле. Настойка снимает боли в печени и желчном пузыре, а наружно её используют при полиартрите для растираний. Настоем травы полощут горло, промывают раны, трофические язвы, протирают кожные высыпания.

Противопоказания: растение ядовито! беременность, детский возраст, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и другие хронические заболевания ЖКТ.

Рецепты: Настой травы с цветками: 1 ч. л. сырья залить 200 мл кипятка, настоять, пить по 1/3-1/4 ст. 3 раза в день до еды.

Настой листьев: ½ ч. л. сырья залить 200 мл кипячёной воды, настоять 8 ч. Пить в течение дня мелкими глотками.

Настой цветков: 1 ч. л. сырья залить 200 мл кипятка, настоять 10 мин. Пить утром и вечером мелкими глотками.

Настойка травы: 30 г травы или 2 ст. л. цветков залить 250 мл водки. Настоять 2 недели, принимать по 15-20 капель 3 раза в день.

Настой травы (наружное): аналогично первому рецепту, для промываний, полосканий, протираний, примочек.



26. Пиретрум девичий

Pyrethrum parthenium (L.) Smith

Сем. Сложноцветные (*Asteraceae* Dumort.)

Распространение: Евразия, Балканский полуостров и Кавказ.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение, культивируемое как однолетнее в странах с умеренным климатом. Корневая система мочковатая. Куст компактный, сильноветвистый, до 80 см высотой. Листья перисто-рассеченные или глубоко разрезанные, мягко опушенные, светло- или желто-зеленые, нижние черешковые, верхние сидячие.

Белые и желтые цветки собраны в плотную корзинку диаметром 1,5-3 см, корзинки – в верхушечные щитовидные соцветия. Цветет с июля до конца августа. Плод – семянка.

Используемые части растения: листья и стебли.

Время сбора: период цветения.

Химический состав: партенолид (сесквистерпеновый лактон), флавоноиды, эфирные масла.

Фармакологическое действие: противовоспалительное, спазмолитическое и кардиотоническое, противомигренозное, болеутоляющее и жаропонижающее антибактериальное и противогрибковое.



Применение в народной медицине: для лечения и профилактики мигрени, ревматических болей (также в качестве компрессов), отеков, трудно заживающих ран, в качестве тонизирующего и укрепляющего иммунитет средства, при проблемах с пищеварением, для регулирования менструального цикла, в качестве настойки и отвара при первых признаках появления простуды и гриппа.

Противопоказания: беременность, лактация, детский возраст. Избегать контакта свежих листьев пижмы девичьей с ротовой полостью.

Рецепты: Слабый настой: 15 г сырья залить 500 мл кипятка, настоять до остывания, процедить. Принимать по ½ ст. 2 раза в день для повышения тонуса матки, после родов и при болезненных менструациях.

Свежие листья: для профилактики и лечения мигрени на протяжении приблизительно четырех недель, ежедневно, следует принимать лист пиретрума, размером примерно около 2 см, положенный на хлеб с маслом.

27. Полынь лечебная

Artemisia abrotanum L.

Сем. Сложноцветные (*Asteraceae* Dumort.)

Распространение: Малая Азия, Восточное Средиземноморье, Северный Кавказ, Западная Сибирь.

Биологическое описание: полукустарник от 50 до 120 см высотой. Неветвящиеся побеги прямостоящие, деревенеющие почти целиком до самых макушек, толстые (до 1,5 см в поперечнике). Листья сероватого цвета, сначала опушённые, со временем становятся почти голыми. Листовые пластинки дважды или трижды перисторассечённые на узкие длинные почти нитевидные доли (отчего выглядят ажурными). Нижние и средние стеблевые листья с черешками. Цветки собраны в шаровидные мелкие корзинки, образующие рыхлые метельчатые поникающие соцветия. Цветёт в июле – августе. Плод – семянка, созревает в августе – октябре.

Используемые части растения: трава и корневище.

Время сбора: корневище – осенью, траву – во время цветения.

Химический состав: дубильные вещества, алкалоиды, ароматические соединения, эфирные масла. Наибольшее количество эфирных масел содержится в листьях и соцветиях.



Фармакологическое действие: противовоспалительное, противосудорожное, антимикробное, болеутоляющее, общетонизирующее, отхаркивающее, спазмолитическое, иммуномодулирующее.

Применение в народной медицине: настойкой полыни полощут рот при зубной боли; сок полыни используют при лечении ран и нагноений; настоем полыни лечат боли в кишечнике; отвар из листьев полыни принято применять как кровоостанавливающее и противоглистное средство, для улучшения пищеварения, при малокровии, болезнях кожи, для стимулирования роста волос, эфирное масло добавляют в растворы для полосканий при ангине, заболеваниях полости рта, для ингаляций при бронхитах, для компрессов при болях в суставах. Также эфирное масло хорошо помогает при мигрени.

Противопоказания: беременность и лактация, бронхиальная астма.

Рецепты: Отвар: 100 г сухого сырья залить 100 мл кипятка, дать смеси покипеть в течение минуты. Настоять полчаса, процедить. Пить по ¼ ст. 3 раза в день до еды.

Настой: 2 ст. л. травы залить 200 мл кипятка, настоять 1 ч, пить по ½ ст. 1 раз в день до еды.

Чай: 1 ст. л. свежей или сухой травы залить 200 мл кипятка, настоять 15 мин. Пить по ½ ст. 4-5 раз в сутки при заболеваниях ЖКТ.

Масло: глиняный сосуд заполнить до верха травой полыни и полностью залить сырьё оливковым маслом. Настоять 10 дней, процедить. Принимать по 1 ч. л. при ангине и ОРВИ.



28. Полынь эстрагонная (эстрагон, тархун)

Artemisia dracunculus L.

Сем. Сложноцветные (*Asteraceae* Dumort.)

Распространение: Урал, Западная Сибирь, Дальний Восток, Кавказ, Монголия, Средняя Азия.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение с деревянистым корневищем. Стебли однолетние, голые, прямостоячие, высотой 40-150 см. Листья очередные, линейно-ланцетные, зелёные. Цветки бледно-жёлтые, в поникших корзиночках, собранных в метельчатые соцветия на верхушках стеблей. Цветёт в июле – августе. Плод – семянка.

Используемые части растения: верхняя часть побегов с цветками.



Время сбора: период цветения.

Химический состав: эфирное масло, каротин, витамин С, флавоноиды, рутин, витамины группы В, различные микро- и макроэлементы.

Фармакологическое действие: общеукрепляющее, противцинготное, мочегонное; усиливает секрецию желудочного сока и желчи.

Применение в народной медицине: для улучшения аппетита и пищеварения, при катарах желудка, хронических анацидных гастритах, метеоризме и водянке.

Противопоказания: беременность, лактация, желчнокаменная болезнь.

Рецепты: Настой травы: 6 г сырья залить 200 мл кипятка, настоять до охлаждения. Пить по 1/3 ст. 3 раза в день за полчаса до еды (аппетитное средство).



29. Пустырник сердечный

Leonurus cardiaca L.

Сем. Губоцветные (*Labiatae* L.)

Распространение: Восточная Европа, Кавказ, Западная Сибирь.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение с деревянистым корневищем, от которого отходят многочисленные придаточные корни. Стебель четырехгранный, прямостоячий, высотой 50-200 см. Все растение слабо опушено, Нижние листья округлые, с сердцевидным основанием, пятираздельные, средние – продолговато-эллиптические, трёхраздельные, а верхние – пальчатые, с пушком, острые, сверху тёмно-зелёные, снизу – светло-зелёные. Цветки мелкие, розово-фиолетовые, расположены в пазухах верхних листьев и образуют колосовидное соцветие. Прицветники немного колючие. Цветёт в июне-июле. Плод – ценобий, состоит из четырех орешков. Плоды созревают в июле-августе.

Используемые части растения: верхушки стеблей с соцветиями.

Время сбора: начало цветения.

Химический состав: алкалоиды, сапонины, дубильные вещества, органические кислоты, эфирное масло, горечи, каротин, флавоноиды, гликозиды, сахара, витамин С, красящие вещества, соли калия и кальция.



Фармакологическое действие: седативное, гипотензивное, замедляет частоту сердечных сокращений.

реактивностью, а также при вегетоневрозах.

Применение в народной медицине: для регуляции менструального цикла, при климаксе, неврозе, бессоннице, заболеваниях сердца, в начальной стадии гипертонической болезни.

Противопоказания: при длительном применении может возникнуть аллергическая реакция.

Рецепты: Настой :15 г сырья залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до еды.

Настойка: 1 часть травы на 5 частей 70%-го спирта. Принимать по 30-50 капель 3-4 раза в день.

Настой 2: 4 ст. л. сырья залить 1 ст. кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настаивать 45 минут, процедить, отжать. Принимать по 1/2 ст. 2 раза в день за полчаса до еды. Настой рекомендуют принимать женщинам при чрезмерном возбуждении, приливах в климактерический период, он прекрасно регулирует менструальный цикл, снимает боли при болезненных менструациях, маточных кровотечениях.



30. Рута душистая

Ruta graveolens L.

Сем. Рутовые (*Rutaceae* Juss.)

Распространение: Канарские острова, Средиземноморье; в культуре по всей Европе.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение. Стебли у основания слегка древеснеющие, прямостоячие, почти от основания ветвистые, голые, высотой 20-60 см. Листья очередные, сизо-зелёные, с просвечивающимися желёзками, представляющими собой эфирно-масличныеместилища. Нижние и средние листья дважды- или триждыперисторассечённые; верхние листья сидячие, перисторассечённые. Цветки желтовато-зелёные, собраны в щитковидные соцветия на верхушках стеблей. Цветёт в июне – июле. Плод – коробочка.

Используемые части растения: листья, трава.

Время сбора: период цветения.

Химический состав: алкалоиды, эфирное масло, органические кислоты, спирты, фурукумарины и кумарины, рутин, минеральные соли.



Фармакологическое действие: снимает спазмы гладкой мускулатуры внутренних органов, повышает эластичность стенок капилляров, отмечено слабое седативное действие.

Применение в народной медицине: в виде настойки – при желудочно-кишечных заболеваниях, желчнокаменной болезни, головных болях, связанных со спазмами сосудов, сердечных неврозах и эпилепсии. Холодный настой назначают как наружное средство при кожных высыпаниях, а спиртовую настойку – для растираний при ревматизме, радикулите, невралгии и подагре.

Противопоказания: растение ядовито! беременность, маточные кровотечения, гипотония, гиперацидный гастрит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, повышенная кислотность и период менструаций.

Рецепты: Настойка из свежей травы: 1 часть травы залить 5 частями водки, настоять 10 дней в тёмном месте. Пить по 10 капель 3 раза в день в столовой ложке воды.

Настой травы: 1 ч. л. сухой травы залить 400 мл холодной кипячёной воды, настоять 10 часов. Пить по 2/3 ст. 3 раза в день. Этот же настой используют наружно.



31. Тимьян ползучий (чабрец)

Thymus serpyllum L.

Сем. Губоцветные (*Labiatae* L.)

Распространение: в умеренном климате Евразии, от Скандинавии до Средиземноморья и от Британских островов до Восточной Сибири.

Биологическое описание: многолетний полукустарничек до 15 см высотой. Стебель стелющийся, местами укореняющийся, деревянистый, красно-бурый, с восходящими веточками. Листья длиной до 1,5 см, овальные или ланцетовидные, с желёзками, заполненными эфирным маслом. Цветки розово-фиолетовые, в ложных мутовках, образуют прерывисто-головчатое соцветие. Цветёт с конца мая до конца июля.

Используемые части растения: надземная часть.

Время сбора: период цветения.

Химический состав: эфирное масло, флавоноиды, дубильные и горькие вещества, органические кислоты, камедь, минеральные соли.



Фармакологическое действие: отхаркивающее, бактерицидное, болеутоляющее, антигельминтное, ранозаживляющее, противосудорожное, успокоительное.

Применение в народной медицине: при невралгии, различных неврозах, гипертонической болезни, острых и хронических заболеваниях дыхательных путей, при коклюше. В виде ванн, компрессов, примочек при болях в мышцах, суставах и невралгии.

Противопоказания: кардиосклероз, атеросклероз сосудов головного мозга, аритмия, болезни печени и почек, заболевания желудка с пониженной кислотностью, гиподисфункция щитовидной железы.

Рецепты: Настой травы: 2 ст. л. сырья залить 500 мл кипятка, настоять 2 ч. Пить по ¼ ст. 4 раза в день до еды.

Настой травы (наружно): 2 ст. л. сырья залить 200 мл кипятка, настоять. Для полосканий.



32. Чина весенняя

Lathyrus vernus (L.) Bernh.

Сем. Бобовые (Fabaceae Lindl.)

Распространение: Восточная Европа, Западная Сибирь.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение. Стебли тонкие, прямостоящие, гладкие высотой 15-20 см, корневище горизонтальное, ползучее. Листья сложные, парноперистые, очередные. Листочки ланцетные, овально-заостренные, зеленые длиной до 8 см.

Цветки поникшие, вытянутой мотыльковой формы, пурпурного, синеголубого, розово-фиолетового цвета собраны в кистевидные соцветия по 5-10 шт. на верхушке стебля. Цветёт с мая по июнь. Плоды – многосемянные бобы длиной до 5 см, созревают с августа по сентябрь.

Используемые органы растения: надземная часть и плоды.

Время сбора: корневища с корнями – ранней весной или осенью, траву – весной.

Химический состав: витамины, алкалоиды, флавоноиды, гликозиды, аскорбиновая кислота, каротин, горечи.



Фармакологическое действие: обезболивающее, противовоспалительное, мочегонное, ранозаживляющее, кровоостанавливающее.

Применение в народной медицине: водный настой семян – при половом бессилии и дизентерии; измельченные листья используют для заживления ран и лечения парши ногтей, вызванной чесоточным клещом; настой – при болях в сердце.

Противопоказания: с осторожностью при заболеваниях сердца. **Растение ядовито!**

Рецепты: Настой: 1 ч. л. сырья залить 500 мл кипятка, настоять 2 ч, процедить. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Можно полоскать горло и ротовую полость при гнойных воспалительных процессах.

33. Чистец шерстистый

Stachys lanata Jacq.

Сем. Губоцветные (*Labiatae* L.)



Распространение: Турция, Армения, Иран, Крым, Кавказ.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение высотой 20-60 см. Стебли прямые или ветвистые, серебристо и войлочно-шерстисто опушенные. Прикорневые и нижние стеблевые листья лопатчатые или продолговато-линейные. Цветки розовые. Соцветие образует густой плотный колос из многочисленных многоцветковых мутовок, сближенных наверху, у основания расставленных. Цветёт в мае – августе. Плоды – продолговатые орешки.

Используемые части растения: надземная часть.

Время сбора: период цветения.

Химический состав: эфирное масло, витамин С, К, органические кислоты, флавоноиды, дубильные вещества.



Фармакологическое действие: гипотензивное, кардиотоническое, спазмолитическое, кровоостанавливающее, седативное.

Применение в народной медицине: настойку используют при маточных кровотечениях различного происхождения, расстройствах менструального цикла, а также при лечении сердечно-сосудистой недостаточности.

Противопоказания: беременность, лактация.

Рецепты: Настой наружно: 4 ст. л. сырья залить 1 л воды, 10 минут кипятить в закрытой посуде, затем настаивать 8 ч, после чего процедить (в виде примочек, компрессов и обмываний).

Настой: 1 ч. л. сырья залить 500 мл кипятка, настоять 1 час в термосе, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день (при нарушении кровообращения, истерии, обмороках, эпилепсии).



34. Шалфей лекарственный

Salvia officinalis L.

Сем. Губоцветные (*Labiatae* L.)

Распространение: Южная Европа, Крым, Кавказ.

Биологическое описание: полукустарник высотой 30-70 см. Корень его бурый, деревянистый, густомочковатый. Стебель четырёхгранный, бледно-зелёный, белоопушённый, у основания мало облиственный, деревянистый. Листья многочисленные, супротивные, продолговатые, сверху серо-зелёные, морщинистые, снизу серые от опушения, черешки желобчатые. Из пазух листьев выходят многочисленные густо облиственные ветви. Цветки некрупные, фиолетово-синие, собраны мутовками в прерывистые верхушечные стебли на концах побегов. Цветёт в июне – июле. Плод – орешек.

Используемые части растения: листья.

Время сбора: период цветения и вся осень.

Химический состав: эфирное масло, дубильные вещества, смолы, флавоноиды.



Фармакологическое действие: отхаркивающее, противовоспалительное, антисептическое, кровоостанавливающее, общеукрепляющее; увеличивает выделение желудочного сока, уменьшает потоотделение.

Применение в народной медицине: при заболеваниях горла (полоскания) и верхних дыхательных путей, ЖКТ, печени, почек, для стимуляции иммунитета, улучшения памяти и повышения работоспособности. Ванночки – при геморрое. Наружно отвар применяют при грибковых поражениях кожи, гнойных ранах, псориазе, ожогах, обморожениях.

Противопоказания: беременность, лактация, повышенный уровень эстрогенов; осторожно – при гипертонии.

Рецепты: Отвар: 41 ст. л. молотого сырья залить 200 г воды, нагревать на водяной бане 15 мин, остудить, процедить, довести кипячёной водой до первоначального объёма.

Чай: 1 ст. л. сырья залить 1 ст. кипятка, немного настоять, пить тёплым, как общеукрепляющее средство.



35. Элеутерококк колючий

Eleutherococcus senticosus

(Rupr. & Maxim.) Maxim.

Сем. **Аралиевые** (Araliaceae Juss.)

Распространение: Дальний Восток.

Биологическое описание: Кустарник высотой 2-2,5 м. Стволики и ветви густо покрыты многочисленными тонкими, очень острыми шипами. У растения хорошо развиты подземные побеги, отходящие от материнского куста в стороны на 5 м и образующие надземные отпрыски. Корневая система может достигать 30 м длины. Листья пятипальчатосложные, длинночерешковые. Цветки мелкие, белые, собраны в шаровидные соцветия. Цветёт в июне – июле. Плоды – чёрные шаровидные сборные костянки, созревают в августе – сентябре.

Используемые части растения: корневища с корнями.

Время сбора: осень.

Химический состав: гликозиды, флавоноиды, эфирное масло, растительный воск, смолы, крахмал, камеди, липиды.



Фармакологическое действие: тонизирующее, иммуностимулирующее; улучшает обмен веществ и аппетит.

Применение в народной медицине: при переутомлении, снижении работоспособности, раздражительности, бессоннице, аритмии, вегетососудистом неврозе, начальных формах атеросклероза и гипертонии, гинекологических заболеваниях.

Противопоказания: инфаркт, гипертонический криз, ОРЗ, лихорадка.

Рецепты: Жидкий экстракт: 1 часть сырья залить 1 частью 40%-го спирта или водки, настоять 2 недели, процедить. Принимать по 20-30 капель за полчаса до еды. Курс лечения 25-30 дней. Ребенку можно давать столько капель, сколько ему лет, разводить в 2 столовых ложках воды, в течение не больше 3 недель.

36. Эхинацея пурпурная

Echinacea purpurea (L.) Moench.

Сем. Сложноцветные (*Asteraceae* Dumort.)



Распространение: Северная Америка, в культуре – по всему Земному шару.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение. Корневище короткое с многочисленными тонкими корнями. Стебли прямые, ветвистые, высотой до 120 см. Прикорневые листья овальные, на длинных черешках, а стеблевые ланцетные, сидячие, очередные; все листья опушены мелкими жёсткими волосками. Соцветия – крупные одиночные корзинки до 15 см в диаметре, розовые или пурпурные. Цветёт с июля до осенних заморозков. Плоды – семянки, созревают в августе – сентябре.

Используемые части растения: листья, цветки, корневища с корнями.

Время сбора: корневища с корнями – ранней весной или поздней осенью, листья и цветки – во время цветения.

Химический состав: во всех частях растения – микроэлементы, витамины (А, С, Е), антиоксиданты, органические кислоты, дубильные вещества, полисахариды, смолы, эфирное масло; в корнях – инулин, глюкоза, бетаин.



Фармакологическое действие: антимикробное, противовирусное, ранозаживляющее, противовоспалительное, иммуностимулирующее.

Применение в народной медицине: при простуде, переутомлении, для заживления ран, ожогов, при кожных заболеваниях, язве желудка, хронической усталости, головных и суставных болях.

Противопоказания: лейкоз, туберкулёз, ВИЧ-инфекция, СПИД, артрит, сахарный диабет, беременность и лактация, детский возраст.

Рецепты: Настой из листьев и цветков: 1 ст. л. сухого сырья залить 500 мл кипятка, настоять в термосе ночь. Пить по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды, 10 дней, затем 5 дней перерыва, повторить 2 раза. При болезнях желудка, отёках, суставных болях, для снижения аппетита, тяги к алкоголю.

Настой: по 1 ч. л. измельчённых в порошок сухих корней и листьев, 3 сухих цветка залить 2 ст. кипятка, настоять 40 мин, процедить. Для профилактики простуды пить по 1 ст. в день, для лечения – по 1 ст. 3 раза в день.

37. Ястребинка волосистая

Hieracium pilosella L.

Сем. Сложноцветные (*Asteraceae* Dumort.)

Распространение: Европа, Юго-Западная Азия.

Биологическое описание: многолетнее травянистое растение 5-30 см высотой с ползучим корневищем и удлинёнными беловойлочными, длинноволосистыми, густо облиственными побегами. Листья овальные, к основанию суживающиеся в черешок, сверху зелёные или сизые, снизу беловойлочные. Цветки ярко-желтые, собраны в одиночные корзинки до 1,5 см в диаметре. Цветоносный стебель прямой, безлистный, опушённый. Цветёт с мая по август. Плод – семянка.

Используемые части растения: надземная часть.

Время сбора: период цветения.

Химический состав: дубильные вещества, смолу, слизь, флавоноиды, кумарин.





Фармакологическое действие: вяжущее, мочегонное, ранозаживляющее, противовоспалительное, кровоостанавливающее.

Применение в народной медицине: при гастритах с пониженной кислотностью, колитах, дизентерии, гепатитах, циррозе печени, анемии, плохой свёртываемости крови, геморрое, при заболеваниях почек, мочеполовой системы у мужчин. Отваром можно полоскать горло при ангине, фарингите, промывать глаза при конъюнктивитах, блефаритах. Измельчённые листья или их сок используют для компрессов и примочек на долго не заживающие раны, фурункулы, абсцессы.

Противопоказания: не превышать дозировку, **растение ядовито!**

Рецепты: Настой: 10 г сырья залить 400 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по ½ ст. 3-4 раза в день за полчаса до еды. Можно применять наружно.

Порошок с мёдом: 3 г порошка из сухой травы смешать с таким же количеством мёда, принимать натощак 3-4 раза в день, запивая небольшим количеством воды.