



# Травы

# Травы. Страница первая.

- Анис
- Алтей
- Аир
- Барбарис
- Багульник
- Бессмертник
- Бузина
- Борщевик
- Боярышник
- Валериана
- Девясил
- Донник
- Дурнишник
- Душица
- Дягиль
- Желтушник
- Звездчатка (мокрица)
- Зверобой
- Зизифора
- Иван-чай (кипрей)
- Истод
- Клевер
- Крапива
- Крестовник

# Травы. Страница вторая.



- Кровохлёбка
- Козлобородник
- Кориандр (кинза)
- Коровяк
- Лабазник
- Лен
- Липа
- Лопух (репей)
- Люцерна
- Малина
- Мать-и-мачеха
- Мелисса
- Можжевельник
- Мыльнянка
- Мята
- Одуванчик
- Пастушья сумка
- Пижма
- Подорожник
- Подорожник
- Пырей
- Ромашка
- Сныть
- Солодка

# Травы. Страница третья.

- Спорыш
- Тысячелистник
- Фенхель
- Цикорий
- Чабрец (тимьян)
- Черёда
- Чеснок
- Шалфей
- Шиповник



# Подорожник

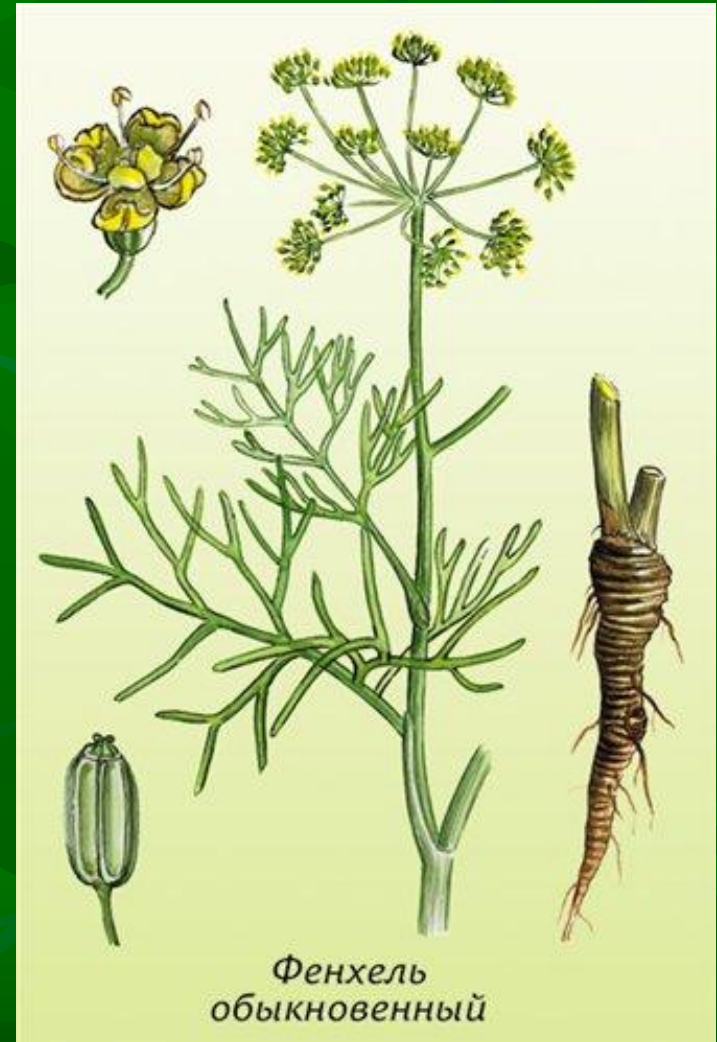
■ Подорожник обладает очень многими лечебными и целебными свойствами для организма. В листьях подорожника содержится каротин, витамины С и К, лимонная кислота, фитонциды, ферменты, гликозид аукубин, горькие и дубильные вещества. В семенах подорожника присутствуют сапонины, олеиновая кислота, а также углеводы. Молодые и нежные листья подорожника широко применяются для приготовления салатов с луком, картофелем, крапивой и хреном. Подорожник добавляют во многие блюда, такие как омлеты и запеканки, в каши и напитки, в пюре и котлеты. Из подорожника получают великолепные щи, которые готовятся по такому же рецепту, что и щи из крапивы. Состав подорожника поистине целителен, свежие истолченные листья применяются для остановки кровотечения из ран.





# Фенхель

- Применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- Настои и отвары назначают для улучшения аппетита и пищеварения, устранения спазмов желудка и кишечника, при метеоризме.
- Укроп обладает также успокаивающим действием и повышает лактацию у кормящих матерей.





# Тысячелистник

- Многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных. Стебли в числе нескольких, тонкие, прямостоячие, до 60 см высотой, заканчиваются на верхушке густым соцветием — щитком, веточки которого несут цветочные корзинки с немногочисленными мелкими белыми, реже розовыми язычковыми цветками. Стеблевые листья сидячие, корневые короткочерешчатые. Цветет с июня по сентябрь.

- Используются верхушки облиственной части цветущего растения с остатками стебля не длиннее 15 см. Растение собирают в период цветения. Запах своеобразный ароматный, вкус горький, вяжущий

- В листьях найдены алкалоид ахиллеин; в листьях и соцветиях — эфирное масло (0,8%), из которого выделен хамазулен; дубильные вещества, смолы, инулин и аспарагин, нитраты, органические кислоты, каротин, витамины С и К, горькие вещества. Свежие листья и цветки обладают противомикробной активностью; вытяжки же из сухих листьев и цветков действуют на золотой и белый стафилококки и стрептококк негемолитический.



# Бессмертник

- Бессмертник песчаный (цмин) — многолетнее травянистое растение высотой 15—40 см, с беловатой войлочным стеблем и листьями, из семейства сложноцветных. Цветочные корзинки лимонно-желтого цвета или оранжевые собраны в густое щитковидное соцветие. Цветет в июне—августе
- Используются цветочные корзинки, срезаемые с остатком стебля не длиннее 1—2 см, собираемые в начале распускания соцветий. Запах лекарственного сырья слабый, ароматный, вкус горько-пряный.
- В соцветиях найдены флавоноиды в виде гликозидов и свободных агликонов, витамин С, каротин, эфирное масло, органические кислоты, стерины, красящие вещества фенольного характера, горькие и дубильные вещества, смолы, жирные масла. В траве найдены дубильные вещества, витамин К, эфирное масло.
- Бессмертник обладает свойством увеличивать желчевыделсние, разжижать желчь, уменьшает концентрацию желчных кислот и содержание билирубина в желчи, он изменяет коэффициент холестерина/желчные кислоты в сторону увеличения холатов, усиливает тонус желчного пузыря, стимулирует секреторную функцию желудка и поджелудочной железы, повышает диурез. Малотоксичен, обладает кумулятивными свойствами.





# Донник

■ Двулетнее травянистое растение из семейства бобовых, высотой до 1 м, со стержневым ветвистым корнем. Стебли восходящие, ветвистые, почти круглые в нижней части и слегка угловатые в верхней. Травя донника лекарственного содержит гликозиды, при расщеплении которых образуется кумарин (бесцветное, кристаллическое вещество с запахом свежего сена), мелилотол, цимарин, мелилотовая и кумаровая кислоты, дубильные и жироподобные вещества, производные пурина, холина, эфирное масло, белок, флавоноиды, аскорбиновая кислота, токоферол, каротин, сахара, слизь. В загнивающем растении найден дикумарол (дикумарин), препятствующий свертыванию крови. Донник—старинное лекарственное средство, известно еще и дославянскую эпоху. В народной медицине водный настой травы применяют при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, головной боли, неврастении, истерии, меланхолии, расстройстве менструаций, особенно в климактерический период, бронхите, водянке, болях в кишечнике и мочевом пузыре, метеоризме, а также как молокогонное.



Донник  
лекарственный

# Шиповник

Шиповник коричный (дикая роза) — кустарник, сильно разветвленный, из семейства розоцветных, высотой до 2 м. Ветви тонкие, покрытые коричнево-красной корой, со сплюснутыми, несколько изогнутыми шипами, сидящими у оснований черенков листьев. Листья очередные, непарноперистые, голые, яйцевидные, из 5—7 листочков, снизу серо-зеленые. Цветки пятилепестковые, розового или белого цвета. Цветет в мае — июле. Плоды шиповника являются поливитаминным средством с преобладанием витамина С — аскорбиновой кислоты (4—6%), в некоторых видах ее до 18%; имеются витамины Р (рутин), В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, К, каротин, в семенах — витамин Е. Кроме того, в плодах содержатся флавоноловые гликозиды кемпферол и кверцетин, сахара—до 18%, дубильные вещества — до 4,5%, пектины—3,7%, органические кислоты: лимонная — до 2%, яблочная—до 1,8% и др.; ликопин, рубиксантин, эфирное масло, значительное количество солей калия, железо, марганец, фосфор, кальций, магний. В плодах шиповника аскорбиновой кислоты примерно в 10 раз больше, чем в ягодах черной смородины, и в 50 раз больше, чем в лимоне. Плоды шиповника обладают фитонцидными и мощным бактерицидными свойствами. Отмечено, что в плодах этого растения, распространенного в северной и восточной областях лесной зоны, количество аскорбиновой кислоты, как правило, выше. Корни и листья богаты дубильными веществами.



*Шиповник коричный*

# Бузина

Ветвистый кустарник до 3 м высотой с серовато-бурой корой и супротивными сложными непарноперистыми листьями. Цветки желтовато-белые, собраны в метелку. Плоды — ягоды ярко-красного цвета. Основное применение в народной медицине находят цветки и плоды бузины красной. В цветках нашли эфирное масло, рутин, дубильные вещества, сахара, органические кислоты, в плодах — жирное невысыхающее масло и витамин С. Масло плодов обладает слабительными свойствами. Настои цветков используют как слабительное, потогонное и противовоспалительное средство, плоды — как слабительное, а листья и кору — как слабительное и рвотное. Растение богато фитонцидами. Тибетская медицина считает ценной древесину растения как жаропонижающее средство. В медицине разрешено применение бузины черной — *Sambucus nigra* L. Цветки этого растения содержат флавоноиды, эфирное масло, сахара, органические кислоты, витамин С и используются в виде отвара как противовоспалительное, мочегонное и потогонное средство при простудных респираторных заболеваниях, болезнях почек и мочевого пузыря, при невралгиях. В плодах бузины черной нашли антоцианы, дубильные вещества, органические кислоты, витамин С, каротин; настой их применяют в народной медицине как легкое слабительное, а ванны из настоя корней и веток — при ревматизме.



Бузина черная





# Мать-и-мачеха

■ Мать-и-мачеха обыкновенная — многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных. Стебли, вырастающие ранней весной, прямостоячие, неветвистые, высотой до 20 см, несут по одной цветочной корзинке, состоящей из желчных язычковых и трубчатых цветков. В цветочных корзинках найдены фитостерины, дубильные вещества, желтый пигмент. В листьях — горький гликозид туссилягин, аскорбиновая кислота, полисахариды инулин и декстрин, галовая, яблочная и винная кислоты, эфирное масло, дубильные вещества (до 17%), сапонины, каротин, ситостерин, слизь (до 10%), танин (до 17%). Растение обладает противовоспалительным действием, усиливающим секрецию бронхиальных желез, смягчающим, отхаркивающим и потогонным действием. В эксперименте установлено спазмолитическое действие водного отвара листьев.

■ Применяется при заболеваниях дыхательных органов, катаре верхних дыхательных путей, воспалении легких, бронхиальной астме, ангине.



# Иван-чай (кипрей)

■ Травянистый многолетник с толстым ползучим корневищем и простым стеблем высотой 60—150 см. Листья очередные, ланцетные, обычно цельнокрайные. Стебель и листья неопушенные. В листьях кипрея обнаружено до 20 % таннинов, слизь, алкалоиды, сахара, пектин, кумарины, антоциановые и флавоновые соединения, хаменериевая кислота. Благодаря наличию таннинов в сочетании со слизью листья этого растения служат хорошим противовоспалительным средством, особенно при язвенной болезни. Большое количество витамина С в листьях (как в ягодах черной смородины) и наличие флавоноидов делает кипрей ценным витаминным средством. Отвар травы растения изучался фармакологами: в опытах на животных установлено седативное и противосудорожное действие растения, сходное с влиянием аминозина [Белозерцев, 1966]. Из соцветий кипрея, содержащих флавоноиды, таннины, фитогемагглютенины, микроэлементы (медь, цинк, марганец), получен новый препарат ханерол, испытываемый в клиниках как высокоактивное противоопухолевое средство. Среди флавоноидов нашли гиперозид, положительно влияющий на работу сердца.



Иван-чай  
узколистный



# Мелисса

■ Мелисса лекарственная — многолетнее травянистое растение из семейства губоцветных. Корневище сильно ветвистое с подземными побегами. Прекрасный медонос, дающий нектар в большом количестве. Цветет с июля по сентябрь. В траве найдено эфирное масло от следов до 0,33% (в зависимости от места произрастания) с сильным лимонным запахом. Эфирное масло содержит цитраль, цитронеллаль, мирцен и гераниол. В траве также найдены аскорбиновая кислота (до 150 мг%), смола, горечь, немного слизи. В листьях содержится около 5% конденсированных дубильных веществ, природа которых еще недостаточно изучена, кофейная, олеановая и урсоловая кислоты. В семенах содержится жирное масло (20%). Эфирное масло мелиссы малотоксично и обладает седативным действием. Имеются данные о благоприятном действии препаратов мелиссы у больных сердечными заболеваниями: исчезает одышка, прекращаются приступы тахикардии, снимаются боли в области сердца. При приеме их внутрь наблюдается замедление дыхания, урежение ритма сердечных сокращений и падение кровяного давления.



# Мята

■ Мята перечная — многолетнее кустистое, травянистое растение из семейства губоцветных, выведенное в Англии в XVII веке путем гибридизации диких видов. Хорошо размножается вегетативно отрезками корневищ и отрезками молодых верхушек стеблей с 2—3 парами листьев; поставленные в воду, они быстро дают корешки, после чего их можно высаживать в грунт. Цветет с конца июня до сентября. Хороший нектаронос. В диком виде нигде не встречается. Используют листья, которые собирают в фазе бутонизации и начала цветения растения. Запах приятный, ароматный, вкус жгучий, при жевании вызывает продолжительное ощущение холода во рту. Ментол, содержащийся в листьях мяты, обладает местнообезболивающим, спазмолитическим и антисептическим свойствами, вызывает рефлекторное расширение коронарных сосудов. Внутрь применяется при стенокардии, болях в областях желудка и кишечника. Наружно — при невралгических болях, зубной боли, как антисептическое и болеутоляющее средство при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, при бронхите и бронхоэктазах. Раствор ментола в валерианово-ментоловом эфире (валидол) применяется при стенокардии; в смеси с парафином — при мигрени в виде карандашей; входит в состав капель Зеленина, валокардина, в капли и мази от насморка. Мятное масло находит применение для ингаляций, входит в состав мятных капель, таблеток. Мятная вода используется в микстурах для улучшения вкуса и для полоскания рта. Ментоловый спирт применяется при нейродермии. Настои и настойки из листьев мяты применяются как средство для улучшения пищеварения, повышения аппетита, против тошноты и рвоты.



Мята  
полевая



# Лабазник

■ Лабазник - это многолетнее растение высотой 50—120 см, с ползучим корневищем, прямым стеблем и перистыми листьями, сверху гладкими, снизу беловойлочными. Трава лабазника известна как кровоостанавливающее и вяжущее средство, применяемое обычно в виде настоя (столовая ложка измельченной травы на стакан воды, по 1/4 стакана 2—3 раза в день). Установлено, что 20%-я настойка травы на 20%-м спирте обладает антибактериальным действием и способствует скорейшему заживлению язв, ран и ожоговой поверхности и может использоваться как ранозаживляющее средство. Кроме того; фармакологами выявлено благоприятное действие лабазника при атонии кишечника и при тахикардии. Исследованиями последних лет показано, что препараты из цветков лабазника оказывают успокаивающее и противосудорожное действие на центральную нервную систему, снижают капиллярную проницаемость и уменьшают образование эрозий и язв в желудке. Листья лабазника содержат много витамина С и каротин. Кроме того, в них найдены дубильные и флавоновые вещества, антоцианы, небольшое количество алкалоидов и кумаринов, эфирное масло. Из цветков выделен фенольный гликозид спиреин, флавоноиды. В народной медицине лабазником лечат горловые и грудные болезни, нефриты (мочегонное), болезни мочеполовых органов, ломоту, удушье, грыжи, дизентерии, желудочно-кишечные и нервные расстройства, бессонницу, анемию. Цветки употребляются в качестве вяжущего, потогонного и для присыпки обваренных мест. Цветки и корневища иногда используют при ревматизме, корни — при дизентерии, гипертонии, а отвар корней — для промывания гноящихся ран. Некоторые употребляют траву и корневища лабазника при злокачественных опухолях.







# Подмаренник

- Многолетнее травянистое растение с прямыми короткопушистыми стеблями и линейными листьями, собранными по 8—12 в мутовки. Мелкие желтые цветки собраны в метельчатые соцветия. С лечебной целью в народной медицине используют надземную часть растения, содержащую гликозид асперулозид, дубильные и флавоновые вещества, иридоидные гликозиды, кумарины, лимонную, эллаговую и галловую кислоты, каротиноиды, витамин С и др. В корнях нашли антрахиноны. Установлено, что препараты из него повышают тонус и перистальтику кишечника, уменьшают слизиобразование, положительно действуют как противоопухолевые средства. В народной медицине подмаренник настоящий популярен как успокаивающее, болеутоляющее и мочегонное
- Средство при болезнях почек (при пиелонефрите и др.), водянке, а также при желудочных болях, желтухе, поносах. Считают подмаренник хорошим кровоостанавливающим средством при маточных и геморроидальных кровотечениях, кровотечениях из носа и ран.





# Зизифора

- Зизифора - многолетнее травянистое, сильно пахучее растение из семейства губоцветных с деревянистым, толстым корневищем. Стебли высотой 8—40 см покрыты короткими волосками. Листья яйцевидные, слегка волосистые. Листья и соцветия зизифоры содержат эфирное масло, в состав которого входят пулегон, ментол, спирт, обнаружены также фитонциды.

- Установлено, что зизифоровое масло обладает болеутоляющим действием. Отвар из надземной части растения используется для компрессов и ароматических ванн. В народной медицине Сибири водный настой травы применяют как успокоительное сердечное средство, а также при золотухе и простуде. Наружно — при ревматизме и зубной боли.







# Шалфей

- Шалфей лекарственный (*Salvia* от лат. *Salvere* — лечить) многолетний полукустарник из семейства губоцветных, высотой 30—70 см. Стебли в числе нескольких, ветвистые, четырехгранные, сильно облиственные, у основания деревянистые. Цветки на коротких цветоножках, собраны по 6—10 в ложные мутовки, сине-фиолетовые, образующие верхушечное колосовидное соцветие. Цветки выделяют сладкий пахучий нектар. Все растение ароматное. Цветет в июне — июле. Нектаронос.
- Родина шалфея — средиземноморские страны, где он растет на сухих горных склонах. В листьях найдены эфирное масло (до 2,5%), содержащее цинеол, туйон, сальвен, алкалоиды; дубильные и горькие вещества, урсоловая, олеаноловая кислоты и смолистые вещества, фитонциды, активно действующие против туберкулезной микобактерии.
- Листья шалфея обладают дезинфицирующим, противовоспалительным, вяжущим, кровоостанавливающим, смягчительным и ограничивающим потоотделение действием
- Применяется в виде настоя и настойки листьев для полоскания рта, при стоматитах, катарах верхних дыхательных путей, при ангине и гинекологических заболеваниях в виде лечебных спринцеваний.



Шалфей  
лекарственный

# Чабрец (тимьян)

Чабрец - многолетний невысокий полукустарник со стелющимися ветвями, мелкими листьями и розовато-лиловыми цветками, собранными на верхушках в головчатые соцветия. Цветет в июне — августе. Растет в сухих сосновых лесах, в каменистых степях невысоких гор на юго-востоке Томской области, в Кузнецком Алатау, Горном Алтае, Хакасии, встречается в Тюменской, Омской и Восточно-Казахстанской областях. Трава чабреца употребляется в медицине как болеутоляющее при ишиасах, радикулитах и невритах в виде ароматических ванн, компрессов. Настои (2 столовых ложки травы на стакан воды, настоять 4 часа, принимать по столовой ложке 2—3 раза в день) рекомендуется принимать как отхаркивающее, болеутоляющее, противомикробное и успокаивающее средство при острых и хронических бронхитах, бронхопневмониях и других бронхолегочных заболеваниях. В народной медицине чабрец применяется при разнообразных болезнях: при бронхитах и туберкулезе легких, боли в животе, бессоннице, при грудной боли, как противолихорадочное внутрь и наружно — для заживления ран и язв. Настой травы пьют при плохом пищеварении, вздутии в кишечнике, как кровоочистительное мочегонное и глистогонное средство. Употребление богородской травы может создавать отвращение к алкоголю. Древняя таджикская медицина считала чабрец противоядием при укусах ядовитых насекомых, противорвотным средством и средством, полезным при болях в животе и матке.





# Валериана

Валериана - многолетнее травянистое растение из семейства валериановых высотой до 150 см, с толстым, коротким корневищем и мочковатыми корнями. Стебель одиночный, прямостоячий, пушистый, бороздчатый. Валериана растет на влажных лугах, заболоченных лесных опушках и полянах, берегах рек, ручьев, склонах оврагов в лесной и лесостепной зонах. Корневища и корни растения содержат эфирное масло, в состав которого входят валерианоборнеоловый эфир, сесквитерпен, борнеол. Найдены также алкалоиды (валерин и хатинин), свободная изовалериановая кислота, гликозид валерид, сапонины, органические кислоты (яблочная, уксусная, муравьиная), сахара, смолистые и дубильные вещества, микроэлементы. Они понижают возбудимость центральной нервной системы, стимулируют процессы торможения в коре головного мозга, улучшают коронарное кровообращение, регулируют деятельность сердца, действуя как непосредственно на миокард и проводящую систему, так и через центральную нервную систему. Кроме того, корневища и корни растения обладают спазмолитическим действием, усиливают секрецию железистого аппарата желудочно-кишечного тракта, несколько подавляют бродильные процессы в кишечнике. Применяют валериану при хронических функциональных расстройствах центральной нервной системы, неврозах, истерии, бессоннице, мигрени, хронических нарушениях коронарного кровообращения, болях в области сердца функционального характера, сердцебиении, тахикардии и экстрасистолии, связанных с невротическим состоянием коры головного мозга. Используют ее также при спазмах пищевода, особенно его кардионального отдела, болях в желудке спастического характера, нарушениях секреторной деятельности желудочно-кишечного тракта, метеоризме, запорах.





# Ромашка

Ромашка аптечная (ромашка лекарственная) — однолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных. Стебель прямостоячий, ветвистый, ребристый, с сидячими двоякоперисторассеченными листьями, высотой до 20—40 см. В цветочных корзинках найдены эфирное масло (0,1—0,8%), в состав которого входят хамазулен, кадинен; флавоноиды, никотиновая и аскорбиновая, каприловая, антемисовая, изовалериановая, салициловая кислоты, кумарины, холин, фитостерины, каротин, горечи, слизи, камедь, сахара, белковые вещества, а также гликозид спазмолитического действия, расслабляющий гладкую мускулатуру и обезболивающий при кишечных спазмах, гликозид потогонного действия, апигенин, апиин, герниарин, матрицин. Настой цветочных корзинок ромашки оказывает противовоспалительное, кровоостанавливающее, антисептическое, слабое вяжущее, болеутоляющее, седативное, противосудорожное, потогонное, желчегонное действие. Эфирное масло ромашки обладает дезинфицирующим и потогонным действием, уменьшает образование газов, снимает боли, ослабляет воспалительные процессы, нормализует нарушенную функцию желудочно-кишечного тракта, возбуждающе действует на центральную нервную систему: усиливает и учащает дыхание, увеличивает число сердечных сокращений, расширяет сосуды головного мозга. Большие дозы эфирного масла вызывают головную боль и общую слабость.



# Анис

- Анис обыкновенный — однолетнее травянистое растение из семейства зонтичных высотой 30—60 см. В диком виде встречается только в Греции на острове Хиос. Культивируется почти во всех странах мира.

- Используются зрелые плоды. Запах характерный, вкус сладковато-пряный.

- В вместилищах надплодника найдено эфирное масло — 2—4%, главным компонентом которого является анетол (80—90%). В состав масла входят также метилхавикол (около 10%), анисовый альдегид, анисовая кислота, анисовый кетон. В эндосперме семян содержатся жирное масло до 28%, белковые вещества — 17—19%.

- Препараты плодов оказывают стимулирующее действие на моторную и секреторную функцию пищеварительного аппарата, обладают отхаркивающим и слабым дезинфицирующим действием. Применяются при бронхите, кашле, запорах и как улучшающее вкус других лекарств. Входят в различные сборы. В народной медицине настой из семян — анисовый чай — часто употребляли как отхаркивающее средство, облегчающее приступ астмы и увеличивающее количество молока у кормящих матерей, жаропонижающее, мочегонное, противоспазматическое, отхаркивающее, улучшающее пищеварение средство.





# Зверобой

- Зверобой - многолетнее травянистое растение из семейства зверобойных, высотой до 80 см с ветвистым тонким корневищем и многочисленными придаточными корнями. Стебли прямостоячие, тонкие, двугранные, ветвистые голые. Зверобой растет на лугах, опушках, в негустых лиственных и сосновых лесах на песчаных склонах, вырубках, залежах, у дорог в южной половине лесной и в лесостепной зонах Западной Сибири. Надземная часть зверобоя содержит флавоновый гликозид гиперозид (гиперин), расщепляющийся на кверцетин, рутин и другие флавоноиды, большое количество каротина, аскорбиновую и никотиновую кислоты, сапонины, дубильные вещества пирокатехиновой группы, эфирное масло, холин, цириловый спирт, смолистые и горькие вещества, фитонциды, следы алкалоидов.

- Сложный химический состав обуславливает многообразие применения растения. Препараты зверобоя оказывают антисептическое, антибактериальное, выраженное вяжущее и мочегонное действие, стимулируют регенерацию тканей. Назначают их при хроническом гастрите, остром и хроническом колите, поносах неинфекционного характера, желчнокаменной болезни, хронических воспалительных заболеваниях почек, в гинекологической практике.



Зверобой  
продырявленный



# Барбарис

■ Барбарис обыкновенный — многолетний ветвистый кустарник из семейства барбарисовых, до 2—3 м высоты. Используются листья барбариса обыкновенного, а также листья барбариса амурского, произрастающего в лесах Приморского и Хабаровского краев. Листья собирают сразу после цветения кустарника. Запах высушенных листьев слабый, вкус кисловатый. В листьях найдены катехины. Все органы, кроме плодов, содержат алкалоиды, главными из которых являются берберин, бербамин. В плодах найдены аскорбиновая, яблочная, винная, лимонная и другие кислоты. Препараты барбариса обыкновенного вызывают сокращение мускулатуры матки, суживают сосуды матки. Экспериментально установлено, что препараты барбариса обыкновенного вызывают понижение тонуса желчного пузыря, приводят к улучшению оттока желчи, уменьшению болей и снижают воспалительный процесс. Наиболее активным действующим веществом барбариса считают алкалоид берберин, обладающий антибактериальной активностью. В медицинской практике применяется при заболеваниях желчного пузыря (хронический рецидивирующий холецистит, дискинезия желчного пузыря), при атонических маточных кровотечениях, в послеродовом периоде особенно и при воспалительных процессах матки, сопровождающихся кровотечениями.



Барбарис  
обыкновенный



# Черемша

- Многолетнее травянистое растение из семейства лилейных, высотой до 55 см, с чесночным запахом, с длинной узкой цилиндрической луковицей, сидящей на небольшом корневище. Растет в тенистых хвойных и смешанных лесах, на болотистых почвах, заливных и высокогорных лугах в лесной и субальпийской зонах.
- Содержит эфирное масло с резким чесночным запахом, аскорбиновую кислоту, каротин, лизоцим, клетчатку, сапонины, слизи, сахара, растворимые минеральные и безазотистые вещества, воск, фитонциды с выраженным антибиотическим действием, микроэлементы.
- Препараты колбы усиливают секреторную функцию желез желудочно-кишечного тракта, перистальтику кишечника, оказывают бактерицидное, противоглистное, тонизирующее и слабое мочегонное действие. Показаны при атеросклерозе и как эффективное общеукрепляющее.
- В народной медицине издавна используют как противочинготное, противорахитичное, потогонное, желудочное, противопростудное и противогнилостное средство.
- Водный настой листьев пьют при простуде, малярии, истощении, болезнях желудка и кишечника, отсутствии менструаций. Сырую колбу едят при атеросклерозе, плохом зрении, глистах. Спиртовую настойку луковиц и травы рекомендуют при простуде и как втирание при ревматизме. Соком лечили гнойные воспаления ушей.





# Цикорий

Многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с мясистым длинным веретенообразным корнем и прямым ветвистым стеблем, покрытым жесткими волосками, до 1 м высотой. Корни содержат белковые вещества, алкалоиды, полисахарид инулин, гликозид интибин, сахарозу, пентозаны, витамины группы В, горечи, пектин, смолы. Цветки—гликозид цикориин, листья — инулин, млечный сок — горечи. Растение используется как желудочное, желчегонное, слабительное средство и применяется для лечения заболеваний печени, селезенки, почек, кожных болезней. Установлено положительное действие экстракта цикория при сахарном диабете. Отвары корней и соцветий обладают бактерицидным и вяжущим эффектом. Эксперименты на животных показали успокаивающее действие на нервную систему и сердце настоек соцветий. В народной медицине цикорий издавна применяли для лечения заболеваний желудка, кишечника, печени, при воспалении мочевого пузыря и затрудненном мочеиспускании, малокровии, опухолях селезенки, кровохарканье, общей слабости, как кровоочистительное при кожных заболеваниях и успокаивающее при истерии и «младенческой». Корни содержат белковые вещества, алкалоиды, полисахарид инулин, гликозид интибин, сахарозу, пентозаны, витамины группы В, горечи, пектин, смолы. Цветки—гликозид цикориин, листья — инулин, млечный сок — горечи. Растение используется как желудочное, желчегонное, слабительное средство и применяется для лечения заболеваний печени, селезенки, почек, кожных болезней. Установлено положительное действие экстракта цикория при сахарном диабете. Отвары корней и соцветий обладают бактерицидным и вяжущим эффектом. В народной медицине цикорий издавна применяли для лечения заболеваний желудка, кишечника, печени, при воспалении мочевого пузыря и затрудненном мочеиспускании, малокровии, опухолях селезенки, кровохарканье, общей слабости, как кровоочистительное при кожных заболеваниях и успокаивающее при истерии и «младенческой».



Цикорий  
обыкновенный

# Алтей

Многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м, с толстым мясистым многоглавым корневищем, от которого отходит несколько прямых войлочно-волосистых стеблей с лопастными, опушенными с обеих сторон листьями. Встречается в хорошо увлажненных местах, в поймах рек, по берегам ручьев, в степных предгорьях Алтая и Восточно-Казахстанской области. Как лекарственное средство используются главным образом корни, содержащие до 35 % слизи и до 37 % крахмала. Они применяются в качестве отхаркивающего средства при воспалении дыхательных путей, а также при катаральном состоянии желудка и кишок и как обволакивающее средство при поносах. Алтей особенно полезен при повышенной кислотности желудочного сока. Иногда алтей принимают внутрь при экземе и псориазе [Соколов, Замотаев, 1988]. Кроме слизи и крахмала в корнях растения обнаружены полисахариды, пектиновые вещества, сахара, жирное масло, органические кислоты, витамин С и каротин. В цветках алтея найдены флавоноиды, следы эфирного масла, слизь, витамин С, каротин и др. Выделенная из растения смесь полисахаридов входит в состав препарата мукалтин, применяемого как отхаркивающее средство при лечении трахеитов, бронхитов, пневмоний, туберкулеза легких и других бронхолегочных заболеваний.





# Пижма

■ Пижма обыкновенная (дикая рябинка) — многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, высотой 80—120 см. Используются цветочные корзинки, собранные в начале цветения без цветоножек. Запах высушенных цветков при растирании камфорный, вкус пряный, горький. Цветочные корзинки содержат горькое вещество танацетин, эфирное масло (до 0,3%) с наличием левовращающей камфоры, борнеола и кетон-туйона, органические кислоты, флавоноиды, аскорбиновую кислоту (до 8 мг%), дубильные вещества, следы алкалоидов, терпены. В листьях аскорбиновой кислоты до 12 мг%. При экспериментальном гепатите пижма усиливает секрецию и снижает содержание слизи в желчи. Наряду с этим тонизирует мускулатуру желудочно-кишечного тракта и усиливает его секрецию. Судя по экспериментам на животных, настой из соцветий пижмы увеличивает амплитуду сердечных сокращений, замедляет ритм сердца, повышает артериальное давление, увеличивает желчеотделение. Эфирное масло оказывает выраженное противоглистное и антимикробное действие, но весьма токсично.



*Пижма обыкновенная*



# Лопух (репей)

■ Лопух большой (репей) — двухлетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, с длинным стержневым корнем. Растет по пустырям, на мусорных местах, около жилья, в огородах и садах. Используются корни, которые собирают осенью на первом и втором году. Запах слабый, своеобразный, вкус сладковатый с ощущением слизистости. В корнях найдены полисахарид инулин (до 45%), протеины (около 12,34%), эфирное масло (до 0,17%), жироподобные вещества, пальмитиновая, стеариновая кислоты, слизь, дубильные, горькие и белковые вещества, ситостерин, смолистые и другие вещества. В листьях содержатся эфирное масло, слизь, дубильные вещества, аскорбиновая кислота до 350 мг%. Настой и отвар корней обладают мочегонным и потогонным действием. Экстракт корней улучшает состав крови и мочи у больных подагрой с одновременным улучшением клинического статуса. Молодые листья растения проявляют антибактериальную активность. Экспериментально установлено, что потребление корня лопуха увеличивает отложение гликогена в печени. По данным С. А. Томилина (Киев), в свежем виде или в форме жидкого экстракта корень лопуха показан при диабете.





# Черёда

■ Однолетнее травянистое растение с ветвистым стеблем высотой 30—100 см и трехраздельными листьями. Цветет с июня до осени. Растет на болотах, сырых лугах, по берегам рек и озер, на огородах, у канав и заборов, встречается повсеместно. В медицине употребляют траву череды, в состав которой входят: эфирное масло, дубильные вещества, полисахариды, флавоноиды (гликозиды лютеолина и бутина, аурон сульфуретин), кумарины (умбеллиферон, скополетин), горечи, слизь, витамин С, каротин, микроэлементы (железо, хром, медь, алюминий и марганец). Траву череды применяется против золотухи у детей (чай или водный отвар для ванн), как легкое мочегонное, желчегонное и улучшающее аппетит и пищеварение средство [Иванова, 1941] (столовую ложку травы заваривают в стакане кипятка, настаивают 4 часа и пьют по полстакана; дети — от чайной ложки до столовой на прием 3 — 4 раза в день). В народной медицине череду используют при нарушении обмена веществ, в том числе при золотухе, рахите, сахарном диабете, остеохондрозе, а также при ревматизме, радикулите, подагре, при бронхитах, плохом пищеварении, при травматических отеках, переломах костей, сотрясении мозга, язве двенадцатиперстной кишки, острых болях. При кожных заболеваниях (экземах, ранах, язвах, прыщах) употребляют внутрь и наружно отвар травы. Иногда отваром умываются для смягчения кожи и удаления угрей.



Черёда  
трехраздельная



# Аир

■ Аир — многолетнее травянистое, болотное или береговое, растение из семейства ароидных, высотой 60—70 см. Цветет с конца мая до июля. Используются корневища (ирный корень), выкапываемые осенью или в начале зимы, когда уровень воды снижается. Запах ароматный, вкус пряно-горьковатый. В корневище найдены эфирное масло (до 4,8%) сложного состава: эвгенол (до 6%), азориновый альдегид (носитель запаха), трициклический спирт, алкалоид каламин, каламенол, пальмитиновая кислота и др. Кроме эфирного масла, в корневище обнаружены горький гликозид акорин, аскорбиновая кислота до 150 мг%, дубильные вещества, камедь, крахмал. В листьях найдены эфирное масло, дубильные вещества. Акорин повышает возбудимость к вкусовому раздражению и усиливает рефлекторное отделение желудочного сока. Отвар из корневища усиливает секрецию соляной кислоты, особенно у больных с пониженной секрецией желудочного содержимого. Установлено, что экстракт из растения вызывает анальгезию и снижает артериальное давление. В эксперименте водный препарат растения обладает негативным инотропным действием на изолированное сердце лягушки. Спиртовой экстракт проявляет фунгистатическую активность; кроме того, обладает седативным действием. Применяется в качестве ароматической горечи для повышения аппетита и улучшения пищеварения, а также как тонизирующее средство при угнетении центральной нервной системы.



# Багульник

- Вечнозеленый кустарник из семейства вересковых высотой до 120 см с темно-серой корой. Растет на торфяных и сфагновых болотах, по сырым хвойным лесам, речным долинам в тундровой и лесной зонах региона. Местами образует обширные заросли. Травя багульника содержит эфирное масло, состоящее в основном из сесквитерпеновых спиртов (ледола и палюстрола), гликозид арбутин, дубильные и красящие вещества, флавоноиды, аскорбиновую кислоту, камедь, сахар, фитонциды, микроэлементы. Препараты багульника оказывают отхаркивающее, бактерицидное, противокашлевое и противоаллергическое действие. Показаны при остром и хроническом бронхитах, бронхиальной астме, коклюше. Иногда багульник назначают при спастических энтероколитах. Масло багульника эффективно для лечения гриппа и острых ринитов. В народной медицине водный настой травы багульника применяли при туберкулезе легких, перемежающейся лихорадке, ревматизме, подагре, золотухе.





# Желтушник

- Однолетнее травянистое растение из семейства крестоцветных, высотой 25—80 см. Встречается на полях, лугах, обрывах, лесных опушках, у дорог около жилья в лесной, лесостепной и степной зонах. Растение содержит сердечные гликозиды, основными из которых являются эризимин и эрикордин, флавоноиды (рутин, сколимосид и др.), гликозид синигрин, глюкокохлеарин, аскорбиновую кислоту. Желтушник используют для приготовления препаратов, применяемых при сердечно-сосудистой недостаточности I и II степени, стенокардии, ревматических пороках сердца, гипертонической болезни. В народной медицине водный настой травы применяют при заболеваниях сердца, водянке, отеках, одышке, бронхиальной астме, как противощитовое средство.





# Девясил

Многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, высотой до 1,5 м, с темно-бурым мясистым корневищем и толстыми длинными корнями. Встречается на берегах рек, ручьев, озер, на влажных лугах, среди кустарников в лесостепной и степной зонах юга Западной Сибири. Корни и корневища девясила содержат эфирное масло, в состав которого входят геленин, алантол и проазулен, обладающие бактерицидным и противоглистным действием, полисахариды (инулин, инулен), органические кислоты (уксусная, бензойная), немного алкалоидов, токоферол, сапонины, слизь, смолы. Отвары и настои корней и корневищ применяют как отхаркивающее, мочегонное, противовоспалительное и тонизирующее средство. Как сильное отхаркивающее показаны при лечении катара верхних дыхательных путей с повышенной секрецией, хронических бронхитах, трахеитах, катаральном бронхите, коклюше, туберкулезе легких, пневмонии, бронхиальной астме, туберкулезе. Эффективны при гастритах, колитах, заболеваниях печени, желчного пузыря и мочевыводящих путей, при поносах, вызванных хроническим энтероколитом, и привычных запорах.



# Душица

Многолетнее травянистое растение из семейства губоцветных, высотой 30—60 см, с сильно ветвистым корневищем. Встречается на лесных опушках, полянах, лугах, среди кустарников, в долинах рек в лесной и лесостепной зонах юга региона. Травя содержит эфирное масло, в которое входят тимол, корвалол, сесквитерпены, дубильные и флавоновые вещества, жирное масло, аскорбиновую кислоту, горечи, фитонциды. Душица обладает высокой антибактериальной активностью, действует успокаивающе на центральную нервную систему, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта и усиливает перистальтику кишечника, оказывает желчегонное, противовоспалительное и мочегонное действие. Препараты душицы назначают при неврозах, истерии, бессоннице, эпилепсии, гипертонической болезни, атеросклерозе, при невротических жалобах в климактерический период, спазмах желудка и кишечника, атонии кишечника, хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени и желчного пузыря. При бронхитах, пневмонии, бронхоэктазах, бронхиальной астме показан как сильное потогонное и отхаркивающее, водный настой травы душицы.



# Дягиль

Двулетнее травянистое растение из семейства зонтичных, достигающее в благоприятных условиях высоты 3 м и толщины 8 см. Встречается на лесных опушках, полянах, лугах, берегах рек, ручьев в лесной и лесостепной зонах. Растение содержит эфирное масло (в состав которого входит фелландрен—сложный эфир метилэтилуксусной кислоты), органические кислоты, дубильные вещества, горечи, кумарины, фурукумарины, жирное масло, крахмал, сахар, немного гидрокаротина (ангелицина), воск. В народной медицине дягиль применяют от несварения желудка, при вздутии кишечника, поносах (часто в сочетании с аиром и дубовой корой), бронхитах, как общеукрепляющее и тонизирующее при нервном истощении, эпилепсии, истерии, бессоннице (чайную ложку корневищ и корней настаивают в стакане кипятка и пьют по 1/2 стакана 3—4 раза в день). Настойкой на водке натирают пораженные места при ревматизме, болях в пояснице. Ванны с дягилем рекомендуют при нервном возбуждении и истерии. В научной медицине используют дягиль лекарственный, или аптечный (*Angelica archangelica* L), близкий по химическому составу к дягилю низбегающему.





# Истод

■ Многолетнее травянистое растение из семейства истодовых, высотой до 25 см, с вертикальным головчатым корневищем, переходящим в одиночный маловетвистый корень. Растет на открытых известняковых, задернованных, реже каменистых склонах холмов и невысоких гор, на степных лугах в лесостепной и степной зонах. На истод сибирский очень похож истод узколистный отличающийся лишь голыми, узкими, заостренными, почти вертикально стоящими листьями и синими цветами. Встречается на Алтае. Корни обоих видов истода содержат сапонины, гликозиды, салициловокислый метиловый эфир, жирное масло, валериановую кислоту, спирт полигалит, глюкозу, смолы, дубильные вещества. Корни обладают активным отхаркивающим и противовоспалительным действием и служат полным заменителем американской сенеги. Установлено, что истод повышает тонус мускулатуры кишечника и усиливает секрецию слюнных желез. Отвар корней назначают при остром и хроническом бронхитах, абсцессах легких, бронхиальной астме, полоскания отваром — при ларингитах и слюннокаменной болезни. В народной медицине отвар корней используют при заболеваниях верхних дыхательных путей, легких, желудка и кишечника, слизистых поносах, воспалении мочевого пузыря.



# Клевер

■ Многолетнее травянистое растение из семейства бобовых, высотой до 50 см, со стержневым сильноветвистым корнем. Встречается на лугах, полях, травянистых склонах, лесных опушках, у дорог в лесной и лесостепной зонах. Культивируется как ценное кормовое растение. Надземная часть содержит гликозиды трифолин и изотрифолин, аскорбиновую, кумариновую, салициловую кислоты, каротин, эфирное масло, алкалоиды, смолы, жирные масла, пигменты, витамины группы В. Растение обладает кровоостанавливающим, отхаркивающим, вяжущим, мочегонным и антисептическим действием. Н. Г. Ковалева получила хорошие результаты при лечении препаратами клевера больных атеросклерозом с нормальным кровяным давлением. В народной медицине отвары и водочные настойки соцветий издавна применяют при бронхитах, кашле, туберкулезе легких, коклюше (как отхаркивающее), малокровии, грудной жабе, плохом аппетите, шуме в ушах, болезненных менструациях и в качестве мочегонного при отеках сердечного и почечного происхождения. Считают, что клевер хорошо помогает при головной боли и головокружении.



*Клевер  
луговой*



# Козлобородник

■ Двулетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, высотой до 90 см, со стержневым длинным корнем. Встречается на лесных опушках, полянах, лугах, берегах рек, ручьев в лесной и лесостепной зонах. В народной медицине козлобородник используют как антисептическое, мочегонное, желчегонное и ранозаживляющее средство. Отвар корней применяют при камнях в почках. В народной медицине козлобородник используют как антисептическое, мочегонное, желчегонное и ранозаживляющее средство. Отвар корней применяют при камнях в почках и печени, кашле, золотухе, раздражениях кожи и различных кожных болезнях. Свежие измельченные листья прикладывают к гноящимся ранам, язвам, воспаленным припухlostям. Стебли и корни пригодны для противогрибковых тонизирующих салатов, очках и печени, кашле, золотухе, раздражениях кожи и различных кожных болезнях. Свежие измельченные листья прикладывают к гноящимся ранам, язвам, воспаленным припухlostям. Стебли и корни пригодны для противогрибковых тонизирующих салатов.





# Кориандр (кинза)

Кориандр посевной (кишнец) — однолетнее травянистое растение из семейства зонтичных, высотой 30—70 см. Родина — Южная Европа и Малая Азия. В диком состоянии встречается на Кавказе, в Крыму и Средней Азии. Используются зрелые плоды. Зрелые плоды имеют приятный аромат и вкус. В плодах содержится эфирное масло (0,5—1,5%), главным компонентом которого является линалоол (60—80%), терпены, жирное масло, следы алкалоидов, белки. В траве содержится эфирное масло, состоящее в основном из альдегидов. Эфирное масло кориандра посевного обладает желчегонным, болеутоляющим, антисептическим, противогеморройным, отхаркивающим и повышающим аппетит свойствами. Оно усиливает грануляции и секрецию желез пищеварительного тракта. Препараты из кориандра применяются как улучшающее пищеварение, желчегонное средство при заболеваниях печени и желчного пузыря, при метеоризме, как отхаркивающее при заболеваниях легких и наружно для лечения ран, а также для приготовления некоторых лекарств, в качестве ароматического и улучшающего вкус средства. Входит в различные сборы. В индийской медицине они применяются как стимулирующее, мочегонное, желудочное и укрепляющее средство. В отечественной народной медицине плоды кориандра (кишнец) применяются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, как возбуждающее и регулирующее его деятельность средство, в виде порошка как противоглистное средство. Обсахаренные семена используются вместо конфет для уничтожения запаха изо рта. Плоды широко применяются в ликероводочной, консервной и пивоваренной отраслях промышленности, а также в кондитерской. Эфирное масло из плодов используется в парфюмерной промышленности для изготовления одеколona и как исходное сырье для синтеза душистых веществ.





# Коровяк

■ Коровяк скипетровидный — двухлетнее травянистое растение из семейства норичниковых, высотой до 1,5 м. Используются венчики, собираемые в начале распускания. Запах ароматический, медовый, вкус сладкий. Венчики цветков содержат слизь (до 2,5%), сапонины, камедь, кумарин, сахара (около 11%), следы эфирного масла, каротиноиды, флавоноиды. Аскорбиновая кислота содержится в листьях (13,1 мг%) и в цветках (36,8 мг%). Цветки коровяка в виде настоя применяются как отхаркивающее, смягчительное и обволакивающее средство при кашле, заболеваниях верхних дыхательных путей. Свежие листья коровяка, сваренные в молоке, рекомендуется применять наружно в виде аппликаций на пораженные участки, как болеутоляющее средство при ожогах, панарициях и геморрое. Корень коровяка, мелко порезанный на кружочки и высушенный, — превосходный диуретик, полезный при почечнокаменной болезни и подагре. Готовится в виде отвара из корня, который необходимо принимать утром натощак, днем между приемами пищи по 125— 225 мл в сутки.





# Люцерна

■ Нормализует состояние кровеносной системы. Снижает уровень холестерина в крови и предупреждает развитие атеросклероза. Участвует в профилактике и лечении воспалительных заболеваний. Улучшает общее состояние больных сахарным диабетом. Это растение относится к семейству бобовых. В его состав входят необходимые организму минеральные вещества кальций, фосфор, марганец, железо, цинк, медь и др. Люцерна содержит ряд протеолитических ферментов, которые расщепляют белки и способствуют их усвоению. Люцерна важный источник хлорофилла и многих витаминов. Она обладает очень широким спектром действия. Способствует заживлению эрозий, язв, открытых ран, помогает в борьбе с инфекцией. Употребление люцерны повышает эластичность артерий, снижает уровень холестерина в плазме крови, предупреждает развитие атеросклероза, стабилизирует уровень сахара в крови. Люцерна способствует снижению воспалительных процессов, поэтому употребляется при хронических и острых циститах, простатите, пептических язвах, артритах, ревматизме предупреждает развитие осложнений диабета. Кроме того, она повышает лактацию у кормящих матерей. Люцерна оказывает многостороннее действие, поэтому может применяться при любых хронических заболеваниях.







# Солодка

■ Солодка голая (солодка гладкая, лакрица) — многолетнее травянистое растение из семейства бобовых с толстым многоглавым, деревянистым корневищем, от которого в сторону отходят подземные побеги и один отвесный, глубоко внедрившийся, в изломе светло-желтый корень. Растет по поймам рек, степям, степным лугам, на песчаных и солонцевых почвах. Используются корни и подземные побеги, выкапываемые ранней весной, в марте — апреле (или осенью с началом увядания надземных частей растения), до развития новых стеблей, длиной 25—40 см, толщиной 8—12 мм, очищенные от наружной коры. Запах отсутствует, вкус приторносладкий, слегка раздражающий. В официальной медицине признана как солодка голая, так и солодка уральская. В народной медицине используются и другие виды солодок. В корнях и корневищах найдены тритерпеновый сапонин, глицирризин (23%), ряд флавоноидов (ликвиритин, ликвиритозид и др.), ситостерин, крахмал, сахароза, глюкоза, маннит, слизь, камеди, крахмал, аскорбиновая. Соединений особый интерес представляют глицирризиновая и глициретовая кислоты, содержащиеся в подземных органах солодки. За рубежом их кортизоноподобные препараты нашли применение при болезнях Аддисона и других нарушениях водного и минерального обмена веществ.



Солодка голая

# Пастушья сумка

- Пастушья сумка — однолетнее травянистое растение из семейства крестоцветных с прямым круглым или ветвистым стеблем высотой от 20 до 40 см. Используется надземная часть растения с прикорневыми листьями, которую собирают во время цветения. Высушенное растение имеет слабый запах, вкус горьковатый с ощущением слизистости. Траве найдены витамины С и К, холин, ацетилхолин, инозит, калий, флавоновый гликозид, дубильные вещества, смолы, яблочная, лимонная, винная, фумаровая, бурсовая кислоты, тирамин, сапонин, рамногликозид гиссопина. Листья обладают фитонцидной активностью.

- Трава обладает кровоостанавливающим свойством и вызывает сокращение мускулатуры матки. Согласно последним данным, водный и спиртовой экстракты обладают гипотензивным действием. Применяется в гинекологии и акушерской практике при мено- и метроррагиях, после родов; при легочных кровотечениях, при почечных — совместно с травой полевого хвоща (по назначению и под контролем врача).



Пастушья  
сумка

# Крестовник

■ Однолетнее травянистое голое или паутинисто-шерстистое растение из семейства сложноцветных, высотой до 50 см. Встречается на огородах, полях, пустырях; около жилья, у дорог в лесной и лесостепной зонах. Содержит алкалоиды сенецин и сенеционин, аскорбиновую кислоту, безазотистое вещество, обладающее мочегонным действием. В народной медицине крестовник применяют как противовоспалительное, обезболивающее, противосудорожное, смягчительное и регулирующее менструации средство. Водный настой травы пьют при желудочно-кишечных коликах, аменорее, дисменорее, истерических судорогах, (чайную ложку на 2 стакана кипятка, настаивают час и принимают по столовой ложке 2—3 раза в день), сок — как глистогонное и противосудорожное средство. Листья, растертые с маслом, прикладывают к геморроидальным шишкам, нарывам, затвердениям молочных желез.





# Лен

■ Семена содержат слизистые и белковые вещества, жирное масло сложного состава, органические кислоты, каротин, углеводы, ферменты, минеральные вещества, гликозид линамарин. Слизь семян льна оказывает обволакивающее, противовоспалительное, смягчительное и легкое слабительное действие. Показана при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритах, колитах, геморрое, хронических запорах. (При склонности к поносам принимать не рекомендуется.) В виде полосканий ее используют при травмах и изъязвлениях слизистой оболочки полости рта. Из смеси этиловых эфиров ненасыщенных жирных кислот льняного масла готовится препарат линетол, назначаемый при атеросклерозе и наружно при ожогах и лучевых поражениях кожи. Льняное масло идет на приготовление различных мазей и втираний. В народной медицине отвар семян льна рекомендуют при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни желудка, воспалении дыхательных и мочевыводящих путей, почечных коликах. Толченые семена — при хронических запорах (чайную ложку семян с молоком утром и вечером). Кашицу из измельченных семян, разведенных горячей водой, прикладывают к воспаленным участкам кожи и фурункулам. Льняное масло, смешанное в равных частях с известковой водой, используют при различных ожогах.



# Липа

Липа сердцевидная (мелколистная) — общеизвестное дерево из семейства липовых, высотой 20—40 м, с густой кроной, живущее 300—400 лет и более. Используются соцветия вместе с прицветниками (липовый цвет), собираемые в июне — июле, когда большая часть цветков распустилась, а меньшая еще в бутонах. Запах слабый, приятный, вкус сладковатый, слизистый, слегка вяжущий. Соцветия содержат гликозид тилиацин, флавоновый гликозид, гесперидин и гликозид потогонного действия; эфирное масло, горькие и дубильные вещества, сапонины, слизь, аскорбиновую кислоту, каротин, сахара, воск. Листья содержат каротин, аскорбиновую кислоту, гликозид тилиацин, обладающий фитонцидной активностью. В листьях содержится аскорбиновой кислоты 131,5 мг%, а в цветках — 31,6 мг%. Настой липового цвета обладает потогонным, жаропонижающим, бактерицидным, а по данным болгарских ученых — диуретическим, слабым спазмолитическим и секретолитическим свойствами (Д. Йорданов и др.). Используются в медицине цветки липы в виде настоя или отвара при простудных заболеваниях, пиелитах, как мочегонное. Наружно при воспалительных заболеваниях полости рта, зева в качестве полоскания. Входит в состав потогонного чая и сбора для полоскания горла. Древесина в прокаленном, тонкоизмельченном виде применяется при метеоризме.





# Малина

- Малина обыкновенная — общеизвестный, многолетний кустарник из семейства розоцветных. В плодах найдены в значительном количестве фолиевая, лимонная, салициловая, яблочная, муравьиная, аскорбиновая кислоты — до 36,8 мг%, в листьях — 257,8 мг%; кроме того, найдены каротин, антоцианы, глюкоза, фруктоза, сахароза, дубильные вещества, флавоновые, пектиновые, слизистые и белковые вещества; минеральные соли, пигменты, следы витаминов группы В,  $\beta$ -ситостерин, антисклеротические вещества. Сушеные плоды обладают хорошим потогонным свойством. Применяются в виде настоя при простудных заболеваниях, гриппе, ангине и пр.; в виде сиропа для улучшения вкуса лекарств, входят в различные потогонные сборы.





# Можжевельник

Можжевельник обыкновенный — вечнозеленый хвойный кустарник или дерево, от 3 до 12 м высоты, из семейства кипарисовых. Используются зрелые, черные плоды (ягоды) и хвоя. Вкус сладковато-пряный. Запах своеобразный, ароматный. При сборе необходимо помнить, что можно спутать с казацким можжевельником, который ядовит. Отличие — у плодов можжевельника обыкновенного имеется три косточки, у казацкого — две, цвет плодов черно-бурый, у казацкого черно-синий с восковидным налетом. Листья у можжевельника обыкновенного игольчатые, а у казацкого плоские, прижатые. В плодах обнаружено эфирное масло (до 2%), уксусная, яблочная и муравьиная кислоты, сахара (до 40%), главным образом глюкоза, фруктоза; пектиновые, горькие, смолистые вещества; флавоновый глюкозид, воск, спирт инозит, желтый пигмент. Эфирное масло в пищеварительном тракте, раздражая слизистые оболочки, вызывает усиление перистальтики, при этом усиливается секреция бронхиальных желез; разжижается мокрота, что способствует ее лучшему отделению. Эфирное масло выделяется преимущественно через почки, умеренно раздражая их, увеличивает диурез. В больших дозах эфирное масло вызывает раздражение почек и уменьшает секрецию бронхиальных желез. Кроме того, действует противомикробно. Применяются ягоды можжевельника в качестве мочегонного, дезинфицирующего мочевые пути (при болезнях почек, камнях и песке в почках, при болезнях печени), а также отхаркивающего и улучшающего пищеварение средства. Необходимо учитывать раздражающее действие ягод паренхимы почек, поэтому при острых нефритах они противопоказаны. Назначают под контролем врача. Наружно можжевельное масло используется при ревматических болях в суставах и мышцах в виде втирания.



# Мыльнянка

Многолетнее травянистое растение с ползучим ветвистым корневищем и красно-бурными морщинистыми корнями. Изредка встречается в Западной Сибири, в Западном Алтае, на юге Западной Сибири, в Северном Казахстане и в Средней Азии. Может разводиться в Алтайском крае и Новосибирской области. Химический состав изучен недостаточно. Корни и корневища, так называемый мыльный корень, содержат тритерпеновые сапонины (до 20%), гликозид сапонарин, аскорбиновую кислоту. В медицинской практике изредка используют как отхаркивающее при бронхитах и других заболеваниях органов дыхания и иногда — как слабительное и мочегонное. Применяют в виде отвара или холодного настоя (1—2 чайные ложки измельченных корневищ и корней на стакан воды настаивают 8 часов и пьют по четверти стакана настоя или по столовой ложке отвара 3—4 раза в день после еды). Для усиления отхаркивающего действия добавляют по 5 г питьевой соды и нашатырно-анисовых капель, а для улучшения вкуса — столовую ложку сиропа — Шкляревский, 1969). Установлено местно-раздражающее действие препаратов мыльнянки при наружном применении. В народной медицине водные настои и отвары корневищ, корней и листьев применяют не только как отхаркивающее, слабительное и мочегонное, но и как желчегонное, ветрогонное и "кровоочистительное" средства. Рекомендуют при заболеваниях печени, почек, селезенки, ревматизме, водянке, подагре, упорном кашле, насморке, тошноте, катаре носоглотки; нарушениях обмена веществ, сопровождающихся кожными сыпями. Наружно применяют для лечения экзем, чешуйчатого лишая, фурункулов. При гнойных язвах, чесотке, упорных сыпях измельченные корневища и листья используют в виде компрессов, а отвар корня добавляют в ванны. При гнойных язвах, чесотке, упорных сыпях измельченные корневища и листья используют в виде компрессов, а отвар корня добавляют в ванны. Большие дозы или длительный прием внутрь препаратов мыльнянки может вызвать раздражение желудочно-кишечного тракта, рвоту, понос, а передозировка при наружном употреблении — раздражение кожи.





# Одуванчик

Одуванчик лекарственный — общеизвестное многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных. В корнях найдены гликозид тараксацин горького вкуса (до 10%), полисахарид инулин (осенью до 40% и весной до 1—2%), сахара (до 20%), белковые вещества (до 15%), каротин, слизь, дубильные вещества, органические кислоты, смолы, каучук (до 3%), следы эфирного масла, стерины, жирное масло. Соцветия и листья содержат каротиноиды: тараксантин, лютеин, флавоксантин, тритерпеновые спирты, витамин С, витамин В<sub>г</sub>, холин, никотиновую кислоту, сапонины, в листьях найдены протеин, железо, кальций, марганец (24%) и фосфор, которого в них содержится больше, чем в листовых овощах. Горькие вещества растения возбуждают аппетит и улучшают деятельность пищеварительного тракта, обладают желчегонным, диуретическим, противоглистным и слабительным свойствами. Корень и трава одуванчика применяются при заболеваниях печени, желчного пузыря, желчнокаменной болезни, желтухе, при гастритах, колитах, запоре, при геморрое, как улучшающее пищеварение и возбуждающее аппетит средство. Древние врачи рекомендовали сок одуванчика против веснушек и печеночных пятен на коже. Одуванчик обладает пищевыми свойствами. Поджаренные корни используются как суррогат кофе, молодые листья, как уже указано выше, — для салатов. Корни идут для приготовления пилуль.





# Звездчатка (мокрица)

■ Мокрица считается злостным сорняком, с которым чрезвычайно трудно бороться, когда он попадает на дачный Участок, в огороды и сады. Но не все знают, насколько полезно это растение. Мокрица обладает удивительным свойством предсказывать погоду, поскольку очень чувствительна к колебаниям температуры и влажности воздуха. В старину по этому растению-барометру предсказывали погоду на ближайшее время. Если до 9 часов утра венчик цветка не поднялся и не раскрылся, то днем быть дождю. А после дождя растение становится как бы хрустальным - благодаря переполненным водой стебелькам, лучащимся на солнце. Отсюда, наверное, и проистекает ее народное название - мокрица. Присутствие мокрицы среди кормовых трав способствует увеличению надоев молока у коз и коров. Ранней весной она годится для приготовления салатов и приправ, а также для откармливания птиц и мелкой живности, которую мы теперь частично заводим на дачах. Мокрица является хорошим медоносом, но наилучшее свое применение она могла бы найти в оздоровительной и лечебной практике. Показания к применению звездчатки средней, или мокрицы: гипертоническая болезнь, вегетососудистая дистония (по гипертензивному, то есть гипертоническому, типу), ишемическая болезнь сердца, профилактика атеросклероза, дерматиты, экзема, труднозаживающие трофические язвы, заболевания печени и почек (как часть лечебного комплекса).



# Дурнишник

- Дурнишник обыкновенный; страхополох обыкновенный, овечий репях, репяшок. Семейство сложноцветных. многократно-перистые, доли у них узкие, клиновидные, двух-трехнадрезные. В народной лечебной практике дымянку используют широко. Внутрь ее употребляют в виде отвара при геморрое и диспепсии. Настой травы дурнишника принимают при нарушенной функции щитовидной железы. Дело в том, что все части растения богаты йодом. Отвар семян и плодов, настой или свежий сок растения обладает антимикробным, противовоспалительным, жаропонижающим, успокаивающим действием. Семена и корни используют для лечения диспепсии, дизентерии, различных кожных болезней. Наружно свежий сок растения или его отвар используют для ванночек и примочек при диатезе, крапивнице, зудящем дерматозе, чесотке, лишае, укусах насекомых. Дурнишник используется при легочных, желудочных и некоторых других формах рака, подавляя рост опухолевых клеток.





# Пырей

- Корневище содержит полисахарид, сахара, спирты, гликозиды, витамины, эфирное и жирное масло, органические кислоты. Применяется для лечения мочевых и желчных путей, желудочно-кишечного тракта. Им лечат фурункулез, хронические запоры, рахит, геморрой. Для отвара берут 2 ч ложки корневищ на стакан кипятка и пьют по ст. ложке 3-4 раза в день. Настой корней (ч ложку на 2 ст. воды, настоять 12 часов, по полстакана 3-4 раза в день) пьют как потогонное при простуде, воспалении дыхательных путей. Сок пырея пьют при желчнокаменной болезни.





# Борщевик

Борщевик Леманна представляет собой двухлетнее травянистое растение. Растёт борщевик, в основном в субальпийских лугах, выше 1500м. над уровнем моря, в Чаткале, Дарвазе, Каратегине, встречается в горах Ташкента, Сурхандарьи и Самарканда. Растение пищевое, из него варят супы, готовят салаты. Замечено, что после соприкосновения кожи с цветущим растением и солнечными лучами, появляется зуд, гиперемия. В борщевике Леманна определены большое количество витамина С, каротинов. Листья и плоды содержат эфирное масло. Корни растения содержат аргинин, глютамин. В состав эфирного масла растения входят фурукумарины, кумарины. Они потенцируют действие солнечных лучей и становятся причиной ожогов. В листьях и плодах борщевика определены также дубильные вещества, в семенах акриловый спирт. Принятый во внутрь борщевик укрепляет интеллект, улучшает пищеварение, улучшает память, лечит слабоумие, параличи, неврит лицевого нерва, ослабление членов. После употребления долго сохраняется в желудке и плохо переваривается, приводит к огрубению, осушает влагу, изменяет запах идущий изо рта. Он укрепляет желудок, отрывает флегму, растворяет ветры, улучшает аппетит, укрепляет органы пищеварения, удаляет вред плохо переваренной, ядовитой пищи и лекарств. Борщевик является противоядием от многих ядов, лечит икоту, затруднённое мочеиспускание, гонит молоко, менструацию, согревает почки, кишечник, приводит в движение плоть, лечит холодные суставные боли.



# Боярышник

- Цветы способны увеличивать силу сердечных сокращений, регулируют кровяное давление (повышенное - снижают, пониженное - повышают), обеспечивают глубокий сон. Действие настойки зависит от дозировки: малые дозы влияют на сердечную деятельность как тонизирующее, а повышенные - успокаивают нервную систему, его успешно применяют при заболеваниях сердца.



Боярышник  
кроваво-красный



# СНЫТЬ

- В прошлом сныть использовалась в основном как средство от ревматизма и подагры, откуда, видимо, и произошло ее научное название - *rodagraria* - подагра-рия. Многолетнее травянистое растение семейства зонтичных с длинным ползучим корневищем и трубчатым, бороздчатым стеблем до 1 м высотой. Препараты сныти оказывают противовоспалительное, обезболивающее, диуретическое и ранозаживляющее действие. Они усиливают детоксикационную функцию печени, также улучшают работу желудочно-кишечного тракта - останавливают воспалительные процессы и нормализуют солевой обмен. Наличие в растении полиацетиленовых соединений наделяет его фунгицидным, то есть противогрибковым, свойством.







# Крапива

■ Многолетнее травянистое растение с прямостоячим стеблем 60-150 см. Главное заключается в том, что крапива двудомная невероятно ценное лекарственное средство, поскольку в ней заключена поистине безграничная и неисчерпаемая природная кладовая снадобий, способных помочь нам при лечении многих хворей и недугов. Крапиву используют при внутренних и наружных кровотечениях, острых инфекциях и вялотекущих хронических заболеваниях, когда снижается сопротивляемость организма, при гипоксии, витаминной недостаточности, состояниях после лучевой и химической терапии. Наружно рекомендуется использовать крапиву при открытых ранениях, кожном зуде, молочнице, суставных болях, перхоти и выпадении волос. Имеются сведения о том, что средства, приготовленные на основе крапивы, нежелательно применять людям, страдающим гипертонической болезнью и атеросклерозом, поскольку у них и так достаточно часто отмечается повышенная вязкость крови. Не следует применять крапиву женщинам при кровотечениях, вызванных кистой, полипами и другими опухолями матки или ее придатков.



# Спорыш

- Горец птичий, или спорыш - однолетнее растение с лежачим или слегка приподнимающимся ветвистым стеблем длиной до 60 см. Плоды спорыша - похожие на гречу мелкие трехгранные орешки, любимое лакомство птиц, и, поскольку этот сорняк относится к семейству гречишных, неудивительно, что в народе его называют "птичьей гречихой". Растение является также хорошим кормом для домашних животных и птиц. Показаниями к применению горца птичьего, или спорыша, являются острые и хронические заболевания мочевыводящих путей, болезни печени и почек, почечно-каменная болезнь, гастриты с нормальной или пониженной кислотностью желудочного сока, язва желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне пониженной секреторной функции желудка, легочные, маточные и геморроидальные кровотечения, любые хронические инфекционно-воспалительные заболевания, кожные заболевания, туберкулез легких и общий упадок сил. Противопоказанием к применению спорыша можно условно считать гастрит, а также язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне повышенной кислотности желудочного сока. С осторожностью применять при остром гломерулонефрите! При длительном приеме необходим периодический контроль за свертываемостью крови.





# Чеснок

■ Чеснок — общеизвестное многолетнее травянистое луковичное растение из семейства лилейных, до 1 м высоты, с яйцевидной луковичей, состоящей из 6—10 мелких лукович. В диком виде растет в Индии и Аравии. Древнее культурное растение. Разводится в странах Азии, Европы, Америки как огородная культура и почти по всему СССР и в других странах. Чеснок содержит эфирное масло сложного состава. Специфический запах эфирного масла свойствен главным образом его составной части — диаллилдиисульфиду. Найден также аллиин и аллицин — маслянистая жидкость с запахом чеснока, содержащая серу. Фитонциды чеснока имеют летучие и нелетучие фракции, растворимые в воде и спирте, обладают сильным антибиотическим свойством. В чесноке обнаружены фитостерин, витамины группы В, аскорбиновая кислота, витамин D, йод, инулин, пентозаны, жиры, полисахариды, клетчатка и другие. Благодаря наличию фитонцидов чеснок обладает сильным бактерицидным действием. Установлено, что летучие фракции, выделяющиеся из растертой ткани чеснока, оказывают токсическое действие на дрожжевые грибы, убивают дрожжевую культуру, находящуюся в нескольких сантиметрах от поверхности кашицы. Такое же действие они оказывают на различные виды микробов, тормозят размножение бактерий, низших грибов и микроорганизмов, оказывают бактерицидное действие на дифтерийные палочки, туберкулезные микобактерии, стафилококки, стрептококки и на возбудителей дизентерии. Наибольшая активность фитонцидов чеснока отмечается в весеннее время, к осени она снижается.





# Кровохлёбка

- В больших количествах произрастает в Сибири, на Дальнем Востоке и в Казахстане, в европейской части страны встречается редко. Растет на Кавказе и в Крыму. На суходольных и заливных лугах, в кустарниках, на опушке лесов, полянах и вырубках. Сырье издавна применялось в китайской и тибетской медицине при кровотечениях и поносах. Широко использовалось в народной медицине Сибири. Для введения в научную медицину предложена Иркутским фармацевтическим факультетом и Томским медицинским институтом. Применяется как вяжущее средство при желудочно-кишечных заболеваниях (энтероколиты, поносы различной этиологии), как кровоостанавливающее при внутренних кровотечениях (геморрой, дизентерия, в гинекологии - маточные кровотечения), для полоскания горла, при лечении стоматитов и гингивитов. Широко используется в ветеринарии.

