

# Травы – наши друзья

Я не степью хожу –  
Я хожу по аптеке,

Разбираясь в ее  
травяной  
картотеке.

С.Кирсанов





Лекарственными растениями принято называть виды, содержащие биологически активные вещества, действующие на организм человека и животных и используемые с лечебными целями.

Уже на самых ранних стадиях развития человеческого общества растения были не только источником питания людей, получения одежды, орудий труда и защиты. Они помогали человеку избавиться от болезней. Изучая археологические находки, этнографы установили, что, по-видимому, не было на земле такого племени, которое не знало бы лекарственных растений. Самый древний из дошедших до нас медицинских терминов – это глинописная табличка, найденная при раскопках шумерского города Ниппура. На ней даны прописи 15 рецептов.

Отцом европейской фармакогнозии считается греческий врач Диоскорид, живший в 1в.н.э. Им установлено описание всех лекарственных растений, употребляющихся в античном мире.

Наибольшую славу среди римских медиков заслужил Клавдий Гален. Он начал изучать медицину с 17 лет, предприняв путешествие по разным городам и странам, после чего стал практикующим врачом среди гладиаторов. Перу Галена принадлежит около 200 трактатов по медицине.

Древнейшим памятником русской медицинской литературы является статья в «Изборнике Святослава», в которой содержатся медико-гигиенические правила.

В 16 веке, по приказу царя Федора Иоановича был составлен «Травник тамошних и здешних зелий». Позднее стали открываться аптеки и учреждается Аптекарский приказ, который следил за сбором трав и подбирал травников.

В период 1914 – 1917г.г. активизируются работы по выявлению ресурсов отечественных растений и поискам отечественных заменителей импортного сырья.

Особую роль сыграли лекарственные растения во время Великой отечественной войны. В Сибири создавались комитеты ученых.

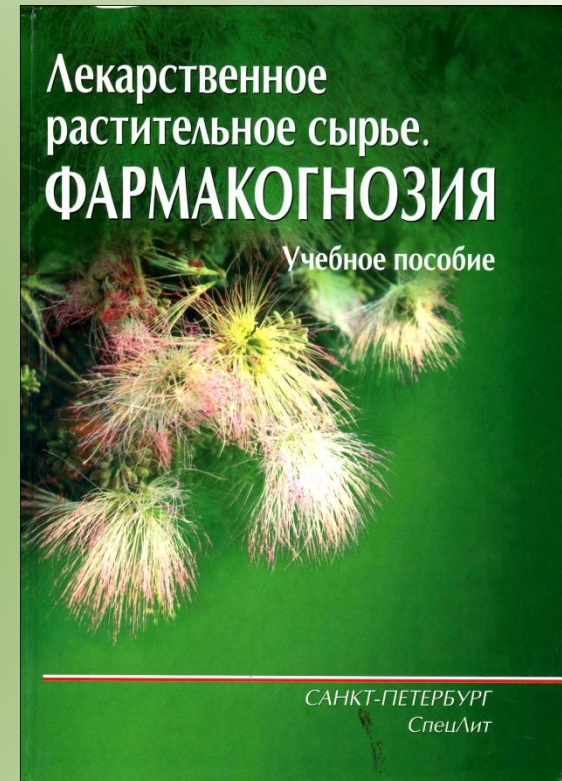
Проблема была одна – изыскание и использование местного лекарственного сырья для нужд госпиталей и больниц.

В настоящее время на земном шаре в качестве лекарственных растений используют около 21000 видов. В России – примерно 350 официальных видов.

Растительный мир подарил человечеству огромное богатство – растения, содержащие в своем составе уникальные компоненты биологически активных веществ, которые более родственные человеческому организму, по своей природе, нежели синтетические препараты.

*Дивный подарок тебе животворная дарит Природа:  
В нем исцеленье твое: травам склонясь, поклонись.  
Ю.Шульц*

В книге дается материал о биологически активных соединениях (БАС) и сопутствующих веществах лекарственных растений, а также показана их значимость не только для проявления, но и для прогноза фармакотерапевтического эффекта. Для лекарственных растений приводятся сведения, содержащие информацию относительно ареала, заготовки, химического состава, показателей качества, стандартизации, применения сырья.



Лекарственное растительное сырье. Фармакогнозия: учеб. пособие/под ред. Г.П.Яковлева.- СПб.: Спец. Лит.,2004.-765с.

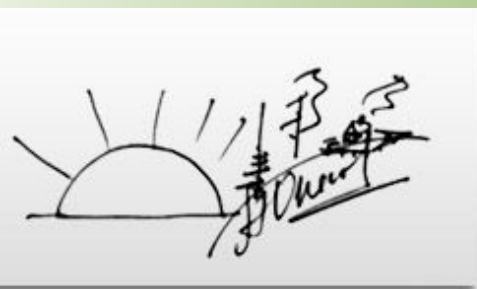


Все статьи о лекарственных растениях в нашей выставке, написаны писателем – натуралистом, естествоиспытателем, фотографом и путешественником – Анатолием Сергеевичем Онеговым.



Писатель Анатолий Онегов (Агальцов Анатолий Сергеевич) родился 15 октября 1934 года в Москве. В 1958 году закончил Московский авиационный институт им. Серго Орджоникидзе (по специальности инженер-механик, ракетчик).

В 1964-1965 г.г. получил общее биологическое образование на Биологическом факультете МГУ им. М.В. Ломоносова. В настоящее время А.Онегов по-прежнему работает для детей и взрослых. Тиражи таких книг, как "Лечитесь травами", "Русский мед", "Курорт "Шесть соток", "Экологически чистый сад-огород" почти тут же разошлись. Нашли своих благодарных читателей и повести "Озеро сизых чаек", "Домик под липами", "Белый охотник". Издательство "Премьера" выпускает несколько книг А. Онегова под общим названием "Календарь природы", а издательство "Педагогика-пресс" - "Ботаническую энциклопедию - цветущие травы".



А теперь познакомимся с некоторыми представителями растительного мира.

*Загадочно пьяняща для котов  
И человеку ты всегда желанна,  
Для ослабленья стрессовых оков  
Прекрасная трава валериана.*

*А.Бунин*

**Валериана лекарственная** ( маун, кошачий корень, земляной ладан).

Название «валериана» предположительно произошло от латинского слова *valere* – «быть здоровым» - и связано с лекарственным действием растения.

В Древней Греции сухая трава и корни валерианы в настоях на воде и вине употреблялись от удушья, как мочегонные и при грудных болезнях. Диоскорид считал ее средством, способным «управлять мыслью», а Плиний Старший говорил, что валериана возбуждает мысль. С 18 века валериана и ее препараты были включены в фармакопеи всех стран и уже 200 лет ее выращивают специально для медицинских целей.

В России это одно из самых известных лекарственных растений, ему приписывают волшебные свойства. Промышленный сбор валерианы начался еще при Петре 1. В 19 – 20 веках изучению валерианы посвящаются многочисленные исследования. Однако и до настоящего времени она привлекает внимание ученых.

Валериана – растение сырых, низких, притененных мест. Только здесь ее надо искать и собирать для лечения, только здесь ее наибольшая сила. Это – правило народной академии, правило – закон внимательных травников. Сильней валериана, выросшая там, где росла она всегда, где встретил ее впервые человек и взял себе, чтобы оградиться этим растением от многих недугов.



Онегов А. Валериана /А.Онегов//Природа и свет.-2010.-№10.- с.50-52.



*Есть в травах и цветах целительная  
сила  
Для  
всех, умеющих их тайну разгадать.  
В.Рождественский*

## **Девясил высокий**

Научное название девясила переводится с греческого как «очищать». Его целебные свойства были известны еще в Древней Греции и Риме. А по старинным поверьям на Руси этому растению приписывали целых девять волшебных сил. Отсюда и сложилось русское имя этой травы – девясил. Вырастает он до 2-х метров. Лекарственным сырьем служат корни и корневища. Вкус корней пряный, жгуче-горький, ароматный. Цветет с июля по сентябрь. Собирают корневище с корнями в октябре, на второй год жизни растения.

Применяют девясил при заболеваниях дыхательных путей, при ревматизме, заболеваниях печени и желчного пузыря, а также и при других заболеваниях.



*Как без муки не испечешь хлеба,  
Так без зверобоя не вылечишь человека.  
Народная поговорка*

### **Зверобой продырявленный** (коровяк, ивановская трава, хворобой)

Есть несколько видов зверобоя: пятнистый, жестковолосый, изящный, но только продырявленный используется в лечебных целях. В начальный период цветения собирают верхушки травы с цветами.

Зверобой был известен людям давно. Авиценна, Гиппократ, Диоскорид и другие писали о нем, указывая способы применения.

М.А.Носаль писал: «Это растение самое главное из всех нам известных. В нашей флоре, я считаю, нет растения в этом смысле подобного зверобою». В народе его называют травой от 99 болезней. Зверобой входит во многие сборы в качестве основного или вспомогательного лекарственного средства.

Современная медицина применяет зверобой и препараты, изготовленные на его основе, от самых разных болезней. Это и катар верхних дыхательных путей, ларингит, туберкулез легких, ревматизм, заболевание печени и т.д. Зверобойное масло очень хорошо помогает при лечении ран и ожогов. Для этого свежая или высушенная трава настаивается на





*Ничего не знаю нежней иван-чая!  
Своего восхищенья ни с кем не делю.  
Он стоит, потихоньку головкой качая,  
Отдавая поклоны пчеле и шмелю.*

*В.Боков*

**Кипрей узколистный, или иван-чай** (бороздовое зелье, дикий лен, коневник, мельничник, скрипун...)

Многолетнее травянистое растение высотой до 150 см. с мощным ползучим корневищем.

В научной медицине кипрей не используется, хотя хорошо изучен. По данным фармаколога Варлакова М.Н. отвар из листьев обладает противовоспалительным и болеутоляющим действием при язве желудка-кишечного тракта. В листьях растения содержится большое количество аскорбиновой кислоты.

В народной медицине кипрей применяют при лечении головной боли, золотухи, бессоницы, язве желудка и т.д. Издавна листья растения используют для лесного чая, а еще кипрей – отличный медонос. Кипрейный мед – самый сладкий и совершенно прозрачный.



Онегов А. Кипрей узколистный, или иван-чай /А.Онегов //Природа и свет.- 2010.-№11.- с.56-58



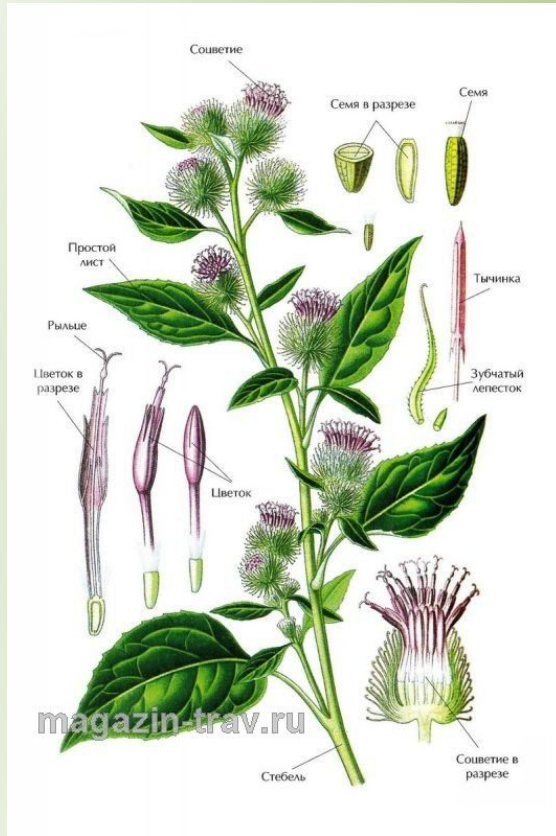
*Не тот лопух, что в зарослях у стен,  
А тот, кто мучаясь подагрой и лысея,  
Лопух ногою топчет, между тем,  
Познать целебность корня не умея.*

*А.Бузни*

**Лопух большой (репейник, дедовник)**, двухлетнее травянистое растение с длинным корнем.

Название растения с древнегреческого переводится как «хватать, цепляться». Русское название произошло от древнерусского «лоп» - лист. Само слово «лопух» приобрело нарицательное значение. И кажется, что нет ничего проще лопуха. А между тем уже в древности его отличали как лекарственное растение. Из летописей известно, что в лекарственных целях использовал лопух врач Александра Невского. В народной медицине он до сих пор считается прекрасным мочегонным и потогонным средством. Лопух применяется при различных заболеваниях – подагре, гастрите, желчекаменной и мочекаменной болезнях и некоторых кожных заболеваниях. Если корень настоять на растительном масле, то получится известное репейное масло для роста и укрепления волос, а также, для смазывания долго не заживающих ран.

Можно использовать запеченные или поджаренные корни лопуха в еде.



*Когда идешь тропинкою,  
Куда не глянь, в полях  
Белеют чудо – шарики  
На стройных стебельках.  
В. Рождественский*

**Одуванчик лекарственный** (пустодуй, молочник, пуховка, летучка...)

Русское название «одуванчик» растение получило из-за необычайной легкости, с которой разлетаются его плодики – семянки на пушистых летучках.

Приготовлены ли и для нас с вами такие травы, которые помогут нашему организму избавиться от всего ненужного, что скопилось в нем за зиму? Да, такая травка есть – это одуванчик, его молодые листочки. Собирайте их и готовьте салаты, предварительно вымочив в подсоленной воде.

В русской народной медицине корень и трава одуванчика применяются при заболеваниях печени, желтухе, гастритах, боли в животе, при легочных болезнях.

В особенности одуванчик известен как наружное средство при лечении экземы.

Во Франции одуванчик культивируется специально. Из листьев делают салаты, из цветов варят варенье, цветочные бутоны маринуют и используют вместо каперсов, корни поджаривают, сок используют в косметике.





*Не однажды, не дважды поранившим ноги  
Ты целебною силой своею помог.  
Подорожник! Всегда ты растешь по дороге.  
Рос ли ты, когда не было в мире дорог?  
М. Владимиров*

### **Подорожник большой (попутник, порезник).**

Русское название связано с местообитанием его у дорог, что в настоящее время препятствует сбору трав. В выхлопных газах автомобилей опаснейшие яды. Готовые не только отравить, но и вмешаться в наследственный аппарат человека. Лучше всего выбрать дорожку через луг или поле, где нет машин и там поискать подорожник.

Всем хорошо известно с детских лет применение свежесорванных листьев при ушибах, порезах и нарывах, при укусах насекомых и как кровоостанавливающее средство.

В нашей стране растет три подорожника, которые можно использовать в лечебных целях. Это подорожник средний, подорожник ланцетный и подорожник большой. Главное условие – собрать листья до цветения растения. Не следует собирать подорожники степной и максимальный, которые растут на засоленных лугах и степных районах. Листья этих растений покрыты волосками.

В медицине многих стран и у нас издавна подорожник применялся при воспалительных процессах, при заболеваниях дыхательных путей и кишечника.



Подорожник большой



*Колючий пустырник торчит из бугра,  
Пустырник почти отцвел.  
Л.Машковский*

## **Пустырник пятилопастный**

Многолетнее травянистое растение высотой до 150 метров. Растет на пустырях (отсюда и название), используется верхняя часть растения без толстого стебля. Лучшим сроком для сбора является начало цветения пустырника. Официальная медицина объясняет это тем, что именно в начале цветения в траве пустырника содержится наибольшее количество активных веществ.

Растение нетоксично, его препараты обладают успокаивающим действием сильнее, чем валериана. Поэтому его назначают при сердечно – сосудистых гипертоний, пороках сердца, бессоннице.



*Как будто солнца луч пророс  
За городским овражком,  
Сияют капельками рос  
Старинные ромашки.*

*А.Марков*

### **Ромашка аптечная**

В природе несколько видов ромашки и следует помнить, как отличить аптечную от остальных. Листья и цветы ромашки аптечной сильно и своеобразно пахнут, а если разрезать цветочную корзину, то внутри она будет полая.

Лечебные свойства ромашки известны давно. Еще Авиценна, Гиппократ, Парацельс считали ее эффективным средством для снятия боли, успокоения судорог и многих других болезнях.

Настой цветочных корзинок применяли на Руси при гастрите, простуде, бессоннице и нервных заболеваниях. В Англии и США чай из ромашки пьют на ночь, чтобы сон был спокойным.

В наше время фармакологические и клинические исследования подтвердили высокое мнение древних о целебных свойствах ромашки. Она включена в фармакопеи 26 стран мира, в том числе и у нас.



*На тысячелистниковом поле  
Тихо – тихо в добрый час заката.  
Л.Машинский*

**Тысячелистник обыкновенный** (белая кашка, кровавник, пахучая трава, серпорез).

Многолетнее травянистое растение до 60 см. высотой. Мелкие цветы белого или розового цвета. Собирать его надо во время цветения.

Давно, на Руси и в других странах применялся тысячелистник как надежное средство при плохом аппетите, язве желудка, при лечении ран и кровотечении. Использовали свежие листья и высушенные, а также корзинки цветов.

В средние века тысячелистник называли «солдатской травой» за его способность быстро заживлять раны.

Можно из тысячелистника приготовить и чай, он будет с горчинкой.





## Книги из фондов библиотеки:

1. Гаммерман А. Ф. Лекарственные растения (Растения-целители) : справ. пособие / А. Ф. Гаммерман, Г. Н. Кадаев, А. А. Яценко-Хмелевский. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : Высш. шк., 1990. - 544 с.
2. Кощев Л. К. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании / Л. К. Кощев. - М. : Пищевая промышленность, 1981. - 255 с.
3. Махов А. А. Зеленая аптека : лекарств. растения Краснояр. края / А. А. Махов. - 2-е изд., доп. - Красноярск : Кн. изд-во, 1980. - 320 с.
4. Минаева В. Г. Лекарственные растения Сибири : монография / В. Г. Минаева ; Акад. наук СССР ; отв. ред. А. В. Куминов. - 5-е изд., перераб. и доп. - Новосибирск : Наука, 1991. - 431 с.
5. Пастушенков Л. В. Растения - друзья здоровья / Л. В. Пастушенков. - Л. : Лениздат, 1989. - 191 с.
6. Редкие и исчезающие растения Сибири / Акад. наук СССР ; отв. ред. Л. И. Малышев, К. А. Соболевская. - Новосибирск : Наука, 1980. - 224 с.
7. Терлецкий В. К. Декоративные растения для вашего дома : [справ. пособие] / В. К. Терлецкий. - М. : Лесная промышленность, 1989. - 143 с.
8. Чиков П. С. Лекарственные растения : справочник / П. С. Чиков. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Агропромиздат, 1989. - 431 с.
9. Шпилея С. Е. Азбука природы (Лекарственные растения) / С. Е. Шпилея, С. И. Иванов ; ред. Н. И. Феоктистова. - М. : Знание, 1983. - 144 с.



Будем же бережны и внимательны с природой, и она воздаст нам сторицей.

Закончить хочется словами поэта Н.  
Старшинова:

Давайте сохраним  
Ромашку на лугу,  
Кувшинку на реке.  
И клюкву на болоте.

# Спасибо за внимание!

**Презентация подготовлена сотрудниками НБ  
КГТЭИ :**

Аксенова Г. В.

Шелепова Т. Я.

Шарыпова М. Н.

Малышева Н. Г.

**[ntb.kgtei@gmail.com](mailto:ntb.kgtei@gmail.com)**