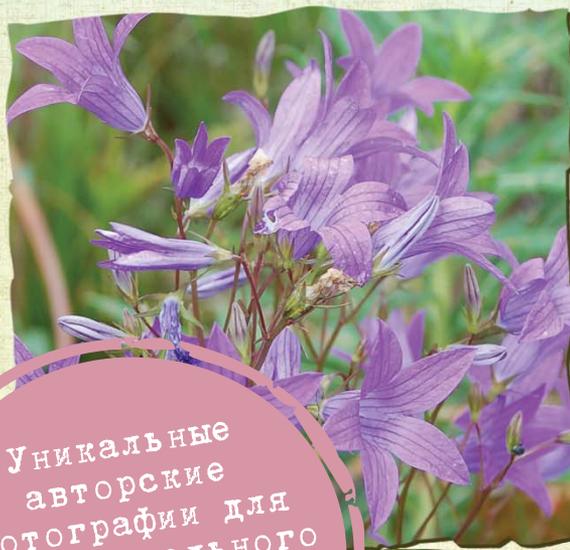


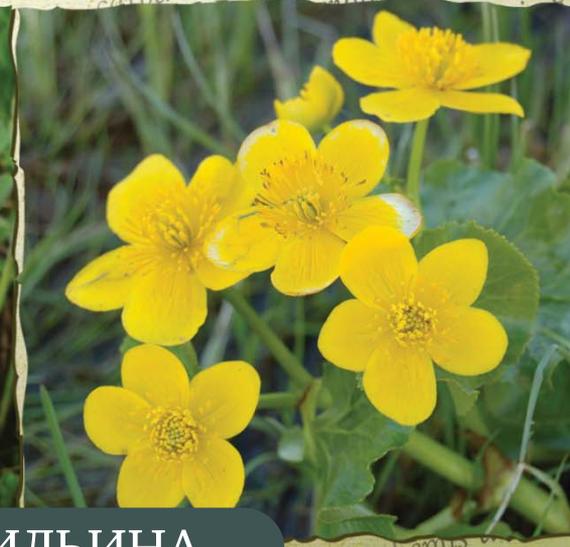
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ



Большая иллюстрированная энциклопедия



Уникальные
авторские
фотографии для
самостоятельного
и безошибочного
определения
растений



Т.А.ИЛЬИНА,

кандидат биологических наук,
автор множества популярных книг
о лекарственных растениях и грибах

УДК 58(031)
ББК 28.5я2
И 48

Ильина Т. А.
И 48 Лекарственные растения. Большая иллюстрированная энциклопедия / Т.А. Ильина. — М. : Эксмо, 2013. — 304 с. : ил. — (Подарочные издания. Красота и здоровье).

ISBN 978-5-699-64039-3

Целебные растения — бесценная кладовая природы. На протяжении многих веков наши предки использовали травы для исцеления от болезней. Однако со временем знания, передаваемые из поколения в поколение, перестали быть доступны, и сейчас многие люди, понимающие пользу, заключенную в лекарственных растениях, и желающие ею воспользоваться, не только не знают, как это правильно сделать, но и не представляют, как выглядит то или иное целебное растение. Эта книга уникальна. Это и определитель растений, причем как дикорастущих, так и культурных, которые могут использоваться с лечебной целью, так как содержит их наглядные фотографии и полные характеристики. И травник — благодаря множеству рецептов, применяемых при самых распространенных заболеваниях, с точными дозировками и подробным описанием процесса приготовления. И справочник по сбору и заготовке целебных трав. И даже руководство по разведению и уходу за культурными лекарственными растениями. Автор этой энциклопедии, Т.А. Ильина, кандидат биологических наук, обобщила в ней свой собственный опыт и профессиональные знания. Надеемся, эта книга принесет в ваш дом здоровье!

**УДК 58(031)
ББК 28.5я2**

ISBN 978-5-699-64039-3

**© Ильина Т. А., текст, фото, 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013**

АИР БОЛОТНЫЙ

A

Acorus calamus L.

Приятный аромат коснется носа, если нечаянно раздавить широкий лист или корневище тростника, растущего на краю болота. Аир болотный — название этого водохлеба, который обживает топкие берега рек и прудов, образуя заросли узких мечевидных крепких листьев.

Аир — обыкновенное растение для южных стран, в Европу оно было занесено ордами татар, использовавших куски корней этого растения для «очистения воды». Аир имеет очень толстое, ветвистое, белое внутри и желтовато-бурое снаружи корневище. В старину считалось, что вода в тех местах, где растет аир, чистая и пригодная для питья. Аир очень почитаем народами южных стран, где он растет, а в средней полосе после распространения его стали использовать как лекарственное растение.

Применение

Из высушенного корневища аира можно приготовить лечебный *отвар*. Необходимо взять 30 г измельченного сырья на 1 л воды и варить 10–15 минут в закрытой посуде. Принимать по 2 стакана в день при болезнях желудочно-кишечного тракта, поносе, вздутии живота, пониженной секреции желудочного сока. Этот отвар также пьют при дискинезии желчевыводящих путей, гепатитах, холециститах, при камнях в почках, при отеках. С помощью корневища аира можно сбить изжогу, принимая *порошок* из него на кончике ножа 3 раза в день. Кроме того, корневище можно жевать *целиком* при воспалительных заболеваниях ротовой полости, при стоматитах, во время эпидемии гриппа, а также для отучения от курения. Можно приготовить из корневищ аира *спиртовую настойку*, залив их водкой в соотношении 1:1, и употреблять ее по 20 капель 2 раза в день перед едой. Или, разбавив водой в пропорции 1:3, использовать для наружного применения — полоскания, ванн или обмывания головы (при перхоти). В аптеках также продается *аирное масло*, которое при разведении 1:40 с медицинским спиртом используют как настойку.



Сбор и заготовка сырья

Листья аира и початки цветков, расположенные в пазухах листьев, можно применять разве только для освежения воздуха в помещениях. А вот его корни используют в качестве лекарственного сырья. Выкапывают их поздней осенью, вилами, из холодной воды: только к этому времени они набирают свою целебную силу. Корневище аира очищают от тонких корней, нарезают мелкими кусками и быстро сушат при температуре 30–35 градусов, не выше.

Травы под ногами

А

АКОНИТ (БОРЕЦ)

Aconitum napellus Jacq.



Аконит — очень ядовитое растение, и использовать его нужно с большой осторожностью. Встретить его можно в сырых уголках наших лесов, около болот и рек, на сырых лугах около кустарников. Стебель растения достигает высоты до 1 м, весь покрыт пальчато-рассеченными темно-зелеными листьями. Цветки синие, собраны в длинную кисть. Некоторые переносят аконит из леса и сажают в своем саду, известны также крупноцветные садовые виды, но все они вызывают отравление у людей и животных. Алкалоид, содержащийся во всех частях растения, оказывает парализующее воздействие на дыхательный центр, и поедание его домашними животными часто ведет к их гибели. Лепестки аконита собраны в виде башмачка, в который целиком заползают шмели и пчелы. Насекомым, по-видимому, нравится пыльца аконита, и они не страдают при ее сборе. Что касается качества меда, данных о его свойствах нет. Подземная часть аконита — клубни, которые очень ядовиты.

Применение

Из клубней аконита можно приготовить *настойку* на водке в концентрации 1:5, но использовать ее следует только для наружного применения. По старым справочным данным, такие неврологические заболевания, как невралгии тройничного нерва, ревматические боли в мышцах и суставах, боли в теле при простуде, радикулиты и т.д., поддаются лечению этим средством. Втирание *спиртового экстракта клубней* или *водных вытяжек из листьев* используют также при жесточайших приступах ревматизма и как болеутоляющее средство при злокачественных новообразованиях.

Внимание

После втирания настойки аконита обязательно вымойте руки и ни в коем случае не дотрагивайтесь до глаз! Не допускайте попадания настойки и сырья в руки детей! Берегите ее от домашних животных!

АНЮТИНЫ ГЛАЗКИ

A

Viola tricolor L.

Как только не называют эти цветочки — иван-да-марья, братики, фиалка трехцветная, анютики. Садовые формы этого растения — неперенное украшение клумб и балконов. А его маленький дикий собрат радует наш глаз в поле и на огороде, в лугах и посевах. Этот сорняк цветет все лето, раскидывая повсюду свои многочисленные семена. Виола — одно- или двухлетнее растение, имеющее несколько разновидностей, отличающихся друг от друга только цветом лепестков венчика. Стебель у полевой фиалки ветвистый, покрытый волосками, с ланцетными листьями, а у основания — розетка листьев сердцевидной формы. Если растение с крупными цветами, темно-фиолетовыми или синими, — это фиалка трехцветная. Если цветы мелкие, их верхние лепестки белые, а нижние — желтые с коричневым глазком посередине и тонкими прожилками, — это фиалка полевая.

Применение

Измельченную траву принимают в виде *напара* из 2 ст. ложек сырья на 1 стакан воды. В день следует принимать не более 1 стакана этого напара, т.к. большие дозы могут вызвать рвоту и раздражение кишечника. Напаром фиалки лечат бронхиты, подагру и артриты, суставный ревматизм. Благодаря наличию в траве фиалки такого вещества, как кверцетин, препараты на ее основе уменьшают проницаемость сосудистой стенки, что, в свою очередь, снимает зуд кожи и улучшает общее состояние больного как при приеме их внутрь, так и при наружном использовании в виде ванн и примочек. Чай из фиалки обладает мочегонным, потогонным и кровоочистительным действием, а также применяется для лечения многих кожных болезней: золотухи, экземы, нейродермита. Грудных детей при потнице и раздражении кожи купают в ванне с *отваром* травы фиалки и череды (поровну). При экземе и фурункулезе детям внутрь дают чай с травой фиалки в дозе не более 1 ст. ложки в день. Чай из травы фиалки приятно пахнет, но при его употреблении моча приобретает специфический запах. В гомеопатии препарат фиалки используют при лечении кожных и легочных заболеваний.



ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ
Viola tricolor L.



ФИАЛКА ПОЛЕВАЯ
Viola arvensis Misr.

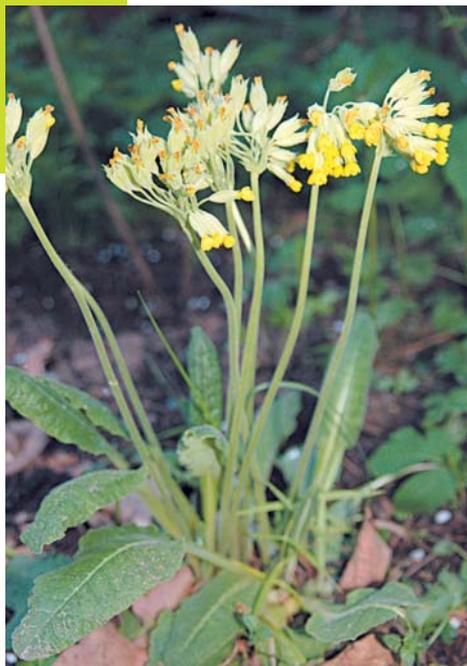
Сбор и заготовка сырья

Оба вида виол широко используются в народной медицине и заготавливаются одинаково: стебель срезается и сушится на воздухе в пучках.

Травы под ногами

БАРАНЧИКИ (ПЕРВОЦВЕТ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ)

Primula officinalis Jacq.



Сбор и заготовка сырья

Собирают все растение целиком в период цветения в мае, а корни осенью. Сушить листья следует быстро, тогда витамины не разрушаются и сохраняются полезные качества сырья.

В светлых лиственных лесах, на опушках и среди кустарников радуют баранчики нас уже в мае своими светло-желтыми цветами, собранными в кисти. От мощной корневой системы отходит розетка морщинистых листьев яйцевидно-вытянутой формы и несколько прямостоячих цветоносов, появляющихся один за другим по мере отцветания. Примулы — многолетники, но размножаются также и семенами, вызревающими в конце августа, поэтому не следует собирать самые мощные растения и уничтожать их на одном месте — оставьте крупные экземпляры на племя.

Применение

Корни баранчиков в виде отвара или настоя — 5 г на 1 стакан воды — применяют как отхаркивающее средство при кашлях и бронхитах, болезнях верхних дыхательных путей и простудных заболеваниях. Благодаря наличию производных салициловой кислоты, корни обладают слабым противовоспалительным действием, усиливают обмен и выделение желудочных соков, мочи, пота. Вышеуказанный отвар применяют по 1 ст. ложке с медом 4–5 раз в день. Цветы и все растение первоцвета также действуют как отхаркивающее и противовоспалительное средство, их заваривают из расчета 5 г на 1 стакан воды (цельного растения берется в 2 раза больше) и принимают в 5–6 приемов, а также промывают нос и полощут настоем горло. Этот же настой пьют при головных болях и для снятия усталости, раздражительности, как легкое успокоительное для детей. Листья богаты витамином С, их применяют при С-авитаминозах и после тяжелых болезней, пьют чай из листьев с цветками (не кипятят, а заваривают), режут в салаты. Чай с травой первоцвета полезен людям с заболеванием суставов — он успокаивает боли, гонит соли из организма, обладает мягким седативным действием.

БЕДРЕНЕЦ КАМНЕЛОМКА

Pimpinella saxifraga L.

Все бедренцы — камнеломка, большой (*P. major*) и малый (*P. minor*) — обладают сходным терапевтическим действием; они похожи внешне и собираются одинаково. Эти представители зонтичных — многолетние травянистые растения со стеблем высотой 30–60 см, вырастающим из корневища и покрытым редко расположенными сидячими листочками. Нижние листья бедренца выходят пучком из корневища, на длинных черешках, перистые, похожи на листья сельдерея. Цветы у этого растения невзрачные, мелкие, белые, собраны в сложные зонтики диаметром 8–10 см. Цветет бедренец все лето до поздней осени.

Применение

Активно действующий компонент этого растения лучше всего экстрагируется из корней спиртом, поэтому эффект от применения *настойки* бедренца гораздо сильнее, чем от водных настоев и напаров. Для приготовления настойки измельченные, высушенные корни растения (2 части) заливают водкой (5 частей). Когда настойка приобретет насыщенный желтый цвет, ее фильтруют и принимают по 15 капель 2 раза в день в ложке воды. Сильные спастические приступы кашля снимаются приемом 30 капель настойки в 2 ст. ложках подслащенной воды (доза для взрослых). Для детей настойку бедренца следует дозировать в зависимости от возраста (5–10–15 капель на прием). Регулярное применение этой настойки в течение 10 дней снимает обострение тяжелых спастических бронхитов, мучающих людей долгие годы. *Отвар* бедренца успешно используют при хронических болезнях горла, как отхаркивающее и успокаивающее средство, при коклюше у детей. Отвар и настойку корней бедренца применяют также как средство, успокаивающее нервную систему и регулирующее деятельность желудочно-кишечного тракта, при скудных месячных, а также для усиления отделения молока у кормящих матерей.

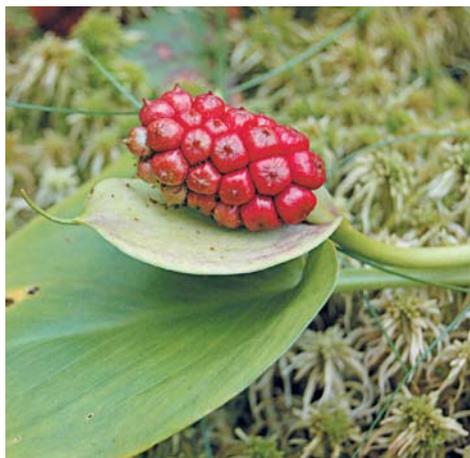


Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях используются корни бедренца. Их собирают осенью, когда растение еще можно узнать. Корни моют, сушат и измельчают.

БЕЛОКРЫЛЬНИК

Calla palustris L.



Согласно легенде, этот цветок вырос в том месте, где упал мальчик, спасавшийся от врагов и вымазавшийся в болотной грязи, — только одна рука осталась у него чистая и белая. Это белое крыло видно издали; оно прикрывает початок, состоящий из тычинок и пестиков, перемешанных между собой. После отцветания белокрыльника посреди болота остается торчать красный початок из ягод в окружении блестящих кожистых сердцевидных листьев на длинных черенках. Белокрыльник прикрепляется к почве ползучим зеленым корневищем, возвышаясь над поверхностью болотной воды то белым парусом, то красным семафором.

Применение

Все растение ядовито, но *корневище* можно проварить и использовать в качестве питательного средства, восстанавливающего силы больных и истощенных людей при туберкулезе и онкологических заболеваниях, а также для лечения воспалительных заболеваний слизистой оболочки горла.

Внимание

При употреблении сырых частей белокрыльника наблюдаются симптомы отравления и поражения центральной нервной системы, что требует незамедлительной врачебной помощи. Обязательно объясняйте детям, что нельзя рвать незнакомые ягоды и травы и употреблять их в пищу, как бы красивы они ни были!

Сбор и заготовка сырья

Корневища выкапывают из воды и грязи осенью, отмывают и сушат, часто сразу отваривают.

БЕССМЕРТНИК (ЦМИН ПЕСЧАНЫЙ)

Helichrysum arenarium L.

К сожалению, название свое этот цветок не оправдывает — совсем не стало его в наших лесах, а ведь этот очень нетребовательный к почве и влаге вид растет по самым сухим и каменисто-песчаным местам, где другие растения не рискуют поселиться. Безжалостно вытоптаный и вырванный с корнем бессмертник не успевает дать семена, и род их угасает. А ведь это многолетник, на одном месте растет долго, но не вырастает крупным — его шерстистый стебель всего до 30 см высотой. Листочки продолговато-яйцевидной формы собраны в прикорневой пучок, а по стеблю — сидячие, ланцето-острые. Опушенные цветы лимонно-желтые, иногда кирпичной окраски, мелкие, собраны в шаровидные корзиночки, как у всех сложноцветных. Бессмертник следует отличать от очень похожей на него кошачьей лапки двудомной (см.), цветы у которой белые или красные, стебель одиночный, а произрастает она в тех же местах.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используются цветки бессмертника. Цветет он в июле-августе, сбор обычно производят в начале цветения. Собирая растение, отрывайте только корзинки соцветий, аккуратно придерживая стебель другой рукой, или пользуйтесь ножницами — помните, что весь экземпляр легко выдергивается из почвы, стоит чуть потянуть. Несмотря на кажущуюся «сухость» только что собранного сырья, сушить его следует долго, при хорошей вентиляции, т.к. в сухих на ощупь цветках возможно сохранение влаги — и тогда при хранении погибнет весь собранный запас.

Применение

Наряду с кукурузными рыльцами, бессмертник — одно из самых важных растений при лечении заболеваний печени как в официальной, так и в народной медицине. Из цветков бессмертника готовят настои и отвары, применяют порошок из его корзиночек в сухом виде, а из готовых аптечных форм можно назвать экстракт бессмертника сухой (в гранулах), фламин (в таблетках) и экстракт жидкий. *Настой* бессмертника приготавливают из 1 ст. ложки цветков на 0,5 л холодной воды: настаивают 8 часов, процеживают и добавляют 1–2 ложки меда — это суточная доза. При всех заболеваниях печени, особенно при желтушных формах, полезно употреблять препараты из этого растения. Можно применять отвар, а можно вместо него — сухой порошок по 1 грамму 3 раза в день, или по 1 таблетке фламина 3 раза в день, или по 30–40 капель жидкого экстракта также 3 раза в день. Эффективны цветки бессмертника и при лечении заболеваний почек в сборах с другими травами. Наружно бессмертник применяют для промывания влагалища при белях в виде настоя или разведенного жидкого экстракта — 1 ч. ложка на 0,5 стакана воды.

БОДЯК ПОЛЕВОЙ

Cirsium arvense Scop.



Один из представителей многочисленного семейства сложноцветных имеет лилово-пурпуровые цветочные корзинки, мелкие, шершавые, сидящие на плотном силёноразветвленном стебле высотой до 120 см, листочки, слегка надрезанные наверху стебля, глубоковыемчатые внизу, ланцетные, колючие на ощупь. Цветет бодяк, как и положено всякому сорняку, по полям и посевам, лугам и пустырям. Все лето торчат головки невзрачных цветов, постепенно покрывающихся пушистыми хохолками, помогающими семенам распространяться как можно дальше от материнского растения. Но эта трудноискоренимая трава издавна используется в народном врачевании как людей, так и животных.

Применение

Внутри принимают отвар при различных болях и спазмах как успокоительное. Длительное применение холодного настоя из травы нормализует обмен веществ, снижает сахар в крови у диабетиков, очищает кожу и кишечник. Наружно настоем применяется для примочек и ванночек при экземе, лишаях, язвах кожи. Животных обрабатывают настоем бодяка (в смеси с пижмой, ромашкой, короставником) от кожных паразитов, при расчесах и лишаях.

Сбор и заготовка сырья

Собирают всю траву целиком, срезая потом наполовину стебли, сушат и готовят водные вытяжки — отвар или настой из расчета 2 ст. л. измельченного сырья на стакан воды. Растение легко заготавливается и приносит несомненную пользу в подсобном хозяйстве и дома.

БОЛИГОЛОВ КРАПЧАТЫЙ

Б

Conium maculatum L.

Очень активное в фармакологическом отношении растение, содержащее алкалоиды смертоносного действия. Многовековой опыт научил использовать ядовитые соединения во врачевании — дело, как известно, в дозе. Название «болиголов» отражает основной клинический симптом отравления растением — сильное головокружение. Отравление протекает тяжело, зачастую оканчивается смертью человека или животного. Поэтому при сборе сложноцветных растений, к которым относится болиголов, очень важно отличать их друг от друга. Болиголов, как правило, растет на открытых местах, полянах и мусорных кучах, вдоль насыпей и дорог в течение всего лета. Растение достигает до 2 метров на хорошей почве, но может иметь рост всего 60–70 см. Представляет собой большой куст с шапкой белых цветов, собранных в многочисленные зонтики, на верхушке голого, бороздчатого стебля. Характерной особенностью является наличие красно-фиолетовых пятен на стебле, окрашенном снизу в интенсивный фиолетовый цвет. Листочки мелкие, двух-трехперистые, при растирании между пальцами пахнут мышами.



Применение

Из высушенного сырья готовят настой 1:20 или настойку 1:20 на 70%-ном спирте. Следует строго придерживаться предписываемых врачом доз и принимать препараты сообразно своим ощущениям!

Растение используется как противосудорожное средство (подобное – подобным), снимает боли, спазмы, регулирует работу всех систем организма – но в должных количествах. Гомеопаты применяют высокие потенции *Conium* для лечения хронических заболеваний, в т.ч. гинекологических и урологических.

Внимание

Самолечение препаратами болиголова недопустимо!

Сбор и заготовка сырья

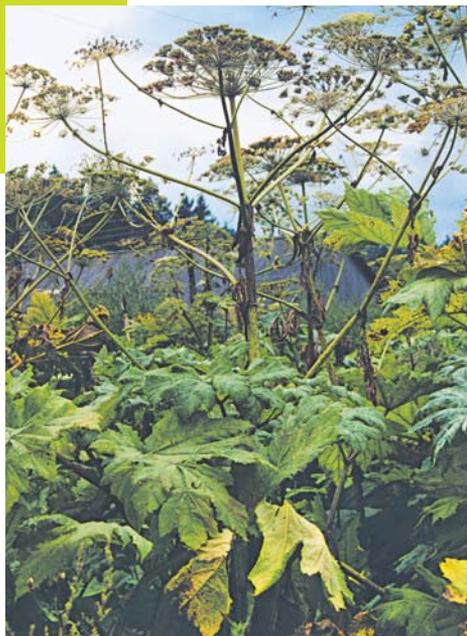
Летом собирают всю траву растения (в перчатках, руки моют, до глаз и рта не дотрагиваются) и слегка недозрелые в августе–сентябре семена.



Травы под ногами

БОРЩЕВИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Heracleum sibiricum L.



Действительно, Геракл среди наших растений! Его узнаешь сразу — эти гиганты со своими листьями длиной до 80 см и стеблем с зонтиком высотой до 2 м стали в последнее время главным злом наших полей. Неумелые попытки культивирования борщевика принесли вред не только животным, у которых при его поедании наблюдались массовые отравления и даже гибель. Он поселился по краям перепаханных полей, канав, вдоль дорог и опушек. Это двухлетнее растение в первый год выбрасывает пучок листьев и крепко укореняется в земле морковевидным корнем. На следующий год отрастает толстый стебель с жесткими волосками, разветвленный в верхней части и несущий 1–3 пары крупных непарноперистых листьев. Прикорневые листья очень крупные, с желобовидным черешком, переходящим во влагалище листа. Цветы белые, собраны в крупный зонтик до 50–60 (!) см в диаметре (на черноземной почве). Этот сорняк неистребим — выкошенный, он выбрасывает зонтик снова, и так может продолжаться все лето. Семена борщевика крупные, коричневатые, размером до 7–8 мм, голые и плоские.

Сбор и заготовка сырья

Собирают и используют в лекарственных целях листья и корни борщевика, но во время сбора следует соблюдать правила безопасности.

Применение

Настой из листьев или корней борщевика готовят холодным способом, настаивая 5 ч. ложек корней в 2 стаканах воды в течение 8 часов, либо 3 ч. ложки листьев в 2 стаканах воды в течение 2 часов. Эту дозу выпивают в течение дня за 4 приема. Применяют настой при поносах, дизентерии, гастритах и энтероколитах как средство, снимающее боли и улучшающее аппетит. *Вытяжка из корней борщевика* помогает в лечении эпилепсии, а также при различных нервных и кожных заболеваниях.

Животные полностью освобождаются от круглых глистов при поедании борщевика, однако давать им его следует с большой осторожностью.

Внимание

Сок свежего растения, обильно разбрызгиваясь при сломе дудки и попадая на кожу, вызывает ее повышенную чувствительность к солнечному свету, отчего на коже могут образоваться пузыри, как при ожоге. Попадание же сока борщевика в глаза чревато еще более тяжелыми последствиями.

БУДРА ПЛЮЩЕВИДНАЯ

Glechoma hederacea L.

Популярное в народной медицине растение, прозванное «сороканедужник». Действительно, будру применяют при многих, очень различных заболеваниях, а найти и собрать эту траву довольно просто. Своим стелющимся, приподнимающимся стеблем будра заполняет наши грядки и клумбы, она встречается вдоль кустарников и заборов. Существуют культурные сорта этого растения, используемого также как бордюрное. Дикий вид будры имеет округлые черешковые листья по всему стеблю, в пазушных концах которых спрятаны милые фиолетовые или голубоватые мелкие цветочки с трубчатой чашечкой, с верхней трехлопастной губой, как у всех губоцветных.

Применение

Употребляют будру в виде *отвара* при болях в животе, катарах кишок, гнилостном брожении в кишечнике и «плохой отрыжке», а также при заболеваниях печени и почек. Готовят отвар из расчета 5 грамм сырья на 1 стакан кипятка. При болезнях легких и бронхитах эту траву применяют *в смесях* с другими легочными травами. Будру применяют также в качестве наружного средства при слезоточении — *напар* из нее прикладывают к глазам — и при гнойных процессах на коже. Против чесоточного клеща из травы будры готовят крепкий *настой на уксусе*, который втирают в кожу 2 раза в день. Свежие листья будры обладают оттягивающим действием, их прикладывают к созревшим фурункулам, свищам и при воспалении подкожной жировой клетчатки. Листья будры разрешают процесс созревания нарыва и способствуют его прорыву и очищению полости от гноя. Приложенные листья меняют по мере их увядания, а затем промывают раны и полости настоем асептических трав — календулы, окопника, зверобоя и т.п.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют траву будры. Цветет растение в мае — июле, тогда его и заготавливают. Срезать траву следует аккуратно, ножницами, т.к., потянув, можно вырвать с корнем все растение, образующее густые заросли.

БУКВИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Betonica officinalis L.



Сбор и заготовка сырья

Собирают стебли и листья с цветами во время цветения, корни – осенью.



Очень распространенное преимущественно в южных областях Нечерноземья растение, встречается в огороде, саду, под забором и вдоль дорог. Имеет шерстистый вид: и стебель высотой до 90 см, и листья на нем, а также прикорневой пучок — густо покрыты волосками. На ощупь — мягкое, приятное растение, украшенное красновато-пурпурными некрупными цветами, располагающимися в пазухах продолговатых листьев и на верхушке стебля в виде мутовки. Цветок двугубый: верхняя губа прямая, нижняя — трехлопастная с более широкой средней частью. Цветет буквица в мае–июле, обломанное растение выпускает соцветие из боковых пазух.

Применение

Буквица входит в состав многих желчегонных смесей, но может применяться и отдельно при заболеваниях печени и желтухе. Ее пьют при желудочно-кишечных заболеваниях — болях в желудке, расстройстве пищеварения, повышенной кислотности с изжогой. Ив. Носаль приводит также средство при кровотечении из легких — отвар буквицы на вине: 1 стакан воды на 1 ст. ложку листьев и 2 ст. ложки портвейна, кипятят 5 минут, напаривают 20 минут, принимают холодным по 2 рюмки в день. При астме и бронхитах отвар из буквицы принимают по 2 стакана в день как противовоспалительное и разжижающее мокроту средство. Отвар буквицы используют как успокаивающее при нервном истощении, головных болях, эпилепсии. Болеутоляющий эффект от приема настоев из корней и листьев используют при радикулите, ревматизме, подагре, новообразованиях и т. д. Легкое мочегонное и слабительное средство — отвар из 2 ст. ложек растения на 2 стакана кипятка, варить 5 минут.

Внимание

Листья и стебли могут вызвать чихание, а корни — рвоту, поэтому применять отвары следует с учетом индивидуальной переносимости.

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

В

Valeriana officinalis L.

Ваш любимый кот сразу же определит, что за траву вы принесли из леса. А если вы вздумаете сушить корни валерианы на улице — берегитесь нашествия котов со всей округи, всю ночь напролет вокруг вашего дома будут идти кошачьи бои. (Эфирные масла, содержащиеся в этом растении, по своему химическому составу сродни половым феромонам кошек, поэтому оказывают возбуждающее действие на представителей другой половины семейства кошачьих.) Коты дерутся из-за корней растения и при этом метят все кругом, поэтому лучше сушить сырье высоко на чердаке или в комнатах, а готовые измельченные корни держать запгертыми в шкафу — даже маленький кусочек сырья, случайно уроненный на пол, вызывает у животного аффектацию. Валериана растет повсюду в сырых местах наших лесов, в канавах и вдоль заболоченных речушек. Это многолетнее растение с хорошо развитым корневищем, от которого отходит прямостоячий стебель, наверху ветвистый и одетый непарноперисторассеченными листиками. Цветы у валерианы снежно-белые или белорозовые, мелкие, собраны в крупные плотные сложные зонтики. Цветет растение с июня по август.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют корни валерианы, которые собирают только от старых растений весной или осенью. Ищите растение по запаху — не ошибетесь!

Применение

Из свежих корневищ валерианы можно приготовить *настойку* из расчета 1 часть сырья на 5 частей 70%-ного спирта; настаивать 1 месяц. Есть аптечные формы препаратов на основе валерианы в виде сухого экстракта и различных сборных желудочных и успокоительных капель. Валериана — самое известное успокоительное средство, применяемое как при легких формах неврозов и потрясениях, так и при эпилепсии и конвульсиях. *Водные и спиртовые вытяжки* корней валерианы используют при болях в желудке, при метеоризме (особенно у грудничков), при лечении инфекций.

Внимание

У некоторых людей и животных препараты на основе валерианы могут вызывать обратную реакцию возбуждения, проявление агрессивности и расстройство пищеварения.



Травы под ногами

ВАСИЛЕК СИНИЙ

Centaurea cyanus L.



ВАСИЛЕК СИНИЙ
Centaurea cyanus L.

Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях используются цветы василька. Собирают только воронковидные, краевые цветки, выдергивая их из корзинок руками. Сушат лекарственное сырье в тени, периодически переворачивая — иначе оно теряет цвет, а значит, и свои целебные силы.

Воспетое в русских народных песнях, растение это известно, пожалуй, всем. Интенсивный голубой цвет лепестков его венчика, так редко встречающийся в дикой природе, не вызывает сомнений даже у детей: любят они плести венки из васильков и ромашек, благо их много — все поле усеяно! Василек — злостный сорняк, встречающийся во всех посевах зерновых на наших полях. На первый взгляд его можно перепутать с цикорием — у того цветки тоже голубые, однако само растение совсем другое (см. стр. 155). Василек — однолетнее или двулетнее растение высотой до 50 см, с жесткими ланцетными листьями, слегка опушенными, отчего все растение кажется волосисто-сероватым. Цветы василька расположены на концах стеблей в корзинках и имеют ярко-голубую (реже беловатую или розоватую) окраску, при этом середина цветка более темная, плотная. Вызревший плод растения — семянка с хохолком, который легко подхватывается порывом ветра и перелетает, сплошь засевая поля.

Применение

Лечебные свойства василька известны с глубокой древности. Это растение (а точнее, его толченое семя) упоминается еще в древней мифологии как средство, заживляющее раны и выводящее бородавки. В народной медицине наших дней применение василька очень разнообразно. В первую очередь чай из него используют при болезнях почек и мочевого пузыря, при спазмах и задержке мочи. Готовится он следующим образом: заваривают 1 ч. ложку лепестков на 1 стакан кипятка, настаивают в течение 30 минут и выпивают за день в 2–3 приема. Цветки василька в качестве очищающего средства входят в состав многих сложных сборов, применяемых при различных нарушениях обмена веществ (подагра, диатез, ревматизм) и болезнях печени. Вот рецепт одного из них: 15 частей цветков василька, 10 частей травы крапивы жгучей, 10 частей цветков ноготков, 10 частей травы хвоща, 20 частей травы фиалки трехцветной, 15 частей травы череды, 10 частей травы вероники. 4 ст. ложки этой смеси заливают 1 л холодной воды, оставляют настояться на ночь, а утром кипятят в течение 5–7 минут. Выпивают этот отвар за день в 5–6 приемов, лечатся таким образом 6 недель.

Такой сбор употребляется при длительно протекающем фурункулезе. Наружное применение препаратов из цветков василька также очень разнообразно: от промывания голени при незаживающих трофических язвах до закапывания и промывания глаз при их воспалении. Ванны с отварами, в состав которых входят лепестки василька, применяются для лечения, как раньше говорили, «золотушных» детей; а местные ванночки хорошо помогают при болезнях суставов. Поищите старинные рецепты средств из василька — найдете еще много чего интересного!

Помимо всем известного синего полевого василька, на наших лугах можно встретить и другие виды — например, василек луговой (*Centaurea jacea* L.) и василек шероховатый (*Centaurea scabioza* L.). Это многолетние растения с лилово-пурпуровыми (у первого) или пурпурно-розовыми цветками, окруженными шаровидно-овальными обертками, имеющими вид шероховатых коричневых шишечек. Эти виды достигают 1 м в высоту и растут красочными группами вдоль дорог, по лугам и полянам. После отцветания растений на концах шишечек-корзинок видны хохолки, а семена спрятаны внутри. У этих видов васильков в лекарственных целях используют соцветия и траву. Соцветия заготавливают в период цветения, а траву целиком срезают в течение всего лета.

Применение

Настой из цветков лугового или шероховатого василька применяют в качестве желчегонного и мочегонного средства, особенно в период отхождения камней, т.к. он обладает еще и спазмолитическим, болеутоляющим действием. Наружно настой используют для приготовления ванн и примочек при экземе и себорее головы. Напар травы этих видов васильков прикладывают к травмированным конечностям животных, им лечат ревматизмы и маститы. Эта легко заготавливаемая трава незаменима в вашем подсобном хозяйстве.



ВАСИЛЕК ШЕРОХОВАТЫЙ
Centaurea scabioza L.



ВАСИЛЕК ЛУГОВОЙ
Centaurea jacea L.

ВАСИЛИСТНИК ПРОСТОЙ

Thalictrum simplex L.



ВАСИЛИСТНИК ПРОСТОЙ
Thalictrum simplex L.



**ВАСИЛИСТНИК
УЗКОЛИСТНЫЙ**
Thalictrum angustifolium Jacq.

Василистник, Василиса — как в народной сказке зовут эти высокие растения из семейства лютиковых, которые мало чем на лютик похожи. Василистников в средней полосе России встречается несколько видов, часто они являются украшением сырых участков сада, а в природе растут по краям болот, озер, речушек. Цветочки у василистника простого очень мелкие, желтовато-зеленоватые, собраны в пирамидальную метелку. Лепестков по 4 и хорошо заметно торчащие тычинки и пестики, отчего вся кисть кажется пушистой. Листья очередные, рассеченные на 3 доли. Стебель бороздчатый, высокий — до метра.

Применение

Траву сушат и готовят отвары, которые пьют при заболеваниях печени и желчного пузыря, нарушении обмена веществ. Отвары также употребляют наружно для обмывания кожи при различных коростах и нарывах. Из корней готовят спиртовую настойку в соотношении 1:10 или водные вытяжки — настой или отвар. Вытяжкой из корней василистника раньше лечили множество болезней, в т.ч. желтуху, малярию, сердечно-сосудистые и женские болезни и т.д. Свежую траву прикладывают к ранам и язвам, она, как и тысячелистник, обладает сильным асептическим действием. Используют также корни и листья василистника узколистного (*Thalictrum angustifolium* Jacq.) с беловатыми цветами, собранными в щитковидную метелку, и узкими нитевидными (вверху) или клиновидными (внизу) листиками на высоком бороздчатом стебле.

Внимание

Из-за содержания алкалоидов растение умеренно ядовитое, его не следует пить долго и давать детям и беременным женщинам.

Сбор и заготовка сырья

Растение срезают во время цветения — с середины июня и до начала августа. Корни выкапывают осенью, в сентябре, сушат и измельчают.

ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ

Menyanthes trifoliata L.

Это растение называют трифоль — «три листа». И действительно, от его длинного ползучего стебля отходят 3-лопастные листья на длинных черешках. Цветы вахты беловато-розовые, собраны в кисть и заметны в мае и июне. Это влаголюбивое растение встречается повсюду, где есть стоячая вода, образуя густые заросли.

Применение

У этого растения очень горький вкус, за счет чего оно возбуждающе действует на желудочно-кишечный тракт, усиливает аппетит, способствует перистальтике кишечника при всех видах атонии и запорах. Употребляют вахту в виде *напара* при всех состояниях пониженного питания, при болезнях почек и желчного пузыря, а также как противоглистное средство. Наружно это растение используют в виде клизм при хронических запорах и нарушениях обмена веществ как очищающее средство. Можно применять *спиртовую настойку*, приготовленную из свежих листьев вахты, и *порошок* из растертых высушенных.

Внимание

Любое внутреннее применение растений, содержащих горечи, возможно только при сниженной кислотности желудочного сока. В противном случае эти травы могут усугубить течение язвенной болезни или гиперацидного гастрита. Кошки реагируют на препараты вахты (как и горечавки) обильным слюноотечением, поэтому давать горечи им можно только в гомеопатических разведениях. Вкус отвара из вахты (как и другой травы, содержащей горечи) можно замаскировать при помощи меда, а порошок принимать в виде болюса с маслом.



Сбор и заготовка сырья

В качестве лекарственного сырья используют листья вахты, которые собирают летом.

ВЕРБЕЙНИК МОНЕТЧАТЫЙ

Lysimachia nummularia L.



ВЕРБЕЙНИК МОНЕТЧАТЫЙ
Lysimachia nummularia L.



ВЕРБЕЙНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ
Lysimachia vulgaris L.

Сбор и заготовка сырья

В лекарственных целях используют траву вербейника. Собирают все растение вместе с цветками, аккуратно отрезая ножницами куски стебля — его нельзя рвать, т.к., потянув вверх, можно повредить укоренившиеся части.

Как золотые монетки, разбросаны по земле цветы этого стелющегося растения, обычно густо оплетающего сырые места наших лугов и торфяных болот. Его можно встретить и в саду — вербейник хорошо декорирует края бассейнов и клумб. Его ползучий стебель достигает в длину 50 см и легко укореняется по мере своего роста дополнительными корешками, идущими по стеблю. Листочки этого растения все развернуты в одной плоскости, они округлые и сидят на очень коротких черенках. Цветы вербейника монетчатого расположены по 1–2 в пазухах листьев, венчик у них пятилепестковый, золотисто-желтый, яркий.

Применение

Вербейник по-другому называют луговым чаем. *Заварка* из его травы применяется при поносах и дизентерии, при воспалениях полости рта и горла. Наружно *напар* травы этого растения используется в виде компрессов и припарок при ревматизме, при воспалениях кожи, опухлях и ушибах. Вербейник также очень действенное средство для лечения стоматита и молочницы у детей и домашних животных: его *настоем* орошают слизистую рта 4–5 раз в день. Сок свежей травы вербейника, так же, как и тысячелистника, является сильным кровоостанавливающим и предупреждающим развитие синяков средством. *Кашицу* из свежего растения прикладывают к ранам и порезам, ушибам и местам растяжения связок; это средство очень просто, и его легко можно использовать в полевых условиях.

Вербейник обыкновенный обладает сходными с вербейником монетчатым лечебными свойствами. Ранее он применялся крестьянами для лечения домашней скотины, благо собирать его очень легко — заросли желтых цветов этого высокого прямостоячего растения видны повсюду в сырых низинах заливных лугов, по поймам рек. Вербейник обыкновенный быстро заполняет всю понравившуюся ему территорию, вытесняя другие виды трав. Растение это легко узнаваемо и доступно при сборе, однако рвать его трудно, лучше воспользоваться для этого ножницами. Лекарственное применение этих двух видов вербейника аналогично.