Удачные советы
Лекарственные растения вашего сада
Как ваш сад сделать целебным
быстро
для справок
наглядно

Георгий С. Левандовский
Елена Марковна Немова
Юрий Николаевич Горбунов
Ю. В. Херсонский

Лекарственные растения вашего сада

Серия «Удачные советы»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6996942
Г.С. Левандовский, Ю.Н. Горбунов, Е.М. Немова, Ю.В. Херсонский. Лекарственные растения вашего сада: АСТ, Кладезь; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-084016-8

Аннотация

Благодаря этой книге вы узнаете:
– варианты использования целебных растений в ландшафтном дизайне;
– оптимальное время сбора и правила заготовки сырья;
– показания и противопоказания для использования каждого из растений;
– способы их применения.

Содержание

Предисловие 5
Общие принципы выращивания растений-целителей 7
Виды лекарственных растений 8
Акация белая (робиния) 9
Алтей лекарственный 11
Арника горная 13
Бадан толстолистный 15
Барбарис обыкновенный 17
Барвинок малый 19
Бессмертник песчаный (цмин) 21
Буквица лекарственная 23
Вероника длиннолистная 25
Горечавка желтая 27
Горицвет весенний (адонис весенний) 29
Девясил высокий 31
Конец ознакомительного фрагмента. 33

Г. С. Левандовский, Ю. Н. Горбунов, Е. М. Немова, Ю. В. Херсонский Лекарственные растения вашего сада

Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Предисловие

Сегодня редкая семья не имеет своего небольшого загородного участка. Каждому хочется, чтобы его сад выглядел как можно привлекательнее. Но далеко не всем приходит в голову, что сад может быть не только красивым, но и дарить здоровье. Не в смысле свежего воздуха и полезности физической нагрузки (что само по себе замечательно), а благодаря выращиванию целебных растений.

Многие виды лекарственных растений весьма декоративны и служат великолепным украшением сада, не противореча даже самому изысканному вкусу. Их можно использовать в одиночных и групповых посадках, миксбордерах и бордюрах. Целенаправленный подбор поможет сотворить прекрасный, непрерывно цветущий сад целебных растений. Ежегодное использование 10–20% растений для изготовления лекарств позволяет сохранить их основную массу, не нарушая эстетики сада.

Подавляющее большинство описанных в книге растений – это виды, недавно взятые из дикой природы. Они отличаются устойчивостью к неблагоприятным факторам внешней среды, просты в уходе, мало подвержены болезням, почти не имеют врагов в виде насекомых-вредителей. Но главное: они содержат весь природный спектр активных веществ, необходимых для восстановления здоровья, т. е. природной целостности организма.

Даже одно только присутствие на участке красивых лекарственных растений имеет большое значение. Непосредственный контакт с исцеляющими растениями: высадка, уход, полив и т. д. – окажет еще больший эффект. А если вы запланируете изготовление из них лечебных препаратов, лекарства окажутся чрезвычайно действенными.

Еще 70–100 лет назад в Европе и России было вполне естественным приготовление лекарств из растений, собранных в своем саду или в окрестностях. Их заготовка была таким же привычным делом, как сбор грибов и ягод в лесу или выращивание фруктов и овощей.

За прошедшее время наша жизнь значительно изменилась, и мы полностью доверили изготовление лекарств фармацевтической промышленности, почти утратив собственные знания и опыт. Однако после длительного приема синтетических лечебных средств с их непредсказуемыми последствиями мы постепенно начинаем понимать, что нам нужно что-то другое. И альтернативой являются лекарственные травы. Они проходили проверку тысячи лет, а не годы, как большинство химико-синтетических медикаментов. Так что возвращение к народной медицине – не временное увлечение, не случайное явление, это возврат к истокам медицины, но на новом, более высоком уровне развития человека. И, возможно, именно в наш век будут открыты истинные причины болезней и найдены пути их преодоления. Ведь человеческий организм – чрезвычайно мудрое произведение природы. С подавляющим большинством болезней он справится сам, необходимо только немного помочь ему испытанными народными средствами.

Читатель может задаться вопросом: а зачем выращивать лекарственные растения в саду, если их можно купить в аптеке? Конечно, можно, но при этом неизвестно, кто, где и как (машиной или руками) собрал растения, обрабатывались ли они химическими средствами борьбы с вредителями и болезнями, применялись ли гербициды для уничтожения сорняков. Неизвестно также и время их сбора, что очень важно. Как сушили эти растения, как измельчали? Возникает множество вопросов, на которые невозможно дать ответ.

Мы не говорим о том, чтобы вообще не употреблять растения в аптечных упаковках. Если вы не смогли заготовить растение самостоятельно, оптимальный выход – использование купленных в аптеке трав. Это все же лучше, чем постоянное употребление синтетических препаратов.

При правильном подходе к возделыванию растений для них не опасно наличие легких заболеваний или небольшого количества вредителей. Однако иногда для регулирования численности вредителей или ослабления болезней все же приходится применять неядовитые природные вещества. Например, практически против всех грибковых заболеваний (ржавчина, головня, мучнистая роса и др.), особенно на ранних стадиях развития болезней, используют отвар полевого хвоща (42 г сухой травы заливают холодной водой, кипятят 20 мин, охлаждают, процеживают, смешивают 1 часть отвара с 19 частями воды и опрыскивают растения). Настой травы используют против тлей (свежую крапиву – 1 кг – настаивают в 10 л холодной воды 12–24 часа. Применяют неразведенным).

Общие принципы выращивания растений-целителей

Как правило, не самое большое и не самое продуктивное, а только гармонически сбалансированное растение будет наилучшим для приготовления лечебного препарата. К примеру, сбалансированные растения имеют прочные листья, обладают ароматом, присущим только данному виду; от них как будто веет здоровьем.

При выращивании таких растений главной задачей является забота о здоровье почвы. Здоровая почва – это живая почва, содержащая органические вещества и неисчислимое множество почвенных бактерий, грибов, червей и т. д.

Основным требованием при выращивании целебных растений является полный отказ от минеральных удобрений и ядохимикатов для борьбы с вредителями, болезнями и сорняками. Компост должен быть правильно приготовленным и полностью созревшим. Вносить его нужно в оптимальном количестве. Следствием внесения в почву неправильно приготовленного органического удобрения является несбалансированный рост, разросшиеся или водянистые части растений, а иногда и повышенное содержание нитратов.

Важным вопросом является создание на участке специфического ландшафта, благоприятного для сообщества растений, животных и человека. Ландшафт, созданный людьми, использующими дары природы и знание ее внутренних процессов, способствует получению здоровых, гармоничных и сбалансированных растений, имеющих весь присущий им набор биологически активных веществ и энергий.

Виды лекарственных растений

В этой главе описываются наиболее интересные с декоративной и целебной точки зрения растения средней полосы России. Вы узнаете, как выглядит то или иное растение, познакомитесь с основными приемами его выращивания, использованием в саду, сроками декоративности.

Авторы расскажут о целебном действии растений-целителей, сборе и заготовке сырья, а также о способах приготовления лекарств, входящих в арсенал народной медицины.

После каждого рецепта в квадратных скобках приводится ссылка на литературу о лекарственных растениях.

> **«Сиюминутное излечение с помощью лекарственных растений иногда возможно, но для сохранения и восстановления здоровья требуется иной подход. Оптимальный результат будет лишь тогда, когда человек установит свои личные взаимоотношения с исцеляющими силами природы, если на них надеется и доверяет им». М. Палов. «Энциклопедия лекарственных растений».**

Акация белая (робиния)
Robinia pseudoacacia

Большинство садоводов предпочтение на своем участке обычно отдают плодовым деревьям. Однако существует немногочисленная группа древесных растений, которые создают под кроной не плотную, а легкую ажурную тень. К таким растениям относится акация белая. Под ее кроной можно с успехом выращивать светолюбивые травянистые растения. Кроме того, на ее корнях поселяются бактерии, фиксирующие атмосферный азот и обогащающие почву полезными веществами.

Родина акации белой – Северная Америка, однако она хорошо акклиматизировалась на юге России. Сейчас отобраны формы, которые адаптированы и к центральной зоне России. Акация белая – чрезвычайно засухоустойчива, даже после сильной летней засухи иногда наблюдается вторичное цветение растений.

Приемы выращивания

Акация белая растет практически на любой почве. Размножается за счет корневых отпрысков и семенами. Семена собирают зимой или в самом начале весны. Для быстрого прорастания их на 10–15 с заливают кипящей водой и сразу после этого высевают в горшки или ящики. Высеянные в марте или апреле семена в мае превращаются в хорошо развитые сеянцы, которые высаживают на отдельную грядку по схеме 20×45 см, а следующей весной пересаживают на постоянное место. Первые два-три года акация растет медленно, зато в последующие годы прирост может достигать 50–70 см. Зацветают растения уже на 4–5 год.

Акация белая обладает высокой зимостойкостью. При температуре –30°С незначительно подмерзают верхушки однолетних побегов. Отмершие или поврежденные участки ветвей обрезают летом. Вредители и болезни в условиях средней полосы России практически отсутствуют.

Декоративность

Растение декоративно в любое время года. Летом весьма привлекательна ажурная крона, а при цветении (июнь-июль) деревце усыпано гроздьями душистых цветков.

В безлиственный период неповторима архитектоника растений. Старые и молодые ветви взрослых деревьев округло изгибаются в горизонтальной плоскости. В зимний период растению придают декоративность многочисленные плоды.

Использование в саду

Любит теплые, освещенные солнцем места. Отличное фоновое растение. В групповых посадках создает светло-зеленый фон благодаря прозрачной кроне и ажурной листве.

Сбор и заготовка

Цветки заготавливают в начале цветения, лучше в полураспустившемся состоянии. Их обрывают со срезанных кистей, раскладывают тонким слоем (1–2 см) на бумаге или ткани. Сушат в тени (лучше на чердаке). Правильно высушенное сырье состоит из отдельных цветков с желтовато-белым венчиком, зеленых чашечек и цветоножек, имеет медовый запах и сладковато-слизистый вкус.

Целебное действие

Препараты из цветков акации применяют при гриппе, кашле, желудочных кровотечениях, воспалительных процессах мочевыводящих путей (пиелонефрит, мочекаменная болезнь), параличе и варикозном расширении вен.

Акация белая дает бодрость, свежесть, она полезна всем (это особенно замечают женщины), является универсальным донором биоэнергии.

1. Настой. *1 ч. л. цветков залить 250 мл кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при простудных заболеваниях, гриппе и как отхаркивающее или легкое слабительное средство [12].*

2. Настойка. *2 ч. л. цветков залить 100 мл водки или спирта, настаивать 14 дней, процедить. Принимать по 15–20 капель с водой 2 раза в день при кислой отрыжке, возникающей из-за повышенной кислотности желудочного сока [12].*

3. Настой. *1 ст. л. цветков залить 200 мл кипятка, настаивать 30–40 мин. Пить по 0,2–0,3 стакана 3–5 раз в день после еды при заболеваниях мочевого пузыря, почек, мочекаменной болезни [16].*

4. Настойка. *30 г сухих цветков или 50 г свежих залить 200 мл водки, настаивать 7 дней в темном месте. Для рассасывания варикозных узлов и при тромбофлебитах больные места обильно смачивают настойкой и растирают. При параличе конечностей смазывают и растирают конечности 2–3 раза в день.*

Побочные действия

При выдерживании указанных дозировок не наблюдаются.

Алтей лекарственный
Althaea officinalis

Алтей как лекарственное средство известен с античных времен. Его медицинская ценность и способы использования за прошедшие тысячелетия остались практически неизменными.

Распространение в природе

В диком виде алтей встречается в Европе, на Кавказе, в Сибири, Малой и Средней Азии и как заносное растение в Северной Америке. В средней полосе России растет преимущественно в черноземных областях. Предпочитает влажные места: берега рек, сырые и солонцеватые луга. Большей частью образует небольшие группы, иногда – изреженные заросли.

Приемы выращивания

Алтей лекарственный – неприхотливое растение. Хорошо растет и развивается как на солнечных участках, так и в легкой полутени, на небогатых сухих или увлажненных почвах. Успешно переносит и засуху, и переувлажнение. Размножают его семенами, делением кустов и стеблевыми черенками, которые срезают с отрастающих растений. В условиях культуры зацветает на второй год.

Декоративность

Густое шелковистое сизоватое опушение делает растение декоративным в течение всего сезона. Цветение продолжительное: с июня до сентября, начинается с нижних цветков, постепенно распространяясь на те, что расположены выше по стеблю. Кусты алтея довольно рыхлые, однако это прекрасное фоновое растение.

Использование в саду

Алтей лекарственный может выращиваться в составе самых разных бордюров, рабаток и миксбордеров, где обычно высаживается в среднем ряду или на заднем плане. Растение декоративно как в одиночной посадке, так и в небольших куртинах у отдельно размещенных валунов или групп камней, а также вдоль освещенных солнцем подпорных стенок, оград, глухих стен и на приствольных кругах деревьев с ажурной кроной.

Сбор и заготовка

Сырьем для медицинских целей служат корни с корневищами, реже цветки и листья. Обычно в культуре используют корни растений не моложе двух лет. Их выкапывают осенью или ранней весной, промывают, режут на кусочки, а затем как можно быстрее высушивают на открытом воздухе или при искусственном подогреве. Температура сушки не должна превышать 35°С. Если процесс сушки затягивается, корни очень быстро портятся. Молодые листья и цветки сушат в тени или хорошо проветриваемом помещении.

Целебное действие

Препараты на основе алтея обладают обволакивающим, защитным, мягчительным, противовоспалительным действиями. Пектин, входящий в состав разных частей растения, уменьшает всасывание в пищеварительном тракте различных токсических веществ, солей тяжелых металлов, радионуклидов. Корни алтея употребляют в традиционном питании как диетический слизистый продукт при болезнях кишечно-желудочного тракта, желудка, сахарном диабете. Препараты из корней алтея широко применяют в дерматологии и лечеб-

ной косметике при сухой, жирной и нормальной коже лица, повышенной ее раздражимости после бритья, чрезмерной потливости и воспалении, а также при облысении.

1. Настой. *4 ч. л. мелко измельченных корней залить 0,5 л холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды при воспалении верхних дыхательных путей, ангине, гриппе, болезнях почек и мочевого пузыря [14, 18].*

2. Настой. *6–8 г измельченных корней залить 200 мл холодной кипяченой воды, настаивать 1 ч, процедить, добавить по вкусу сахар и принимать по 2–3 ч. л. через каждые 2 ч при хроническом простатите и аденоме простаты [6].*

3. Настой. *6,5 г измельченных корней залить 100 мл воды комнатной температуры, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждые 2 ч при хроническом простатите, как мочегонное при воспалении мочевого пузыря, болезненном непроизвольном мочеиспускании, воспалительных процессах в почках.*

4. Чай. *2 ч. л. листьев залить 250 мл горячей воды, настоять 10 мин, процедить. Пить медленно, глотками, 3–4 раза в день при нарушении работы желудка и кишечника. При кашле чай лучше подсластить медом (диабетикам не подслащивать).*

5. Настой. *1 дес. л. цветков залить 250 мл кипятка, настаивать 1–2 ч, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день в теплом виде при трахеите, воспалении легких, бронхиальной астме.*

Побочные действия

При качественном незаплесневелом сырье побочных действий можно не опасаться.

Арника горная
Arnica montana

Является одним из самых выдающихся лекарственных растений. Присутствие на участке нескольких квадратных метров арники горной создает тончайшую целебную ауру. В тихую солнечную погоду цветущие растения изливают неповторимый нежнейший аромат; цветы, отражая солнечный свет, как бы пронизывают и освещают все окружающее пространство, наполняя природу покоем и гармонией вечной жизни.

Распространение в природе

Встречается в горах Средней и Западной Европы от Карпат до Пиренеев на малоплодородных горных лугах, на полянах хвойных и буковых лесов, среди кустарников. Растет иногда на равнинах, предпочитая песчаные и торфянистые, кислые луга.

Приемы выращивания

Арника предпочитает довольно богатые влажные, но не переувлажненные и не заболоченные почвы, может расти и на песчаных почвах, как на солнце, так и в полутени. В засушливые периоды необходим умеренный полив. Размножение – семенное и вегетативное (молодыми розетками). Полностью вызревшие семена высевают в открытый грунт сразу после сбора, в июле-августе, лучше – в полутени, и держат там растения около года.

В первый год жизни растения развиваются медленно, но на второй год растут быстро и могут уже зацвести. На третьем году образуется множество мелких розеток. Их пересаживают на постоянное место, как и годичные растения после семенного размножения.

Декоративность

Особенно декоративна арника во время цветения, которое приходится на июнь-июль. В августе созревают бурые плоды с хохолками, которые разносятся ветром. На 2–3 год арника разрастается, и, если отцветшие побеги срезать, остаются прикорневые розетки листьев, достаточно плотно покрывающие поверхность почвы.

Использование в саду

Арника горная может использоваться в составе миксбордеров средней высоты, вполне подходит для посадки в альпинариях и рокариях, где весьма эффектно выглядит среди россыпи мелких камней и гравия, а также рядом с отдельно размещенными камнями средней величины.

Сбор и заготовка

Собирают молодые, едва распустившиеся соцветия (почти бутоны). Корни выкапывают осенью. Сушат в тени, под навесом или в хорошо проветриваемом помещении.

Целебное действие

Препараты на основе арники – одно из лучших средств для стимуляции артериальных и венозных сосудов, они обладают кровоостанавливающим и желчегонным действием. Вытяжка из соцветий арники понижает содержание холестерина в крови, оказывает быстрое обезболивающее действие при наружном и внутреннем применении.

Внутреннее применение показано при сердечной слабости, гипертонии, стенокардии, внутренних кровотечениях, при сотрясении мозга, кровоизлияниях в мозг, в сетчатку глаза, при острых инфекциях, люмбаго, артритах.

Наружно арника используется для лечения ушибов, ссадин, гематом, растяжений связок и травм суставов, свежих обморожений, ожогов. Показана при стоматитах, гингивитах, пародонтозе, невралгиях и зубной боли. Арника полезна при состояниях, вызванных перенапряжением мышц после интенсивных спортивных занятий.

1. Настой. *1 ч. л. цветков залить 250 мл кипятка, настаивать 1–2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, для улучшения обмена веществ [13], при различных кровотечениях, травмах, для лечения нервной системы, сердца [26].*

2. Отвар. *2 ч. л. сухих корней на 2 стакана воды, кипятить в закрытой посуде на слабом огне 5 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день перед едой при мигрени, обильных менструациях [13, 18, 26].*

3. Настой. *3 ч. л. цветков залить 500 мл кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Применять для полоскания горла, обмываний, примочек [13, 18, 26].*

4. Настой. *1 ст. л. цветков залить 300 мл кипятка (дневная доза) кипятить на водяной бане 15 мин, после остывания процедить. Пить в несколько приемов в течение дня при стенокардии и сердечной недостаточности [12].*

5. Настойка. *100 г цветков на 1 л 70% спирта или водки. Настаивать 2 недели, отжать, профильтровать до прозрачного состояния. Доза спиртовой настойки – 30–40 капель, водочной – 60–70 капель 3 раза в день в рюмке воды или молока при недостаточном сокращении матки и воспалительных заболеваниях [10]. Настойку применять и наружно в виде примочек и протираний при ушибах. Перед употреблением разбавить водой в соотношении 1:5 или 1:10 [16].*

6. Чай. *1–2 ч. л. сухих цветков заварить 250 мл воды. Настоять 10 мин, процедить. Полоскать горло и рот при воспалениях [22].*

Побочные действия

Употреблять препараты этого ценного лекарственного растения следует осторожно, строго соблюдая дозировку, так как могут возникнуть побочные эффекты раздражение желудка или кожные реакции при наружном использовании.

Бадан толстолистный
Bergenia crassifolia

Очень подходит бадану пословица: новое – это хорошо забытое старое. Уже со второй половины XVIII века в садах и парках состоятельных людей выращивалось это удивительно красивое растение. Одним из многочисленных достоинств бадана является то, что из него можно приготовить целебный чай, которому присущ характерный аромат девственной кедровой тайги.

Распространение в природе

В дикой природе бадан растет в основном в Западной и Восточной Сибири, в горах Средней Азии и Алтая по каменистым осыпям и трещинам скал. Растение исключительно морозостойкое, теневыносливое и обладает чрезвычайно высокой биологической приспособленностью.

Описание

Бадан – многолетнее травянистое растение. Имеет толстое ползучее слабоветвящееся корневище, от которого отходит крупный вертикальный корень. Корень и корневище коричневые или черные, на изломе – желтые. Листья собраны в розетку, блестящие, кожистые, округло-сердцевидные, длиной до 35 см. Стебель (цветонос) высотой до 50 см несет крупное метельчато-щитковидное соцветие с ярко-розовыми, лиловатыми, иногда белыми цветками.

Приемы выращивания

Бадан может расти практически на любой почве без пересадки в течение 15 и более лет. Размножают его иногда семенами, но чаще – делением корневищ весной или в конце лета. Отрезки корневищ с почками возобновления лучше высаживать в парник в песчаную почву. Молодые растения готовы к посадке на место уже через год. Однако возможна посадка сразу на постоянное место.

Декоративность

Бадан – вечнозеленое растение, он красив в любое время года. Уже ранней весной из-под подтаявшего снега появляются его темно-зеленые листья на крепких упругих черешках. Стареющие листья также отличаются особой привлекательностью благодаря интересной окраске. Цветет в конце апреля – начале мая в течение 15–20 дней. Однако и нецветущие растения бадана во время всего бесснежного периода весьма привлекательны и образуют напочвенный покров высотой 15–20 см.

Использование в саду

Бадан толстолистный растет в тени, полутени и на солнечных местах. Отлично выглядит при групповых или одиночных посадках, на газоне, вблизи водоемов, на рабатках между невысокими многолетниками, в каменистых садах. Прекрасно сочетается с другими травянистыми и древесными растениями. Весьма оригинально смотрится одиночный экземпляр на зеленом газоне с фоном сероватого камня, немного превышающего по размеру растения бадана.

Сбор и заготовка

Корневища с корнями можно заготавливать в течение всего лета, но лучше – осенью. Их очищают от земли, промывают водой, разрезают на куски, провяливают в тени на свежем

воздухе в течение трех суток, а затем сушат при температуре 30°С примерно три недели, пока они не приобретут темно-коричневую, иногда почти черную окраску. На изломе сырье светло-желтое, светло-розовое или светло-коричневое.

Сухие перезимовавшие листья заготавливают весной после схода снега.

Целебное действие

Препараты на основе бадана обладают кровоостанавливающим, противовоспалительным, антисептическим и диуретическим действиями. В тибетской медицине бадан используют при туберкулезе легких, болезнях почек, связанных с ушибами, суставном ревматизме, желудочно-кишечных заболеваниях. В народной медицине настои и отвары корневищ применяют как вяжущее, кровоостанавливающее, дезинфицирующее и противолихорадочное средство; при заболеваниях полости рта, носа, при расстройстве желудочно-кишечного тракта, женских болезнях, головной боли.

1. Отвар. *10 г измельченных корней и корневищ залить 200 мл кипятка, варить на медленном огне 30 мин, после остывания процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при неинфекционном колите, энтероколите. Использовать для полосканий и примочек при стоматите, гингивите, пародонтозе [12].*

2. Отвар. *6 г измельченных корней и корневищ залить 1 ст. л. кипятка, кипятить на медленном огне 20 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при цистите [13].*

3. Чай *из старых листьев бадана применять для профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта и в качестве тонизирующего напитка [12].*

Побочные действия

Опасаться не следует.

Барбарис обыкновенный
Berberis vulgaris

Это красивое пищевое и лекарственное растение популярно с древних времен. В качестве лекарства его употребляли в Древнем Вавилоне и Индии. Как средство, «очищающее кровь», барбарис упоминается на глиняных дощечках ассирийского царя Ашшурбанипала за 600 лет до нашей эры.

Распространение в природе

Растение распространено практически по всей Европе. В диком виде в России растет в лесостепной полосе европейской части и Предкавказье. Барбарис предпочитает безлесные участки, где местами образует заметные куртины. При затенении не плодоносит. Предпочитает щелочную почву. Располагается большей частью на сухих степных и каменистых склонах, на меловых отложениях и речных галечниках.

Приемы выращивания

Барбарис – быстрорастущее, нетребовательное растение, но лучше развивается на известковых почвах. Кусты барбариса легко переносят засуху. Могут расти в полутени, но предпочитают светлые, солнечные места, где обильно цветут и плодоносят. Барбарис размножают семенами. Посев производят непосредственно в почву поздней осенью, семена зимуют под снегом, а весной появляются всходы, которые пикируют и доращивают в течение 2–3 лет. Затем пересаживают на постоянное место. Возможно вегетативное размножение – делением куста или отводками и зелеными черенками, которые хорошо укореняются в холодных парниках.

Декоративность

Барбарис обыкновенный имеет широкую, раскидистую крону, образованную направленными вверх, слегка отогнутыми побегами. Кусты декоративны весной во время обильного цветения, в конце мая – начале июня. Второй пик декоративности приходится на конец лета – осень, когда созревают красочные плоды, сохраняющиеся на кустах до самой зимы. Барбарис красив в течение всей осени из-за ярко окрашенной в оранжево-красные тона листвы. В зимний период растение отличается ажурной кроной, образованной переплетающимися побегами, покрытыми кистями ярких красных ягод.

Использование в саду

Барбарис очень широко используется в качестве декоративного растения. Обычно кусты высаживают в однородные или смешанные с другими растениями группы. Эффектен и в одиночной посадке на фоне зеленого газона, а также в составе цветочных миксбордеров. Барбарис прекрасно растет в свободных живых изгородях. Он хорошо переносит стрижку, поэтому его часто выращивают и в качестве живой изгороди.

Сбор и заготовка

Корни копают осенью, после созревания плодов, в сентябре-ноябре. Иногда с них снимают кору. Цветки собирают в начале цветения, а листья – во время бутонизации или цветения. Плоды берут созревшими. Сушат обычным образом. В сушилках – при температуре до 45°С.

Целебное действие

Препараты из барбариса обладают противовоспалительным, антимикробным, жаропонижающим, вяжущим, кровоостанавливающим, мочегонным, желчегонным и успокаивающим действиями, способствуют стабилизации сердечной деятельности и снижению артериального давления. Полезны они также при нарушении солевого обмена: метаболических артритах, остеохондрозах, желчнокаменной и мочекаменной болезнях.

1. Чай. *1–2 ч. л. сырья (листьев или коры корней) залить 250 мл кипятка, настаивать 5 мин, процедить. Пить по 1–2 чашки в день при застойных явлениях в печени, при недостаточном образовании желчи, при отсутствии аппетита, при запоре, вызванном малым выделением желчи, ревматизме [22].*

2. Отвар. *25 г цветков залить 300 мл воды, кипятить на слабом огне 10 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 2 ч. л. 2–3 раза в день при болях в области сердца, гипертонической болезни, гепатохолецистите, лихорадке [16].*

3. Настой. *25 г листьев залить 200 мл кипятка, настаивать в термосе 1 ч, процедить, Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день в течение 2–4 недель при заболеваниях печени и желчного пузыря [16].*

4. Сок. *Вымытые плоды обязательно освободить от плодоножек, протереть через сито. Сок с мякотью и медом пить по 0,5 стакана 2–3 раза в день при радиационных поражениях, при лечении от наркомании, никотиновой и алкогольной зависимости [9].*

Из ягод барбариса готовят **соки, компоты, сиропы, желе, варенье***; их солят, маринуют. Используют как приправу к мясным блюдам.*

Побочные действия

Корни и листья слегка ядовиты. Передозировка недопустима, пользоваться с осторожностью. При женских заболеваниях консультироваться с врачом. Не применять при беременности.

Сок или желе, приготовленные из зрелых плодов барбариса, – прекрасное дополнение к завтраку или обеду для детей с пониженным аппетитом.

Барвинок малый
Vinca minor

Барвинок малый как лечебное средство известен с древних времен, о нем в своих работах упоминали Диоскорид и Плиний Старший. В средние века народы Европы считали барвинок магическим растением и применяли его в различных обрядах. Он считался символом вечности и постоянства, плоды его носили в качестве талисмана. В историческом плане известен как любимый цветок французского философа Жан-Жака Руссо.

Распространение в природе

В диком виде барвинок встречается в Европе, Малой Азии. Большие заросли его обнаружены в Правобережной Украине, в пределах России больше всего на Кавказе. Легко дичая, растения распространяются в старых садах, парках и усадьбах. Ползучие стебли часто образуют плотную дернину в виде зеленого ковра, на котором почти отсутствуют сорняки.

Приемы выращивания

Барвинок – достаточно неприхотливое растение. Прекрасно растет на влажных суглинистых почвах, предпочитает полутенистые места, но переносит и тень. Размножают его вегетативно: черенками и частями укореняющихся плетей-побегов, а также весенним делением кустиков. Размножение можно проводить практически на протяжении всего сезона.

Декоративность

Барвинок малый – вечнозеленый кустарничек или иногда травянистый многолетник. Цветение приходится на конец мая – начало июня и продолжается приблизительно 10 дней. Благодаря темно-зеленым листьям и способности образовывать сплошной покров барвинок сохраняет привлекательность в течение всего сезона.

Использование в саду

Барвинок малый – одно из лучших почвопокровных растений, хорошо переносит даже глубокую тень, поэтому незаменим в тех местах, где невозможно вырастить газон. Обычно его высаживают в теневых садах, цветниках, альпинариях, просто рядом с отдельно размещенными крупными камнями, а также вдоль дорожек в качестве низкого бордюра. Из растений формируют декоративные куртины в парковых посадках, вдоль затененных берегов водотоков и ручьев, кустиками барвинка оформляют приствольные круги под пологом деревьев и высоких кустарников.

Сбор и заготовка

Для лекарственных целей используют надземную часть полностью или листья. Заготавливают весной либо в начале лета, срезая траву на высоте 3–5 см. Сушат в тени или в сушилке при температуре не выше 50 °С.

Целебное действие

Препараты из барвинка обладают сосудорасширяющим, гипотензивным, успокаивающим, кровоостанавливающим, вяжущим, антимикробным, кровоочистительным, общеукрепляющим и тонизирующим действиями. Барвинок малый применяется в официальной и народной медицине многих европейских стран и в Китае.

1. Настой. *1 ст. л. (5 г) измельченных листьев залить 200 мл кипятка, варить на водяной бане 15 мин, охладить, отжать, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день при гипертонии [13, 16, 29].*

2. Отвар. *1 ст. л. травы залить 300 мл кипятка, варить на малом огне 15 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день при гипертонии, поносе, а также как кровоостанавливающее и противоглистное средство. Наружно – при мокнущих экземах, сыпях, кожном зуде, заболеваниях десен и слизистой оболочки рта [12, 24].*

3. Отвар травы на водке. *20 г сырья залить 250 мл водки, нагревать 10 мин на водяной бане на малом огне, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 8 капель 2 раза в день (утром и вечером). Через каждые 4 дня приема делать перерыв на 2 дня, затем снова продолжать курс лечения. Рекомендуется при половых расстройствах, сопровождающих хронические простатиты (отсутствие или вялая эрекция, ускоренная эякуляция) [6, 32].*

Побочные действия

В связи с ядовитостью растения необходимо строго соблюдать дозировку.

Бессмертник песчаный (цмин) Helichrysum arenarium

По всему миру бессмертниками называют группу растений, имеющих довольно яркую окраску и сохраняющих свой естественный вид в сухом состоянии. Среди них в России наиболее известен бессмертник песчаный, который к тому же еще обладает и уникальными целительными силами. Из растений бессмертника можно делать сухие букеты, а его цветки надежно предохраняют шерстяные вещи от моли.

Распространение в природе

В России цмин растет в европейской части, на Северном Кавказе и в Южной Сибири. Распространен в степных районах, заходит в лесостепь и проникает в лесную зону. Обычно растет на песках, по боровым полянам, опушкам, вырубкам, разреженным лесам, дюнам, пустошам, в посадках сосны, на меловых и каменистых обнажениях.

В местах естественного произрастания, как и в культуре, при благоприятных условиях образует плотные дерновники. В ясную солнечную теплую погоду цветущие растения распространяют своеобразный, весьма сильный, но приятный аромат.

Приемы выращивания

Достаточно неприхотливое растение, однако лучше растет и развивается на солнечных участках, предпочитая легкие, хорошо дренированные почвы. Цмин засухоустойчив, плохо переносит длительное переувлажнение почвы. Быстро разрастается и хорошо размножается делением куста. Растение необходимо один раз в 3–4 года пересаживать, удаляя старые прикорневые розетки, так как по мере разрастания оголяется центральная часть куртины.

Декоративность

Цмин песчаный – почвопокровный многолетник. Растения образуют плотные куртины, состоящие из небольших прикорневых розеток сизоватых ланцетных листьев. Бессмертник декоративен в течение всего сезона, но особенно эффектен во время цветения в июне-июле.

Использование в саду

Цмин песчаный подходит для самых различных альпинариев и рокариев, замечателен среди россыпи гравия и мелких камней, а также для устройства мини-альпинарив в контейнерах. Растение может служить обрамлением тропинок с мягким покрытием, где, наползая на дорожное полотно, создает эффект естественности. Декоративен на переднем плане миксбордеров, а также в качестве их обрамления.

Сбор и заготовка

Цветочные корзинки заготавливают в самом начале цветения, в первые недели, а лучше всего после «озарения» стебельков. Сушить цветки бессмертника нужно внимательно и аккуратно. Лучше всего – в темных нежарких помещениях, на легком сквозняке, разложив сырье тонким слоем или связав в пучки. Корзинки должны сохранить красивую лимонно-желтую окраску.

Целебное действие

Препараты из бессмертника обладают желчегонным, мочегонным, кровоостанавливающим, антисептическим, обезболивающим, тонизирующим и противоглистным действи-

ями. Стимулируют секреторную деятельность желудка и поджелудочной железы. Значительно увеличивают отделение желчи, понижают в ней концентрацию билирубина и холестерина. В народной медицине препараты бессмертника применяют как мочегонное и легкое слабительное средство, а также при импотенции, болезнях почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни.

1. Настой. *1 ст. л. сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 20–30 мин до еды при холецистите, желчнокаменной болезни, гепатите, заболеваниях печени в сочетании с гастритом, при хроническом панкреатите [4].*

2. Отвар. *1 ст. л. сырья на 500 мл воды варить на водяной бане 10 мин в закрытом сосуде, настаивать 30 мин, процедить. Принимать теплым по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 10–15 дней при болезнях желудочно-кишечного тракта, худобе, а также против тошноты, рвоты, болей в области печени и желчного пузыря [12].*

3. Настой. *3 ч. л. сырья на 500 мл холодной кипяченой воды. Настоять 3 ч. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 мин до еды. Показания те же, что и в предыдущем рецепте [12].*

4. Настой. *3 ч. л. измельченного сырья залить 0,5 л холодной воды, настоять 8 ч, процедить. Это суточная доза при холецистите, камнях в желчном пузыре, при воспалении почек и мочевого пузыря [8, 34].*

Побочные действия

Препараты на основе бессмертника могут несколько повышать кровяное давление, принимать их при гипертонической болезни нежелательно. Бессмертник слаботоксичен и обладает кумулятивными свойствами, поэтому не рекомендуется применять его более 3 месяцев подряд.

Буквица лекарственная
Betonica officinalis (syn. Stachys officinalis)

В средние века буквица почиталась как очень ценное лекарственное растение. В Италии даже была в ходу поговорка: «Venda la tonica e compra la betonica» («продай рубашку и купи буквицу»).

Буквица не очень популярна в настоящее время, однако в этом большая доля несправедливости. Как лекарственное и магическое растение она активно использовалась в древнем мире и в средневековье. И в русской народной медицине она была когда-то широко известна.

Распространение в природе

В России буквица встречается в европейской части, Предкавказье и Дагестане, Западной Сибири. Растет большей частью по сухим лугам, на солнечных склонах, в редких лесах, на песчаных местах и выходах известняков.

Приемы выращивания

Буквица – достаточно неприхотливое растение, однако лучше растет и развивается на солнечных участках, предпочитая богатые свежие почвы. Быстро разрастается. Буквицу размножают делением куста весной или ранней осенью, а также осенним посевом семян в ящики или непосредственно в грунт. Всходы пикируют и доращивают в течение 1 года, затем пересаживают на постоянное место.

Декоративность

Растение особенно декоративно во время цветения, которое приходится на конец июня – начало июля и продолжается 15–20 дней. После отцветания остаются розетки эффектной листвы, которые, разрастаясь, образуют довольно плотный зеленый покров. Для сохранения декоративности побеги с отцветшими соцветиями необходимо удалять.

Использование в саду

Буквица выращивается в самых разных цветниках: рабатках, бордюрах, миксбордерах. Декоративна в небольших куртинах и цветочных массивах, при оформлении опушек, полян, приствольных кругов деревьев и высоких кустарников. Возможно выращивание в альпинариях и на скальных горках, разбитых как на открытом солнце, так и в условиях легкой полутени.

Сбор и заготовка

Собирают цветущую траву без огрубевших нижних частей. Сушат, связав в пучки, в тени на воздухе.

Целебное действие

Буквица применяется в народной медицине многих стран. Ее препараты регулируют пищеварение, снижают кровяное давление, усиливают кровообращение и обладают противовоспалительным, желчегонным, отхаркивающим, противоастматическим, ранозаживляющим, успокаивающим, антисептическим и кровоостанавливающим действиями.

1. Настой. *1 ст. л. травы залить 500 мл кипятка, настаивать 2 ч в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды при гастрите с повышенной кислотностью, болях в области желудка и кишечника, периодических запорах и нарушениях пищеварения, астме, поносах, желтухе, гипертонии, подагре и ревматизме, кашле [18, 22].*

2. Молодые листья *буквицы лекарственной обогащают пищу витаминами, солями, микроэлементами и другими полезными для организма веществами. Их добавляют в супы, салаты и др. блюда. Вот один из самых полезных салатов. Листья буквицы смешивают в соотношении 1:1 с листьями первоцвета весеннего, добавив по вкусу зелени петрушки, немного сметаны и соли.*

Побочные действия

Опасаться не нужно, если избегать передозировки.

Вероника длиннолистная
Veronica longifolia

В русской народной медицине используется более 10 видов растений из рода Вероника. В декоративном садоводстве находят применение многолетние виды, в том числе вероника длиннолистная, известная в культуре уже более 300 лет.

Вероника длиннолистная – широко распространенное растение. Встречается в Европе, в том числе в европейской части России, на Украине, в Сибири, Средней Азии, Китае и на Дальнем Востоке. Любит сырые и большей частью светлые места. Селится по берегам рек, ручьев, каналов. Растет на горных лугах, в разреженных лесах.

Приемы выращивания

Вероника длиннолистная хорошо растет и развивается на солнечных участках, но переносит и легкую полутень, предпочитая плодородные садовые почвы. Зимостойка, во время засухи требует дополнительного полива. Иногда поражается ложной мучнистой росой, что приводит к снижению ее декоративности. Для предупреждения заболевания растения следует обрабатывать соответствующими препаратами. Вероника легко размножается осенним делением кустов, а также стеблевыми черенками. Осенью растения обрезают.

Декоративность

Цветет вероника обычно с первой декады июня в течение полутора-двух месяцев. Цветение начинается с нижних цветков, постепенно распространяясь на те, что расположены выше по оси соцветия.

Использование в саду

Вероника обычно используется в бордюрах и миксбордерах, где высаживается в среднем ряду или на заднем плане. Растение очень декоративно в небольших куртинах у одиночно размещенных валунов или групп камней, а также вдоль подпорных стенок, оград, глухих стен и в приствольных кругах деревьев с ажурной кроной.

Целебное действие

Растения обладают антимикробным, противовоспалительным, болеутоляющим, кровоостанавливающим, мягчительным и успокаивающим действиями.

Веронику часто используют в дерматологии при заболеваниях кожи (экзема, нейродермит, крапивница, грибковые поражения, потливость и др.).

Сбор и заготовка

Применяют траву и корни вероники. Заготовка и сушка обычные.

1. Отвар. *1 ч. л. измельченных корней залить 250 мл воды, кипятить на слабом огне 5 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 2 ст. л. 4–5 раз в день при нервных расстройствах, ломоте в суставах, головной боли, желтухе [12, 13].*

2. Настой. *1 ч. л. травы залить 250 мл кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день при простуде, бронхите, туберкулезе легких.*

Горечавка желтая
Gentiana lutea

Народы Европы с древнейших времен использовали корни и корневища горечавки желтой как лекарство. Еще не так давно это растение повсеместно встречалось на известковых почвах в горных районах Евразии. Однако неумеренные заготовки привели к почти полному истреблению этого замечательного растения, и в настоящее время оно строго охраняется.

Вызывает восхищение удивительная для травянистых растений долговечность горечавки желтой. В дикой природе обнаружены экземпляры, достигающие возраста в несколько сотен лет!

Распространение в природе

В дикой природе горечавка желтая встречается в Альпах и других горах Центральной и Южной Европы. В Карпатах растет на субальпийских лугах на высоте 2000 м над уровнем моря в еловом редколесье, в изреженных зарослях горных кустарников (ольха зеленая, сосна горная, можжевельник сибирский) и кустарничков (черника, брусника, голубика).

Приемы выращивания

Растет и развивается на богатых известковых почвах с хорошим дренажем. Хорошо чувствует себя при умеренном поливе на солнечном или слегка притененном месте, но не на солнцепеке. Размножают горечавку делением куста и семенами. При весеннем посеве требуется двухмесячная стратификация. Проще всего высеять сухие семена под зиму в открытый грунт. Взрослые растения плохо переносят пересадку, после которой необходим обильный полив до момента полного укоренения пересаженных растений.

Декоративность

Растение декоративно в течение всего периода вегетации, но особенно интересно во время цветения. В средней полосе России горечавка зацветает примерно в конце июня и цветет 40–50 дней. В условиях культуры цветет на 4–5 год, иногда и позднее.

Использование в саду

Горечавка желтая больше всего подходит для высоких бордюров, однако ее выращивают и в составе миксбордеров (обычно на заднем плане). Также горечавку можно выращивать вдоль подпорных стенок, оград и глухих стен.

Целебное действие

Препараты на основе горечавки желтой возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, обладают противоглистным, бактерицидным и мочегонным действиями. Устраняют упорную изжогу, спазмы и вялость желудка. Целительное действие начинается уже с момента соприкосновения со слизистой оболочкой рта и продолжается после усвоения организмом.

Горечавка входит в состав целого ряда фармацевтических препаратов, а также аппетитных и желудочно-кишечных сборов. Корни горечавки используют в ликероводочном производстве и пивоваренной промышленности для придания пиву бархатного вкуса.

Сбор и заготовка

Лекарственным сырьем являются корневища с корнями. Их берут у растений 4–5 года жизни. Заготовка и сушка обычные.

Водные препараты горечавки быстро портятся, поэтому их нужно готовить небольшими порциями.

1. Холодный настой. *0,5 ч. л. мелко нарезанных сухих корней на 400 мл холодной кипяченой воды настаивать 8 ч, процедить, профильтровать. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день за полчаса до еды при вялом пищеварении, упорных изжогах, отсутствии аппетита, запорах, других желудочных заболеваниях, туберкулезе легких и прочих легочных заболеваниях [12, 25, 34].*

2. Отвар. *3 ч. л. сырья кипятить на медленном огне 15 мин в 700 мл воды, процедить, профильтровать. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды при подагре, ревматизме, артрите [12, 13, 18].*

3. Отвар. *2 ст. л. сырья на 1 л воды, кипятить на медленном огне 15 мин, процедить. Употреблять для кожных ванн при потливости ног с неприятным запахом [12, 13, 18].*

Побочные действия

Не рекомендуется применять горечавку при чувствительном к раздражению желудке с повышенной кислотностью.

Горицвет весенний (адонис весенний) Adonis vernalis

Горицвет весенний – достойное восхищения растение. С ним связано несколько легенд. Древние греки рассказывали о златокудром юноше Адонисе, которого любила прекраснейшая из богинь – Афродита. По другой легенде цветок назван в честь Адона, финикийского и ассирийского бога солнца, умирающего осенью, но непременно возрождающегося весной. В Древней Греции обязательным украшением богатых домов были так называемые «садики Адониса».

Распространение в природе

Горицвет весенний встречается в Восточной, Центральной и Южной Европе, Юго-Западной Сибири. Растет на лесных опушках, полях, остепненных лугах, в разнотравных степях, на солнечных возвышениях или среди скал. Предпочитает открытые и хорошо дренированные места. Несмотря на широкий ареал распространения, в наше время растение стало чрезвычайно редким. Охраняется в России и в странах Западной Европы. Возраст диких растений исчисляется десятками лет. В природе обнаружены столетние экземпляры.

Приемы выращивания

Для выращивания горицвета выбирают место с достаточно плодородной почвой легкого механического состава, содержащей большое количество извести. Основная трудность культивирования – плохая приживаемость при размножении корневищами. Лучший вариант – осенняя пересадка с большим комом земли и с минимальным нарушением корневой системы. На одном месте без пересадки растения прекрасно чувствуют себя в культуре длительное время, по некоторым данным – до 50 лет. Семена обладают низкой всхожестью и трудно прорастают. Высевать их нужно в июне-июле, а лучше даже недозревшими на глубину 1–1,5 см. Всходы появляются долго и неравномерно, молодые растения развиваются медленно, нуждаются в частых прополках и поливах. На постоянное место лучше высаживать 2–3-летние растения. Полное их развитие достигается на 4–6 год жизни. Горицвет весенний – зимостойкое растение. С одинаковым успехом растет как на открытых, так и слегка затененных местах.

Декоративность

Цветущие растения горицвета очень красивы и привлекают внимание уже издали. Ранней весной появляются короткие побеги, бутоны появляются у самой земли. Во время цветения и плодоношения развивается несколько боковых побегов, на верхушках которых располагается по одному крупному цветку. Цветение продолжается обычно 12–16 дней (в апреле или мае). Цветки раскрываются только в солнечную погоду. Ночью и в пасмурные дни они закрыты. К середине лета растение приобретает вид невысокого пушистого кустика.

Для домашнего лечения в виде чаев и настоек горицвет весенний не используют, так как это растение ядовито.

Использование в саду

Горицвет весьма эффектен в групповых посадках или среди редко расположенных кустарников. Хорошо сочетается с такими кустарниками, как тис, туя, самшит, и с травянистыми многолетниками: арабисами, примулами, анемонами, лиловыми пролесками и другими раноцветущими растениями. При посадках их следует располагать ближе к дорожкам, хороши они и на каменистых горках.

Целебное действие

Препараты на основе горицвета используют при хронической недостаточности кровообращения, а также в качестве средств, успокаивающих центральную нервную систему, при вегетативных неврозах и др. Горицвет весенний – старинное народное средство от сердечных, почечных заболеваний, судорог, истерии. В немецкой народной медицине применяется при различных сердечных заболеваниях, базедовой болезни, водянке, ревматических болях в суставах и мышечной системе, как успокаивающее при судорогах и кашле. А еще для выведения камней из мочевого пузыря и почек.

Побочные действия

В связи с содержанием сердечных гликозидов лечебные препараты адониса весеннего следует применять только после врачебной консультации.

Девясил высокий
Inula gelenium

Девясил – распространенное и широко употребляемое многими народами мира лекарственное растение. Он известен с незапамятных времен. По старинным русским поверьям, имеет девять целебных магических сил, на что указывает его название – «девятисил» или «девясил». В Древней Греции и Риме считался лучшим средством для укрепления и очищения организма.

Распространение в природе

Родиной девясила считают Средиземноморье. В России он растет в европейской части (обычно в черноземной полосе), на Северном Кавказе, в Западной Сибири. Встречается в Средней Азии, на Украине, в Белоруссии. Растения девясила предпочитают увлажненные места: берега рек и горных ручьев, лесные поляны, овраги, заросли кустарников.

Приемы выращивания

Девясил предпочитает плодородные свежие почвы, хорошо переносит увлажненные почвы (но без продолжительного застоя влаги). Весной и ранней осенью отлично размножается делением куста, а также семенами, в благоприятных условиях дает обильный самосев.

Декоративность

Девясил декоративен в течение всего сезона. Весной – прикорневыми розетками крупных морщинистых листьев светло-зеленого цвета; после отрастания стеблей – общей архитектоникой и орнаментальной листвой. Наиболее декоративен девясил во время цветения – в середине лета. Цветение достаточно продолжительное: не менее 1 месяца. Осенью девясил долго не отмирает, практически до самых холодов оставаясь зеленым.

Использование в саду

Растение предпочитает солнечные места, но хорошо переносит и полутень, прекрасно себя чувствует под пологом деревьев и высоких кустарников. Девясил незаменим для декорирования всевозможных оград, голых стен, хозяйственных построек, компостных куч и прочих не слишком приглядных мест. Достаточно высокая декоративность растения позволяет также использовать этот многолетник в составе цветочных миксбордеров, в сочетании с невысокими кустарниками – в декоративных группах и даже в одиночной посадке на фоне газона, на берегу декоративного водоема или рядом с отдельно размещенными крупными камнями. Из растений формируют куртины в парковых посадках.

Сбор и заготовка

Корни с корневищами выкапывают осенью или весной. Для этих целей берут растения не моложе трех лет. Моют, режут, провяливают в течение 2–3 дней на открытом воздухе. Сушат в хорошо проветриваемом помещении. Температура принудительной сушки – не выше 50°С.

Целебное действие

Лекарственные препараты девясила укрепляют, тонизируют организм и оказывают отхаркивающее, противовоспалительное, антимикробное, желчегонное, слабое мочегонное действия. Чрезвычайно эффективно нормализуют работу желудочно-кишечного тракта.

1. Отвар. *20 г сухого сырья залить 250 мл воды, кипятить на медленном огне 10 мин, настаивать 3–4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды как отхаркивающее и желудочно-кишечное средство [14].*

2. Чай. *1 ч. л. с верхом сырья залить 1/4 л кипящей воды, настоять 15 мин. Пить 2–4 раза в день по 1 чашке небольшими глотками, подсластив медом (при кашле и астме). Неподслащенный чай употреблять при желтухе, задержке мочи, болезнях печени и желчного пузыря, почек, поносе, глистах [22].*

3. Настой. *1 ст. л. сырья залить 0,5 л кипятка, греть на медленном огне 10–15 мин, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день до еды при простатите. Курс лечения – 1 месяц [6].*

4. Девясиловое вино. *100 г сухого сырья залить 1 л красного сухого вина, настаивать 8 дней, процедить. Принимать по 1/4 стакана как общеукрепляющее средство [35].*

5. Настойка. *Растертое в порошок сырье залить 70% спиртом в соотношении 1:10 (1 часть сырья на 10 частей спирта). Настаивать 20 дней при комнатной температуре в темном месте, процедить. Принимать по 25 капель 3 раза в день до еды при сахарном диабете, язвенной болезни [9].*

Побочные действия

Передозировка ведет к рвоте и болям в желудке. Девясил противопоказан при беременности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.