

Т. Ильина,
биолог, автор многочисленных бестселлеров

ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВЫ

КАРМАННЫЙ СПРАВОЧНИК-ОПРЕДЕЛИТЕЛЬ



- Удобная группировка в соответствии с окраской цветка
- Фото и подробное описание растения
- Приемы сбора и заготовки лекарственных растений
- Рецепты домашней фитотерапии



Т. Ильина

ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВЫ

КАРМАННЫЙ СПРАВОЧНИК-ОПРЕДЕЛИТЕЛЬ



ЭКСМО
Москва
2014

УДК 633.7/.9(035.3)
ББК 42.143
И 48

Фото, используемые в книге,
принадлежат Т.А. Ильиной

Ильина, Татьяна Александровна.

И 48 Целебные травы. Карманный справочник-определитель / Татьяна Ильина. — Москва : Эксмо, 2014. — 352 с. : ил.

ISBN 978-5-699-70816-1

Новый справочник, написанный опытным биологом, автором многочисленных бестселлеров о лесных и садовых растениях, Татьяной Ильиной, позволит вам научиться с легкостью ориентироваться при сборе лекарственных растений. Удобная группировка по цвету венчика цветка, подробные характеристики растений (размеры, ботанические особенности, места их произрастания), а также качественные цветные фотографии позволят даже начинающему любителю быстро идентифицировать конкретный экземпляр и применить его по назначению. Ведь ни для кого не секрет, что лекарственные растения обладают поистине уникальными свойствами, благодаря которым можно исцелить практически любой неприятный недуг.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед проведением любых рекомендуемых действий.

УДК 633.7/.9(035.3)
ББК 42.143

ISBN 978-5-699-70816-1

© Ильина Т.А., текст, фото, 2013
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2014

Содержание

Введение	6
Условные обозначения	8
Когда собирать лекарственные растения	24
Приготовление лекарственных средств	25
Белая страница	31
Пурпурная страница	111
Розовая страница	143
Желтая страница	181
Зеленая страница	253
Голубая страница	287
Синяя страница	313
Фиолетовая страница	327
Группы основных лекарственных растений по их преимущественному действию	342
Указатель русских названий	345
Указатель латинских названий	347

Введение

Для изучения любого предмета всегда следует ознакомиться с простыми понятиями и терминами, которыми оперирует данная наука. Большинству читателей слово «ботаника» напоминает легкое туманное облачко, осевшее где-то в глубинах памяти, из которого редкими дождиками выпадают понятия «корень», «одуванчик», «корзинка». В современных школах предмета «Ботаника» нет вообще (это лишь раздел биологии), тогда как познание мира, как сказал один поэт, начинается с былинки, «что во поле, под ветром склоняясь, растет». Попробуйте окунуться в этот чарующий и хрупкий мир, научитесь различать в нем цветы и травы, а затем и использовать их с пищевой или лечебной целью. Ваши познания принесут неоценимую пользу окружающим вас людям и зверям, помогут научить любить нашу великолепную природу, уметь брать из нее все необходимое и, конечно же, охранять ее.

Надеюсь, в этом поможет данный справочник-определитель, в котором приведены фотографии, сделанные в средней полосе России.



Условные обозначения

СРОК:



двухлетнее
растение



однолетнее
растение



многолетнее
растение

СБОР (ПЕРИОД И ЧАСТИ РАСТЕНИЯ):



листья



корни



цветы



плоды



растение
целиком



корнеплоды

МЕСТА ПРОИЗРАСТАНИЯ:



болота



поле



смешанные леса



придорожная
полоса



хвойные леса



у воды



лиственные леса



рядом с жильем
человека

РОСТ:



50–120 см

СЪЕДОБНОСТЬ:



растение
ядовито



растение
не ядовито

КРАТКОЕ ОЗНАКОМЛЕНИЕ С БОТАНИЧЕСКИМИ ТЕРМИНАМИ, ИЛИ КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПРАВОЧНИКОМ

Все научные названия растений даются в соответствии с классификацией, первоначально разработанной шведским ученым Карлом Линнеем еще в XVII веке и значительно дополненной за прошедшие с той поры три столетия. Первое слово в названии любого биологического объекта, в частности растения, обозначает род, к которому он относится. Второе слово определяет вид именно этого экземпляра, а заглавная буква (несколько букв) в конце названия является обозначением фамилии автора, впервые описавшего. Например, *Viola* (род – фиалка) *tricolor* (вид – трехцветная) L. (Линней); *Viola* (род – фиалка) *rupestris* (вид – песчаная) Schmidt (Шмидт) и т. п. Иногда одно и то же растение было описано и включено в различные классификаторы двумя и более учеными и имеет несколько латинских названий, после которых стоят различные инициалы. Например, *Lychnis viscaria* L., *Viscaria vulgaris* Roehl., *Lychnis viscosa* Scop. – все это одно растение, смолка липкая из семейства гвоздичных.

У многих растений имеются 2–3 и более традиционных названий, принятых в той или иной местности, среди народов, говорящих на разных языках. Например, *Delphinium consolida* L. известен как живокость полевая, рогатые васильки, шпорник посевной, сокирки, зозумены черевички, острожки и т. д. Во избежание путаницы всегда указывается научное название объекта на латинском языке, по которому можно точно понять, о каком растении идет речь. Ал-

фавитный указатель русских (в нашем случае) и латинских названий растений, обычно помещенный в конце любого справочника, помогает быстро найти искомый вид.

Растения объединяются учеными в **семейства** на основании похожих признаков строения – листьев, цветков, плодов. Например, в семейство злаковых объединены растения, для которых характерно образование колоска, а представителя семейства мотыльковых (иначе Бобовых) сразу узнаешь по строению цветка или стручка, в котором заключены плоды. В каждом семействе различают несколько, реже один, **родов**, к которым относятся несколько **видов** растений, весьма сходных между собой по многим признакам. К семейству бобовых, или мотыльковых, отнесены род *Trifolium* – клевер; *Vicia* – бобы; *Lathyrus* – чина и т. д. К роду клевер – клевер ползучий (*T. repens* L.), клевер луговой (*T. pratense* L.), клевер пашенный (*T. arvense* L.) и др.

При сборе целебных и пищевых растений необходимо четко идентифицировать каждый вид. Небрежность в этом вопросе может привести к серьезным отравлениям. Например, многие представители семейства зонтичных обладают полезными и целебными свойствами (тмин, бедренец-камнеломка, дягиль), но их легко спутать с представителями этого же семейства, наделенными ядовитыми свойствами (болиголов крапчатый, вех, или цикута). Для точной идентификации найденного растения нужно сравнить его строение с теми описанием и фотографией, которые помещены в справочнике, при этом учесть форму и окраску цветка, вид и строение стебля с листьями, при необходимости выкопать корень.

Определение проще всего начинать с цветущих экземпляров, и для простоты поиска все приведенные в книге растения разбиты на группы в соответствии с окраской венчика цветка, так как это первое, что бро-

сается в глаза на цветущем лугу. Скомпонованные таким образом группы целебных трав размещены в справочнике на страницах соответствующего цвета. Например, растения из разных семейств, но с желтыми цветками – одуванчик, лапчатка, сурепка – попадут в раздел «Желтые страницы», незабудка и цикорий – в раздел «Голубые страницы», и т. д.

Размеры и ботанические особенности каждого растения, места его произрастания, вынесенные в начало определителя каждого вида, несомненно позволят даже начинающему любителю быстро идентифицировать конкретный экземпляр и сравнить его с фотографией, сделанной в его естественной среде обитания.

Краткое ознакомление с принципами, положенными в основу классификации растений по строению цветка, плодов, листьев, стеблей и корней, облегчит читателю восприятие текста. Все простые и понятные термины, употребляемые в ботанике, легко запомнить по фотографии, иллюстрирующей каждое конкретное понятие. Если растение уже знакомо, тем легче оперировать специальными терминами применительно к представителю этого же семейства. Например, все губоцветные (сем. *Labiatae*) имеют сходное характерное строение цветка. Увидев такой же цветок на незнакомом экземпляре, следует отнести его к этому семейству и искать далее на страничке нужного цвета.

В данном издании не приведены классические ботанические классификаторы, по которым шаг за шагом можно «вычислить» любого незнакомца. Наша задача проще – найти нужный вид в определенном месте и в нужное время, ориентируясь на фотографию и краткое описание растения. Для правильного понимания текста нужно ознакомиться с приведенными ниже примерами, объясняющими строение цветка, соцветий, стеблей, листьев и корней, общеупотребимых в ботанике.

Цветок обычно состоит из *чашечки*, сидящей на стебле и окрашенной, как правило, в зеленый или коричнево-бурый цвет. Чашечка может быть покрыта листиками (*чашелистиками*) или чешуйками, ворсинками. Из нее выходят яркие *лепестки*, образующие *венчик* – каждый своей формы у растений различных семейств. Венчики бывают правильные (то есть симметричные) – *колокольчатый*, *воронковидный*, *колесовидный*, *гвоздевидный* – и неправильные – *мотыльковый*, *двузубый* и *язычковый* (см. фото в конце раздела).

Внутри каждого цветка находятся органы размножения: *тычинки* и *пестик*, имеющий нижнюю расширенную часть – *завязь*. Из нее впоследствии формируется *плод*. У некоторых трав количество тычинок бывает строго определенным, у других же их просто много. Пестик обычно один, и при оплодотворении на его месте образуются *семена* и *околоплодные оболочки*. Плоды бывают сухие и сочные, а семена имеют самое разнообразное строение.

Плод *костянка* сочный, внутри одно семечко. *Ягода* – сочный плод со множеством семян. Плод *коробочка* действительно похож на коробочку причудливой формы, в которой спрятаны семена. В известном всем *стручке* семена лежат по срединной перегородке, расположенной внутри внешних оболочек. *Бобы* – это распадающийся на две половинки стручок без перегородки, в котором семена лежат на створках. *Зерновка* – это зерно, известное по злакам. Характерные семена с хохолком, «парашютики», называются *летучки* (одуванчик). *Семянка* – сухой плодик с одним зернышком.

Цветки, из которых затем образуются семена, располагаются на стеблях по одному или собраны в соцветия самых необыкновенных форм и размеров. Наиболее характерные формы соцветий имеют названия и присущи

определенному семейству растений, зачастую само название семейства дано по типу строения цветка (семейство гвоздичные) или соцветия (семейство зонтичные). Цветки бывают собраны в кисть, метелку, колос, щиток, зонтик, головку, корзинку.

Соцветия разных видов могут сильно отличаться друг от друга, но характерное строение присуще всем представителям семейства, к которому отнесена та или иная группа растений. Так, в очень разнообразном по составу семействе сложноцветных (сем. Compositae) все отнесенные к нему растения имеют характерное *соцветие-головку* или *корзинку*. Корзинка имеет плоское или выпуклое дно, на котором размещаются отдельные цветки двух типов (иногда только одного). Серединка состоит из трубчатых цветков, плотно упакованных наподобие сот, а краевые лепестки свободно обрамляют серединку и часто бывают другого цвета. Характерный пример – ромашки, у которых трубчатые желтые сердцевинки и краевые белые лепестки (помните гадание «любит – не любит»?). По строению, окраске цветка и наличию обертки (дополнительных мелких лепестков зеленого, бурого цвета, окружающих чашечку) и определяют попавший в руки цветок. Иногда различия столь незначительны, что требуется лупа для внимательного изучения дополнительных признаков: наличия одного или нескольких пестиков, количества тычинок, их расположения в цветке. В более простых случаях достаточно внимательно прочитать описание растения, пользуясь усвоенными ботаническими терминами.

Соцветие *кисть* представляет – собранные вместе, сидящие на стерженьке одиночные цветки на коротких ножках. Соцветие *метелка* имеет более сложную структуру и напоминает веревочную швабру. Плотные собранные цветочки, сидящие прямо на стерженьке, образуют

колос или *початок*, если середина стержня толстая и мясистая. Соцветие *щиток* названо за свою форму в виде гладиаторского щита: все цветки расположены на одном уровне и лежат в единой плоскости. Соцветие *сережка* представляет собой свисающую кисть из плотно собранных мелких цветков. У *зонтиков* отдельные цветки на длинных цветоножках отходят из одной точки, расположенной на стебле. Понятие «*сложный зонтик*» подразумевает наличие мелких пучков цветков на длинных цветоносах, собранных в более крупный зонтик.

Определив строение цветка, обратите внимание на тип стебля растения, наличие корневища, клубня или луковицы (подземных частей) и строение листа.

Стебли бывают *прямостоячие, вьющиеся, стрелкой, цепляющиеся, ползучие* и др. По форме и строению стебли описывают как *круглые, четырехгранные, трехгранные, сплюснутые, полые, крылатые, плотные, мягкие, гладкие, с волосками* и т. п. При рассматривании растения нужно непременно обратить внимание на тип несущего стебля.

Большое значение для определения растения имеют **листья**.

Листья, располагающиеся на стебле поочередно, называются *очередными*. Если два листа находятся друг напротив друга, такое расположение называется *супротивным*. Несколько собранных вокруг стебля листьев образуют *мутовку* – это мутовчатое расположение.

Место прикрепления листа называется *узлом*, часть стебля между ними – *междоузлием*. Листовая пластинка может прикрепляться к стеблю на более или менее длинном черешке (лист *черешковый*) или непосредственно прикрепляться к стеблю (лист *сидячий*). У такого листа могут быть дополнительные маленькие листочки по краям пластинки в виде прилистников или усиков. Сильно расширенная

часть сидячего листа иногда разрастается, образуя как бы полость вокруг стебля – *влагалище*, иногда с дополнительными листочками при основании – *прилистниками*.

Форма листовых пластинок у различных растений столь разнообразна, что невозможно кратко описать все возможные варианты. Ограничимся лишь несколькими, наиболее употребительными терминами. Листья можно классифицировать как *линейные, ланцетные, яйцевидные, сердцевидные, почковидные, эллиптические, округлые, стреловидные, игольчатые*.

Края листовой пластинки у различных растений могут представлять собой гладкую или неровную линию. В зависимости от этого лист называют *цельнокрайним, зубчатым, пильчатым, городчатым*.

Помимо неровного края, листовая пластинка может иметь сильные вырезы, достигающие до 1/3 длины листа от края до центра – такие листья называют *лопастными*. Если лист рассечен до половины длины, его называют *раздельным*, а если до самого центра – *рассеченным*. Если лопасти листа расположены по бокам центральной жилки, листья называются *перистыми* и подразделяются на *перистолопастные, перистораздельные* и *перисторассеченные*. Если лопасти листа расходятся от центра, из одной точки, то такие листья называют *пальчатолопастными, пальчатораздельными* и *пальчаторассеченными*.

Различают и так называемые *сложные* листья, состоящие из черешка, на котором прикреплено много отдельных листочков. Они носят названия *парноперистых* и *непарноперистых* в зависимости от того, заканчивается ли лист листочком или нет. Самой простой формой является лист *тройчатый* (известный всем лист клевера), а сложный лист, собранный из 5–7 листовых пластин, называется *пальчатосложным*.

Корни по строению подразделяются на *стержневые* и *мочковатые*. Стержневые корни имеют главный стержень с небольшими боковыми ответвлениями. У мочковатых корней нельзя выделить главные стержни – все корешки примерно равноценны и образуют пучок, отходящий от одного основания. У некоторых растений имеется хорошо развитое корневище.



тычинки-пестик



цветок воронковидный



цветок двугубый



цветок мотыльковый



цветок колокольчатый



цветок колесовидный



цветок язычковый



цветок гвоздевидный



плод семянка



плод зерновка



плод коробочка



плод ягода



плод костянка



плод летучка



плод стручок



плод боб



соцветие головка



соцветие зонтик



соцветие кисть



соцветие щиток



соцветие початок



соцветие сережка



соцветие колос



стебель цепляющийся



стебель вьющийся



стебель прямостоячий



стебель ползучий



стебель-стрелка



лист непарноперистый



лист парноперистый



листья сидячие



лист стеблеобъемлющий



лист пальчатолопастной



лист пальчатораздельный



лист пальчатосложный



лист перистолопастной



лист перистораздельный



лист перисторассеченный



лист почковидный



лист стреловидный



лист сердцевидный



лист эллиптический



лист яйцевидный



лист тройчатый



лист с влагалищем



лист черешковый



лист игольчатый



лист ланцетный



лист линейный



лист округлый



край листа пильчатый



край цельнокрайный



край листа городчатый



край листа зубчатый



корень мочковатый, стержневой, корневище



окопник корень



корневище

КОГДА СОБИРАТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ?

Как правило, наибольшей целебной силой обладают травы, собранные в период распускания бутонов. В средней полосе России цветущие луга наиболее великолепны с середины июня – период цветения многих трав продолжается 3–4 недели. Недаром А. Блок писал: «Накануне Иванова дня собирал я душистые травы» – именно в конце июня идет основной заготовительный сезон зеленых частей растений с цветами.

Осенью выкапывают корни, собирают плоды, еще позже срезают кору с деревьев. Некоторые плоды и листья, корни, кору заготавливают ранней весной, до периода распускания почек и появления листьев. Это связано с особенностями накопления активных в фармакологическом отношении компонентов в тех или иных частях зеленого организма.

Придерживаясь проверенных веками правил, можно собрать и сохранить природное лекарство в полном объеме. Конкретные сроки заготовок указаны в справочнике для любых частей растений.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ

В летний период можно провести лечение травами, сорванными на лугах – это наиболее эффективное время для самоврачевания. В зимний период применяют засушенное сырье, а также заготовленные с лета различные настойки на спирте, маслах, консервированные сахаром. Наиболее часто употребляемые лекарственные формы – это водные вытяжки из трав, называемые в честь известного врача Древнего Рима Клавдия Галена (129–201 гг. н. э.) галеновыми препаратами.

Свежие и засушенные травы, корни, плоды заваривают водой, выжимают из них сок и применяют его в чистом или разведенном виде, настаивают на спирту и масле, отваривают с сахаром, смешивают с жировой основой. Запаренные кипятком или свежие листья (траву) прикладывают к больным местам, ставят компрессы, дышат над целебным паром. Отвары и напары частей лекарственных растений применяют для ингаляций, примочек, компрессов, ванн (местных и общих), укутываний, клизм и спринцеваний. Основные лекарственные формы, которые легко приготовить в домашних условиях для непосредственного употребления и впрок, рассмотрены в этой главе.

Отвар – наиболее употребляемая форма приготовления целебной вытяжки. Траву заливают кипятком в соотношении 1:10 на сухой вес (если иное не оговаривается отдельно) и кипятят 5–7 минут. Корни, кору и плоды отваривают 15–20 минут. Сильнодействующее сырье заливают водой в соотношении 1:20–50, на что указывается особо.

Напар (настой) горячий – сырье заливают кипятком, но не кипятят, а накрывают и настаивают 15–30 ми-

нут часто в термосе, печке или в фарфоровой посуде под крышкой 5–10 минут (эфиромасляничные растения).

Настой холодный – измельченные части растений заливают водой комнатной температуры и оставляют на 5–6 (порой до 10) часов для извлечения веществ, которые разрушаются при отваривании. Также поступают при предварительной подготовке сырья для дальнейшей тепловой обработки.

Настойка – это всегда извлечение полезных веществ спиртом или маслом. Некоторые активные компоненты растений наиболее полно извлекаются спиртом 40–70%-ной концентрации (редко 96 %). Настой на масле готовят, как правило, для наружного употребления, но иногда применяют и внутрь.

Сиропы готовят из заранее подготовленных водных вытяжек из травы – делают отвар или настой, а затем добавляют 60 % сахара по объему. Сиропы хорошо хранят-



ся, к тому же усиливается действие некоторых веществ, предварительно извлеченных из лекарственных растений.

Уксусы на основе целебного сырья – в том числе и широко употребляемые виноградный и яблочный уксусы – готовят в течение 2–3 месяцев. Лекарственное сырье полностью заливают водой с добавлением 15 % сахара и оставляют бродить в темном месте. Когда процесс брожения закончится, водную составляющую сливают и используют. Бочонок с целебным уксусом всегда должен быть на подворье, где содержат молочный скот.

Отвары и настои обычно принимают до еды в количестве от 1–2 ст. л. до 1 стакана 3–4 раза в день (взрослому человеку). Детям дозируют особо, в зависимости от возраста – от 1 ст. л. до 50–70 мл на прием. В справочнике приводятся дозировки для крупных и мелких домашних животных, птицы – обычно указано количество водного отвара на прием каждому виду домашней скотины. В некоторых случаях дан вес сухой травы на голову.

Настойки на спирту удобно применять детям и взрослым – лекарства дозируют в каплях (взрослым – 30–40 капель, детям – 5–20 капель), растворяют в воде, при необходимости маскируют вкус сахаром.

Сухие травы также размалывают в **порошок** (обычно семена, крошащиеся листья) и дают в чистом виде – этот способ особенно удобен при врачевании скотины и птицы. Плотоядным порошок из травы смешивают с мясным фаршем или другим лакомством и дают проглотить вкусную пилюлю – такая форма называется «**болюс**».

Веники из трав порой запаривают скотине прямо в поиле – перед концом приготовления отвара. Строптивым пациентам готовят небольшие объемы отвара или

напара и вводят принудительно резиновой грушей или большим шприцем без иголки. Вкус некоторых вытяжек лучше замаскировать чем-то приятным для животного. Самые сложные пациенты – кошки – могут получать назначаемые препараты в сильно разведенном виде – вплоть до 1/100 000 от первоначального отвара. Удобны аптечные недорогие гомеопатические препараты, о которых упоминается в справочнике.

Попробуйте заготовить на зиму хотя бы минимальный набор лекарственных растений – они наверняка пригодятся всем вашим чадам и домочадцам в критическую минуту. Зеленая аптечка всегда должна быть под рукой!





