

Предисловие

Мир растений — уникальный подарок Природы человечеству.

Еще в древности люди широко использовали дикорастущие плоды, зеленые части растений, их корни и корневища. Лекарственные и пищевые свойства многих растений проверены многовековым опытом народов России.

Все лекарственные и пищевые растения содержат сложные органические соединения, в том числе и различные витамины, а также микро- и макроэлементы.

Некоторые дикорастущие и возделываемые (введенные в культуру) растения используют с давних пор в кулинарии. Поскольку лекарственные, витаминные, пряные и другие растения в том или ином количестве входят в рацион питания людей, мы решили объединить в одной книге их полезные качества — многие растения обладают комплексными свойствами.

Современная ситуация с лекарствами весьма сложная, рынок заполнен главным образом импортными синтетическими препаратами, цены на которые не всегда по карману даже среднему покупателю. В то же время существует возможность лечения многих заболеваний травами, известными человеку с незапамятных времен. Поэтому основной акцент в издании сделан на лекарственные растения.

Многие полезные растения люди используют недостаточно, а иногда и вообще не знают о них. В этой книге приведены ботанические характеристики растений, географическое распространение по России и сопредельным странам, способы его заготовки и приготовления растений, приблизительный химический состав, лечебные, пищевые и некоторые иные свойства. Как правило, в конце каждого очерка об отдельном виде растения помещены рецепты его применения в научной и народной медицине.

Следует, однако, заметить, что не все растения безопасны для здоровья, есть среди них и токсичные, поэтому в каждом таком случае оговорены противопоказания при их использовании. Отдельно выделены, безусловно, ядовитые растения. Используя многокомпонентные сборы, необходимо помнить, что не всегда известна сочетаемость некоторых действующих веществ и их индивидуальная переносимость. Все сборы и чаи, приведенные в приложениях, проверены в научной медицине и одобрены для применения фармакологическим комитетом.

Для того чтобы читатель мог свободно ориентироваться в многообразии растений, художник Владимир Дмитриевич Колганов проиллюстрировал издание замечательными рисунками. Сопоставление описания и рисунка поможет узнать растение в природе.

Издание задумано как справочник-атлас, поэтому его не следует рассматривать как самолечebник. В любом случае диагноз заболевания ставит врач, по-

этому перед самостоятельным применением рекомендованных рецептов необходимо получить его совет. Лучше, если это будет квалифицированный фитотерапевт.

В конце книги даны приложения: рецепты многокомпонентных сборов и лекарственных чаев; использование конкретных растений при определенных болезнях; календарь сбора полезных частей растений; сведения о пищевом применении некоторых растений; указатель русских названий растений, их синонимов и семейств.

Латинские названия растений и их семейств приведены в соответствии с новейшими требованиями, согласно фундаментальной сводке С. К. Черепанова «Сосудистые растения России и сопредельных государств». Во избежание путаницы даны употребляемые латинские синонимы.

Книга будет полезна специалистам, собирателям лекарственных трав, владельцам садовых участков — всем любителям природы.

Мы благодарим доктора биологических наук, профессора А. И. Шретера и кандидата биологических наук Л. Н. Зайко за консультации и высокую оценку нашей работы.

Н. Н. Сафонов

ОБЩИЕ ПРАВИЛА СБОРА И ОБРАБОТКИ РАСТЕНИЙ

Поскольку в каждом рассказе о растениях приведены сведения о том, когда и какую часть растения следует собирать, мы напомним читателям несколько основных моментов.

Каждое растение в различные периоды года накапливает разное количество действующих веществ, определяющих его лекарственную и иную ценность. Листья и стебли обычно содержат максимальное количество биологически активных соединений во время цветения и в начале плодоношения растения, плоды — в период полного созревания, а корни и корневища пригодны для заготовки осенью (иногда ранней весной), после увядания надземных органов.

Кору деревьев и кустарников — калины, крушины и других собирают весной, до распускания листьев, во время сокодвижения. В этот период она легко снимается с молодых побегов. Обычно делают кольцевидные надрезы на ветвях и соединяют их продольными. Необходимо внимательно следить, чтобы полученные трубочки коры не попадали одна в другую, иначе они плохо сохнут, могут заплесневеть и испортиться.

Листья, траву и цветки заготавливают в сухую погоду, лучше с утра, когда высохнет роса. Сырье, собранное в сырую погоду, чернеет, плесневет и быстро теряет свои свойства. При сборе следует обращать внимание на укладку и транспортировку растений. Лучше всего укладывать его рыхло, чтобы оно не «сгорело», в корзины, лукошки, оббитые материей, и другую вентилируемую тару.

При сборе листьев их обрывают с цветущих растений. Листья должны быть свежими, не поврежденными насекомыми и грибами. Часто собирают листья вместе со стеблем, но тогда после высыхания сырья растение придется обмолачивать, отделяя собственно листья от грубых стеблей, которые, кстати, содержат мало биологически активных веществ. При заготовке всей надземной части растения ее срезают обычно серпом, ножницами, секатором или скашивают косой на уровне нижних листьев. У некоторых растений (тысячелистника, зверобоя) срезают только верхнюю часть, где находится большинство цветков, примерно на расстоянии 20—40 см от верхушки растения.

Цветки заготавливают в начале цветения. Такое сырье лучше сохраняется после сушки, почти не теряя окраски. Собирают цветки вручную, ощипывая их с растения и обрывая цветоножки.

Плоды, как и прочее лекарственное сырье, собирают в сухую погоду, но только после их полного созревания, вручную, удаляя плодоножки. У растений с зонтичными и щитовидными соцветиями их срезают целиком, подсушивают, а затем удаляют плодоножки. Сочные плоды — землянику, малину, костянику укладывают в корзину, обшитую тканью, перекладывая каждый слой плодов тонкими веточками или листьями во избежание слеживания.

Корни и корневища (да и вообще любое растение, предназначенное для сбора) нельзя выдергивать руками. При таком способе большая часть подземного органа остается в почве. Обычно используют лопату, мотыгу или специальные копалки. Корневища и корни отряхивают от земли и быстро промывают в проточной холодной воде (некоторые корни и корневища мыть нельзя). Промытые подземные органы подвяливают, очищают от остатков стеблей, поврежденных и подгнивших частей, а также корней посторонних растений. Ни в коем случае нельзя промывать корни и корневища горячей и теплой водой — при этом происходит вымывание основных действующих веществ.

После предварительной обработки сырье сушат обязательно в сухом, теплом и хорошо проветриваемом помещении. В сыром помещении растения и их части сушить нельзя, как бы долго сырье там ни находилось, действующие вещества при этом разрушаются, сырье плесневет и становится непригодным для использования.

Сырье часто сушат на воздухе, под тентами и навесами. Для того чтобы избежать его намочания от росы и дождя, на ночь собранные части растений прикрывают плотной материей, например брезентом. Не все растения можно сушить на открытом солнце. Листья, траву и цветки нельзя подвергать воздействию прямого солнечного света. На солнцепеке сушат лишь корни с корневищами, которые содержат алкалоиды и дубильные вещества. Корни и корневища, содержащие гликозиды, на солнце сушить

нельзя. Плоды малины, черники, шиповника и некоторые другие обычно подвяливают на солнце, но потом досушивают или в помещении, или в специальных сушилках. Иногда для этой цели используют духовки газовых плит, но тогда необходимо контролировать температуру. Лучший способ сушки — в русской печи через 2–3 часа после того, как она была протоплена.

Правильно высушенное сырье содержит некоторое количество влаги — 8–15%. При этом корни и корневища, прошедшие обработку, ломаются с легким треском, а листья перетираются в порошок. Сочные высушенные плоды при сжимании в руке не слипаются в комок.

Правильно организованная заготовка не наносит ущерба популяции собираемых растений, особенно если их численность высока. Однако всегда следует помнить основное правило сбора: нельзя вести сплошную заготовку, уничтожая подряд все растения или их части. При сборе листьев, например, всегда необходимо оставлять некоторое их количество на растении, цветки также нельзя обрывать полностью со всех цветущих особей, достаточно это делать на каждом 4–5 растении. Заготовку плодов ве-

дут, обычно оставляя некоторую часть хорошо развитых растений для последующего обсеменения. Особенно внимательно надо относиться к растениям, у которых собирают корневища и корни, — при этом происходит полное уничтожение особи. В этом случае заготовку ведут выборочно, меняя места сбора ежегодно, чтобы не подорвать существования популяции растений, поскольку заросли восстанавливаются чрезвычайно медленно.

Большой ущерб дикорастущим лекарственным растениям (медунице, первоцветам, ландышу майскому и другим) наносит хищнический сбор букетов на продажу. При этом исчезают, особенно вокруг крупных городов, целебные растения на огромных площадях, причем исчезают необратимо.

Важное предостережение: ни в коем случае нельзя собирать растения для пищевых и лекарственных целей в городах, вдоль автомобильных трасс и железнодорожного полотна.

Эти элементарные правила помогут сборщикам — любителям лекарственных и иных растений рационально использовать уникальные дары Природы.

ПОЛЕЗНЫЕ РАСТЕНИЯ, ИХ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

АБРИКОС (*Armeniaca*), семейство розовых (*Rosaceae*)

Род листопадных деревьев высотой 5–8 (до 17) м; диаметр ствола до 50–60 см. Кора старых деревьев светло-бурая, продольно растрескивающаяся. Молодые побеги голые, блестящие, красно-коричневые. Листья очередные, черешковые, округлые или яйцевидные длиной 6–9 см. Цветки белые или розовые, одиночные или по несколько в пучках диаметром 2,5–3 см, сидячие или на коротких цветоножках. Плод — округлая сочная костянка диаметром 3,0–3,5 см, от белой до красно-оранжевой, бархатисто опушенная, обычно с односторонним красноватым «загаром». Мякоть плода у культивируемых сортов сочная и сладкая, у дикорастущих форм — более сухая, часто грубоволокнистая, горьковатая. Масса плода дикорастущих форм 3–18 г, культурных — 50–80 г. Цветет абрикос в марте–апреле, плодоносит в июле–сентябре. Урожайность — до 100–150 кг с одного дерева. Живет до 40–50, как исключение — до 100 лет. Род включает 8 видов. На территории России и ближайших сопредельных стран — 6, по другим данным — 3 вида.

Абрикос обыкновенный (*A. vulgaris*) распространен в Средней Азии; изолированное местообитание известно на Кавказе. Растет обычно на высоте 500–1200 м над уровнем моря, светолюбив, засухоустойчив. Хорошо растет на аэрируемых почвах, не переносит застойного увлажнения. Творцы современного культурного абрикоса — согдийцы — предки современных таджиков. Из древней Согдианы культура растения проникла в другие районы Азии, на Кавказ, в южную часть Европы и Средиземноморье. Культура в Северо-Восточном Китае насчитывает около 6 тысяч лет. Этот вид обитает также на Корейском полуострове и юге Приморского края.

Абрикос сибирский (*A. sibirica*) — кустарник или невысокое дерево высотой до 3 м. Растет в Монголии, Китае, а в России — в Забайкалье и Приморском крае. Зимостойкий вид.

Народные селекционеры создали сорта абрикоса с опадающими плодами и сладкими семенами. Ныне абри-

кос разводят во многих странах мира. Известно несколько тысяч сортов, различающихся высотой деревьев, зимостойкостью, урожайностью и другими показателями. В придорожных и полезащитных полосах южной части России обычно разводят неприхотливый несортовой аб-



Абрикос обыкновенный (*Armeniaca vulgaris*)

рикос, так называемый жердель, но его качество и величина плодов заметно уступают сортовым растениям.

Мякоть плодов содержит различные сахара, главным образом сахарозу, крахмал, органические кислоты (яблочную, лимонную), флавоноиды, каротин (провитамин А), витамины В₁, В₂, В₁₅, С, РР, а также дубильные вещества, микро- и макроэлементы. В семенах — 30–50% невысыхающего жирного масла, белки, углеводы и витамин В₁₅. Семена горьких и дикорастущих сортов ядовиты — содержат гликозид амигдалин. Камедь, выделяющаяся при поранении стволов и ветвей, имеет вид прозрачных желтоватых натеков. Она содержит сахара — галактозу и арабинозу, глюконовую кислоту, а также белки и минеральные вещества.

Абрикосовое масло используют в научной медицине для растворения некоторых лекарственных веществ, например камфоры, и как основу для жидких мазей, а семена горьких сортов — для приготовления миндальной воды. Обволакивающие, эмульгирующие и клеящие свойства абрикосовой камеди применяют в производстве таблеток и пилюль. Высокое содержание железа в плодах абрикоса (40 мг на 100 г мякоти) целебно для больных, страдающих малокровием. Установлено, что 100 г абрикосов равноценны 250 г свежей печени.

Плоды диких и несортных абрикосов рекомендуют для диетического питания при нарушениях сердечного ритма, недостаточности кровообращения, инфаркте миокарда, а также при лечении мочегонными средствами и сердечными гликозидами.

Плоды абрикосов ограничивают для больных сахарным диабетом из-за высокого содержания сахара. Истолченные семена в виде эмульсии применяют в китайской народной медицине при кашле.

Цветки абрикоса обильно выделяют нектар, медовая продуктивность растения — до 40 кг с 1 гектара.

Пищевые достоинства абрикоса общеизвестны: из плодов варят варенье, делают компоты, заготавливают их впрок в сушеном виде. Различают 3 разновидности сушеных абрикосов: курага — без косточек, урюк — с косточками и кайса — сушеная мякоть абрикосов с ядром семян. Эти продукты широко используют в диетическом и лечебном питании.

АВРА́Н ЛЕКА́РСТВЕННЫЙ, Божье дерево (*Gratiola officinalis*), семейство норичниковых (*Scrophulariaceae*)

Среди полезных и лекарственных растений немало таких, которые при передозировке вызывают побочные явления, а иногда и отравления. Авран лекарственный принадлежит к числу таких растений, но несмотря на это его широко используют для лечения различных заболеваний. Не случайно в народе ему дали название Божье дерево. Единственное условие правильного применения препаратов аврана — **постоянный контроль квалифицированного фитотерапевта за правильной дозировкой при соответствующей болезни**. «На глазок» пользоваться этим растением нельзя.



Авран лекарственный (*Gratiola officinalis*)

Авран — травянистый многолетник. Стебель растения высотой 15–20 см, прямой, у основания красновато-фиолетовый, наверху — четырехгранный. Листья сидячие, супротивные, ланцетные, с точечными желёзками. Нижние из листьев — тупые, чаще цельнокрайние, а те, что расположены выше, — острые, пильчатые по краям. Цветки пазушные, одиночные, неправильные, обоеполые, белые. Цветут в июне–августе. Плод — коробочка. Чаще всего авран растет в южных областях России по лугам, влажным местам и берегам рек. За пределами нашей страны обычен в Украине.

Целебными свойствами обладает надземная часть растения, которую заготавливают **перед цветением**, а также корни, собираемые осенью. Собранное сырье сушат на чердаках или под навесами на открытом воздухе. Хранят его в течение 3 лет в сухом месте.

В надземной части аврана найдены гликозиды (до 0,3%), дубильные и горькие вещества, а также органические кислоты.

Препараты аврана действуют на сердце подобно препаратам из наперстянки крупноцветковой. Как сердечное

средство их применяют одновременно со слизистыми отварами различных растений, например с отваром корней алтея. Этот прием используют, чтобы избежать раздражения слизистой желудочно-кишечного тракта.

Научная медицина рекомендует принимать авран в составе сбора Здренко. Это сложный сбор, назначаемый для лечения папилломатоза мочевого пузыря, анацидного гастрита и язвенной болезни желудка.

В народной медицине, кроме того, препараты растения используют при сердечной недостаточности, сопровождающейся водянкой, желтухе (гепатите), болезнях печени, запорах, аскаридозе, хронических кожных заболеваниях (трофических язвах, зуде, экземе, лишаях). Свежеистолченную траву прикладывают к ушибам.

Настой травы. 1 чайная ложка на 200 мл кипятка (или кипяченой воды). Настаивают 2 ч. Пьют по 1 столовой ложке через 3 ч как сердечное средство и при желтухе.

Отвар травы. 1/2 чайной ложки на 1 стакан кипящей воды. Отваривают 5 мин., процеживают. Пьют по 1 чайной ложке через 15–20 мин. Ангельминтное средство.

Отвар корней. 2–5 г на 350 мл воды. Измельченное сырье отваривают 5 мин., процеживают. Пьют по 1 столовой ложке за прием как слабительное.

АЙР БОЛОТНЫЙ, или ОБЫКНОВЕННЫЙ, ирный корень (*Acorus calamus*), семейство аронниковых, или ароидных (*Araceae*)

В те времена, когда Великая степь продвигалась на запад Евразийского материка, воинственные кочевники столкнулись с вполне современной проблемой питьевой воды. Необходимо было не только напоить жаждущее войско, но и обеспечить водой лошадей. Напомним, что каждый из воинов имел три лошади: ездовую, боевую и резервную. Наш замечательный соотечественник Лев Николаевич Гумилев определил численность воинов примерно в 40 тысяч, следовательно, лошадей было 120 тысяч. Не только лошади, но и человек любит чистую воду. Было подмечено, что в тех водоемах, где растет аир, вода всегда чистая. Поэтому всадники бережно сохраняли отрезки корневищ растения, вывезенные с родины и завернутые во влажные тряпицы, и разбрасывали их по тем водоемам, мимо которых пролегали их маршруты. Походы повторялись, часто теми же путями, но теперь в распоряжении воинов и лошадей всегда была чистая вода. Для экстренного обезвреживания воды в нее добавляли тонко размолотый порошок корневищ растения. Через непродолжительное время воду можно было пить. Так открыли бактерицидность аира.

С XVI века аир появился в Западной Европе, одичал и стал встречаться повсеместно.

Познакомимся с растением поближе. По заболоченным лугам, около водоемов, а иногда и прямо в воде до сих пор можно встретить заросли длинных (до 1 м) мечевидных листьев. Это и есть аир, многолетнее травянистое растение с толстым, губчатым, белым внутри, ползучим корневищем, на котором листья после отмирания оставля-



Аир обыкновенный (*Acorus calamus*)

ют характерные полудлунные рубцы. Цветки растения зеленовато-желтые, собраны в соцветие — початок. В Европейской части России аир не плодоносит, а размножается вегетативно — корневищами (вообще-то плод у него — красная ягода).

Для лечебных целей собирают корневища растения. Их выкапывают осенью или ранней весной, быстро промывают холодной проточной водой, нарезают на куски длиной 15–20 см и подвяливают на воздухе, затем сушат в специальных сушилках при невысокой температуре (25–30 °С). Готовое сырье сохраняют в сухом месте. Продается в специализированных аптеках.

За многолетнюю историю применения аира в научной и народной медицине стали известны его разносторонние свойства. Прежде всего обратили внимание на бактерицидные свойства аира. Как уже сказано, восточные племена в Средние века подсыпали в воду и размешивали в ней порошок растения, после чего пили болотную и затхлую воду без опаски. В то время, правда, не существовало промышленного загрязнения окружающей среды. Но аир обладает еще многими свойствами — противовоспалительными, обезболивающими, отхаркивающими, желчегонными, ангельминтными (противоглистными) и вследствие своей бактерицидности дезинфицирующими. Препараты

айра возбуждают аппетит (для этого используют спиртовые экстракты растения), помогают при желудочно-кишечных заболеваниях, бронхитах, трахеитах, ларингитах (как отхаркивающее). Используют препараты растения как общеукрепляющее и тонизирующее средство. Входит аир (отдельно и как составная часть) в сборы для детских ванн при рахите и диатезе (золотухе).

Диапазон применения ирного корня в народной медицине гораздо шире. Целители рекомендуют настои, отвары и настойки из растения для лечения истерии, невралгии, водянки, бронхопневмонии, плеврита, язвы желудка, поносов. Применяют аир также при артритах, желчнокаменной болезни, заболеваниях печени и почек. Сок корневища в народе ранее использовали для улучшения зрения, памяти и слуха, а также для искоренения вредной привычки — курения. Порошком корневищ народные лекари присыпали гнойные раны и язвы. Наружно отвар корневищ применяют для полоскания полости рта и укрепления волос, а ванны с айрным отваром полезны не только детям, но и женщинам, страдающим некоторыми гинекологическими заболеваниями. Необходимо помнить, что все препараты айра **противопоказаны** при беременности.

Эфирное масло, получаемое из корней айра, имеет специфический приятный запах (содержание его в корневищах — до 8%), его используют в стоматологии, а также в кондитерской и парфюмерной промышленности. Кроме эфирного масла в корневищах обнаружены гликозид акорин, витамин С (аскорбиновая кислота) (до 150 мг%), дубильные вещества, крахмал и различные смолы.

В Западной Европе листья айра, потолченные в порошок, добавляют в тесто и выпекают удивительно ароматный хлеб.

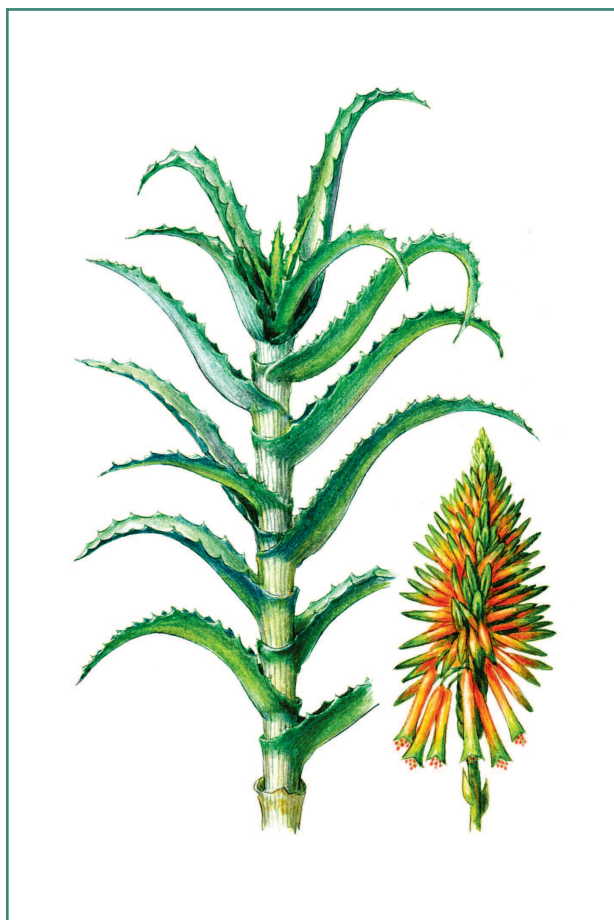
Настой корневищ. 10 г сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 15 мин. По 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин. до еды.

Настойка сухих корневищ. Настаивают на 40%-ном спирте (водке) в соотношении 1:5. Принимают по 1/2 чайной ложки 3 раза в день до еды.

Настой корневищ (наружное). 1 чайная ложка измельченных корневищ на 300 мл кипятка. Настаивают 2 ч, процеживают. Используют в теплом виде для полоскания ротовой полости.

АЛОЭ ДРЕВОВИДНОЕ, столетник (*Aloe arborescens*), семейство асфodelовых (*Asphodelaceae*)

Алоэ, или столетник, — широко известное растение, часто разводимое в комнатной или оранжерейной культуре. Это южноафриканский пришелец, который в естественных условиях обитает в тропической Африке, на о. Мадагаскар и юге Аравийского полуострова. На родине это сильно ветвящийся кустарник или дерево высотой до 5 м. В культурных условиях цветет чрезвычайно редко (иногда раз в сто лет, отсюда его русское название), но на родине — ежегодно. Цветки трубчатые или колокольчатые, красные, оранжевые или желтые, в кистевидных или ме-



Алоэ древовидное (*Aloe arborescens*)

тельчатых соцветиях, богаты нектаром. Обычно алоэ опыляют птицы-нектарницы. Размножение растения семенное и вегетативное.

Из свежих листьев алоэ получают сок и порошок, так называемый сабур — сок, сгущенный досуха.

В научной и народной медицине используют сок листьев растения. Он содержит антрагликозиды, антрахиноны, смолистые вещества, ферменты и витамины, а также следы эфирного масла.

Препараты алоэ известны со времен Авиценны. Они действуют послабляюще, противовоспалительно, ранозаживляюще, бактерицидно, улучшают аппетит, увеличивают устойчивость организма к различным заболеваниям. Сок используют для лечения различных расстройств и болезней желудочно-кишечного тракта (энтероколитов, гастроэнтеритов, хронических анацидных гастритов). Помогает сок растения и при остром рините (насморке) — его закапывают в нос по 5–8 капель. Целебен сок в случае гнойных ран и трофических язв, его применяют для лечения туберкулеза кожи, волчанки, дерматитов. При эрозии шейки матки во влагалище вводят тампоны, смо-

ченные соком алоэ. Сироп растения с железом — стимулятор кроветворения, применяемый при анемии после тяжелых заболеваний и отравлениях продуктами обмена веществ. Жидкий экстракт алоэ используют для лечения блефарита, конъюнктивитов, кератита, хронического гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальной астмы и некоторых гинекологических заболеваний (патологического климакса, альгоменореи).

Противопоказано применение препаратов алоэ при болезнях печени, желчного пузыря, почек и мочевыводящих путей, беременности (особенно во второй ее половине), сердечно-сосудистых заболеваниях, поносах и кровотечениях.

Сок алоэ. По 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

Сок алоэ (наружное). Наносят тонким слоем на пораженную поверхность 2–3 раза в сутки и накрывают марлевой повязкой.

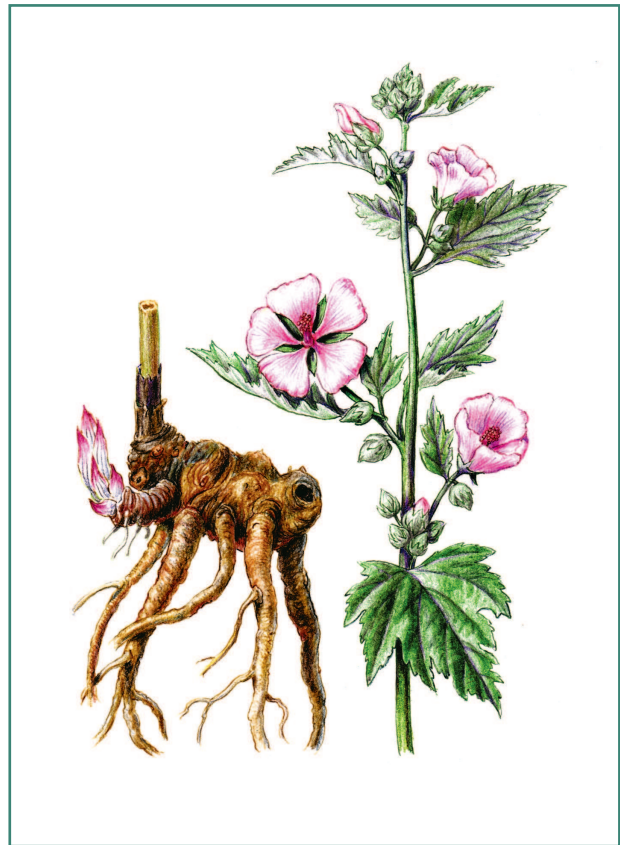
АЛТЭЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, просвирник (*Althaea officinalis*), семейство мальвовых (*Malvaceae*)

Алтей — ближайший родственник садовой мальвы, столь часто высаживаемой в южной части России и в Украине в палисадниках и вдоль плетней. Многолетнее травянистое растение с прямостоячими, слабо ветвящимися стеблями, высотой до 150 см. Листья очередные, верхние — цельные, яйцевидные, нижние и средние — пальчато-лопастные, зубчатые по краю. Цветет в июне—августе. Цветки белые, розовые или красные, диаметром 1–3 см, расположены в пазухах листьев и образуют рыхлое кистевидное соцветие. Плод — дисковидная многосемянка. Семена темно-бурые, длиной 2–2,7 мм. Плоды созревают в сентябре. Растет в южной части России, но встречается и в средней полосе, а также на Кавказе и в Западной Сибири, есть в Средней Азии и Казахстане, главным образом на лугах, склонах гор, по берегам озер и рек. Алтей возделывают специально как лекарственное растение.

С лечебными целями используют корни. Заготовку растения ведут с двухлетнего возраста и старше осенью, после отмирания надземной части. Выкопанные корни быстро промывают холодной проточной водой, обсушивают, снимают с них кору и разрезают вдоль на 2–4 части. Затем полученное сырье быстро сушат под навесом или в сушилке при температуре 30–35 °С. Хранят в сухих, хорошо проветриваемых помещениях. Срок годности сырья до 3 лет.

Корни алтея содержат большое количество слизи (до 35%), крахмал (37%), сахар (8%) и многие другие сложные органические вещества, включая незначительное количество эфирного масла.

Препараты, получаемые из корней растения, обладают мягчительным, отхаркивающим, обволакивающим и противовоспалительным действием. Корни применяют в научной и народной (издавна!) медицине в виде отваров и настоев при заболеваниях органов дыхания (бронхитах,



Алтей лекарственный (*Althaea officinalis*)

трахеитах, фарингитах, бронхопневмонии, бронхиальной астме, коклюше), язве желудка и двенадцатиперстной кишки, катарах желудка, гастритах и поносах. Настоем и экстрактом растения (принимают внутрь) лечат экземы и псориаз. В народной медицине, кроме того, используют отвар корней при заболеваниях мочевыводящих путей и почек, для полоскания полости рта и промывания глаз при различных воспалительных явлениях, а также при воспалении легких. Лекарственные свойства алтея известны с древности. Еще Авиценна рекомендовал принимать отвар корней растения при камнях в мочевом пузыре и опухолях.

Для пищевых целей алтей используют в диетическом питании — из него готовят слизистые отвары, благотворно влияющие на работу желудочно-кишечного тракта при соответствующих заболеваниях. Корни растения входят также в состав лечебных грудных чаев.

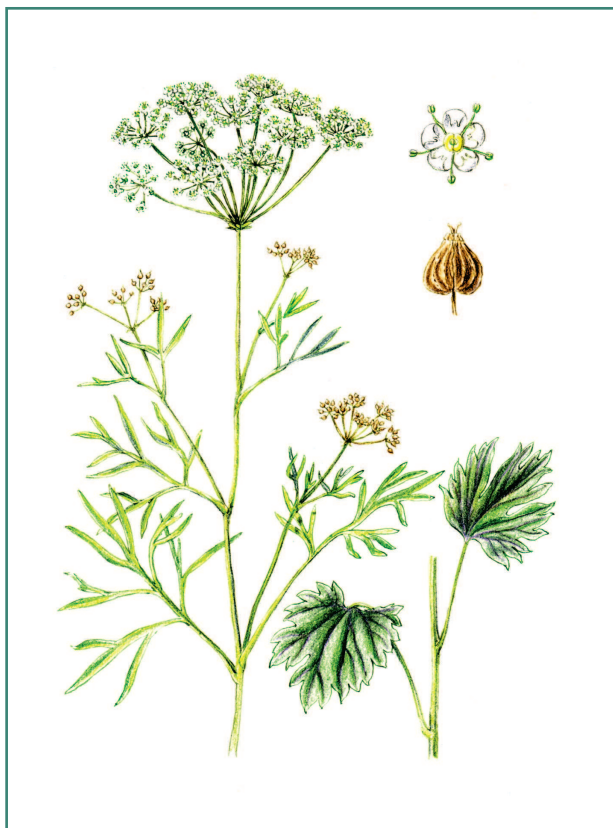
Алтей — прекрасный медонос. В южных районах России его медовая продуктивность на второй год составляет около 400 кг с 1 гектара плантации. Пчелы хорошо посещают его цветки, собирают не только нектар, но и светло-желтую пыльцу.

Отвар корней. 2 столовых ложки измельченных сухих корней алтея на 200 мл кипятка. Нагревают на водяной

бане в течение 10–15 мин., остужают, отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют отвар при температуре 30–35 °С по 1/2–1/3 стакана 3–4 раза в день после еды.

АНИС ОБЫКНОВЁННЫЙ, ганус (*Pimpinella anisum*, синоним — *Anisum vulgare*), семейство сельдерейных (*Apiaceae*), или зонтичных (*Umbelliferae*)

Большинство растений этого семейства — укроп, тмин, фенхель, кориандр и другие часто используют не только для пищевых целей как пряности, но и в медицине. Анис — не исключение из этого правила. Это травянистый однолетник, с бороздчатым, разветвленным наверху стеблем, высотой 30–60 см. Нижние листья растения длинночерешковые, округло-почковидные, пальчатые; срединные — простые, перистые; верхние — триждыперисторассеченные. Цветки мелкие, белые или розоватые, в сложных зонтиках. Цветет растение в июне—июле. Плоды — двусемянки — созревают в августе—сентябре. Родина аниса — Средиземноморье, но он издавна проник в более северные районы, и теперь его широко культивируют в южной части Западной Европы. В России распространен в южных



Анис обыкновенный (*Pimpinella anisum*)

областях — Липецкой и Воронежской, иногда дичает. Известен как лекарственное, пряное и медоносное растение.

В научной и народной медицине используют плоды аниса, в состав которых входят жирное масло, белки, кукурины и эфирное масло сложного состава (до 6%).

После созревания примерно половины плодов растения срезают, связывают в снопики и досушивают, затем обмолачивают, провеняют и сохраняют в сухом, прохладном помещении. Срок хранения лекарственного сырья — 3 года.

Препараты аниса обладают аппетитным, отхаркивающим, спазмолитическим, противовоспалительным, мочегонным и бактерицидным действием. Их применяют для лечения заболеваний дыхательных органов (ларингитов, трахеитов, фарингитов, бронхопневмонии, бронхиальной астмы, коклюша, воспаления легких), желудочно-кишечного тракта (энтеритов, энтероколитов, метеоризма). Настой плодов помогает при болезненных менструациях, его используют как средство, стимулирующее родовую деятельность, а также для улучшения выделения молока у кормящих матерей. Плоды аниса входят в состав многих лекарственных форм и сборов: грудного эликсира, грудных, желудочных и аппетитных чаев.

Как пряность используют зрелые плоды аниса, главным образом в кондитерской и хлебопекарной промышленности — для ароматизации продукции. В ликероводочном производстве анисовое масло обычно применяют для отдушивания анисовой водки и ликеров.

Анис — неплохой медонос. С одного цветка пчелы собирают до 1 мг нектара, но цветков-то в зонтике много! Мед светлый, душистый, приятный на вкус. К сожалению, краевые цветки в зонтике нектара не содержат.

Настой плодов. 1–2 чайных ложки плодов на 200 мл кипятка. Настаивают 15 мин., пьют по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин. до еды.

Настойка плодов. 20 г плодов настаивают неделю на 40%-ном спирте (можно на водке). Спирта берут 300 мл. Пьют по 20–30 капель 2–3 раза в день.

Анисовое масло, аптечный продукт. 2–3 капли на кусочек сахара 2–3 раза в день как отхаркивающее средство.

АРА́ЛИЯ ВЫСО́КАЯ, аралия маньчжурская, шип-дерево, чертово дерево (*Aralia elata*, синоним — *A. mandshurica*), семейство аралиевых (*Araliaceae*)

Флора Дальнего Востока славится экзотическими растениями, которые в естественных местообитаниях больше нигде не встречаются. Это в полной мере относится и к лекарственным растениям: аралии, женьшеню, заманихе, элеутерококку — дальневосточным аборигенам.

Аралия высокая — листопадный колючий кустарник или небольшое дерево с прямым стволом, усаженным многочисленными крупными шипами (отсюда названия синонимов). Высота его 1,5–5 м (в культуре — до 12–15 м). Листья растения крупные, очередные, перистосложные или дваждыперистосложные, длиной до 1 м. Цветки мелкие, белые или кремовые, в зонтиках, собран-

Аралия маньчжурская (*Aralia elata*)

ных в верхушечные метелки, длина которых достигает 45 см. Плод — сочная сине-черная костянка. Цветет аралия в июле—августе, созревает в сентябре—октябре. Плодоношение неежегодное. Растет в Приморье и южной части Приамурья одиночно или группами по старым гарям, вырубкам и другим осветленным местам, в хвойных и смешанных лесах.

Для лекарственных целей используют корни аралии толщиной 1—3 см, собранные поздней осенью или ранней весной. Процедура заготовки непростая: корни извлекают при помощи лопат, ломов и специальных металлических рычагов, обязательно оставляя 1—2 радиальных корня для возобновления растения. Корни тщательно очищают от земли, разрезают на куски длиной 10—12 см (более толстые расщепляют вдоль). Приготовленное сырье сушат под навесами с хорошей циркуляцией воздуха или в специальных сушилах, но при температуре, не превышающей 60 °С. Хранят готовое сырье в сухом помещении в течение 2 лет.

Корни растения содержат тритерпеновые сапонины, так называемые аралозиды А, В и С, эфирное масло, смолистые вещества и камедь; белки, крахмал, углеводы и алкалоид аралин.

В научной медицине из корней аралии готовят спиртовую настойку и препарат сапарал (сумма аралозидов).

Настойку рекомендуют как тонизирующее средство при нервных и психических заболеваниях, остаточных явлениях после травм головного мозга (сотрясений, контузии), гипотонии, пониженной половой потенции. Настойка аралии обладает общеукрепляющим действием: улучшает состояние после тяжелых заболеваний, стимулирует работу сердечно-сосудистой и центральной нервной системы. Все препараты растения **противопоказаны** при повышенной нервной возбудимости, бессоннице и гипертоническом заболевании. Сапарал **нельзя принимать** при эпилепсии, гипертонической болезни, повышенной возбудимости и перед сном. Необходимо строго соблюдать назначения врача: **передозировка препаратов аралии недопустима!**

Ценнейшие лечебные свойства аралии стимулировали ее выращивание за пределами ареала. Размножают растение семенами, вегетативно-корневыми черенками и корневыми отрезками. Семена аралии быстро теряют всхожесть и плохо прорастают, поэтому хранят их не более полугода. Надежнее размножить растение корневыми отрезками и черенками, предварительно хорошо заправив посадочные ямы удобрениями.

Аралия маньчжурская — хороший медонос. На Дальнем Востоке нектар, выделяемый 100 цветками за сутки, содержит 17,3—20,6 мг сахара, а медовая продуктивность растения достигает 25—30 кг с 1 гектара. Во время цветения аралии пчелиная семья пополняет за сутки улей 1,5—2,5 килограмма светлого и ароматного меда.

Настойка корней. Корни настаивают на 70%-ном спирте в соотношении 1 : 5 в течение 12—15 сут. Пьют по 30—40 капель дважды в день (утром и днем).

Сапарал (аптечный препарат). По 1 таблетке (0,05 г) 2 раза в день (утром и днем) после еды.

АРНИКА ГОРНАЯ (*Arnica montana*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

Арника несколько напоминает ноготки, но если взглянуть внимательнее, то разницу можно заметить сразу. Во-первых, все растение опушено железистыми волосками, во-вторых, листья не такие, а в-третьих, арника — многолетнее растение, в отличие от однолетних ноготков. Стебель у нее прямостоячий, с розеткой из четырех овальных листьев при его основании. Стеблевые листья сидячие, супротивные, ланцетные или удлиненные. Цветки желтые или светло-оранжевые, в одиночных корзинках на верхушках стеблей и побегов; крайние — язычковые, срединные — трубчатые. Плод — семянка. Цветет растение в июне—июле, плоды созревают в августе—сентябре. В естественных условиях обитает в Карпатских горах — на горных лугах, в перелесках и среди кустарников. Есть в Белоруссии и Прибалтийских странах. Неумеренный сбор арники для лекарственных целей с XI века сильно подрывал природные популяции этого растения, кое-где она просто исчезла, поэтому арнику ввели в культуру, а существующие популяции занесены в Красную книгу. Сбор растения в природных условиях запрещен.



Арника горная (*Arnica montana*)

Для медицинских целей заготавливают цветочные корзинки арники. Собирают их в начале цветения растения, срезая ножницами или секатором так, чтобы излишек цветоноса не превышал 1 см. Срезанное сырье сушат под навесами или на чердаках с хорошим доступом свежего воздуха, а иногда — в специальных сушилках при температуре не выше 55–60 °С. Хранят высушенное сырье в сухом месте в течение 2 лет.

Цветочные корзинки арники содержат различные красящие вещества: лютеин, арнидиол, фарадиол; дубильные и смолистые соединения; органические кислоты (фумаровую, яблочную и молочную); эфирное масло; витамин С; белки; сахар; инулин; камеди; холин; алкалоиды и другие сложные органические соединения.

Наиболее активно в терапевтическом отношении красящее вещество фарадиол, которое при наружном применении обладает местным раздражающим действием и способствует рассасыванию кровоизлияний. Арницин увеличивает амплитуду сердечных сокращений, расширяет кро-

веносные сосуды, улучшает питание сердечной мышцы, а также обладает гемостатическим эффектом.

Установлено, что биологически активные вещества арники ускоряют сердечный ритм и обладают тонизирующим действием на спинной мозг. В малых дозах препараты из цветков арники тонизируют, в больших — обладают седативным (успокаивающим) и противосудорожным действием. Они действуют также желчегонно, противовоспалительно и усиливают сокращения матки. Известно антисклеротическое действие арники, она понижает и уровень холестерина в крови.

Обычно настой из цветков арники назначают наружно, в виде влажных повязок, компрессов, примочек — при ушибах, ссадинах, гематомах, гнойничковых заболеваниях кожи, язвах, легких ожогах и отморожениях. В акушерстве и гинекологии настойка арники — незаменимое кровоостанавливающее средство, особенно при плохой сократимости матки в послеродовом периоде, а также при гиперполименорее (обильной менструации) и кровотечениях, связанных с воспалительными заболеваниями женской половой сферы.

Поскольку настойка и настои из цветков арники положительно влияют на деятельность сердечно-сосудистой системы, они полезны наряду с другими средствами при стенокардии, миокардитах, гипертонической болезни и кардиосклерозе. Как седативное средство арнику в современной медицине используют редко.

Передозировка препаратов арники нежелательна!

В культуре растение размножают семенами и отрезками корневищ, которые заготавливают весной с участков многолетних насаждений. Участок под посадку готовят с осени, внося под перекопку органические удобрения (навоз, торфокомпост), а также минеральную подкормку. Арника предпочитает легкие по механическому составу, богатые гумусом почвы, любит влагу, но не выдерживает переувлажнения. На одном и том же месте арнику можно выращивать не более 4–5 лет.

Настой цветков. 10 г цветков (3 столовых ложки) помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл кипятка и нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают при комнатной температуре 45 мин., процеживают, отжимают, доводят кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды как гемостатическое и желчегонное средство. Настой хранят в прохладном месте не более 2 сут.

Настойка цветков. Цветки в соотношении 1 : 10 настаивают на 70%-ном спирте. Принимают по 30–40 капель в воде или молоке как кровоостанавливающее средство.

АРОНИЯ ЧЕРНОПЛОДНАЯ, черноплодная рябина (*Aronia melanocarpa*), семейство розовых (*Rosaceae*)

За весьма короткий срок это растение завоевало симпатии многих садоводов. Всего лишь чуть более 150 лет прошло, как оно было завезено в Европу из Северной Америки и постепенно, а потом все быстрее и шире распространилось в садах, на приусадебных и садово-огородных участках. Арония черноплодная, или, как принято на-

зывать ее в России, черноплодная рябина, — кустарник высотой 1,0–2,5 м. Листья растения очередные, черешковые, эллиптические или обратнояйцевидные, пильчатые по краю. Сверху они темно-зеленые, а снизу — посветлее. Цветки обоеполые, правильные, пятилепестковые, розоватые или белые, собраны в щитковидные соцветия. Плод, подобно плодам боярышника и обыкновенной рябины, — яблоко. Он сочный, но непривычного черного цвета, с сильным налетом. Цветет арония в мае–июне, плоды созревают в августе–сентябре.

Хорошо прижилась в России черноплодка. Ее культивируют как плодое, декоративное и лекарственное растение. Ранней осенью, во время созревания плодов, огнем горят листья аронии, выделяясь на фоне еще не пожелтевшей зелени.

Постепенное изучение этого растения показало, что оно вправе занять видное место среди представителей растительного царства, обладающих целебными свойствами.

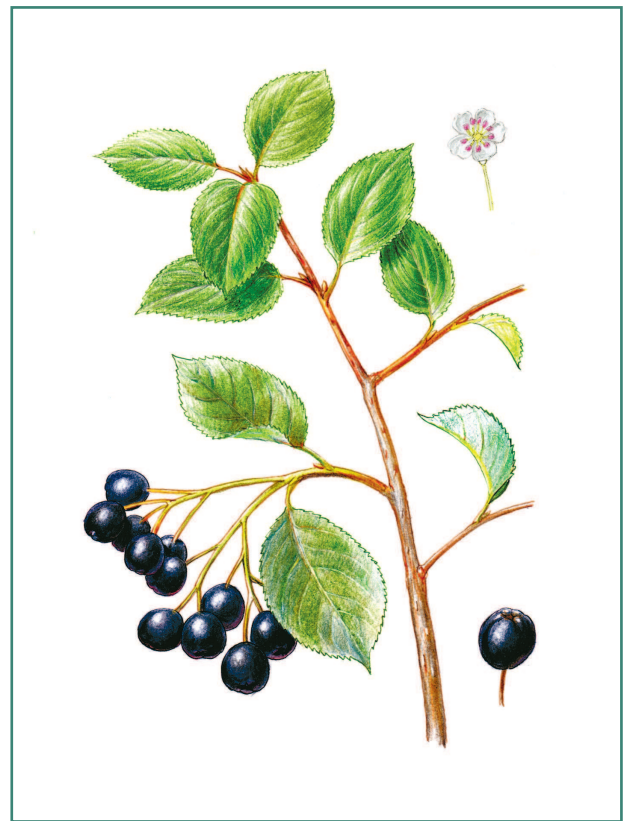
Для лечебных целей используют плоды аронии, которые собирают после их созревания. Ягоды растения, точнее яблочки, можно применять в свежем и сушеном виде. Сушат их на открытом воздухе либо в сушилке при температуре 40–50 °С. Арония — фармакопейный продукт, поэтому сушеные плоды продают в специализированных аптеках.

В состав плодов входят фенольные соединения (5–6%) — флавоноиды и фенольные кислоты, около 2,5% пектиновых веществ, сахара (до 9,5%), фенолкарбоновые кислоты, витамины — фолиевая кислота, рибофлавин, никотиновая кислота, токоферол, аскорбиновая кислота (витамин С) и микроэлементы, в том числе йод (5–6 мкг/100 г), молибден, марганец, медь, бор, кобальт и другие.

Растение обладает противовоспалительными, гипотензивными (понижает артериальное давление), спазмолитическими, кровоостанавливающими и капилляроукрепляющими свойствами. Действует оно также мочегонно и желчегонно. Чрезвычайно полезен сок черноплодной рябины для больных гипертонией. Йод и фенолкарбоновые кислоты, содержащиеся в растении, используют при комплексной терапии больных тиреотоксикозом (заболевание щитовидной железы). Установлено, что плоды аронии положительно влияют на процесс кроветворения, поэтому их назначают при его различных нарушениях. Полезны они при геморрагических диатезах, сопровождающихся местными кровоизлияниями, капилляротоксикозах и кровотечениях различного происхождения. Рекомендуют черноплодную рябину при атеросклерозе, сахарном диабете, гломерулонефритах и недостаточной свертываемости крови. Настой листьев черноплодки улучшает работу печени, способствует более эффективному выделению и оттоку желчи. Свежий сок плодов применяют для лечения ожогов.

Сок и плоды аронии категорически **противопоказаны** людям с повышенной свертываемостью крови, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гиперацидном гастрите.

Живет арония черноплодная до 80 лет, плодоносит — с 3–5-летнего возраста. Высокие урожаи собирают с кустов в возрасте до 20 лет. Зимостойкое растение: выдержи-



Арония черноплодная (*Aronia melanocarpa*)

вает морозы до 35 °С. Размножают черноплодку семенами (редко), отводками, черенками и прививкой. Плоды можно хранить при нулевой температуре в течение года — вкусовых и целебных свойств они не теряют, только слегка подсыхают.

Цветущая арония — неплохой медонос. Плоды черноплодной рябины широко используют для приготовления сока, морсов, вина (часто в смеси с соками из других ягод), варенья, джемов, наливков и настоек. Из плодов вырабатывают пищевой биологически активный краситель, содержащий около 6,5% витамина Р (используют в пищевой промышленности).

Отвар плодов. 20 г сухих плодов заливают 200 мл кипятка. Нагревают на водяной бане 15 мин., процеживают, отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Сок и свежие плоды. По 50–100 г 3 раза в день.

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ, болиголов (*Ledum palustre*), семейство вересковых (*Ericaceae*)

В болотистых сосняках-зеленомошниках во время сбора голубики, черники, брусники, а на болотах — клюквы у сборщиков иногда кружится голова, возникает



Багульник болотный (*Ledum palustre*)

тошнота, а иногда и рвота. Да простит нас читатель за столь неаппетитные подробности, но это так. Виною этому не собираемые ягоды (чаще черника и голубика), а эфирные масла некоего растения, которое обитает совсем рядом, но обычно не привлекает внимания. Что же это за незнакомец? Багульник болотный, самое обыкновенное растение на болотах Европейской и Азиатской частей России.

Вечнозеленый, приземистый, густо разветвленный кустарник высотой 40–130 см. Молодые побеги растения имеют рыжеватое опушение. Листья кожистые, очередные, короткочерешковые, линейные, слегка напоминают хвою. Сверху они темно-зеленые, голые, а снизу — опушенные. Цветки обоеполые, правильные, беловатые, розовые или желтовато-белые, в верхушечных зонтиковидных щитках, на длинных, липких цветоножках. Плод — коробочка. Цветет багульник в июне—июле. Обычен на верховых болотах, в сырых борах, ельниках и сосняках-зеленомошниках. В тайге часто встречается на болотах с порослью лиственниц и в кедрачах-брусничниках.

Для лекарственных целей собирают однолетние побеги багульника во время созревания плодов. Сырье сушат под навесом или при повышенной (до 40 °С) температуре.

Хранят в сухом, прохладном месте в течение 2–3 лет. Готовое сырье продают в аптеках.

Спектр действия препаратов из травы багульника необычайно широк. Они обладают отхаркивающими, спазмолитическими, мочегонными, потогонными, дезинфицирующими и успокаивающими свойствами. Действуют наркотически. Расширяют сосуды и снижают артериальное давление.

Препараты обычно назначают внутрь в виде настоя как отхаркивающее и противокашлевое средство при острых бронхитах, трахеитах, ларингитах, коклюше, а также при спастических энтероколитах. Эффективен настой багульника при бронхиальной астме. В гинекологии препараты растения используют для повышения тонуса матки.

Народная медицина также применяет настои багульника при туберкулезе легких, ревматизме, подагре, диабете, дизентерии, экземе и различных высыпаниях на теле. Настой травы назначают наружно при укусах насекомых, отеках, отморожениях, ушибах, различных ранах, а также для усиления циркуляции крови при онемении конечностей. Экстракт или отвар травы закапывают в нос при насморке и гриппе. Больным бронхиальной астмой рекомендуют держать небольшое количество травы багульника в спальном помещении.

Фармацевтическая промышленность выпускает препарат из багульника — ледин. Всегда следует помнить, что свежее растение и лекарственное сырье, приготовленное из него, **весьма токсичны**. Передозировка препаратов багульника вызывает возбуждение, а в тяжелых случаях — угнетение центральной нервной системы.

Издавна растение используют как хорошее инсектицидное средство против бытовых насекомых.

Настой травы. 2 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка. Настой пьют теплым по 1/4 стакана 2–3 раза в день.

Напар (наружное). 1 часть свежих цветков и травы на 9 частей оливкового или подсолнечного масла. Настаивают 12 ч в духовке при 60–90 °С. Закапывают в нос при насморке и гриппе, втирают при ревматизме и подагре.

БАДАН ТОЛСТОЛЫСТНЫЙ (*Bergenia crassifolia*), семейство камнеломковых (*Saxifragaceae*)

Замечательные пищевые и лекарственные свойства этого растения в народе известны давно, однако в научной медицине его используют не часто, поскольку заросли бадана труднодоступны и расположены в горных районах Алтая, Саян и Забайкалья. Близкий вид, обладающий сходным действием, обитает в горах Приморья.

Бадан — травянистый многолетник, высота его стебля 10–20 (иногда до 50) см. Корневище растения толстое, цилиндрическое, ползучее, достигает длины 1 м. Листья кожистые, округлые, зимующие, длиной до 35 см. Цветки лилово-розовые, в метельчато-щитковидных соцветиях. Цветет бадан в местах произрастания в июне—июле, обычно на каменистых склонах и россыпях, в верхнем