

# ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

52.8  
Л43  
А 149298



# ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Вологодской области,  
их использование и охрана

**Авторы-составители**  
**Л. В. Паншев и С. В. Криволапова**

**Под редакцией**  
**кандидата медицинских наук**  
**Л. И. Кацук**

## ИЗ ИСТОРИИ ПРИРОДНОЙ АПТЕКИ

Сведения об использовании человеком целебных свойств растений были обнаружены в самых древних письменных памятниках человеческой культуры, которые принадлежали государству Шумер, существовавшему на территории современного Ирака за 3000 лет до нашей эры. Ясно, что растения использовались в лечебных целях задолго до появления письменности.

В древнейших памятниках письменности встречается немало сведений об использовании растений в лечебных целях. Вавилоняне широко применяли в лечебных целях корень солодки, дурман, белену, льняное семя и другие.

Большое количество информации о лекарственных растениях дает греческая литература: у греков сложилась самобытная медицина. Кроме того, они пользовались некоторыми лекарственными средствами, заимствованными у других народов. Обращает на себя внимание факт, что свое знакомство с лекарственными растениями греки связывали с Кавказом — с легендарной Колхидой, где якобы под покровительством богини Артемиды находился волшебный сад ядовитых и лекарственных растений, и оттуда они были вывезены в Грецию. Есть сведения, что действительно многие растения были ввезены в Грецию с Кавказа.

Крупнейший мыслитель своего времени врач Древней Греции Гиппократ (469—377 гг. до н. э.) дал научное обоснование применению лекарственных растений, назвав в своем сочинении 236 видов, которые тогда применялись в медицине. Его считают основоположником современной научной медицины. Не случайно все молодые врачи, приступая к врачебной практике, дают профессиональную клятву, известную всему миру под названием «Клятва Гиппократа». Гиппократ считал, что лекарственные вещества в сыром виде или в виде соков наиболее эффективны. Это его убеждение, став достоянием и других народов, сохранялось в Европе свыше 1500 лет, а в арабо-иранской медицине бытует и сейчас.

Выдающийся труд по лекарственным растениям оставил «отец фармакогнозии» (науки о лекарственном растительном сырье), знаменитый врач римской армии — грек Дискорид (I в. н. э.). В своем сочинении «О лекарственных средствах» он описал свыше 600 видов растений, снабдив их рисунками и указав применение. Его книга много раз переиздавалась и служила авторитетным руководством вплоть до XVI в. И в современных руководствах по фармакогнозии довольно часто встречаются ссылки на Дискорида.

Известно давно лечение травами у славянских народов. На Руси занимались этим ведуны, волхвы, знахари. В X в. после

принятия христианства на Русь стали проникать и иноземные сведения. Особенно обширная информация поступала из Византии, в результате чего греко-славянское направление в русской медицине господствовало вплоть до XVI в. Использование лекарственных трав в России приняло особо широкий размах в середине XVII в., когда царем Алексеем Михайловичем был создан специальный «Аптекарский приказ», ведавший снабжением лекарственными травами не только царского двора, но и армии. В 1654 году в Москве была организована первая в России медицинская школа, где готовили и аптекарей. Были созданы «аптекарские огороды» — сады, где разводили лекарственные растения.

В XIX веке использование растений в медицине сократилось в связи с развитием химии, а к концу этого столетия почти полностью перешло в руки иностранных фирм. В этот период в Россию стали ввозить лист мать-и-мачехи, березовые почки, можжевельниковые ягоды и другие растения, которыми наша страна была очень богата. И все же развитие научного лекарствоведения в России и тогда не прекращалось: основатели русских терапевтических школ Г. А. Захарин, Ф. И. Иноземцев, С. В. Боткин и другие продолжали систематически применять растения для лечения больных.

Особое внимание было уделено обеспечению страны лекарственными средствами после Великой Октябрьской социалистической революции. В 1921 году был издан специальный декрет «О сборе и культуре лекарственных растений», положивший начало коренным изменениям в области лекарственного ресурсоведения и производства.

В СССР лекарственное сырье заготавливается как в дикорастущих зарослях, так и в специализированных совхозах. Накануне Великой Отечественной войны объем заготовок дикорастущих растений составлял 93 процента общего объема лекарственного растительного сырья, а культивируемых — всего 7 процентов. Современной отечественной медициной используется 230 видов лекарственных растений, из них в культуре возделывается лишь 22 процента, а потребность в остальных в той или иной степени обеспечивается исключительно за счет дикорастущей флоры, которая насчитывает свыше 20 тысяч видов высших растений. В настоящее время темпы объема заготовок лекарственного сырья растут, поэтому, чтобы не подорвать его запасы, необходимо хорошо знать и строго соблюдать существующие правила технологии сбора и условия инструкций по заготовкам конкретных растений.

# ОХРАНЯЙТЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Лечение растениями зародилось в глубокой древности. Терапевтическая ценность огромного числа лекарственных растений поистине непревзойденна и признана научной медициной. Общий объем ежегодно заготавливаемых в нашей стране лекарственных растений внушительен.

Заготовка лекарственного сырья требует огромного труда. Для того чтобы заниматься этим непростым делом, надо научиться узнавать лекарственные растения, как говорится, в лицо. Чтобы облегчить поиски, в этой брошюре рассказано, в каких условиях растут растения и вместе с какими привычными видами встречаются.

Однако найти растение и узнать его — еще полдела. Чтобы воспользоваться им как лекарством, надо знать, как и когда его собирать, как высушить, чтобы оно не потеряло своих целебных свойств, как хранить готовое сырье... Об этом тоже рассказывает эта брошюра.

В настоящем издании представлены самые типичные для Вологодчины растения, знакомые почти всем. Непременное условие долгосрочного сохранения этих видов в природе — правильное их использование, знание сроков сбора, режима заготовок и способов содействия восстановлению.

## **ВНИМАНИЕ!**

Сборщик лекарственного сырья обязан соблюдать установленные правила заготовки, рационально использовать и сохранять природные лекарственные ресурсы, обеспечивая их воспроизводство!

При сборе цветков и при заготовке травы необходимо оставлять нетронутыми несколько цветущих растений на одном квадратном метре для семенного размножения.

При сборе плодов многолетних растений необходимо следить за состоянием плодоносящих побегов и корневой системы — ни в коем случае нельзя вырывать растения с корнем или ломать ветки; при сборе плодов однолетних растений обязателен посев части собранных семян.

При заготовке подземных органов полностью уничтожается все растение, поэтому посев его семян на этом же месте обязателен! На участке сбора необходимо оставлять нетронутыми 10—15 процентов растений — для возобновления популяции. Периодичность сбора на одном и том же месте: для однолетников — 1 раз в 2 года, для многолетников — через 7—10 лет.

Лекарственные растения — это и деревья, и кустарники, и травы... Давайте заглянем в поисках их в леса, на луга и болота, побываем на берегах водоемов.

# ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

## РАСТЕНИЯ ЛЕСОВ

**Береза.** Существует около 120 видов берез. В нашей стране распространены березы повислая и пушистая, листья, почки, кора и древесина которых содержат лекарственные вещества. Сухой перегонкой древесины получают густую темную жидкость — деготь, одна ложка которого, согласно поговорке, портит бочку меда, но... врачует раны, язвы, ожоги и кожные заболевания. А березовый сок — очень полезный напиток. Он рекомендуется как общеукрепляющее средство. Русские врачи более ста лет назад установили мочегонное действие березовых листьев и почек, не сопровождающееся раздражением, что очень важно.

С незапамятных времен русские люди парят березовым веником в бане. Листья березы обладают способностью убивать болезнетворные микробы. Березовые почки применяют при заболеваниях органов дыхания (ларингиты, бронхиты, трахеиты), как антисептическое и отхаркивающее средство. Противовоспалительное свойство их используется при назначении гигиенических ванн, примочек и повязок при мелких ранениях и производственных травмах мягких тканей.

Из березовых почек готовят отвар: 10 г почек кипятят в 200 мл воды в течение 30 мин., процеживают, охлаждают и принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.



Береза



Душица



Черника

Настой листьев березы готовят следующим образом: 20 г листьев заваривают в одном стакане кипятка, настаивают несколько часов, процеживают, добавляют немного соды. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день при отеках сосудистого происхождения.

Почки березы собирают в период набухания в марте — апреле, листья — в апреле — мае. Листья снимают ранним утром и сушат в темном месте. Березовый сок собирают весной.

**Чага.** На стволах берез нередко можно встретить крупные наросты с черной растрескавшейся поверхностью. Это чага. Иногда ее называют трутовиком скошенным. Многие годы паразитируя на березе, она не размножается, и только когда дерево погибает, образует под корой плоское плодовое тело из трубочек со спорами. После того, как спадает кора с мертвого дерева, споры свободно высыпаются и разносятся ветром, заражая здоровые деревья.

Хромогенные вещества чаги стимулируют ферментные и кровеносные системы раковых больных, что увеличивает их сопротивляемость заболеванию. Препараты чаги применяются также при язвенной болезни и гастритах. Ее заготовку ведут круглый год. Желательна теплая сушка, перед которой чагу надо порубить на куски. Срок хранения сырья — два года.

**Ольха.** Это родня березе. Обе из одного семейства. Лекарственное сырье дают два вида ольхи. Ольха серая — чаще кустарник, который растет в подлеске еловых и смешанных лесов или по сырым лугам, берегам рек. Второй вид — ольха черная — дерево, образует тип леса «черноольшаник». Растет на болотистых почвах. Соплодия ольхи благодаря наличию в них дубильных веществ обладают выраженными вяжущими и дезинфицирующими свойствами.

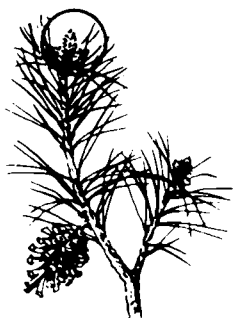
Водный настой соплодий ольхи применяют как вяжущее и кровоостанавливающее средство. Отвары и настои эффективны при энтеритах, диспепсии, энтероколитах, дизентерии и хроническом колите.

Отвары ольховых шишек используют при ревматическом полиартрите и простудных заболеваниях.

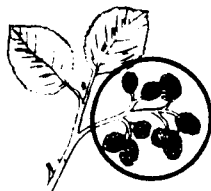
Настой соплодий ольхи: 10 г (2 ст. ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 15 мин., охлаждают при комнатной температуре 45 мин., процеживают, оставшееся сырье отжимают, объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл.

Принимают по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день за 30 мин. до еды как вяжущее средство. Заготовку ольховых шишек обычно совмещают с лесохозяйственными работами. Зимой и осенью. Шишки сохнут очень быстро. Сырье хранится три года.





Сосна



Ольха



Черемуха

**Сосна.** Она широко распространена в хвойных и смешанных лесах. В медицинской практике используются сосновые почки. Настои и отвары из них действуют как дезинфицирующее, отхаркивающее и мочегонное средство. Отвар почек сосны: 1 столовую ложку сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 30 мин., охлаждают при комнатной температуре 10 мин., процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимают по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день после еды как отхаркивающее и дезинфицирующее средство. Кроме почек, широко применяется сосновый деготь, скипидар, канифоль, терпентиновое масло, которое получают из смолы — живицы сосны. Для этого за несколько лет до рубки на деревьях делают специальные насечки — «взимают усы» и собирают живицу, из которой после переработки получают все эти компоненты. Заготовка смолы ведется летом. Почки собирают зимой и ранней весной с молодых срубленных деревьев на участках ухода и прореживания лесов.

Почки хранятся два года.

**Черемуха обыкновенная.** Дерево или кустарник высотой от 2 до 10 метров из семейства розоцветных. Растет по берегам водоемов, в приречных лесах, по лесным опушкам. Ствол покрыт черно-серой матовой корой. Листья эллиптические, короткочерешковые, сверху матовые, снизу несколько морщинистые. Белые душистые цветки собраны в густые многоцветковые поникающие кисти.

Цветет черемуха в мае—июне, плоды созревают в июле—августе. Они представляют собой шариковидные черные блестящие костянки со сладкой, сильной вяжущей мякотью и округлояйцевидной косточкой.

Для лечебных целей обычно используют плоды, содержащие яблочную и лимонную кислоты, сахара, витамин С и каротин, вязущие вещества и эфирное масло. Зрелые плоды собирают, срывая их целыми кистями, и быстро высушивают на солнце, в печах или сушилках при температуре  $+40—60^{\circ}\text{C}$ , не давая плодам подгореть. Затем отделяют высушенные плоды от плодоножки и мусора.

Применяют их главным образом как противопроносное средство в виде отвара. Столовую ложку плодов заливают стаканом кипящей воды, кипятят 20 мин., процеживают и пьют по  $1/4—1/2$  стакана 2—3 раза в день.

В народной медицине употребляют также настой плодов черемухи в виде примочек при воспалении слизистой оболочки глаза. Столовую ложку плодов заливают стаканом кипятка, кипятят 5 мин., настаивают в течение 2 часов.

Отвар из коры черемухи используют иногда как мочегонное и потогонное средство. Он также обладает выраженным инсектицидным действием, то есть способен убивать мух и других насекомых, что объясняется наличием в черемухе большого количества фитонцидов. Заготавливают кору путем сушки любым доступным способом.

**Можжевельник.** Древовидный кустарник из семейства кипарисовых, с вечнозеленой хвоей высотой 2—3 метра. Растение двудомное. Женские плоды в виде ягод состоят из сросшихся плотных чешуек, как у шишек хвойных деревьев, поэтому их называют шишкоягоды. Они сидят по одной в пазухах листьев молодых веточек. Зрелые плоды синевато-черные с сизым восковым налетом.

В ягодах можжевельника содержатся виноградный сахар, органические кислоты, красящее вещество, эфирное масло, смола, воск.

В медицинской практике настои, отвары и экстракты плодов можжевельника применяют как мочегонное средство, при отеках, связанных с почечной недостаточностью и нарушением кровообращения. В качестве дезинфицирующего средства препараты используют при хронических пиелитах и циститах, мочекаменной болезни. Настой плодов можжевельника готовится следующим образом: 1 столовую ложку измельченного сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 мин., охлаждают при комнатной температуре в течение 45 мин., процеживают оставшееся сырье, отжимают, объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды. Шишкоягоды собирают осенью. Когда они станут совсем спелыми, их стряхивают

на разостланные под кустами полотнища. Нельзя обивать плоды палкой, срезать ветки. Сушат при температуре не выше 30 градусов.

**Шиповник.** Колючий кустарник из семейства розоцветных высотой до трех метров. Известно более пятидесяти видов и большое количество разновидностей шиповника. Наиболее ценным является шиповник, относящийся к группе кричных. Он богаче витаминами С, чем остальные.

Цветет шиповник в мае—июне. Плоды созревают в августе—сентябре. Растет по берегам рек, по оврагам, по лесным опушкам, среди кустарников на вырубках.

Шиповник культивируется как лекарственное, пищевое, витаминное, медоносное, красильное, декоративное и охотхозяйственное растение. В свежих и сушеных плодах шиповника содержатся углеводы, органические кислоты, белки, витамины, минеральные вещества.

Плоды собирают в фазе зрелости. Они обладают поливитаминным, желчегонным, противовоспалительным и регулирующим свойствами. Очень эффективны при лечении почек. Из шиповника приготавливают напитки, настои, отвары, экстракты, сиропы, вырабатывают медицинские препараты.

Настой плодов шиповника готовят также, как настой можжевельника. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день после еды в качестве витаминного средства. Полезно готовить чай из равных частей шиповника и ягод черной смородины, шиповника и ягод рябины. Хорошими свойствами обладает чай из плодов шиповника с изюмом.

Срок хранения плодов — два года.



Земляника лесная



Шиповник



Щавель конский

**Черника обыкновенная.** Ветвистый кустарник с прямостоячим цилиндрическим столбом высотой до 50 см. Молодые ветви остро-ребристые. Овальные светло-зеленые с мелкопильчатым краем листочки располагаются на ветвях в очередном порядке. Мелкие одиночные цветки имеют зеленовато-розовый кувшинчатый венчик с 4—5 зубчиками. Плод — сочная шаровидная приплюснутая ягода с яйцевидными семенами.

Цветет растение в мае—июне, плоды созревают в июле—августе.

В ягодах черники обнаружены дубильные вещества, флавоноиды, каротин (провитамин А), витамин С, витамины группы В, органические кислоты, сахара, пектиновые вещества. В листьях — гликозид неомиртиллин, дубильные вещества, органические кислоты, витамин С.

Черника обыкновенная — старинное лекарственное растение. Она издавна служила домашним средством лечения желудочно-кишечных расстройств, особенно у детей. Содержащиеся в чернике органические кислоты (лимонная, яблочная и другие) способствуют улучшению кишечной флоры. Пектиновые вещества адсорбируют токсины. Дубильные вещества уплотняют белки поверхностного слоя слизистой оболочки кишечника и защищают тем самым заложенные в ней нервные окончания от раздражения. В результате снимается воспаление, замедляется перистальтика кишечника и нормализуется деятельность органов желудочно-кишечного тракта.

Настой из ягод черники применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при острых и хронических нарушениях пищеварения, диспепсиях, энтероколитах.

Отвар из ягод или сок используют для полоскания при воспалительных процессах в полости рта и зева.

Заготавливают только спелые плоды черники и желательно в сухую погоду. Ягоды предварительно подвяливают в печах или в сушилках при температуре 35—40° в течение 2—3 часов, а затем сушат в тех же печах или сушилках при температуре 50—60°. Хорошо высушенные ягоды, если сжать их в руке, не должны слипаться.

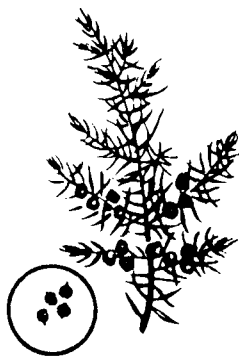
Настой из ягод черники готовят так: 3—4 чайные ложки высушенных ягод заливают двумя стаканами кипятка в эмалированной или стеклянной посуде и настаивают пять часов. Принимают по половине стакана 5—6 раз в день.

Отвар ягод черники для наружного применения готовят из расчета: одна столовая ложка высушенных плодов на два стакана воды. Ягоды кипятят в эмалированной посуде на медленном огне до тех пор, пока объем воды не уменьшится вдвое.

Кисель из высушенных плодов черники варят из расчета: одна



Чистотел большой



Можжевельник



Зверобой

столовая ложка ягод на полтора стакана воды, чайная ложка крахмала и сахар по вкусу. Такой кисель дают детям при расстройствах пищеварения по половине стакана три раза в день.

В медицинской практике используются и листья черники. Содержащийся в них гликозид неомиртиллин понижает содержание сахара в крови, поэтому при легких формах диабета рекомендуется принимать настой листьев черники.

Листья собирают в мае—июне и сушат под навесами на чердаках.

Для приготовления настоя из листьев черники три столовые ложки высушенного и измельченного сырья заливают в эмалированной посуде тремя стаканами кипятка, закрывают крышкой и нагревают 15 минут на кипящей водяной бане при периодическом помешивании, охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут и процеживают. Остаток сырья отжимают, доливают кипяченой водой до объема трех стаканов.

Принимают настой по стакану три раза в день.

**Брусника.** Многолетнее вечнозеленое полукустарниковое растение. Основное корневище стелется по земле, а от него поднимаются ветвистые стебли высотой до 20—30 сантиметров. Цветет в первой половине лета. К концу августа созревают ярко-красные кисловатые и приятные на вкус ягоды. В плодах содержатся углеводы, органические кислоты, витамины, пектиновые вещества, дубильные вещества и фитонциды. Ягоды употребляют как средство, утоляющее жажду, повышающее аппетит, стимулирующее кислотность желудочного сока, оказывающее благоприятное действие при подагре, простудных заболеваниях, ревматизме, высоком кровяном давлении.

Лекарственное значение имеют и листья брусники — вечнозеленые, зимующие под снегом. Они оказывают мочегонный эффект и применяются при почечно-каменной болезни. Их собирают весной, не дожидаясь цветения, пока не тронулись в рост молодые листья, которые во время сушки чернеют. Собирать можно и осенью, одновременно с ягодами.

В домашних условиях бруснику можно заготавливать впрок: ее заливают водой, замораживают или засыпают сахаром.

Срок хранения листьев — три года.

**Малина обыкновенная.** Корнеотпрысковый многолетний кустарник высотой до двух метров из семейства розоцветных. Образует двухлетние надземные побеги, которые на первом году жизни покрыты острыми шипами, не ветвятся, не цветут, к осени древеснеют и только на второй год ветвятся и плодоносят. Плод — сложная костянка, созревает в июле — августе.

Большое богатство витаминов, микроэлементов, органических кислот и многих других веществ ставит малину в ряд наиболее ценных ягод.

Ягоды малины применяются как домашнее потогонное средство при простудных заболеваниях. Плоды улучшают аппетит, регулируют деятельность желудка и кишечника, успокаивают боли в желудочно-кишечном тракте. Плоды также обладают противорвотным, обезболивающим и противовоспалительным действием.

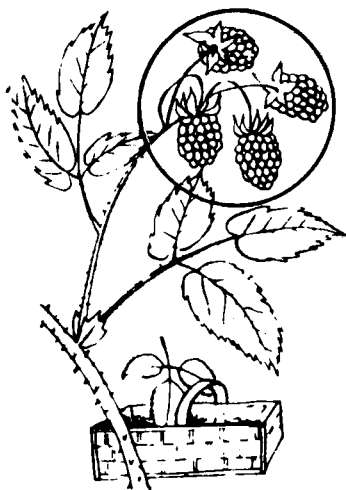
Настой и отвар листьев принимают при поносах, желудочных кровотечениях, кашле, болезнях дыхательных органов и лихорадке.

Способ применения: 4 чайные ложки листьев или плодов малины заварить 2 стаканами кипятка, настаивать несколько часов в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день. Настой пить теплым. При заготовке плоды после предварительного подвяливания сушат при температуре 50—60 градусов, разложив тонким слоем. Срок годности — два года.

Листья малины используют для приготовления сложного чая, обладающего высокими вкусовыми качествами и лечебными свойствами.

**Зверобой.** Длиннокорневищное многолетнее травянистое растение высотой 30—60 сантиметров с золотисто-желтыми цветками, с супротивными листьями продолговато-овальной формы. Плод — трехгнездовая многосеменная коробочка. Цветет в июне—июле. Ядовито для животных, от чего и получил название «зверобой». Растет чаще всего вдоль опушек сухих хвойных лесов, по лесным полянам и вырубкам, изреженным березнякам, среди кустарников.

В народе говорят: «Как без муки нельзя испечь хлеба, так без зверобоя нельзя лечить многие недуги». Он обладает сильным бактерицидным действием, используется как вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное и ранозаживляющее средство.



Малина обыкновенная



Брусника



Лапчатка

Такой широкий диапазон применения зверобоя обеспечил сложный химический состав.

Из травы зверобоя готовят отвар, для чего 1, 1/2 столовые ложки травы помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 30 минут, охлаждают в течение 10 мин., при комнатной температуре, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимают внутрь по 1-3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Собирают зверобой во время цветения, срезая верхнюю часть стебля на 15—20 сантиметров. Сушат под крышей в хорошо проветриваемом помещении. Свежая и высушенная трава обладает слабым бальзамическим запахом и легким горьковатым аполстым вкусом.

Высушенный на зиму зверобой обычно хранят в закрытых стеклянных или металлических банках.

Необходимо помнить, что во время сбора зверобоя его ни в коем случае нельзя вырывать с корнями, а крупные растения следует оставлять в качестве семенников. Только при этом условии можно сохранить это полезное растение.

**Душица.** Многолетнее травянистое растение из семейства губоцветных высотой 30—80 сантиметров. Стебли прямые, четырехгранные, ветвистые, покрыты мягкими волосками. Листья продолговатые, заостренные с розовато-сиреневым оттенком, мелкие,

многочисленные, собраны в метелку. Растет на сухих местах, полянах, опушках, среди кустарников и по склонам холмов.

Душица, как и зверобой, относится к популярным народным лекарствам. В медицинской практике ее применяют при желудочно-кишечных заболеваниях и как потогонное средство, а также наружно — при нарывах и опухолях.

Настой травы душицы готовят так же как и все настои, для заваривания используют 2 столовые ложки сырья.

Принимают в теплом виде по 1/2 стакана 2 раза в день за 15 мин. до еды.

Собирают душицу в период полного цветения, срезая верхушки растения.

Листья, цветки, побеги, стебли используют также как пряности при мариновании, засолки огурцов и грибов, как пряную приправу к супам и мясным вторым блюдам.

Душицу можно встретить почти повсеместно, но растение требует бережного отношения. Нельзя вырывать ее с корнями. На одном и том же месте при соблюдении правил сбора повторные заготовки можно вести в течение двух-трех лет, после чего необходимо прекратить их на один-два года.

**Лапчатка.** Многолетнее травянистое растение. У нее плотное многоголовое клубневидное корневище, от которого поднимаются тонкие разветвленные стебли высотой 15—40 сантиметров. У этого растения несколько названий — калган, дубровка, узик. Полное ее название — лапчатка прямостоячая. Цветки невзрачные, золотисто-желтые с четырьмя лепестками вместо пяти, что отличает лапчатку от всех остальных лапчаток.

В середине века лапчатку применяли для лечения дизентерии. В медицинской практике препараты лапчатки применяются в качестве вяжущего средства при различных воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а наружно — при некоторых кожных заболеваниях.

Отвар корневищ применяют при хронических поносах, дизентерии, язве желудка, различных внутренних кровотечениях, желтухе, болезнях печени и при подагре.

Способы применения:

1) 1 столовую ложку корневищ отварить в 1 стакане воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 1/2 часа до еды;

2) 3 столовые ложки корневищ отварить в 1/2 л воды, настаивать 4 часа, процедить. Употреблять для обмываний, примочек и влажных повязок;

3) 1 столовую ложку корневищ отварить в 1 стакане коровьего несоленого масла, теплый раствор процедить. Употреблять для смазывания ожогов, воспаленных участков и трещин кожи.



Максимальное количество веществ в корневищах лапчатки накапливается в период бутонизации и начале цветения. В это время и заготавливают сырье. Срок его хранения более трех лет.

Повторные заготовки на одном и том же месте можно проводить не раньше, чем через семь—десять лет.

**Земляника лесная.** Растение, хорошо известное любителям природы. Как лекарственное растение она упоминалась в литературе еще в XIII веке. В народной медицине применялась очень давно при самых различных заболеваниях. В научной медицине с лекарственной целью используются ее листья и плоды. Листья — как слабое мочегонное средство при подагре, камнях в печени и почках, при авитаминозах, маточных кровотечениях и простуде. Плоды — в качестве лечебного средства при гипертонии, атеросклерозе, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, атонических запорах, артритах и других нарушениях солевого обмена в организме.

Способ применения:

1) 1 столовую ложку листьев земляники залить 2 стаканами воды, долго кипятить (или настаивать). Принимать ежедневно по 1/2 стакана.

2) 1 чайную ложку измельченных листьев земляники настаивать 4 часа в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день.

3) 3 столовые ложки свежих ягод земляники настаивать 4 часа в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Собранные плоды сначала подвяливают, а затем сушат при температуре 45—65 градусов. Из одного килограмма сырых плодов получается 160 граммов сухих, а из одного килограмма сырых листьев — 200 граммов сухих. Срок годности листьев — один год, а плодов — два-три года.

**Чистотел большой.** Многолетнее травянистое растение с коротким, полым корневищем. Стебли тоже полые. У него красивые листья — глуперистораздельные, с округлыми городчатыми долями, сверху зеленые, снизу сизые. Золотисто-желтые цветки собраны в простой зонтик. Плоды — своеобразные стручковидные коробочки. Чистотел встречается в разреженных хвойных и смешанных лесах, на вырубках, просеках, горях, в парках, садах, около дорог. Растет обычно группами, предпочитая влажные и богатые почвы.

В древности сок чистотела применялся при глазных и кожных заболеваниях. Научной медициной используется надземная часть и корни чистотела. Препараты применяются при папилломатозе и начальных формах красной волчанки, при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Настой травы чистотела готовят обычным способом, для чего

используют 5 г сырья. Принимают по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день за 15 мин. до еды как диуретическое, желчегонное, слабительное и болеутоляющее средство.

Чистотел для наружного употребления противопоказан лицам, страдающим эпилепсией, бронхиальной астмой, стенокардией.

Внутренне чистотел можно применять только по назначению врача, так как он является сильно ядовитым растением. Траву растения собирают в июне — июле. Сушат способом, применяемым для всех трав.

Срок годности травы три года.

**Щавель конский.** Многолетнее сорное растение с невзрачными цветками, собранными в узкое метельчатое соцветие. Плоды — трехгранные коричневые орешки. В медицине используют корневища с корнями, которые сохраняют свою годность в течение трех лет. Препараты щавеля конского в небольших дозах оказывают вяжущее действие, а в больших — слабительное. Отвары семян очень эффективны при кишечных инфекциях, а экстракт снижает артериальное давление при гипертонии и оказывает успокаивающее действие. В конском щавеле также обнаружены вещества, оказывающие противоопухолевое действие.

Настои и отвары применяют при колитах, энтероколитах, геморрое, трещинах заднего прохода, в качестве противоглистного и кровоостанавливающего средства, а также для полосканий при воспалительных заболеваниях ротоглотки (стоматит, гингивит, ангина).

Препараты щавеля противопоказаны при заболеваниях почек. Настой корня готовят из расчета 5 г (2 столовые ложки) сырья на 200 мл горячей кипяченой воды. Далее, как все настои. Принимают по 1/3 стакана 2—3 раза в день за 30 мин. до еды. Как слабительное — по полстакана на ночь.

## РАСТЕНИЯ БОЛОТ И ВОДОЕМОВ

**Багульник болотный.** Вечнозеленый слабовеетвистый кустарник высотой до 120 см. Молодые побеги с густым рыжим опушением, старые ветви голые, серые. Цветки снежно-белые, собраны зонтиком на концах ветвей. Плоды — продолговато-овальные опущенные коробочки. Размножается семенами и корневыми отпрысками. После заготовки восстанавливается очень медленно. Интервал между повторными заготовками должен быть не менее 7—8 лет. Все растение обладает резким, дурманящим запахом и горьким вкусом, ядовито, вызывает тошноту, головокружение и головную боль. Багульник издавна известен в народной медицине как профилактическое средство от инфекций во время эпидемий.

Трава багульника в виде настоев и в составе комплексных сборов используется при заболеваниях органов дыхания, а также

в качестве мочегонного, дезинфицирующего и антисептического средства.

В натуральном виде растение довольно ядовито. Передозировка препаратов багульника может вызвать серьезные побочные явления (возбуждение, а в тяжелых случаях угнетение центральной нервной системы). При наличии подобных явлений препараты следует отменить. Настой травы багульника: 2 столовые ложки сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде 15 мин., охлаждают 45 мин. при комнатной температуре, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл.

Принимают в теплом виде по 1/4 стакана 2—3 раза в день после еды. Кроме того, багульник используется как народное средство, предохраняющее одежду от моли, а помещение от насекомых-паразитов.

Сырье — побеги текущего года — собирают с августа до конца сентября, срезая их ножом или секатором. Срок годности 2 года.

**Вахта трехлистная.** Растет по заболоченным берегам озер, прудов и рек, по краю болот и болотистым лугам. Трилистник водяной (вахта трехлистная, трифоль) — многолетнее травянистое растение с толстым, длинным, ползучим, узловатым корневищем, пронизанным воздухоносными полостями.

С лечебной целью используют лист вахты, или, как его называют заготовители, «лист трифоли». Настои и отвары листьев трифоли возбуждают аппетит, оказывают желчегонное действие. Это народное средство применяется в научной медицине с начала XVII века.

Настой вахты трехлистной готовят так же, как и все настои, из расчета одна столовая ложка сырья на 1 стакан горячей кипяченой воды.

Собирают листья в июне — июле, коротко обрывая черешки; сушат на открытом воздухе. Сырье пригодно к употреблению в течение 2 лет.

**Аир болотный.** Типичное растение водных бассейнов с илистой почвой и медленно текущими или стоячими водами.

Аир — многолетнее травянистое растение высотой до 100—120 см с толстым ползучим корневищем и плоским трехгранным стеблем. Листья длинные, линейно-мечевидные, заостренные. Корневища бурого цвета, внутри белые с розоватым оттенком, имеют своеобразный сильный ароматический запах и горький вкус. Препараты из корневища аира болотного широко применяются для лечения хронических гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно в случаях с пониженной кислотностью желудочного сока, при ахилии, поносах различного

происхождения и при других нарушениях пищеварения. Настой корневищ аира готовят из 2 столовых ложек сырья.

Принимают в теплом виде по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 мин. до еды.

Сырье аира заготавливают в конце лета, когда понижается уровень воды и растения легче извлечь из воды вилами или железными граблями. Корневища сразу же промывают, обрезают листья и корни, режут на куски 15—30 см длиной и, провялив на воздухе, сушат при температуре 30—35 градусов. Корневища аира входят в состав препаратов «Викалин» и «Викаир», используемых при язве желудка. Срок годности 3 года.

**Кубышка желтая.** Водное многолетнее растение с красивыми сердцевидно-овальными кожистыми листьями, плавающими на поверхности воды. У цветка вместо лепестков венчика — 5 желтых чашелистиков, а многочисленные лепестки похожи на тычинки.

В иле на дне водоема растение образует толстое мясистое желтовато-зеленое корневище, покрытое рубцами от опавших листьев. Оно 1—2 м длиной и 5—6 см толщиной, ко дну прикрепляется многочисленными шнуровидными придаточными корнями. Цветет кубышка с мая по август. Семена окружены воздушным мешком, поэтому хорошо плавает в воде и разносится течением на дальние расстояния.

С лекарственной целью используются корневища. Препараты кубышки обладают бактериостатическим, фунгицидным и спермацидным действием. В домашних условиях из сырья кубышки настои



Девясил высокий



Вахта трехлистная



Аир болотный

и отвары не применяются. Из нее готовится в условиях заводского производства препарат лютенурин. Срок годности два года.

**Черёда.** Очень влаголюбивое однолетнее растение. Стебли череды иногда торчат прямо из воды, но по внешнему виду она совсем не похожа на прибрежные растения — камыш или осоку.

Стебель у череды ветвистый, высотой до 1 м, листья разделены на 3 продолговатые дольки (поэтому и названа она чередой трехраздельной). На верхушках побегов расположены цветочные корзинки, в которых заключены трубчатые цветки. Клиновидные сплюснутые семена череды цепляются за одежду сильнее, чем репей.

Трава череды относится к числу старинных народных лекарственных средств.

Под названием золотушной травы ее широко применяли для лечения золотухи, подагры, фурункулеза, диатеза и других заболеваний, а также как мочегонное и потогонное средство. Использовали ее в виде настоя или концентрата для ванн в детской практике.

Для добавления в ванну используют следующий раствор: 7,5 г (2 столовые ложки) сырья заливают 1 стаканом горячей воды и настаивают 10 мин. затем процеживают. На одну ванну необходимо добавить 1 стакан раствора.

Настой травы готовят обычным способом из 3 столовых ложек сырья.

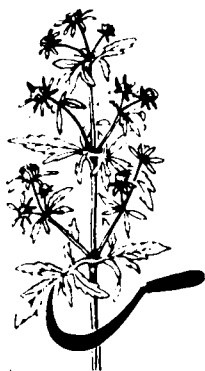
Принимают по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день после еды как противовоспалительное и противоаллергическое средство.

Срок годности череды 2 года.

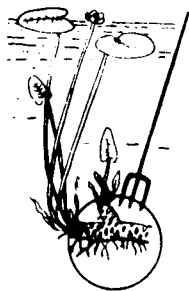
**Девясил высокий.** Селится по берегам рек, влажным лугам, у ручьев. Его мощные стебли достигают в высоту полутора метров. Листья похожи на листья лопуха. Когда-то это растение пользовалось в медицине громкой славой, что отразилось в его названии: девясил — растение, обладающее девятью лекарственными качествами.

И в настоящее время девясил значится в арсенале лекарственных средств. Вещества, содержащиеся в его корнях, оказывают отхаркивающее и противовоспалительное действие, возбуждают секрецию желудка и кишечника. Считается хорошим желчеобразующим и желчегонным средством.

Из корневища и корней девясила готовят отвар: 1 столовую ложку сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане при частом помешивании 30 мин., охлаждают при комнатной температуре в течение 10 мин., оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до 200 мл.



Черёда



Кубышка желтая



Багульник

Принимают в теплом виде по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 1 час до еды.

Корни девясила заготавливают в апреле—мае и в августе—октябре.

## РАСТЕНИЯ ЛУГОВ

**Тысячелистник обыкновенный.** Его можно встретить вдоль полевых дорог, по сухим лугам, на опушках леса. Растение многолетнее, с длинным подземным корневищем и прямым стеблем высотой до 0,5 м. На стебле очень редко расположены листья, многократно рассеченные на мелкие узкие дольки, отсюда и произошло название растения — тысячелистник.

Научная медицина установила, что тысячелистник по своим кровоостанавливающим свойствам превосходит применяющийся во врачебной практике раствор хлористого кальция, причем действует более мягко и продолжительно. Его препараты применяют при внутренних кровотечениях, желудочно-кишечных расстройствах, для полосканий при стоматитах, для ванн при геморрое. В качестве лечебного средства используется настой травы тысячелистника, который готовят из 2 столовых ложек сырья.

Принимают внутрь в теплом виде по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день за 30 мин. до еды как кровоостанавливающее средство при легочных, кишечных, геморроидальных, маточных, носовых кровотечениях, кровотечениях из десен и ран, при гастритах, язвенной болезни.

Срок хранения сырья: травы — 2 года, цветков — 5 лет. Некоторые садоводы используют отвары из травы тысячелистника для уничтожения тлей и щитовидок.

**Хвощ полевой.** Многолетнее травянистое споровое растение. Растет по лугам, пустырям, оврагам почти повсеместно. С лекарственной целью используют надземную часть летних побегов хвоща.

Препараты хвоща назначают в качестве мочегонного средства при застойных явлениях сердечного происхождения, а также при отеках, связанных с легочно-сердечной недостаточностью. Также хвощ назначается при геморроидальных и маточных кровотечениях, при остром и хроническом отравлении свинцом.

Хвощ противопоказан при нефритах и нефрозах, так как может вызвать раздражение почек.

Из хвоща полевого готовят отвар: 4 столовые ложки сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 30 мин., охлаждают при комнатной температуре в течение 10 мин., процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до 200 мл.

Принимают по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день через 1 час после еды.

**Пижма обыкновенная.** Встречается вдоль дорог, по полям, иногда среди кустарников. Соцветия напоминают гроздь рябиновых ягод. Пижма — многолетнее растение с высоким прямостоячим стеблем, ветвистым в верхней части. Листья перисто-рассеченные и по очертанию тоже напоминают листья рябины. Растение издает сильный характерный запах. В народной медицине в числе противоглистных средств широкой известностью цветки пользовались издавна. Затем пижмой заинтересовалась научная медицина и после многолетних и разносторонних исследований было доказано не только ее противоглистное свойство, но и благоприятное действие при лечении болезни печени и желчного пузыря. Внутренне применение пижмы как ядовитого растения требует большой осторожности. Не следует длительно применять растение. Настой пижмы противопоказан беременным.

Способы применения:

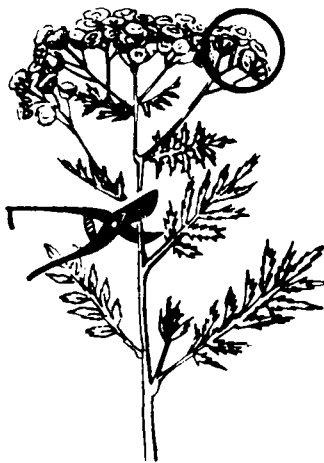
1) 1 столовую ложку цветочных корзинок пижмы настаивать 4 часа в 2 стаканах остуженной кипяченой воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 20 мин. до еды;

2) 5 г цветочных корзинок настаивать 2—3 часа в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 мин. до еды при энтероколитах и других кишечных заболеваниях. Настой употреблять также для ванн и обмываний.

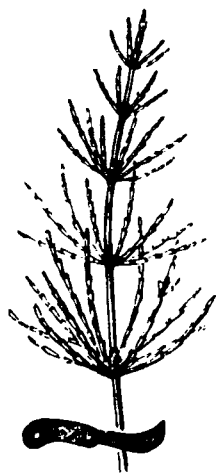
Собирают распустившиеся цветочки, ощипывая их без цветоножек. Время сбора: июль—август.



Тысячелистник  
обыкновенный



Пижма  
обыкновенная



Хвощ  
полевой

## ПОЛЕЗНЫЕ СОРНЯКИ

**Одуванчик обыкновенный.** Многолетнее травянистое растение с толстым стержневым корнем и розеткой прикорневых струговидно-перистонадрезанных листьев. О лекарственных свойствах одуванчика знали еще и древние греки, а в арабской медицине его применяли широко и разнообразно. В народной медицине России одуванчик считали «жизненным эликсиром». Настои корней одуванчика применяют для возбуждения аппетита, улучшения деятельности пищеварительных органов, как желчегонное и как легкое слабительное.

Настой корней одуванчика готовят обычным способом из 1 столовой ложки сырья.

Принимают в теплом виде по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 15 мин. до еды как горечь и желчегонное средство.

Корни его выкапывают в апреле — начале мая и в сентябре—октябре. Сушка обычная. Срок хранения сырья 5 лет.

**Крапива.** В медицинской практике издавна использовалось свойство крапивы «кусаться» как отвлекающее при ревматизме и ломоте. Стебель и листья имеют жгучие волоски. Несмотря на это, листья крапивы съедобны и служат хорошей добавкой в щи и салаты. Листья применяются также как кровоостанавливающее средство при легочных, почечных, маточных и кишечных кровотечениях. Препараты крапивы не только повышают скорость свертывания



вания крови, но и сужают просветы кровотока сосудов. От этого кровоостанавливающее действие становится еще эффективнее.

Из листьев крапивы готовят настой, используя 2 столовые ложки сырья на 1 стакан горячей кипяченой воды.

Принимают по 1/2—1/4 стакана до еды 3—5 раз в день как кровоостанавливающее средство.

**Полынь горькая** — многолетнее травянистое растение с красивыми серовато-серебристыми листьями. В средневековой Европе были широко известны ее свойства способствовать пищеварению и нормализовать желчеотделение. Сейчас траву полыни используют в качестве ароматической горечи для возбуждения аппетита, при желудочных заболеваниях.

Настой травы полыни готовят из 2 столовых ложек сырья. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Заготавливают только верхушки цветоносных побегов. Используют сырье в течение двух лет.

**Пустырник сердечный** — многолетнее травянистое растение с четырехгранным стеблем и трехраздельным, снизу светлыми листьями. Цветки в мутовках в пазухах листьев. О пустырнике упоминается в западноевропейских травниках XV века.

Траву пустырника используют как успокаивающее средство при сердечно-сосудистых неврозах, гипертонии, стенокардии. Он действует сильнее валерианы и сейчас широко используется во многих странах.

Для приготовления настоя травы пустырника используют 4 столовые ложки сырья. Полученный настой принимают по 1/3 стакана 2 раза в день за 1 час до еды.

Заготавливают только верхушки цветущих побегов. Сырье может храниться три года.

**Мать-и-мачеха.** Такое название дано растению в связи с тем, что нижняя опушенная поверхность его листьев «мать» вызывает ощущение тепла, а верхняя — «мачеха» — холодит.

Растение относится к тем видам, которые первыми заселяют освободившееся пространство. Созревшие семена мать-и-мачехи могут сразу же прорасти при условии достаточного увлажнения. В этом случае они уже через три часа наклевываются, а через восемь прорастают! Благодаря длинному ползучему корневищу растение быстро занимает большие площади, образуя заросли, правда, недолговечные, так как растения-конкуренты постепенно вытесняют его.

Прикорневые листья, появляющиеся после цветения, округло-сердцевидные, угловатые, неравнозубчатые, плотные, снизу войлочные, при прикосновении кажутся теплыми, сверху голые, холодные.

С наступлением вечера и в сырую погоду цветки мать-и-мачехи закрываются и поникают. В качестве лекарственного сырья используются цветки и листья. Листья входят в состав так называемых грудных (отхаркивающих) сборов и потогонных чаев.

Настой мать-и-мачехи готовят из 1 столовой ложки сырья на 200 мл горячей кипяченой воды.

Принимают в теплом виде по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день за 1 час до еды как отхаркивающее средство.

Время сбора листьев: май — август.

Срок хранения листьев три года.

**Подорожник большой.** Это растение в народе называют «попутник», «порезник», «чирьевая трава». «След белого» — так называли подорожник североамериканские индейцы, потому что семена этого растения, пристав вместе с грязью к обуви переселенцев из Европы, пересекли океан и попали в Америку. Один экземпляр подорожника дает от 8 до 60 тысяч семян, поэтому он распространяется с такой быстротой!

В научной медицине высушенные листья подорожника используют как отхаркивающее средство, а свежие — как ранозаживляющее.

Сок из свежих листьев подорожника эффективен при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной или пониженной кислотностью желудочного сока.

Отвар листа подорожника: 2 столовые ложки сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 30 мин., охлаждают в течение 10 мин. при комнатной температуре, процеживают, остаток отжимают, доливают кипяченой водой до 200 мл.



Крапива



Сушеница топяная



Одуванчик



Польнь горькая



Мать-и-мачеха



Подорожник большой

Принимают по 1/2—1/3 стакана за 10—15 мин. до еды 3—4 раза в день.

Срок хранения — 3 года.

**Пастушья сумка.** Растение так названо из-за формы своих плодов, которые напоминают стянутую у горловины пастушью сумку или кисет.

Как лекарственное средство пастушья сумка известна еще врачам Древней Греции и Рима. В средние века его применяли как кровоостанавливающее по всей Европе, а затем оно было оставлено и несправедливо забыто. Интерес к растению снова возник во время первой мировой войны и был вызван необходимостью найти замену импортным кровоостанавливающим средствам.

Препараты пастушьей сумки применяют в качестве кровоостанавливающего средства при легочных, почечных, маточных, желудочно-кишечных кровотечениях.

Настой травы готовят из 2 столовых ложек сырья.

Принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день после еды как кровоостанавливающее средство. С лекарственной целью траву пастушьей сумки собирают, срезая надземную часть вместе с прикорневыми листьями.

Срок хранения сырья три года.

**Сушеница топяная.** Родная сестра знаменитого горного эдельвейса. Она хоть и не столь знаменита, но гораздо полезнее своего брата.

Растение распространено по всей территории европейской час-

ти и в Сибири. Растет на заливных луга, по берегам рек и болот, как сорное — в огородах. Применение препаратов сушеницы оказалось весьма эффективным при лечении трудно заживающих ран и ожогов, они обладают и способностью снижать кровяное давление, благотворно действуют при язвенной болезни.

Сушеница используется у больных с начальными стадиями гипертонической болезни и стенокардии.

Настой травы готовится из расчета 2 столовые ложки сырья на 200 мл горячей кипяченой воды.

Принимают настой по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день после еды как противовоспалительное средство.

**Донник лекарственный.** Двухлетнее травянистое растение с прямым ветвящимся стеблем высотой до 1,5 м с тройчатыми зубренными листьями и мелкими желтыми цветками.

В медицинской практике используют траву донника (смесь листьев и цветков) как противоспазматическое и болеутоляющее средство, наружно — в виде ванн и компрессов — при кожных заболеваниях и суставном ревматизме.

Донник лекарственный рекомендуется как противосудорожное средство, используется при стенокардии и тромбозе коронарных сосудов.

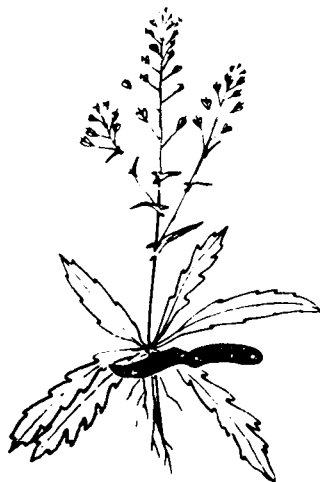
Настой сырья готовят из расчета 2 столовые ложки на 1 стакан воды.

Принимают по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день как отхаркивающее и противовоспалительное средство.

Срок хранения сырья не более двух лет.



Донник лекарственный



Пастушья сумка



Пустырник сердечный

# КАЛЕНДАРЬ СБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Растения	Время сбора	Место сбора
Аир болотный	июль—август	огороды, поля
Багульник болотный	май—июнь	торфяные болота
Береза	май—июнь	леса
Брусника	апрель—май	хвойные леса
Вахта трехлистная	май—июль	болота, берега рек
Девясил	апрель—май, август—октябрь	влажные луга
Донник лекарственный	июль—август	пустыри
Душица обыкновенная	июль—август	пустыри
Зверобой	июль—август	поля
Земляника	июнь—июль	леса, опушки, сенокосы
Крапива двудольная	май—сентябрь	огороды, пустыри
Кубышка желтая	весна, осень	водоемы
Малина	июль	леса
Мать-и-мачеха	май—август	сырые места
Можжевельник	июль	сосновые леса
Одуванчик лекарственный	май—сентябрь	поля, луга, огороды
Ольха серая	сентябрь—февраль	сырые леса
Пастушья сумка	май—сентябрь	пустыри
Пижма	июль—август	поляны, луга
Подорожник обыкновенный	май—сентябрь	вдоль дорог, на полях
Полынь горькая	июль—сентябрь	пустыри
Пустырник	июль	пустыри
Сосна	май—август	сосновые леса
Сушеница топяная	июнь—август	сырые леса
Тысячелистник	июль—август	луга, поляны
Хвощ полевой	май—сентябрь	поля, луга
Черёда	июль—август	сырые места
Черемуха	май—август	леса, берега рек
Черника	июль	сосновые леса
Чистотел	июнь—август	огороды, пустыри
Шиповник	июль—октябрь	леса, кустарники
Щавель конский	сентябрь	сырые луга.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Из истории природной аптеки . . . . .	3
Охраняйте лекарственные растения . . . . .	5
Лекарственные растения . . . . .	6
Растения лесов . . . . .	6
Растения болот и водоемов . . . . .	17
Растения лугов . . . . .	21
Полезные сорняки . . . . .	23
Календарь сбора . . . . .	28

## ЛИТЕРАТУРА

- В. Ф. Сотник. «Кладовая здоровья».
- С. Я. Соколов, И. П. Замотаев. «Справочник по лекарственным растениям».
- В. П. Махлаюк. «Лекарственные растения в народной медицине».

Издание выпущено творческой студией «Время»  
Вологодской областной организации Союза журналистов СССР

Редактор В. В. Смирнов  
Художники Н. И. Мишуста и Ю. П. Тедерсон

Сдано в набор 11.06.90. Подписано к печати 10.07.90. ГЕ04642. Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Усл. печ. л. 1,84.  
Тираж 75 000 экз. Заказ 4788. Цена 1 руб. 20 коп.  
ВПО. Областная типография, 160001, г. Вологда, ул. Чалюскинцев, 3.

**ДЛЯ ЗАПИСИ РЕЦЕПТОВ**

ДЛЯ ЗАПИСИ РЕЦЕПТОВ



## ДЛЯ ЗАПИСИ РЕЦЕПТОВ

