

САМЫЙ
ПОПУЛЯРНЫЙ СПРАВОЧНИК

ДИКОРАСТУЩИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

- 252 вида, 355 цветных иллюстраций, 352 рисунок
- Точные сведения по каждому виду, признаки, место произрастания, распространение, время цветения, размножение, плоды, содержание активных веществ, приготовление и применение
- Смеси трав, применяемых при различных заболеваниях, и сборный календарь для лекарственных растений



УДК 58
ББК 28.59
Г77

Особенно большую благодарность желаю выразить господину Йозефу Карлу из Мюнхена, чьи педагогическая деятельность и публикации значительно обогатили мои знания о лекарственных растениях и способствовали появлению настоящей работы.

Рейнхард Юнг

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры

Гигиеническое заключение
№ 77.99.14.953.П.12850.7.00 от 14.07.00.

Подписано в печать 10.08.01. Формат 84x108/32. Гарнитура Прагматика.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,12.
Тираж 10 000. Заказ № 0114900.

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат»
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97



Original title: Steinbachs Naturführer, edited by Gunter Steinbach
Illustrations: Monika Hendel, Fritz Wendler

Грау Ю.

Г77

Дикорастущие лекарственные растения / Ю. Грау, Р. Юнг, Б. Мюнкер; Пер. с нем. И. Муронец. — М.: ООО "Издательство АСТ": ООО "Издательство Астрель", 2002. — 288 с.: ил. — (Путеводитель по природе).

ISBN 5-17-011411-7 (ООО "Издательство АСТ")
ISBN 5-271-03195-0 (ООО "Издательство Астрель")
ISBN 3-576-10696-0 (Mosaik Verlag)

В справочнике представлены дикорастущие ягоды (съедобные и несъедобные), овощи, зелень и лекарственные растения, распространенные в Европе, в том числе редкие виды, занесенные в Красную книгу.

УДК 58
ББК 28.59

© 1982/1987 by Mosaik Verlag, München within
Verlagsgruppe Bertelsmann GmbH
© ООО "Издательство Астрель", 2002



Ю. ГРАУ, Р. ЮНГ, Б. МЮНКЕР
ДИКОРАСТУЩИЕ
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ
РАСТЕНИЯ

Под редакцией Гюнтера Штайнбаха

Иллюстрации

Моники Хендель и Фрица Вендлера

Консультант фармацевт
проф. Пауль Бауэр



ИЗДАТЕЛЬСТВО Астрель
Москва 2002

Популярное издание

Серия "Путеводитель по природе"

Дикорастущие лекарственные растения

Ведущий редактор: Е. Хачанян

Перевод: И. Муронец

Редактор: О. Чибисова

Технический редактор: Г. Рыжкова

Компьютерная верстка: Е. Коптева

Корректор: И. Мокина

Лицензия ЛР № 066647 от 07.06.99 г. (ООО "Издательство Астрель")

Лицензия ИД № 02694 от 30.08.00 г. (ООО "Издательство АСТ")

ООО "Издательство Астрель"

143900, РФ, Московская обл., г. Балашиха, пр. Ленина, 81

ООО "Издательство АСТ"

674460, Читинская обл., Агинский р-н,

п. Агинское, ул. Базара Ринчино, д. 84

Наши электронные адреса:

WWW.AST.RU. E-mail: astpub@aha.ru

Настоящее издание представляет собой авторизованный перевод оригинального немецкого издания *Beeren, Wildgemüse, Heilkräuter*.

© 1983 by Mosaik Verlag, München within Verlagsgruppe Bertelsmann GmbH
© Издательство "Астрель", 2002

Содержание



Жимолость



Бодяк огородный



Ромашка

- 7 Предисловие
- 8 Обзор символов

- 10 Дикие ягоды (Введение)
- 12 **Определитель ягодных растений**

- 62 Дикорастущие овощи (Введение)
- 64 **Определитель дикорастущих овощей**
- 162 Как готовить дикорастущие овощи?

- 164 Лекарственные растения – вновь проверенные древние знания (Введение)
- 168 **Определитель лекарственных растений**
- 248 Приложение: лекарственные растения
- 248 Показания к применению ягодных и дикорастущих овощных растений
- 261 Лекарственные растения из сада
- 264 Лекарственные растения всего мира
- 266 Ядовитые лекарственные растения
- 268 Обзор действия лекарственных растений
- 271 Работа с лекарственными растениями
- 272 Лечение весеннего недомогания
- 274 Смеси трав
- 276 Эссенции и мази
- 278 Календарь сбора растений
- 282 Ботанические термины
- 283 Указатель латинских названий видов
- 285 Указатель видов растений
- 288 Сведения об авторах



Предисловие

Рис. слева: сушеные цветки зверобоя

В предлагаемом томе "Ягоды, дикорастущие овощи, зелень и лекарственные растения" рассмотрены и описаны с точки зрения возможности использования плодов и других частей ботанически совершенно различные растения. Так же, как в большинстве томов серии путеводителей по природе, в этой книге представлены растения, распространенные в Европе от Средиземного моря на юге до высоких широт севернее Полярного круга. Таким образом, читатель найдет здесь растения, которые он увидит во время отпуска и которые не относятся к флоре Центральной Европы. Далее, в книге описываются также растения, которые у нас не стоит или нельзя собирать, так как они очень редки, но в других странах Европы встречаются довольно часто и не находятся там под охраной. Само собой разумеется, что сборщик должен в первую очередь думать о сохранении маленьких местных растительных сообществ, а не о возможности непосредственного их использования. Данные о встречаемости вида, если нет других указаний, приводятся по Германии.

При построении данного тома в первую очередь учитывался практический подход (книга должна быть удобной для пользования) и лишь затем – биологические принципы систематики, определяющие порядок описания видов в большинстве других томов нашей серии путеводителей. Так, *дикие ягоды* подразделяются на две большие группы – съедобные и несъедобные. Обе группы подразделяются по окраске плодов и наконец по Ботаническим семействам, так что схожие виды находятся рядом и легко сравнимы.

Для необходимого именно в отношении ягод точного разграничения съедобных и несъедобных (иногда – очень ядовитых) плодов оказалось необходимым представить и неиспользуемые виды; это мы делаем в краткой форме.

Если виды ягодных растений удалось представить в книге достаточно полно, то *дикорастущие овощи* пришлось давать выборочно. И все же в этой части книги представлено около 100 видов растений с достаточно подробным описанием. Описанию каждого вида отведена половина страницы; это само по себе могло бы исключить ошибку в определении. Но кроме этого, дается еще рисунок и одна или две фотографии, которые помогут определить вид еще быстрее и точнее. В определении даются также указания по сбору дикорастущих овощей и советы по их приготовлению.

Большое место занимает введение к определителю *лекарственных растений*. Это делается для того, чтобы не тешить заинтересованного любителя природы пустыми обещаниями, а дать ему серьезную научно обоснованную экспериментально проверенную информацию о целебной силе растений. На основании сопровождающего каждое описание растений обзора содержащихся в растениях веществ и их применения читатель получит сведения и о тех лекарственных препаратах растительного происхождения, которые он не собирает сам, а покупает в аптеке. Тому, кто хочет приготовить домашние лекарственные средства из растений, будет интересна глава "Практические советы по лекарственным растениям", в которой даются важнейшие основные положения.

Г. Ш.

Ягоды, окраска плодов



Красная
и коричневая,
сладкие,
со стр. 13



Синие и черная,
сладкие,
со стр. 31



Красная и коричневая,
несладкие,
со стр. 43



Синие и черная,
несладкие,
со стр. 53



Белая, несладкие,
со стр. 61

Дикорастущие овощи – семейства



Крестоцветные,
со стр. 7



Грибные,
со стр. 73



Маревые,
со стр. 75



Лилейные,
со стр. 65



Шелковицево-
стр. 69



Лилейные, стр. 83



Крестоцветные,
со стр. 85



Розоцветные,
со стр. 93



Толстяковые,
стр. 99



Камнеломковые,
со стр. 99



Бобовые,
со стр. 101



Портулаковые,
стр. 105



Кисличные,
стр. 105



Кипрейные,
стр. 107



Зонтичные,
со стр. 109



Бурениковые,
стр. 119



Губоцветные,
со стр. 121



Норичниковые,
стр. 125



Подорожниковые,
стр. 127



Валериановые,
стр. 129



Клюквенные,
со стр. 131



Мальвовые,
стр. 133



Сивкоцветные,
стр. 135



Настоящие папоротники,
стр. 159



Водоросли,
стр. 161

- Знаки:  Растение в Центральной Европе редкое или под угрозой исчезновения
 Растение в Центральной Европе частично или полностью охраняется

Лекарственные растения по группам действия

I Нервы	Растения, успокаивающие и укрепляющие нервную систему, со стр. 169	VI Ревматизм	Растения от ревматизма, со стр. 203
II Тонизирующие средства	Тонизирующие, укрепляющие средства, со стр. 175	VIII Сердце	Сердечно-сосудистые средства и средства, регулирующие а. давление, со стр. 207
III Желудок	Желудочные средства, со стр. 179	IX Вены	Растения для лечения венозной системы, со стр. 211
IV Кишечник	Ветрогонные, спазмолитические, слабительные средства, со стр. 193	X Лечение ран	Средства для лечения ран и кровоостанавливающие растения, со стр. 213
V Печень/ Желчь	Желчегонные и спазмолитические средства, со стр. 193	XI Кожа	Средства от кожных болезней и заболеваний лимфатической системы, со стр. 221
VI Почки/ Мочевой пузырь	Растения, действующие на почки и мочевой пузырь, со стр. 197	XII Кашель	Растения – средства для дыхательных путей, со стр. 227
		XIII Гормональная система	Растения, действующие на гормональную систему, со стр. 241

Некоторые фотографии для лучшего использования формата перемещены в другие разделы.

Дикие ягоды

Древние люди в доисторические времена еще не возделывали культурные растения, они могли лишь потреблять то, что им предоставила дикая природа. Эту ступень развития мы называем ступенью охоты и собирательства. Наши предки жили в тесной, инстинктивной связи с природой; они очень хорошо знали, как отличить съедобное растение от ядовитого. Для нас же, современных людей, очень ядовитая красавка выглядит столь же аппетитно, как и съедобная черешня, ядовитый вороний глаз мы вряд ли отличим от вкусной и полезной черники. Птицы же и другие дикие животные, в отличие от нас, никогда не пытаются пробовать ягоды, которые могут оказаться для них опасными.

В наш век, век естественных наук, когда знания прагматичны, то есть основаны на опыте, мы больше не можем использовать природу, руководствуясь исключительно инстинктом. Наш удел – получать знания в результате сознательного обучения. Если мы хотим съесть какое-либо дикое растение или его часть, мы должны сначала его определить, то есть по форме растения, его листьям, цветкам и плодам решить, к какому виду оно относится и какое оно, – съедобное, несъедобное или ядовитое.

Во многих случаях дилетанту очень трудно или даже невозможно определить вид растения только по его ягодам. К примеру, возьмем два растения семейства жимолостных, относящихся к одному роду (*Lonicera*): жимолость душистую, известную также как каприфоль, и жимолость пушистую. Оба они имеют блестящие красные ягоды, которые внешне различаются только местоположением; листья же и

цветки этих двух видов различить очень легко, как это видно на двух верхних фотографиях на соседней странице. Фотографии плодов представлены на стр. 51.

Прежде чем сорвать и съесть дикую ягоду, следует с помощью настоящего справочника точно определить видовую принадлежность растения; к съедобным видам дается подробное описание, а также фотографии цветков, листьев и плодов. Несъедобные виды описываются менее подробно, а фотографии даются только плодов. Но и здесь предлагаемый рисунок поможет определить вид растения. За рамки нашего полного путеводителя выходят декоративные ягодные кустарники, то есть культурные виды, за исключением нескольких совсем одичавших видов. Не годятся для сбора также безвкусные и сухие ягоды двух местных видов кизильника – **кизильника войлочного** (*Cotoneaster tomentosus*) и **кизильника цельнокрайнего** (*Cotoneaster integerrima*).

Некоторые растения, как, например, **карликовая рябина** (*Sorbus chamaemespilus*) – редкие. Горные или альпийские нельзя трогать с места произрастания. Сегодня возможен товарный сбор, то есть сбор в больших количествах, только брусники и черники. Для любителей природы сорвать пару другую ягод, гуляя по лесу, – это не снятие урожая, а радость находки диких, некультурных плодов. Нетронутых уголков природы вдали от дорог в Центральной Европе становится все меньше и меньше.

*Слева вверху: Жимолость душистая
Справа вверху: Жимолость пушистая
Слева внизу: Кизильник войлочный
Справа внизу: Кизильник цельнокрайний*





Признаки: Кустарник высотой до 3 метров, с гранеными ветвями и трехраздельными колючками длиной до 2 см. Листья мелкопильчатые, обратояйцевидные до продолговато-эллиптических, длиной 3–6 см, собраны в пучки на концах коротких побегов. Желтые цветки в повислых кистях длиной до 5 см, с тремя чашелистиковидными лепестками и 6 лепестковидными нектарниками. Плод яйцевид-

ный, удлинненный или цилиндрический – многосеменная ярко-красная ягода.

Местопроизрастание: Солнечные холмы, заросли кустарника, редкие лиственные или сосновые леса, живые изгороди, каменистые и сухие склоны. Предпочитает плодородную щелочную почву.

Распространение: Почти вся Европа. В Скандинавии и на Британских островах акклиматизирован. На юге и в центре Германии встречается ред-

ко, в Вестфалии проходит северная граница центрально-европейского ареала.

Время цветения: Май и июнь.

Размножение: Семенами. Примечательно приспособление для опыления цветков: если ползающее поблизости насекомое коснется тычинки, очень чувствительной к давлению, она бьет по столбику и пыльник раскрывается, осыпая пыльцой и посетителя, и столбик.

Плоды: Ягоды барбариса кисловатые на вкус, довольно жесткие, созревают в сентябре–октябре. Из них можно приготовить очень вкусный мармелад. Кроме того, их добавляют в чай, в водку и в кармель.

Общие вопросы: В районах интенсивного возделывания зерновых культур барбарис часто уничтожают, так как он является промежуточным хозяином гриба – возбудителя ржавчины зерновых. Однако в индивидуальных садах многие виды барбариса используют как декоративные кустарники.

Смородина альпийская (*Ribes alpinum*)

Камнеломковые



Признаки: Полиморфный кустарник высотой до 2,5 м, без колючек. Стволик тонкий, с коричневой корой; ветви с серой корой и с часто пониклыми коричневато-желтыми веточками. Листья очередные, глубоколопастные с 3–5 лопастями; лопасти тупые или острые, пильчато-городчатые, голые или слегка опушенные с верхней стороны. Нижняя сторона с жирным блеском. Черешки покрыты

железистыми волосками, длина черешков в 2 раза короче листовой пластинки.

Кисти цветков всегда прямостоячие. Цветки зеленовато-желтые. Кроющие листья чаще всего ланцетовидные, покрыты железистыми волосками, длиннее, чем цветоножка и цветки. Мужские цветки расположены кистями, состоящими из 10–30 цветков. Цветочная трубка в виде плоской чаши, голая, 5 чашелистиков, от яйцевидной до широкояйцевидной формы; лепестки и тычинки

очень короткие. Женские кисти состоят всего лишь из 2–5 цветков, чашелистики очень маленькие, пыльники стоят вертикально, завязь большая и голая.

Местопроизрастание: Местами среди редких лесов, по склонам, заросшим кустарником, среди скал и во влажных лиственных лесах, преимущественно в горных и высокогорных районах и на щелочной почве; редко в Северо-Западной Германии, там часто – как одичавший культурный сорт.

Распространение: Почти вся Европа, но на юге – только в горах.

Время цветения: С апреля по май. Красные многосеменные плоды мелкие, невкусные; в пищу не годятся.

Общие вопросы: Густо и быстро разрастающийся кустарник используется для живых изгородей в парках и садах.





Признаки: Растение высотой 5–20 см с длинными надземными побегами (усаами), коротким толстым корневищем и прикорневой розеткой листьев; листья тройчато-сложные, листочки яйцевидно-закругленные, крупнозубчатые. Боковые парные, листочки сидячие, средний на коротком черешке. Вертикальный цветонос с 3–10 цветками; лепестки белые, чашелистики во время плодоношения отстают

или отгибаются назад. Из цветоножки, которое после отцветания становится мясистым, появляется ложный плод, известный в народе как ягода земляники. На его поверхности видны крошечные орешки – семена.

Место произрастания: Леса, солнечные лесные опушки и поляны, откосы и обочины дорог, заросли кустарников; предпочитают слегка влажную, плодородную суглинистую почву; заходит выше 2000 м над уровнем моря.

Распространение: Вся Европа, в Германии встречается часто, почти повсеместно.

Время цветения: Май и июнь.

Плоды: Время созревания начиная с июня. Ягоды земляники диаметром 1–2 см приобретают свой неповторимый аромат только при полном созревании. Тогда они легко отделяются от чашечки. Зрелые ложные плоды содержат ценные минеральные вещества, кислоты и растворимые углеводы, но прежде всего большое количество витамина С. В 100 г ягод содержится 60 мг витамина С. Земляника – это не просто вкусная дикорастущая ягода, ее используют при приготовлении мармеладов, компотов и кришонов. Несмотря на это, сегодня ее собирают очень мало, так как крупные ягоды сортов садовой земляники гораздо урожайнее. Но у них никогда не бывает тонкого аромата зрелой лесной земляники.

Роза собачья, шиповник (*Rosa canina*)

Розоцветные



Признаки: Кустарник высотой 1–3 м, иногда и выше, с мощными загнутыми шипами. Ветви вертикальные или дугообразно поникающие. Листья очередные, непарноперистые, с 5–7 яйцевидными, пальчато-городчатыми, голыми с обеих сторон, листочками. Черешки листьев голые. Цветки со слабым ароматом или вообще без него, чаще всего отдельные, редко также до 3–4 в пазухах

листьев; лепестки розовые или белые, длиной до 2 см, чашелистики после цветения отгибаются назад, а при созревании плодов отпадают. Плод яйцевидный, красный, длиной 1,5–2 см. Очень похожа на розу собачью роза для живых изгородей (*Rosa dumetorum*), которая раньше рассматривалась как ее подвид. Сейчас ее рассматривают как самостоятельный вид, хотя существует очень мало отличительных признаков. У *Rosa dumetorum* листочки с нижней стороны опушен-

ные, по крайней мере по жилкам, черешки листьев тоже опушены.

Место произрастания: Опушки леса и обочины дорог, заросли кустарника и живые изгороди, поля и сухие склоны; предпочитает рыхлые почвы с глубоким плодородным слоем.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии встречается повсеместно, даже в высокогорных районах. Встречается гораздо чаще, чем тоже распространенная *Rosa dumetorum*.

Время цветения: Почти исключительно в июне.

Плоды: Плоды шиповника созревают в начале сентября. Они содержат: фруктовые кислоты, минеральные вещества, сахар, дубильные вещества и целый ряд витаминов и прежде всего – витамин С. Их собирают, чтобы приготовить превосходный мармелад. Можно использовать и для приготовления вина. Из сушеных плодов шиповника можно приготовить ароматный кисловатый отвар, который надо кипятить около 10 мин.

Лекарственные растения стр. 258.



Ягоды
съедобные





Признаки: Кустарник высотой от 50 до 120 см с большим количеством одревесневающих стеблей, прямо-стоящих или дугообразно поникающих. Побеги покрыты мелкими шипами. Листья

тройчато-перистые, с нижней стороны с белым опушением, с верхней – ярко-зеленые. Листочки яйцевидные, снаружи морщинистые. Прилистники очень маленькие, узкие, ланцетовидные. Цветки белые или розовые, пятичленные, собраны в рыхлые кистевидно-метельчатые соцветия. “Ягоды” – красные мясистые соплодия – легко отделяются от конусовидного цветоложа; состоят из множества опушенных косточковых плодов – собственно ягод.

Место произрастание: Кустарники, леса, лесные опушки, вырубки, щебневые отвалы; любит влажные плодородные почвы, богатые азотом.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии встречается повсеместно. Возделывается в куль-

туре. В районах со щелочными почвами встречается редко.

Время цветения: Май и июнь, иногда дольше.

Плоды: Время созревания начиная с июля. И сейчас лесную малину любят собирать, она очень вкусная. Очевидно, еще в каменном веке ее использовали в пищу. Если вы хотите использовать дикую малину, ее следует сразу же пустить в переработку, так как ее надо собирать спелой, когда она не может долго храниться. Из нее готовят сироп (например, для так называемого “Берлинского белого”), соки, крошон, плодово-ягодное вино, конфитюр, а также фруктовое мороженое и другие деликатесы. Важнейшими компонентами плодов являются лимонная кислота и другие органические кислоты, витамин С и различные растворимые углеводы.

Общие вопросы: В лечении травами помимо ягод используют также молодые листья. Малиновый сироп придает многим лекарствам приятный вкус.

Лекарственные растения стр. 248.

Морошка приземистая (*Rubus chamaemorus*)

Розоцветные



Признаки: Многолетнее травянистое растение, двудомное, то есть имеющее мужские и женские экземпляры. Из корневища вырастают однолетние побеги без шипов высотой не более

20 см, на которых находятся чешуйчатые, бумагообразные прилистники. Каждый побег имеет листья на длинных черешках. Листья 5–7-лопастные не сильно рассеченные, у основания сердцевидные, края городчатые или пильчато-зубчатые. Внизу у основания черешка находятся маленькие прилистники, которые чаще всего редуцировались в чешуи. Цветки одиночные на концах побегов, до 2 см величиной с 5 белыми лепестками и 5 сросшимися у основания чашелистиками гораздо меньших размеров. Тычинки на женских цветках – стерильны.

Место произрастание: Болотистые районы и вересковые пустоши.

Распространение: В высоких широтах вокруг Северного полюса. В Европе, особенно в Скандина-

вии. Южная граница ареала проходит по северу Германии.

Время цветения: Май и июнь.

Плоды: Похожи на плоды малины: многочисленные не сросшиеся плодолистики образуют соплодие. Созревают плоды долго, в конце лета; сначала они желто-зеленые, потом красные и наконец – ярко-желто-оранжевые. Сочные, кисловатые очень вкусные плоды содержат много витамина С и в Северной Европе являются предметом сбора и переработки.

Созревание плодов: С конца августа.

Общие вопросы: Морошка отличается от своих родственников – малины и ежевики тем, что имеет однополые цветки. В южной части Центральной Европы исчезла и сохранилась только в Исполиновых горах.





Признаки: Низкое многолетнее растение высотой 10–30 см, редко до 50 см. Побег, растущий от корневища, удлинен, но непохож на стелющийся побег (усы); не цветущие побеги растут, дугообразно поникая, концы их касаются земли и укореняются. Однолетник, неодревесневающие цветоносы прямостоячие. Листья длинночерешковые, тройчато-сложные, листочки обратно-яйцевидные с

крупнопильчатыми краями, зеленые с двух сторон. Прилистники яйцевидно-эллиптические. Образует верхушечные, слегка сжатые, рыхлые зонтиковидные соцветия, состоящие из 2–8 или 10 белых цветков размером около 1 см. Лепестки узкие, прямостоячие, как правило, короче чашелистиков. Небольшое количество шарлахово- или светло-красных плодиков-костянок образуют рыхлое соплодие. Все стебли покрыты редкими тонкими колечками.

Местопроизрастание: Растет в зарослях кустарника, лесной чаще и в смешанных лесах, реже в лесопосадках хвойных. Любит скалистые места, особенно в горах, где ее можно встретить на высоте 2000 и даже 2400 м. Чаще всего растет группами. Предпочитает щелочные богатые гумусом почвы.

Распространение: Почти вся Европа, на юге Европы только в горах. В Германии встречается довольно редко и исключительно на щелочных почвах. Во многих районах отсутствует полностью.

Время цветения: Май и июнь.

Плоды: По вкусу напоминает смородину, но собирают ее мало и практически не перерабатывают, так как костяника встречается очень редко.

Общие вопросы: Относится к семейству розоцветных и к тому же роду, что и малина, морощка и ежевика.



Признаки: Многолетнее травянистое растение, похоже на костянику, но в среднем меньших размеров, высотой 10–20 см, редко до 30 см. От подземных ползучих корневищ отрастают тонкие вертикальные

побеги без шипов, цветущие уже на первый год. Листья очередные, на черешках, трехлопастные или пятираздельные (похожи на земляничные), листочки яйцевидные, неравномернопильчатые, длиной 2–6 см, слегка опушенные или голые. 1–3 цветка диаметром 1,5–2,5 см на цветоножках образуют соцветие 5–7 голых или железистых чашелистиков, сросшихся у основания. Так же 5–7 яйцевидных розовых лепестков длиной 1–1,5 см, иногда несколько длиннее; края часто зубчатые, лепестки длиннее чашелистиков. Пурпурно-красные тычинки стоят вертикально и в верхней части немного изогнуты. Они такой же длины, что и столбики несросшихся опушенных плодolistиков.

Местопроизрастание: Вересковые пустоши и болота, северные тундры и тенистые места.

Распространение: Север Скандинавии, Финляндия, север Швеции, Норвегия.

Время цветения: Май и июнь.

Размножение: семенами; цветки опыляются насекомыми (у других видов рода *Rubus* иногда наблюдается и бесполое образование плодов, что способствует образованию многочисленных, часто ограниченных лишь определенными местностями форм).

Плоды: Сплодия похожи на малину, состоят из 15–40 сочных плодиков темно-красного цвета. Плоды съедобны, очень вкусные и пряные.

Общие вопросы: Княженика распространена в циркулярных областях и продвинута на север дальше, чем относящаяся к тому же роду морощка.





Признаки: Кустарник или дерево высотой до 8 м, часто многоствольное, кора светло-серая, гладкая; листья длиной до 20 см непарноперистые, очередные; листочки продолговато-ланцетные до эллиптически-яйцевидных, остро-пильчатые, собранные по 4—9 пар, сначала густоопушенные с нижней стороны, позже — голые. Белые цветки собраны в опушенные многоцветковые зонтиковидные метелки; с лепестками длиной 4—5 мм и 2—4, чаще всего 3 столбиками, очень ароматные. Шаровидные плоды оранжево-красные до шарлахово-красного, диаметром до 1 см, блестящие.

Местопроизрастание: Светлые лиственные и хвойные леса до границы лесов. Растет особенно хорошо на неплодородной кислой — то есть бедной известью почве. Часто сажают в садах и по обочинам дорог, в горах для защиты от лавин.

Распространение: Почти во всей Европе. В Германии распространена часто и повсеместно.

Время цветения: С мая до июля.

Плоды: В сыром виде ягоды практически несъедобны из-за высокого содержания дубильных веществ. Даже птицы начинают их клевать только после наступления морозов. Несмотря на горький вкус, еще в прежние времена в деревнях плоды рябины принимали против цинги, так как они очень богаты витаминами и прежде всего витамином С. Их часто используют вместе с другими плодами для приготовления муссов, желе и мармеладов. Для индивидуального употребления достаточно нескольких кистей, которые срезают, как правило, поздней осенью, после того, как ягоды много ночей пробудут на морозе, и благодаря этому станут мяuche и слаще. Плоды рябины часто созревают на обочинах дорог и автострад, но эти ягоды употреблять в пищу нельзя.

Лекарственные растения стр. 258.



Признаки: Кустарник или дерево высотой 3—10, иногда до 15 м, часто со многими стволами. Формы роста самые различные. Вертикально растущие ветви часто образуют развесистые кроны неправильной формы. Темно-серая гладкая кора с плоскими бороздками. Листья продолговато-эллиптические до яйцевидных, черешковые, цельные; длиной 6—12 см, шириной 5—8 см; верхняя сторона

листа блестящая темно-зеленая, нижняя — с густым белым опушением; края неравномерно двоякопильчатые. На листовой пластинке 11—14 пар жилок, расположенных очень близко друг к другу. Цветки белые, величиной 1,5—2 см, лепестки яйцевидные, у основания волосисто-опушенные, чашечка волосисто-опушенная. Соцветие — плоская 8—10 см метелка. Плод желтовато-красный до шарлахово-красного; яйцевидно-шарообразный, длиной 8—15 мм.

Местопроизрастание: Солнечные буковые леса и дубовые рощи, а также горные леса, лесные опушки и скалистые склоны, на маломощных суглинистых и каменных почвах, почти только на известковой подпочве. Растет как на равнине, так и в горной местности до субальпийского пояса. Часто можно увидеть посадки вдоль дорог.

Распространение: Западная, Центральная и Южная Европа (кроме некоторых районов Юго-Восточной Европы). Часто или местами встречается в Южной и Средней Германии, на севере Германии встречается редко, а в отдельных районах полностью отсутствует. Нескoлькo чаще — только на известняках в защищенных местах средневысоких гор.

Время цветения: Май и июнь.

Размножение: Семенами. Распространяют семена различные виды певчих птиц (дрозды).

Плоды: Время созревания плодов — начиная с августа. Поскольку плоды безвкусные и мучнистые, люди их не едят, а если собирают, то только на корм птицам. Раньше высушенные и смолотые плоды использовали как добавку к выпечке.





Признаки: Кустарник высотой 2–5 м, а также дерево, высотой 8–10, иногда до 12 м, которое живет до 500 лет и ствол которого достигает в обхвате 3–4 м. Ветви часто с превращенными в шипы укороченными побегами. Шипы длиной до 15 мм. Листья по очертаниям яйцевидные или обратно-яйцевидные, у основания притупленные, только в передней части 3–5-лопастные. Лопастки неглубокие, неравномернопильчатые; прилистники выемчато-пильчатые. Цветки белые, диаметром 10–15 мм, очень сильно пахнущие, на голых цветоножках, собраны в прямостоячие зонтиковидные метелки, с 2, редко 3 столбиками. Ложный плод с 2 косточками, нечетко граненый. Второй вид рода – боярышник однопестичный – отличается от своего родственника следующими признаками: глубокорассеченными в очертании треугольными листьями с 3–5 острыми отогнутыми наружу лопастями, цельнокрайними или зубча-

тыми у верхушки. Цветки похожие, но с одним столбиком, на опушенных цветоножках. Шаровидный красный плод величиной 6–10 мм с одной косточкой.

Местопроизрастание: Редкие кустарниковые заросли, лиственные и смешанные леса, также овражные леса, свалки, лесные опушки, живые изгороди. Любит щелочные сухие суглинистые или глинистые почвы.

Распространение: Преимущественно в Западной и Центральной Европе. На севере до Скандинавии и на Британских островах. В Германии распространяется широко, встречается часто, на песчаных вересчатниках реже.

Время цветения: Май и июнь.

Плоды: Можно собирать зрелыми, когда ягоды окрасятся в ярко-красный цвет. Съедобны, но безвкусные и сухие. Поэтому используются редко.

Лекарственные растения стр. 252.

Рябина-глоговина (*Sorbus torminalis*) Розоцветные



Признаки: Дерево высотой до 3–15 м, в исключительных случаях до 20 м. Очертания кроны – яйцевидные. Живет до 100 лет, ствол в обхвате достигает 1,5 м. Кора пепельно-серая

до темно-серой, гладкая или с продольными трещинками. Молодые ветви шерстисто-опушенные. Почки беловоловисто- или темноволовистоопушенные, почти черные, длиной около 1 см. Листья длиной до 10 см в очертаниях широко-яйцевидные с 3 или 4 острыми глубокорассеченными лопастями, из которых две нижних отстоят почти горизонтально. Листья с нижней стороны не белые, опушены только молодые, старые – оголены. Цветки белые, 1–1,2 см, собраны в зонтиковидные метелки. Плод яйцевидный, сначала желтовато-красный, затем становится кожисто-коричневым с чечками.

Местопроизрастание: Лиственные и смешанные (дубово-грабовые) леса, сухие леса. Растет преи-

мущественно на плодородных и суглинистых почвах, почти исключительно на известняках, в солнечных защищенных местах. Избегает песчаных и сырых почв.

Распространение: В Северной Европе отсутствует в Дании, Ирландии и в Нидерландах. Встречается в остальных частях Европы, причем на западе чаще, чем в Центральной Европе. В Германии встречается местами, на севере – редко.

Время цветения: Май и июнь.

Плоды: Рябина-глоговина очень богата витамином С и, тронутая морозом, становится съедобной, но она такая кислая и мучнистая, что вряд ли кто-нибудь будет использовать ее в пищу или пускать в переработку.

Общие вопросы: Ее еще называют лечебной березкой. Научное название вида *torminalis* означает "против колики", что позволяет сделать вывод о том, что раньше она считалась лекарственным растением.



Ягоды
съедобные





Признаки: Невысокий до средней высоты кустарник, реже 3–6-метровое дерево с колочими растопыренными ветвями. Листья очередные, сидячие или короткочерешковые, узколинейные и заостренные, часто с загнутыми краями; с верхней стороны голые и серо-зеленые, с нижней – с серебристо-белым опушением. Цветки невзрачные, коричневатые, однополые без лепестков, появляются до или во время распускания листьев. Мужские цветки имеют по 4 тычинки и располагаются в сережках, отходящих в пазухах листьев. У женских цветков средняя завязь и всего один столбик, чаще всего они одиночные.

Местопроизрастание: Прибрежные дюны, песчанисто-галечные поймы, скальные осыпи, берега горных рек.

Распространение: Почти вся Европа, отсутствует только на юго-востоке. В Германии относительно редка, встречается только на севере и на юге, в

центральной части Германии отсутствует. На юге встречается в Альпах и в предгорьях, по берегам Дуная, у Боденского озера и в долине Рейна.

Время цветения: С марта по май, преимущественно в апреле.

Плоды: Время созревания – самое раннее в августе, но чаще в сентябре и октябре. После оплодотворения из завязи развивается яйцеобразный орешек величиной около 1 см, заключенный в разросшуюся мясистую трубку чашечки от желтого до оранжево-красного цвета. Точнее говоря, плод облепихи не является собственно ягодой, а мощной костянкой. Поскольку при сборе ягоды лопаются в руках, их лучше собирать с помощью специальных ножиц. Эти кислые “ягоды” собирают и используют прежде всего потому, что они содержат много витаминов. Их перерабатывают в компоты, соки и фруктовые ликеры. 1 кг плодов содержит около 5 г витамина С. Поэтому сок облепихи находит применение при простудных заболеваниях как средство для повышения сопротивляемости организма.

Брусника (*Vaccinium vitis – idaea*)

Вересковые



Признаки: Вечнозеленый стелющийся кустарничек высотой 10–20 см, редко выше 30 см. Ползучий или восходящий ствол с зеленоватыми опушенными ветвями. Листья очередные, яйцевидно-округлые или овальные, кожистые и блестящие, длиной 1–2,5 см. От листьев похожей толочнянки они отличаются тем, что с внутренней стороны имеют светло-коричневые железистые точки и слегка завернутые края. Белые или красноватые цветки с четырехраздельными венчиками собраны в верхушечные поникающие кисти. Плод – шарообразная блестящая шарлахово-красная ягода.

Местопроизрастание: Сосновые и еловые леса, верховые болота, кустарничковые верещатники; предпочитает кислые тощие суглинистые почвы, избегает извести; в горах можно встретить до высоты 2500 м.

Распространение: Центральная и Северная Европа. На юге до Пиренеев, Апеннин и Балкан. В Германии распространена местами и часто даже в массовых количествах.

Время цветения: С мая до июля.

Плоды: Время созревания плодов брусники начинается с июля. В августе, а иногда даже в конце июля начинают собирать ягоды величиной 5–8 мм. Они содержат большое количество витамина С, много органических кислот, дубильные вещества, а также какое-то количество провитамина А и противогнилостные вещества. На вкус брусника кисловатая. Подслащенную сахаром, ее часто перерабатывают в конфитор, мармелад или компот. Кроме того, ее с давних времен используют как приправу к дичи. В настоящее время бруснику собирают в достаточном количестве лишь в нескольких местах – в лесах Центральной Германии. В Эльзасе из нее приготавливают так называемую брусничную воду.



Ягоды
сладобные





Признаки: Кустарничек высотой 20–60 см с лежащими, часто укореняющимися ветвями, которые расползаются на большие расстояния и часто образуют большие заросли. Толстые кожистые листья, как правило, обратнойцевидные, иногда лопатчатые длиной 15–20 мм, короткочерешковые, очередные, располагаются по всей одревесневшей ветке, а на концах веток собираются в регулярные пучки. В противоположность очень похожей на нее бруснике, цельнокрайние листья с внутренней стороны имеют углубленные сетчатые жилки, а не железистые точки. Цветки кувшинчатые, белые или светло-розовые с красноватой зубчатой каймой, объединяются по 3–12 в верхушечные кисти. Из них впоследствии развиваются ярко-красные 5–8-миллиметровые ягоды.

Местопроизрастание: Сухие светлые сосновые леса и заросли кустарника, вересковые пустоши,

каменистые склоны, сухие откосы траншей на равнинах, альпийские кустарниковые верещатники в горах до 2500 м. Предпочитает бедную известью гумусную почву.

Распространение: Почти вся Европа кроме юго-востока. В Германии встречается редко и разрозненно в Альпах и на севере, кроме того единично в предгорьях и в Гарце, в Северо-Восточном Гессене, Франконии, а также у Боденского озера. Еще в прошлом веке встречалась в Вестфалии, но и там, как и в других областях Германии, практически исчезла и сейчас встречается очень редко и находится под угрозой исчезновения.

Время цветения: С марта до июля.

Флоды: Хотя они и съедобны, мало кто из людей любит эти кисловатые вяжущие ягоды, похожие на бруснику. Не перерабатываются.

Лекарственные растения стр. 251.



Признаки: Вечнозеленый кустарник высотой 10–30 см с ползучими ползучими очень нежными стеблями, которые могут достигать длины 80 см и имеют нитевидные ответвления. Листья яйцевидные, заостренные, загнутые по краям, снаружи темно-зеленые, с нижней стороны с пепельно-серым налетом или голубовато-зеленые; длиной между 3 и 8 мм, очень редко 1 см. Самая широкая часть листа посередине или в нижней части. Поникающие цветки с розовым венчиком, с 4 отогнутыми назад лепестками, одиночные, на 2–5-сантиметровых, красных, тонкоопушенных цветоножках. Собираются по 3–4 в верхушечный зонтик. Плод – ягода диаметром 0,5–1,5 см, круглая, красная, часто с коричневыми пятнами, позднее становится совсем коричневой.

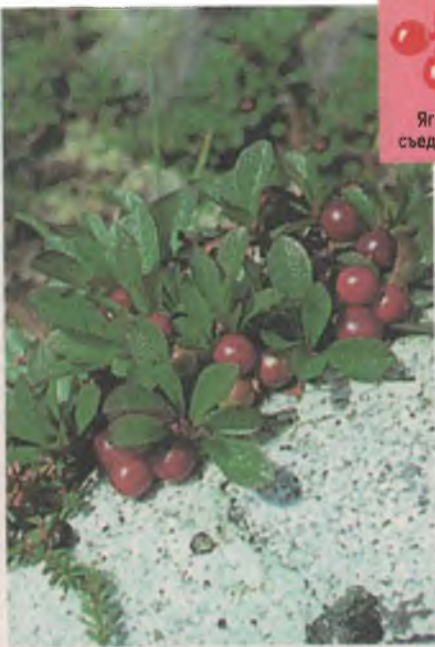
Местопроизрастание: Верховые болота, болота промежуточного типа, заболоченные редкие леса. Ее можно увидеть на торфяниках, покрытых мхом,

или на кочках верховых болот до высоты 1800 м, почти исключительно на сырой торфяной кислой почве.

Распространение: Северная и Центральная Европа. В Германии только в Альпах, местами редко и на больших пространствах не встречается. Исчезает в результате разрушения многих верховых болот. В настоящее время часто встречается только в тундрах Скандинавии.

Время цветения: С мая до июля.

Флоды: Сырые ягоды – очень кислые, содержат много витамина С, не очень вкусные. Действительно съедобными они становятся только после того, как промерзнут хотя бы один раз. Во всяком случае в Германии клюква считается ягодой редкой, и ее больше не собирают. Но в саду можно посадить и родственный, привезенный из Северной Америки вид – клюкву крупноплодную, или американскую.





Признаки: Кустарник или дерево с красно-коричневой корой. Листья очередные, тесно расположенные, блестящие, похожие на земляничные, яйцевидные, голые, кожистые, зубчатые, вечнозеленые. До 40 цветков образуют висячую кисть. 5 маленьких чашевидных чашелистиков находятся у основания зеленовато-белого, жесткого шарообразного, изнутри опушенного венчика. Он внизу широкий, выше сужается, а наверху отгибаются 5 свободных частей лепестков. 10 сомкнутых тычинок прирастают к основанию венчика, внизу расширены и опушены, на концах имеют по 2 отверстия, со спорцами. Завязь верхняя, пятигнездная.

Место произрастание: На кислой почве в маккии или в жестколистных лесах, на скалистых склонах.

Распространение: Средиземноморье и запад Центральной Европы до Ирландии.

Время цветения: С января по март.

Плоды: Покрываемые многочисленными сосочковидными выростами ягоды величиной с вишню; достигнув полного созревания, окрашиваются в ярко-красный цвет, напоминают крупные, жесткие ягоды земляники. Диаметр плодов – до 2 см, по вкусу мучнисто-сладкие, но сырыми их едят редко. Используют для приготовления ликеров и плодовых вин.

Общие вопросы: Плоды созревают очень медленно, часто остаются на дереве до начала следующего цветения. При благоприятных условиях земляничник расцветает уже поздней осенью. Земляничник – растение очень выносливое, часто после опустошительных пожаров в маккии оно быстро восстанавливается из оставшейся корневой поросли. Как и дуб, стебли и листья содержат дубильные вещества, и поэтому их используют для дубления.

Кизил мужской (*Cornus mas*)

Кизилевые



Признаки: Кустарник или маленькое дерево высотой 2–6 м, редко до 8 м. Прямостоячие ветви сначала прижато опушены, а затем голые. Короткочерешковые супротивные листья длиной 5–10 см, яйцевидно-эллиптические, удлинненно-заостренные, с нижней стороны по углам жилок с белым волосистым опушением, распускаются после цветения. Цветки желтые, четырехчленные, собранные в простые зонтики, у основания которых имеются 4 желто-зеленых широкояйцевидных листочка обертки. Плод – костянка висячий, длиной до 2 см, яйцевидной формы, блестящий, шарлахово-красный.

Место произрастание: Солнечные сухие заросли кустарников и лиственные леса, предпочитает щебнистую, суглинистую и скалистую почву.

Распространение: Центральная и Южная Европа. На юге Германии встречается рассеянно и ред-

ко, на севере отсутствует или изредка встречаются одичавшие экземпляры.

Время цветения: Нередко уже в феврале, но как правило, в марте и апреле.

Размножение: Цветки опыляются в первую очередь пчелами, а кроме того, дневными бабочками и совками. Распространением плодов занимаются в основном певчие птицы.

Плоды: Созревание плодов продолжается от середины лета до поздней осени. Свежесобранные ягоды кизила содержат дубильные вещества и поэтому не всякому придутся по вкусу. Кто не хочет есть эти дикие ягоды просто так, может переработать их в мармелад, желе, компот или сок. Раньше их собирали в большем количестве, чем сейчас, так как переработка их довольно трудоемка. На востоке эти плоды высоко ценятся до сих пор. Там из них приготавливают шербет (по-персидски – напиток), освежающий прохладительный напиток с фруктовым соком.





Признаки: Полегающий, восходящий или прямостоячий кустарник высотой, как правило, 1–3 м. В некоторых областях вересковых пустошей, например, на Люнебургской пустоши, вырастает в виде дерева высотой 10 и даже 15 м. Форма у прямостоячих экземпляров преимущественно колоннообразная. Заостренные иголки располагаются мутовками по 3 под прямым углом друг к другу; длина

их от 6 до 21 мм. Редко однодомные, чаще двудомные растения. Мужские цветки собираются по несколько в пазухах листьев или на верхушках коротких веток. После оплодотворения женских цветков из 3 верхних семенных чешуй развиваются мясистые шишкоягоды, которые созревают лишь на второй или третий год, образуя сине-черные ложные плоды.

Местопроизрастание: В первую очередь – верховые пустоши, кроме того, овечьи пастбища,

светлые хвойные леса, болота, выгоны и сухие склоны. Растет преимущественно на бедных песчаных почвах до высоты 1500 м н. у. м.

Распространение: Почти вся Европа. По всей Германии встречается рассеянно, но местами иногда чаще. В последние годы в результате сокращения оцеводства, а также залесения многих пустошей сосной и елью стал встречаться реже.

Время цветения: Апрель и май.

Размножение: Семенами; распространяется птицами, в первую очередь дроздом-рябинником.

Общие вопросы: В Германии существует несколько местных названий можжевельника.

Лекарственные растения стр. 251.

Магония падуболистная (*Mahonia aquifolium*)

Барбарисовые



Признаки: Вечнозеленый кустарник высотой 50–150 см. Ветви без шипов. Жесткие кожистые листья непарноперистые, с 5–9 выемчато-крайними, зубчато-шиловатыми листочками;

сверху они блестящие, темно-зеленые, снизу – светло-зеленые, а у молодых растений – красноватые. Каждый листочек яйцевидный, длиной 4–8 см. Золотисто-желтые цветки с 6 лепестками собраны в более или менее вертикальные метелкообразные кисти длиной 5–8 см. Тычинки цветков магонии, так же, как и тычинки родственного ей барбариса, легко реагируют на раздражение. Как только посетитель (насекомое) коснется их, они быстро двигаются в сторону столбика, но вскоре возвращаются в исходное положение. Плоды – шаровидные, сначала зеленые, затем синие до сине-черного с налетом ягоды.

Местопроизрастание: Заросли кустарника. В Германии часто сажают как декоративный кустарник

в садах и парках. Предпочитает слегка влажную плодородную, но не щелочную почву.

Распространение: Происходит с запада Северной Америки, местами акклиматизировалась в Западной, Центральной и Юго-Восточной Европе. В Германии распространена исключительно как парковый или садовый декоративный кустарник. Очень редко встречается как одичавший.

Время цветения: Апрель и май.

Плоды: Охотно поедаемые птицами, ягоды собирают в конце лета; из них можно готовить желе и компоты, но делают это крайне редко. В Германии магония используется в первую очередь как красивоцветущий декоративный кустарник. Из ягод получают важное средство, улучшающее состав крови.

Общие вопросы: Раньше цветки магонии использовали как краситель для шерсти. Он окрашивал ее в золотисто-желтый цвет. Кроме того, настоем растения пытались лечить кожные болезни.





Признаки: Прямо­стоячий сильный кустар­ник без шипов, до 2 м высотой. Кора издает неприятный сильный клопный или лисий запах. Молодые ветки опушены, ли­сторасположение очередное,

листья крупные, 3–5-лопастные, у основания сердцевидные. Лопасты острые или тупые, двоякопильчатые. Листья с верхней стороны почти голые, с нижней стороны с желтоватыми смолистыми железками. Цветочные кисти свисают, чаще всего они многоцветковые и с мягким опушением. Ланцетовидные кроющие листья опушенные, короче цветочных. Зеленовато-красные цветки с колокольчатой цветочной трубкой. 5 чашелистиков продолговатые, отогнуты назад и примерно вдвое длиннее пяти продолговатых лепестков. Завязь несколько вздута в верхней части и резко отделена от столбика, опушена и покрыта железистыми точками. Ягоды черные, многосемянные, шарообразные, покрыты железистыми точками, увенчаны засохшей чашечкой.

Местопроизрастание: Местами в пойменных лесах, заболоченных черных ольшаниках, по берегам рек. Преимущественно на плодородной или торфяной почве, часто выращивается в садах, и затем дичает.

Распространение: Первоначально была распространена в Северной и Восточной Европе, затем распространилась до Азии.

Время цветения: С апреля по май.

Общие вопросы: Немцы называют смородину ягодой Иоганна (*Johannisbeere*), потому что созревает она на Иванов день. Ягоды богаты витамином С. Смородина красная (*R. rubrum*) была впервые введена в культуру в Бельгии и на севере Франции в XVI веке. Листья у нее очередные, темно-зеленые, с нижней стороны несколько светлее и мягко опушенные. Красные ягоды содержат много лимонной кислоты.

Созревание: Июнь – июль.

Имеется множество сортов красной смородины с различным временем созревания, а также сорта с желтовато-белыми плодами (белая смородина).

Бузина черная (*Sambucus nigra*)

Жимолостные



Признаки: Кустарник или маленькое дерево высотой 3–4 м. Кора бородавчатая с неприятным запахом. Сердцевина ветвей чисто-белая. Листья супротивные, непарноперистые, как правило, с пятью яйцевидно-продолговатыми, мелкозубчатыми листочками длиной 5–7 см. Цветки белые, пятичленные с колесовидным венчиком, собраны в ложный зонтик с пятью главными лучами. Плоды – блестящие, черные костянки величиной около 6–8 мм, содержат по 3 хрящеватых косточки.

Местопроизрастание: Пойменные леса, влажные лиственные и хвойные леса, лесные опушки, заросли кустарников, живые изгороди, пастбища, мусорные свалки, усадьбы, очень любит плодородную, богатую гумусом почву, достигает высоты 1600 м.

Распространение: Почти вся Европа, часто.

Время цветения: Июнь и июль.

Размножение: Семенами. Многочисленные виды птиц, прежде всего дрозды, принимают самое горячее участие в распространении и посеве семян, поедая ягоды. Нередко, сидя на каменной стене или крыше башни, они, поедая ягоды, разбрасывают вокруг семена, и там-то и пускают корни и вырастают жизнеспособные высокие растения.

Плоды: Ягоды бузины сырыми есть нельзя; ими, особенно незрелыми, можно отравиться. Полностью созревшие плоды, собранные осенью, можно переработать в сок (прекрасное слабительное средство), идеальны для получения мармелада из нескольких видов фруктов. Можно готовить крушон и вино. Бузина очень полезна благодаря высокому содержанию витаминов (витамина С) и минеральных веществ.

Общие вопросы: Соцветия бузины запекают в тесте во фритюре и получают вкуснейшие бузинные пирожки.

Рецепт и фото на стр. 163.

Кусты бузины переносят загазованность и пыль. Поэтому бузина может расти в районах с развитой промышленностью.

Лекарственные растения стр. 259.





Признаки: Кустарник высотой от 50 до 200 см с очень разнообразным характером роста. Стебли могут быть ползучими и лежащими, приподнимающимися и прямостоячими, а также дугообразно поникающими. Форма шипов также может быть разной у разных подвидов. Листья непарноперистые с 3–7 листочками. Листочки разной величины, яйцеобразно заостренные, нередко перезимовывают зелеными. Цветки белые или светло-розовые с большим количеством тычинок и завязей. Соплодие блестяще-черное, состоит из 20–50 маленьких плодиков; созрев, оно отваливается вместе с конусообразным цветоложем. Очень похожая на нее ежевика сизая, или ожина, отличается от своих родственников следующими признаками: стебель с налетом и щетинистыми шипами (на зеленом стебле ежевики *R. fruticosus* шипы крепкие). Тройчатые листья крупно – и неравномернопильчатые, оба нижних листочка сидячие,

прилистники не нитевидные, а ланцетные; соплодие покрыто голубым налетом и состоит из 5–20 более крупных плодиков.

Местопроизрастание: Леса, кустарниковые заросли, лесные поляны и опушки, сады, вересковые пустоши и вырубки.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии встречается часто и повсеместно.

Время цветения: Июнь и июль.

Плоды: Собирают с июля по сентябрь. Ежевика – ягода очень вкусная, содержит витамин С. В Германии считается одной из лучших диких ягод. Ее едят в сыром виде или перерабатывают в мармелад, желе, компот или сироп, сок, вино и ликер. Ежевичный сок – не только освежающий и вкусный напиток, он помогает от хрипоты.

Общие вопросы: Против простуды и желудочно-кишечных неприятностей готовят по старинным рецептам чай из листьев ежевики и других видов растений.



Признаки: Кустарник высотой 1–3 м растопыренный и сильноразветвленный, с темной корой. Молодые ветки – волосисто-опушенные, на концах острые колючки. Листья короткочерешковые, удлинённые, обратнойцевидные, двоякопильчатые длиной 2–5 см, распускаются после цветения. Белые цветки с удлинённо-яйцевидными лепестками длиной до 6 мм на коротких цветоножках, одиночные, но располагаются близко друг к другу по всей длине ветки. Плоды – костянки шарообразные, диаметром 1 см, с черно-сизым налетом; мякоть зеленая, кислая, от косточки не отделяется.

Местопроизрастание: Светлые лиственные леса и кустарниковые заросли, живые изгороди и заборы, лесные опушки и обочины дорог, а также солнечные стороны холмов, скалистые склоны и тощие пастбища; предпочитает сухие и каменистые почвы. Растет в горах средней высоты до 700 м, но

в горной Баварии встречается и на высоте 1000 м.

Распространение: Почти вся Европа, кроме Крайнего Севера. В Германии распространен повсеместно, встречается часто, но в вересково-песчаных пустошах отсутствует.

Время цветения: Март и апрель.

Плоды: Косточковые плоды созревают в сентябре, содержат дубильные вещества, кислоты, пигменты, сахар и витамин С. До первых сильных заморозков имеют вяжущий кислый вкус. После морозов терн становится мягче и слаще. Терн собирают для получения тернового вина и шапса, а также для приготовления вкусного тернового ликера, мусса, мармелада и сока.

Общие вопросы: Терн ценится также как убежище для птиц, как медонос, а благодаря своей крепкой древесине используется для изготовления прогулочных тростей.

Лекарственные растения стр. 259.



Ягоды
сладкие





Признаки: Летнезеленый, достигающий высоты 1–6 м, сильно ветвящийся кустарник или маленькое дерево, в исключительных случаях достигающее 10 (максимум 12) метров. Листья округло-яйцевидные, немного кожистые, темно-зеленые, коротко- и тупозубчатые, длиной около 4–8 см, с оттянутым кончиком и множеством боковых жилок. Цветки белые, диаметром 1 см, очень нежные, на длинных цветоносах собраны обычно по 4–8 или даже 12 в щитки. Почечные чешуи соцветия опадают. Плод величиной с горошину (5 мм), яйцевидный; сначала становится желтым, затем темно-красным и наконец – черным.

Местопроизрастание: Солнечные каменистые склоны, светлые леса, дубовые рощи и маккия (средиземноморский кустарниковый лес). Черемуха-антипка для хорошего роста нуждается в те-

плых, защищенных местах. Любит сухие суглинистые, а также лесовые почвы и предпочитает известняковую подпочву. В горах на юге в защищенных местах ее можно встретить на высоте 1500 и даже 1700 м, прежде всего в Южных Альпах.

Распространение: Южная Европа и частично юг Центральной Европы, но к северу от Альп встречается редко. Встречается разрозненно в Тироле; одичавшая растет в землях Зальцбург и Форарльберг и в остальной Австрии. В Германии встречается местами или редко в верховьях Рейна, в долинах Дуная и Альтмюля.

Время цветения: Апрель и май.

Плоды: Слишком терпкие и горькие, в пищу почти не употребляются. Иногда перерабатываются в ликер.

Общие вопросы: Черемуха-антипка содержит кумарин, поэтому кое-где ее используют в парфюмерии. Раньше ее древесину использовали для производства токарных изделий и в производстве игрушек. Черемуху-антипку еще называют магалепка и кучина.

Черемуха поздняя (*Prunus serotina*) на фото и Черемуха обыкновенная (*Prunus padus*)



Признаки: Дерево или высокий куст с красивой красной древесиной; крона удлиненно-узкая, ветви короткие и горизонтальные, облиствение густое. Растет быстро. На своей родине – в Северной Америке – достигает 30 м высоты.

Листья очередные, удлиненно-ланцетные, заостренные, городчато-пильчатые, кожистые. Верхняя сторона листа

блестящая, темно-зеленая, нижняя сторона светлее; у главной жилки лист опушен. Осенью листья приобретают яркую желтую окраску. Цветки собраны в вертикальные, а затем поникающие кисти, которые меньше, чем у черемухи обыкновенной. Плоды размером с горошину черно-красные, съедобные, но не очень вкусные, косточка ядовитая!

Местопроизрастание: Особенно на мощных гумусных почвах, не переносит застойной влаги, устойчива к поздним заморозкам и морозам.

Распространение: Родина черемухи поздней – Северная Америка, в Европу завезена как культурное растение, а затем она одичала.

Время цветения: Июнь, созревание плодов в сентябре.

Очень похожая черемуха обыкновенная (*Prunus padus*) – типичное растение пойменных зарослей по берегам рек. Высокий кустарник или средневисокое дерево до 10 м высотой. Ствол тонкий, прямой, кора черно-серая, позднее покрывается коркой с продольными трещинами. Если ее потереть, пахнет горьким миндалем. Крона низкая, удлиненная, густая. Прутовидные ветви часто поникают, листья очередные, эллиптические, с длинным кончиком, остропильчатые, голые. Боковые ветви дугообразно соединяются по краям; нижняя сторона сине-зеленая, осенняя окраска красная или желтая. Цветки белые, сильно пахнущие, собраны в большом количестве в удлиненные, поникающие кисти. Плод косточковый, величиной с горошину, круглый, блестящий, черный, на вкус горько-сладкий.

Местопроизрастание: Влажные равнины, поймы рек, до 1500 м н. у. м.

Распространение: Почти вся Европа.

Время цветения: Май – июнь, созревание: июль – август.





Признаки: Мощное дерево, высотой до 15 м, с короткими ветвями и густой кроной. Ветки коричнево-красного цвета; листья очередные, черешковые, сердцевидно-яйцевидной

формы; пильчатые, иногда неравномерно-лопастные, до 15 см длиной и 10 см шириной сверху шероховатые. Цветки мелкие, раздельнополюе, в соцветиях. Мужские цветки с четырьмя зеленоватыми чешуйчатыми шероховатыми кроющими листьями. Женские цветки также с 4-мя кроющими листьями; завязь верхняя с двумя рыльцами, плод – односемянный орешек, соцветие ко времени плодоношения по форме напоминает шишку, цветки без цветоножек, на нем сидят женские цветки, лепестки которых становятся сочными и чернеют. Образуется похожее на ежевику съедобное сочное мясистое соплодие. Сладковатые плоды довольно безвкусны и для еды их не собирают. Мужские цветки образуют сережки.

Местопроизрастание: В одичавшем виде встречается в культурных ландшафтах и на благоприятных местах.

Распространение: От Ирана до Кавказа. В районе Средиземноморья акклиматизирована. Высаживается в теплых районах Центральной Европы.

Общие вопросы: У шелковицы белой (*M. alba*) при созревании сочное соплодие белое, розовое или красно-фиолетовое. В остальном она очень похожа на шелковицу черную. У шелковицы красной (*M. rubra*) соплодия красные.

Главное значение шелковицы в том, что она служит кормом для шелковичных червей. В районе Средиземноморья шелковица распространилась лишь с развитием там шелководства.

Маслина европейская (*Olea europaea*)

Маслинные



Признаки: Вечнозеленое дерево высотой 2–10 м; ствол узловатый, кривой, часто перекрученный; крона редкая, слабо выраженная; ветви серые. Листья ланцетные, цельнокрайние, с

верхней стороны темно-зеленые, с нижней – серебристо-блестящие, длина 4–10 см. Цветки беловатые, со сросшимися венчиками. Свободные части 4-х лепестков овальные и отогнуты. Из цветка высовываются 2 тычинки. Цветки собраны в сжатый полузонтик с сидячими цветками. Плод – яйцевидная, мясистая костянка, от зеленого до черного цвета. Плод называется маслиной, а дерево – оливковым деревом. Плод величиной с мирабель.

Местопроизрастание: Растет в так называемой маккие, на сухих каменистых почвах, где и распространены дикорастущие формы, у которых разветвления начинаются от основания ствола (кустовая форма). Плоды у них мелкие, листья округ-

лые, примерно вдвое меньше, чем у культурной формы. Маслину часто разводят. Еще с древности она является важнейшим культурным деревом Южной Европы. Ее можно встретить до высоты 600–800 м.

Распространение: По всему Средиземноморью. Маслина является деревом-индикатором средиземноморского климата.

Время цветения: Май – июнь.

Размножение: Семенами. Опыляется различными насекомыми, из двух гнезд завязи только в одном развивается плод. Культурные формы размножают отпрысками и черенками – вегетативным путем.

Плоды: Консервированные солью и уксусом маслины (черные) и оливки (зеленые) подаются в Южной Европе ко многим блюдам. Но самое главное – это оливковое масло, которого в зрелых плодах содержится до 50%.

Лекарственные растения стр. 252.





Признаки: Сильно разветвленный кустарничек высотой 15–50 см; ветви с острыми гранями, зеленые, чаще всего вертикальные. Листья яйцевидные, заостренные, мелкопильчатые, с двух сторон зеленые, очередные, на коротких черешках. Цветки преимущественно по одному, редко по два в пазухах листьев; венчик шарообразный или колокольчатый, 5 мм шириной, зеленоватый, переходящий в

красный. Плоды – шарообразные ягоды размером 5–8 мм, снаружи сине-черные (отсюда название растения), а сок у них – интенсивно окрашивающий, красный.

Местопроизрастание: Светлые лиственные и хвойные леса, заросли кустарника. Вересковые пустоши, кустарничковые сообщества. Любит кислую, каменисто-суглинистую подпочву, до высоты 2500 м н. у. м.

Распространение: Почти вся Европа, но на юге ограничивается северными отрогами гор. В Германии распространена, в районах с выраженными щелочными почвами встречается реже.

Время цветения: Май и июнь.

Плоды: Созревают в июле. Раньше жители многих лесных областей в конце лета отправлялись в лес на сборы этой сочной ягоды, и не только для собственного употребления. Это был хороший источник дохода. И в настоящее время эту пользующуюся большим успехом очень витаминную дикую ягоду собирают в больших количествах. В хорошие годы собранный в ФРГ урожай насчитывает от 5000 до 10000 тонн. Это свидетельствует о высоком спросе на эту витаминную дикую ягоду. Из нее делают компот, мармелад, сок и вино. Из Северной Америки завезена садовая черника (*V. corymbosum*). Она достигает высоты 1,5 м. Сок из ягод величиной с горошину и даже вишню не окрашивает в красный цвет, как у европейской черники.

Лекарственные растения стр. 250.



Признаки: Кустарничек высотой 20–100 см, с серо-коричневыми, раскинутыми ветвями. Листья короткочерешковые, цельнокрайные, обратно-яйцевидные, с нижней стороны сизо-зеленые, с четким сетчатым жилкованием, шириной до 2 см и длиной до 4 см. Цветки белые или красноватые, кувшинчатые, собранные по 1–4 в верхушечные грозди. Ягоды, покрытые синим налетом, скорее груше-

видные, чем шарообразные. В отличие от черники, сок ягод голубики бесцветный.

Местопроизрастание: Верховые болота, заболоченные леса и заросли кустарника, альпийские кустарничковые пустоши до высоты 2500 м. Предпочитает кислую почву.

Распространение: Северная Европа, а также горные массивы Центральной и Южной Европы. В Германии все еще распространена в предгорьях Альп до средних гор местами или редко, в других

местах, но чаще всего отсутствует. В результате истребления болот и культивации влажных вересковых пустошей голубика в Центральной Европе исчезает.

Время цветения: Май и июнь.

Плоды: Голубика и черника очень похожи, но используют их по-разному. Съедобная, но безвкусная голубика, если ее съесть слишком много, может вызвать тошноту, головную боль, рвоту и головокружение и даже состояние опьянения. Поэтому голубику называют еще пьяникой; есть еще название гонобобель. Так же, как и чернику, голубику можно использовать в сушеном виде, из нее готовят чай, применяемый против поноса и болезней мочевого пузыря. Но поскольку от этих болезней существуют более эффективные средства, а также не в последнюю очередь из-за необходимости охраны этого растения, от сбора этой ягоды лучше отказаться.



Тис ягодный ☒
(*Taxus baccata*)

Тисовые



Признаки: Густой вечнозеленый кустарник или дерево высотой 5–10 м. Листья плоские, игловидно-заостренные, длиной до 3 см. Цветки в пазухах листьев. Растение двудомное, мужские цветки – в маленьких желтоватых шишках, женские – одиночные. Черные семена покрыты красной мясистой семенной оболочкой; эта оболочка – единственная не ядовитая часть растения.

Место произрастания: Тенистые горные леса, скалистые крутые склоны; преимущественно на плодородных и влажных известковых почвах; до высоты 1800 м.

Распространение: Центральная и Западная Европа, на севере – до юга Скандинавии, в Южной Европе только в горах. В Германии в дикой природе редок, во многих местах исчезает.

Время цветения: Март и апрель.

Хвойник двухколосковый
(*Ephedra distachya*)

Эфедровые



Признаки: Низкий или среднего размера сильно ветвистый кустарник. Ветви зеленые, прутковидные с мелкими супротивными чешуевидными листьями, соединенными у основания. Растения двудомные – либо с мужскими, либо с женскими цветками. Женские цветки мелкие, собраны в шишковидные соцветия, мужские цветки также собраны в маленькие соцветия, но на цветоножках. Обертка цветков при созревании становится мясистой и в конце концов образует красную ложную ягоду. Она несъедобна.

Место произрастания: На скалистых склонах.

Распространение: Южная Европа на север до Франции, Швейцарии, Венгрии.

Время цветения: Июнь.

Общие вопросы: Семена хвойника не заключены в завязи.

Иглица колючая
(*Ruscus aculeatus*)

Лилейные



Признаки: Вечнозеленый жесткий кустарник высотой до 1 м. Листья редуцировались в вечнозеленые и на их месте на ветках образовались листовидные заостренно-яйцевидные кожистые побеги. На них в пазухах маленьких листочков формируются от одного до нескольких цветков на коротких цветоножках. Маленькие беловатые цветки имеют по 6 лепестков. Завязь верхняя, созревая, образует яр-

кую кораллово-красную ядовитую ягоду.

Место произрастания: Тенистые места в негустых кустарниковых зарослях.

Распространение: Средиземноморье, акклиматизирован в Западной Франции, Бельгии и Англии.

Время цветения: С января до апреля.

Общие вопросы: Ветви и побеги долгое время сохраняют зеленый цвет и вместе с плодами используются для сухих букетов.

Смилак шероховатый
(*Smilax aspera*)

Смилаковые



Признаки: Многолетнее лазящее растение, достигающее 15 м длины. Побег с крыловидными выростами, гладкий или в разной степени колюче-щетиный. Листья очередные, у основания сердцевидные, ланцетные до почти треугольных, сухие, кожистые. Черешок колючий, у основания с двумя усиками. Мужские и женские цветки на разных растениях. Мелкие, зеленовато-

белые, растут пучками в пазухах листьев. Мужские имеют 6 тычинок, женские – трехдольную верхнюю завязь, которая, созревая, образует ягоду от блестяще красного до черного цвета.

Место произрастания: Лазящее растение в зарослях кустарника и в лесу.

Распространение: Средиземноморье.

Время цветения: Июнь – июль.

Общие вопросы: Тропические смилаки являются сырьем для лекарственных препаратов.



Ягоды
несъедобные



Ландыш майский
(*Convallaria majalis*)

Лилейные



цветками. Плоды – шарообразные блестящие красные ягоды.

Местопроизрастание: Светлые лиственные леса, прежде всего буковые и дубовые, кустарниковые заросли, скальные осыпи, альпийские луга до высоты 2000 м; любит рыхлые щелочные почвы.

Распространение: Почти вся Европа, на юге ограничено горами. В Германии распространен, местами встречается часто.

Время цветения: Май и июнь.

Плоды: Ядовиты! Если съесть всего несколько ягод, можно отравиться до смерти.

Аронник пятнистый
(*Arum maculatum*)

Ароидные



Признаки: Растение высотой 15–30 см, которое ни с каким другим не спутаешь. Листья длинночерешковые, стреловидные, иногда с темными пятнами, длиной 10–20 см. Маленькие цветки без околоцветника собраны в початок. В нижней части соцветия находятся женские, затем мужские, а над ними – бесполое цветки. Весь початок вместе с цветками завернут в зеленовато-белый подсоцветный лист длиной 10–25 см. Плоды ядовиты.

Местопроизрастание: Поименные леса, влажные смешанные леса и кустарниковые заросли. Плодородный суглинок.

Распространение: Центральная и Южная Европа. В Германии местами, к северу – редок.

Время цветения: Апрель и май.

Плоды: Ягоды, созревающие самое раннее в августе, а чаще в сентябре, формируют в колосовидное соплодие.

Кизильник горизонтальный
(*Cotoneaster horizontalis*)

Розоцветные



Признаки: Листопадный или вечнозеленый кустарник высотой около 50 см. Ветви горизонтальные и сильно разветвленные. Листья очередные, но попарно сближены, длиной до 2 см, почти круглые или широко эллипсовидные, заостренные или с колючкой на конце, цельнокрайние, сверху темно-зеленые и блестящие, снизу более светлые и слабоопушенные или голые, короткочерешковые, осенью окрашиваются в красный цвет. Цветки красные или беловатые, одиночные или по два в пазухах листьев, 5 лепестков, около 20 тычинок.

Местопроизрастание: Открытые солнечные каменистые склоны.

Распространение: Китай. В Европе в одичавшем состоянии.

Время цветения: Май, июнь.

Плоды: Красные шарообразные ягоды мучнисто-мясистые, несъедобные, с 3 орешками.

Падуб остролистный
(*Ilex aquifolium*)

Падубовые



Признаки: Вечнозеленый кустарник или дерево высотой 2–10 м. Листья плотные, кожистые, блестящие, зубчато-колючие длиной 3–8 см. Цветки однополые белые, преимущественно четырех-, реже пятичленные; женские цветки по 1–3, мужские по несколько в пазухах листьев. Плод – кораллово-красная костянка, форма шарообразная до ящерицеобразной.

Местопроизрастание: Лиственные, смешанные и хвойные леса, заросли кустарника; предпочитает влажные и кислые почвы.

Распространение: В отдаленных частях Западной и Южной Европы, на севере до южной Норвегии. В Германии встречается на западе и северо-западе, кроме того, на юге в Альпах и предгорьях.

Время цветения: Май – июнь.

Плоды: Ядовит! Обладает сильным слабительным действием.



Бересклет европейский (*Euonymus europaea*)

Бересклетовые



Признаки: Кустарник высотой 2–6 м. Молодые ветви, как правило, четырехгранные, но иногда крылатые. Листья супротивные накрест лежащие, яйцевидно-ланцетные, заостренные, мелкозубчатые, длиной 4–10 см. Цветки четырехчленные, с продолговатыми зеленовато-белыми лепестками, по 2–4 в пазухах листьев. Белые семена окружены оранжево-красной оболочкой, которая становится видной, когда растрескивается карминно-красная четырехгранная коробочка.

Место произрастания: Леса и лесные опушки, кустарниковые заросли и живые изгороди; любит влажные суглинистые почвы.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии вообще имеет широкое распространение, но в некоторых районах встречается местами или отсутствует.

Время цветения: Май – июль.

Плоды: Ядовиты! В больших количествах смертельно опасны для людей и животных.

Волчник обыкновенный (*Daphne mezereum*)

Волчниковые



Признаки: Кустарник высотой 30–150 см с прутковидными ветвями, несущими на концах листья. Листья светло-зеленые, обратноудлиненно-ланцетные, длиной до 8 см, распускающиеся после цветения (кроме пучков листьев, находящихся на концах ветвей). Цветки розовые, очень ароматные, сидят по 3 в пазухах прошлогодних листьев, опавших осенью. Все части растения ядовиты.

Место произрастания: Лиственный, смешанные и горные леса, крупноразнотравные луга, скальные осыпи; любит щелочные почвы, до 2000 м.

Распространение: Почти вся Европа. На северо-западе Германии отсутствует, в остальных частях встречается местами.

Время цветения: Иногда уже в феврале, но чаще всего в марте – апреле, реже до мая.

Плоды: Для детей смертельно ядовиты.

Мелия азедарак (*Melia azedarach*)

Мелиевые



Признаки: Дерево высотой более 10 м. Листья очень разные, нижние двояко-перистые, верхние менее расчленены, крупные, длиной 20–50 см. Цветки нежно-лиловые, ароматные, собраны в рыхлую пазушную метелку. Цветок двуполой, 5- или 6-членный, 10–12 тычинок срослись у основания, образовавшаяся таким образом трубка с одной стороны не соединена. Завязь сидячая на плоском нектарнике. Плод желтовато-буро-красный, несъедобный.

Место произрастания: Дерево культурного ландшафта.

Распространение: Средиземноморье, культивируется по всех теплых местах земного шара. Родом из Южной Азии.

Время цветения: Май – июнь.

Общие вопросы: В Германии это растение называют "персидской сиренью". Из пятигранных семян изготавливают четки.

Переступень двудомный (*Bryonia dioica*)

Тыквенные



Признаки: Лазящее растение с опушенным ломким стеблем и реповидно утолщенным корнем. С помощью спирально перистовидных неразветвленных усиков поднимается до высоты 2–3 м. Листья черешковые, дланевидные, цельнокрайние или крупнопильчатые. Цветки зеленоватые до желтовато-белых. Женские соцветия почти сидят в пазухах листьев, мужские соцветия – на цветоносах. Ягоды шарлахово-красные.

Место произрастания: У заборов, живые изгороди, кустарниковые заросли, пойменные леса; любит рыхлую щелочную почву.

Распространение: Центральная и Южная Европа. На юге Германии распространен местами.

Время цветения: С июня по сентябрь.

Плоды: Самые ядовитые части растения – у корня, можно отравиться до смерти.



Калина обыкновенная
(*Viburnum opulus*)

Жимолостные



Признаки: Кустарник высотой 2–4 м, листья супротивные, в очертании – округлые, 3–5-лопастные, выемчато-пильчатые. Белые цветки собраны в ложный зонтик диаметром до 10 см; внутренние

цветки величиной 0,5 см, колокольчатые, плодоносные; наружные – величиной в 2 см, колесовидные, стерильные. Служат для привлечения насекомых. Плод шарообразный, величиной до 1 см, красный.

Местопроизрастание: Пойменные леса, влажные лесные опушки и кустарниковые заросли; любят щелочные почвы, до 1300 м.

Распространение: Почти вся Европа.

Время цветения: С мая по июнь.

Плоды: Слегка ядовиты! Вызывают тошноту.

Общие вопросы: Из эластичной древесины раньше изготовляли прогулочные трости.
Лекарственные растения стр. 257.

Калина гордовина
(*Viburnum lantana*)

Жимолостные



Признаки: Кустарник высотой 2–4 м; ветви с серым опушением; листья цельные, яйцевидные, остро пильчато-городчатые, морщинистые, с нижней стороны густоопушенные, длинной

5–12 см. Цветки беловатые, величиной 5 мм, собраны в ложный зонтик диаметром до 10 см. В противоположность калине обыкновенной все цветки плодоносные. Яйцевидные костянки сначала красные, затем глубокого черного цвета.

Местопроизрастание: Вересчатниковые леса, скалистые склоны, лесные опушки, кустарниковые заросли, особенно любит плодородную щелочную почву и теплые места; до высоты 1500 м.

Распространение: Почти вся Европа, но на севере акклиматизирована. На юге Германии встречается местами, к северу – редко.

Время цветения: С апреля по май.

Бузина красная
(*Sambucus racemosa*)

Жимолостные



Признаки: Кустарник высотой свыше 3 м. Сердцевина ствола и ветвей желто-коричневая. Листья непарноперистые, с обеих сторон светло-зеленые с 3–7 удлиненно-ланцетными пильчато-зубчатыми листочками. Зеленовато-желтые мелкие цветки собраны в яйцевидные или конусообразные метелки. Зрелые ягоды шарлахово-красные.

Местопроизрастание: Горные леса, лесные опушки, поляны, пустоши, на плодородной, но бедной известью почве, до высоты 2000 м.

Распространение: Центральная Европа, акклиматизировалась также в Северной Европе на юго-до Северной Испании и Италии, а также в Югославии и Болгарии. В Германии местами, в горных районах встречается часто.

Время цветения: С марта по май.

Плоды: Время созревания – конец лета. У ягод ядовиты только семена, сок можно перерабатывать.

Кораллоягодник

(*Symphoricarpos orbiculatus*) Жимолостные



Признаки: Кустарник высотой 2–3 м, вертикальный, сильно-разветвленный, крепкий, листья супротивные, почти яйцевидно-округлые, цельнокрайние, с верхней стороны темно-зеленые, с нижней – светлее. Осенью окрашиваются в красный цвет и опадают. Цветки колокольчатые, мелкие, белые со светло-розовым оттенком, по несколько в

пазухе листа. Плоды шарообразные, диаметром более 5 мм, пурпурно-красные, долго висят на ветках. Несъедобны.

Местопроизрастание: В посадках живых изгородей, иногда в одичавшем виде.

Распространение: Родина – Северная Америка.

Время цветения: Июль – август, ягоды созревают поздней осенью.

Общие вопросы: Кораллоягодник близко родственен прижившемуся у нас также североамериканскому снежноягоднику.



Жимолость пушистая (*Lonicera xylosteum*)

Фото цветков см. на стр. 11 Жимолостные



Признаки: Кустарник высотой 1–3 м с мягкоопушенными ветвями. Листья с обеих сторон мягко опушенные, широко-овальные, длиной 3–6 см, с нижней стороны серо-зеленые. На об-

щей цветоножке сидят попарно цветки, сначала белые, а затем желтые. Ягоды тесно прижаты друг к другу или срослись у основания, блестяще шарлаховые.

Местопроизрастание: Лиственные и смешанные леса, лесные опушки, кустарниковые заросли, живые изгороди, заборы; предпочитает сухую щелочную богатую гумусом почву; распространяется до высоты 1500 м.

Распространение: Почти вся Европа; в Германии распространена, на северо-западе – редка.

Время цветения: Май и июнь.

Плоды: Ядовитые ягоды вызывают рвоту и понос.

Жимолость душистая, каприфоль

(*Lonicera caprifolium*) Жимолостные



Признаки: Вьющийся кустарник высотой 4–6 м. Листья супротивные, но верхняя пара листьев цветущей ветки срастаются у основания, образуя диск. Цветки желтовато-белые, часто с

красноватым оттенком, собраны в мутовки, сидящие на кроющем листе. Ярко-красные ягоды между собой не срастаются. Несъедобные.

Местопроизрастание: Живые изгороди, леса, перелески. В садах часто сажают как декоративное растение.

Распространение: Первоначально происходит из Юго-Восточной Европы, затем акклиматизирована в разных частях Западной и Центральной Европы, в Германии редко и местами.

Время цветения: С мая по июль.

Жимолость немецкая

(*Lonicera periclymenum*) Жимолостные



Признаки: Вьющийся кустарник, достигающий 4 и даже 6 м высоты. Супротивные листья на коротких черешках, у верхушки сидячие и не сросшиеся друг с другом, яйцевидно-ланцет-

ные, обратно-яйцевидные или овальные, длиной 4–10 см. Цветки желтоватые, длиной до 5 см собраны в безлистную головку, сидят на коротких цветоножках, ароматные.

Плоды: Слабоядовиты.

Местопроизрастание: Лесные опушки, лиственные, смешанные и пойменные леса, заросшие кустарником склоны, живые изгороди.

Распространение: Западная и Центральная Европа, на севере – до юга Скандинавии. На юге – до центральной Италии и Греции. В Германии встречается местами, но отсутствует в горных районах. Совсем отсутствует в Швабской Юре и в Южной Баварии.

Время цветения: Май и июнь.

Паслен сладко-горький

(*Solanum dulcamara*) Пасленовые



Признаки: Полукустарник высотой от 30 до 200 см с одревесневшими у основания стеблями, чаще всего лазающий, редко ползучий. Листья черешковые, яйцевидно-ланцетные, самые верхние часто копьевидные или с ушками. Фиолетовые цветки с пятью отгибающимися лепестками собраны в метелковидные ложные зонтики. Ягоды яйцевидные, блестящие, шарлахово-красные.

Местопроизрастание: Пойменные леса, берега рек, влажные кустарниковые заросли и живые изгороди; растет на почве, богатой азотом.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии встречается часто, но в некоторых областях – местами.

Время цветения: С июня до августа.

Плоды: Ягоды ядовиты, одними из симптомов отравления ими являются рвота, понос и судороги. На вкус сначала горькие, а потом сладкие.



Вороний глаз четырехлистый
(*Paris quadrifolia*)

Лилейные



Признаки: Растение высотой от 10 до 40 см. Стебель голый, наверху образует мутовку из 4 листьев. Является исключением среди лилейных, так как длинные, до 10 см, эллиптические листья –

сетчатонервные, цветок чаще всего четырехчленный, с 8–10-листной оберткой. Ягоды величиной с вишню, темно-синие или черные.

Местопроизрастание: Лиственные, смешанные и пойменные леса; предпочитает суглинистую, плодородную, подпитываемую грунтовыми водами, почву.

Распространение: Почти вся Европа, кроме Юго-Восточной Европы. В Германии встречается местами или часто.

Время цветения: Май, частично также июнь.

Плоды: Ягоды, появляющиеся в начале лета, ядовиты, как и все части растения! Они вызывают понос, колики и приступы головокружения.

Купена многоцветковая
(*Polygonatum multiflorum*)

Лилейные



Признаки: Растение высотой 30–70 см с округлым стеблем и двурядными очередными листьями, распростертыми в более или менее одной плоскости; длина яйцевидных или овальных листьев 5–12 см. Трубочато-колокольчатые цветки белые, по краям зеленоватые, по 2–5 в пазухах листьев. Ягоды сначала красные, затем черно-синие.

Местопроизрастание: Тенистые лиственные и сме-

шанные леса; предпочитает буковые и дубовые рощи, любит щелочные рыхлые суглинистые почвы с высоким содержанием гумуса.

Распространение: Почти вся Европа, на севере до юга Скандинавии. В Германии встречается местами.

Время цветения: Май, июнь.

Размножение: Семенами. Опыление возможно только шмелями с их длинными хоботками. Темно-синие ягоды ядовиты!

Купена душистая
(*Polygonatum odoratum*)

Лилейные



Признаки: Стебель высотой 20–40 см, с острыми гранями, чаще всего дуговидно поникающий. Листья двурядно расположенные, очередные, широко-эллиптические до овально-ланцетных. Как правило, несколько приподняты. У белых цветков длиной 2 см края лепестков бахромчатые.

Цветки расположены по одному, иногда по 2 в пазухах листьев, ароматные (название). Ягоды сине-черные, диаметром 6 мм.

Местопроизрастание: Светлые лиственные и смешанные леса (буковые и дубовые), реже лесонасаждения хвойных (сосны), каменистые и заросшие кустарником склоны.

Распространение: Почти вся Европа.

Время цветения: Май и июнь.

Плоды: Ядовиты.

Общие вопросы: Известна также под названием купена лекарственная или соломонова печать.

Лавр благородный
(*Laurus nobilis*)

Лавровые



Признаки: Вечнозеленый кустарник или дерево высотой до 10 м. Возраст его может достигать 100 лет. Листья ланцетные, волнистые по краям, шириной 3, длиной – до 10 см; если их по-

тереть, источают сильный аромат. Цветки желтые, по 4–6 в пазухах листьев. Мужские цветки имеют по 8–12 тычинок, женские – по одной завязи и 2–4 бесплодные тычинки.

Местопроизрастание: Кустарниковые заросли, живые изгороди, склоны; любит влажные почвы; чаще выращивается как декоративное дерево.

Распространение: Средиземноморье, к северу до южных Альп, у озера Гарди.

Время цветения: Март и апрель.

Общие вопросы: В древности лавр был в большом почете. Лавровыми венками венчали поэтов и полководцев-победителей.

Лекарственные растения стр. 260.



Воронец колосистый (*Actaea spicata*)

Лютиковые



Признаки: Растение высотой 30–60 см без прикорневых листьев. Стеблевые листья длинночерешковые, дважды-тройчатоперистые, достигают длины от 20 до 30 см. Они распространяют

резкий неприятный запах, особенно если потереть их между пальцами. Мелкие белые цветки собраны в плотные яйцевидные кисти. Плод – ягода, сначала зеленая, а затем блестящая черная.

Местопроизрастание: Горные и смешанные лиственные леса; предпочитают известковую почву.

Распространение: Почти во всей Европе, но чаще всего в горах. В Германии местами. Широко распространен только в Альпах.

Время цветения: С мая по июнь.

Плоды: Ядовиты.

Размножение: Семенами. Обилием пыльцы привлекает к себе насекомых, особенно жуков, которые и опыляют растение.

Жостер слабительный (*Rhamnus cathartica*)

Крушиновые



Признаки: Кустарник высотой до 3 м или дерево высотой до 8 м с черноватой корой и прямостоячими или восходящими ветвями. Концы веток колючие. Листья супротивные, округлые до широкояйцевидной формы, мелко городчато-пильчатые, с 3–5 парами жилок, дугообразно изгибающихся по направлению к верхушкам, длиной 3–6 см. Черешок листа в 2–4 раза длиннее прилистников. Цветки

желтовато-зеленые, 4-членные, собранные в клубочки по 2–8 в пазухах листьев. Плод – костянка величиной 6–8 мм, сине-черный; ядовитый!

Местопроизрастание: Светлые, солнечные леса, лесные опушки, живые изгороди, склоны; любит щелочные почвы.

Распространение: Средняя и Южная Европа, на севере – до юга Скандинавии.

Время цветения: Май и июнь.

Лавровишня (*Prunus laurocerasus*)

Розоцветные



Признаки: Вечнозеленый кустарник высотой до 6 м. Листья очередные, крупные, обратнояйцевидные, пильчатые, похожие на листья лавра, не опадающие, кожистые, блестящие, темно-зеленые. Цветки собраны в вертикальные кисти, белые, с 5 лепестками и одной односемянной завязью. Плод шарообразный до яйцевидного, черный. Косточка яйцевидная, острая. Плоды без гликозида синильной кислоты, который все-таки содержится в семенах, заключенных в косточке, а потому ядовиты.

Местопроизрастание: Кустарниковые заросли.

Распространение: Юго-восточная часть Средиземноморья до Турции. В Германии выращивается как декоративное растение.

Общие вопросы: Листья в сыром виде очень ядовиты. Из них можно приготовить настойку методом дистилляции.

Крушина ломкая (*Rhamnus frangula*)

Крушиновые



Признаки: Кустарник высотой 1–3 м. Кора серо-коричневая, а на ней серо-белые пробковые бородавки. Листья очередные, цельнокрайние, округлые до яйцевидно-эллиптических, 2–5 см длиной. Цветки невзрачные, пятичленные, зеленовато-белые по 2–10 пазухах листьев. Плод костянка, шарообразный, величиной 5–8 мм, сначала красный, а затем черно-фиолетовый.

Местопроизрастание: Светлые лиственные или смешанные леса, лесные опушки, а также пойменные леса и болота, ольховники и заросли ивняка. Любит влажные или совсем сырые суглинистые и глинистые почвы.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии распространена, встречается часто.

Время цветения: Май и июнь.

Плоды: Слабо ядовиты!

Лекарственные растения стр. 249.



Ягоды
несъедобные



Бирючина обыкновенная
(*Ligustrum vulgare*)

Крушиновые



Признаки: Густой кустарник, высотой до 5 м. Листья супротивные, яйцевидно-ланцетные, цельнокрайние, кожистые, длиной 5–8 см. Нередко переживают зиму, не опадая. Мелкие белые цветки имеют 4-лепестковый плоско расширяющийся венчик; собраны в 5–6-сантиметровые верхушечные метелки; источают сладкий аромат. Плод – округлая черная ягода.

Местопроизрастание: Светлые лиственные и смешанные леса, лесные опушки, кустарниковые заросли, солнечные склоны, ивняк, пойменные леса; часто высаживается в парках и в живых изгородях. Предпочитает известковую почву.

Распространение: Почти вся Европа, на севере до юга Скандинавии. В Германии распространена местами, на севере – редко.

Время цветения: Июнь и июль.

Плоды: Очень ядовиты! Вызывают воспаление кишечника, судороги, рвоту.

Плющ обыкновенный
(*Hedera helix*)

Аралиевые



Признаки: Ползущее по земле или лазящее с помощью хватательных корней на высоту до 20 м вечнозеленое одревесневающее растение (лиана). Листья цветущих побегов яйцевидно-ромбовидные и удлинненно-заостренные. Листья нецветущих побегов – угловато-лопастные с 3–5 лопастями, листорасположение двурядное. Цветки зеленоватые, невзрачные. Плоды шарообразные, сначала

красновато-фиолетовые, потом сине-черные.

Местопроизрастание: Леса, скалы, каменная кладка, руины. Особенно хорошо растет на суглинистой известковой подпочве.

Распространение: Почти вся Европа.

Время цветения: Сентябрь и октябрь.

Плоды: Особенно ядовит!

Лекарственные растения стр. 255.

Девичий виноград триостренный
(*Parthenocissus tricuspidata*)

Виноградовые



Признаки: Древесное цепляющееся лазящее растение, нескольких метров в высоту. Листья располагаются или по одному на узле, или по два. Листья дланевидные, заостренные тройча-

тые, гладкие, блестящие, крепкие, с хорошо выраженными черешками. Усики разветвленные, нежные, заканчиваются плоскими, круглыми прикрепительными дисками. Маленькие цветки собраны в нежные метелки, зеленые, 4–5-членные. Ягоды мелкие, сине-черные, сочные, со слабым налетом – не съедобные.

Местопроизрастание: Опушки лиственных лесов, у домов и деревьев.

Распространение: Родина девичьего винограда – Восточная Азия.

Время цветения: Июнь.

Общие вопросы: Девичий виноград пятилисточковый (*P. quinquefolia*) имеет лист с 6–7 эллиптическими листочками.

Шикша черная
(*Empetrum nigrum*)

Шикшевые



Признаки: Кустарничек высотой 20–50 см с лежачими расползающимися в разные стороны побегами, может образовывать большие ковры. Листья почти сидячие, блестящие; на нижней стороне листа глубокая продольная борозда, по краям скрученные. В длину в 3–4 раза больше, чем в ширину, игловидные. Цветки невзрачные, розовые или пурпурные, однополые. Плод костянка, ягодо-

видный, величиной 5 мм, черный, блестящий.

Местопроизрастание: Торфяные болота, верещатники, альпийские луга, дюны, хвойные леса; предпочитает кислую песчаную рыхлую почву.

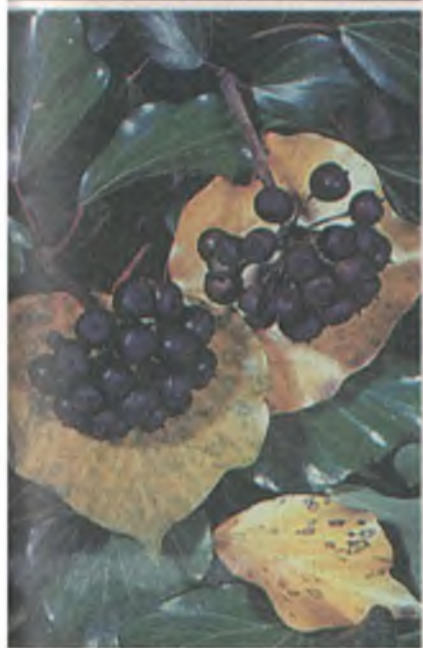
Распространение: Северная и Центральная Европа. В остальных местах отсутствует, исчезает.

Время цветения: С мая по июнь.

Плоды: Не съедобны.



Ягоды
несъедобные



Свидина красная
(*Cornus sanguinea*)

Кизилловые



Признаки: Кустарник высотой 2–5 м, ветви коричнево-зеленые, часто с красноватым налетом, осенью и зимой – кроваво-красные. Яйцевидные листья зеленые с обеих сторон, длиной 5–8 см, с 3 или 4, иногда 5 парами жилок. Цветки белые, 4-членные, собраны в плоские ложные зонтики. Плод – костянка, шарообразный, сине-черный.

Местопроизрастание: Листственные и смешанные леса, кустарниковые заросли, лесные опушки, живые изгороди; предпочитает суглинистую, богатую известью почву.

Распространение: В Германии распространена почти повсеместно. На севере встречается местами, на кислых почвах часто отсутствует.

Время цветения: С мая по июнь.

Плоды: Считаются несъедобными. Семена можно переработать в масло низкого качества (для производства мыла).

Жимолость голубая
(*Lonicera coerulea*)

Жимолостные



Признаки: Кустарник высотой 1–1,5, иногда до 2 м. Листья яйцевидные, округлые до продолговатых, длиной от 2 до 5 см. Цветки величиной 1,5–2 см располагаются попарно на одной общей цветоножке длиной не

более 1 см; завязи и плоды от каждой пары цветков полностью или почти полностью сростаются.

Плоды: Черно-синие с налетом ягоды, предположительно ядовиты.

Местопроизрастание: Влажные горные леса, болотистые хвойные леса, кустарниковые сообщества, вересчатники верховых болот, заросли горной сосны. Любит влажные кислые почвы, избегает щелочные почвы.

Распространение: Северная Европа и горы Центральной Европы. В Германии встречается редко, местами в Альпах.

Время цветения: С июня по июль.

Жимолость черная
(*Lonicera nigra*)

Жимолостные



Признаки: Кустарник высотой 1–2 м, вертикальный, голый, листья яйцевидно-продолговатые или широкояйцевидные, как правило, короткозаостренные. Бледно-красные или беловатые

цветки сидят попарно на одной общей цветоножке длиной 2–4 см. Ягоды черные с голубоватым налетом.

Местопроизрастание: Горные и овражные леса, смешанные горные леса, кустарниковые леса и вересчатники. Любит влажную почву, бедную известью. В горах достигает высоты 1600 м.

Распространение: Центральная и Южная Европа, но только на возвышенностях и в горной местности. В Германии встречается местами в Альпах и в горах средней высоты.

Время цветения: С апреля по май.

Плоды: Ягоды предположительно ядовитые. Вызывают сильную рвоту и понос.

Бузина травянистая
(*Sambucus ebulus*)

Жимолостные



Признаки: Травянистое растение высотой от 50 до 200 см с неприятным запахом. Листья перистые с мелкопильчатыми ланцетными листочками. Прилистники ланцетные, пильчатые.

Маленькие, белые или розовые цветки с красными пыльниками собраны в ложные зонтики величиной 7–10 см. Плод шаровидный, величиной 4 мм, черный.

Местопроизрастание: Лесные поляны, опушки, вырубки, заросли кустарника. Любит влажные каменистые почвы; достигает высоты 1300 м.

Распространение: Центральная и Южная Европа, акклиматизирована на юге Скандинавии и на Британских островах. В Германии на юге местами.

Время цветения: С июня по август.

Плоды: Ядовиты.

Лекарственные растения стр. 260.



Ягоды
несъедобные



Красавка обыкновенная
(*Atropa belladonna*)

Пасленовые



Признаки: Интенсивно ветвящееся растение 50–150 см высотой. Листья цельнокрайние, яйцевидные, длиной до 15 см и более. Вблизи соцветий листья парные, причем один

лист из пары больше другого. Цветки чаще всего одиночные в пазухах листьев, с колокольчатым снаружи коричнево-фиолетовым, а внутри желто-зеленым венчиком длиной 2–5 см. Плоды – блестящие черные ягоды.

Местопроизрастание: Лиственные и смешанные леса, вырубки, лесные дороги, прежде всего в горной местности. Любит известковые почвы; достигает высоты 1700 м.

Распространение: Центральная и Южная Европа. В Германии встречается местами.

Время цветения: С июня по август.

Плоды: Ягоды величиной с вишню настолько ядовиты, что 3–4 штуки, съеденные ребенком, могут привести к смерти.

Омела белая
(*Viscum album*)

Ремнецветные



Признаки: Вечнозеленый кустарник высотой 20–80 см, растущий на деревьях; полупаразит. Листья кожистые, ланцетные или лопатчатые, сидят по два на концах вильчатых побегов. Цветки незрчные желтоватые, собраны в сидячие верхушечные ложные зонтики. Ягодovidный ложный плод, белый или желтоватый; величина и окраска зависят от растения-хозяина и подвида.

Местопроизрастание: В зависимости от подвида – на лиственных деревьях, таких как ива и тополь, яблоня и груша, а также на хвойных деревьях.

Распространение: Центральная и Южная Европа на севере – до южной части Скандинавии.

Время цветения: С марта по май.

Размножение: Семенами. Ягоды, ядовитые для человека, распространяются дроздами.

Лекарственные растения стр. 253.

Паслен черный
(*Solanum nigrum*)

Пасленовые



Признаки: Растение высотой 10–60 см с ветвящимися стеблями, которые не опушены, как стебли паслена желтого; они почти голые или опушены местами. Листья выемчато-зубчатые

или цельнокрайние, треугольно-яйцевидные или ланцетные. Белые цветки с плоскоотогнутым пятилепестным венчиком собраны в рыхлые соцветия. Зрелые ягоды чаще всего черные, реже – зеленовато-желтые.

Местопроизрастание: Мусорные свалки, сады, пахотные земли, любит богатую азотом суглинистую почву, а также теплые места, растет до высоты 1000 м.

Распространение: Вся Европа. В Германии распространен. В возвышенных местах реже.

Время цветения: С июня по октябрь.

Плоды: Ядовитые!

Снежнаягодник

(*Symphoricarpos rivularis*)

Жимолостные



Признаки: Голый кустарник высотой 1–3 м, с тонкими четырехгранными ветвями. Листья голубовато-зеленые, широко-овальные до округло-эллиптических, длиной около 4 см, простые или лопатные. Цветки розовые, колокольчикоovidные, длиной около 5 мм, собраны в верхушечные ложные колосья. Плоды – шарообразные белые ягоды с ячисто-пенистой мякотью.

Местопроизрастание: Часто сажают в садах и в качестве живой изгороди. Одицавший снежнаягодник селится в пойменных лесах, в зарослях кустарника, на скалах и среди деревьев по берегам ручьев.

Распространение: Родина снежнаягодника – Северная Америка. В Центральной Европе он издавна выращивался как культурное растение, и там его можно встретить одицавшим.

Время цветения: С июня по август.



Ягоды
несъедобные



Ягоды
несъедобные

Дикорастущие овощи

Справа наверху: осот; внизу: черемша

Остатки природы высокоразвитых в индустриальном отношении стран удается сознательно и надолго сохранить только в том случае, если человек будет заботиться о природе, относиться к ней доброжелательно и наладит с ней непосредственный контакт. Знатоки трав еще никогда не наносили ущерба природе, никогда не способствовали уничтожению видов растений или не ставили их под угрозу исчезновения. Тот, кто действительно стремится узнать дикорастущие растения, а это значит, отыскивать их на месте их произрастания, и кто не использует их в промышленных объемах, тот начинает относиться к ним благожелательно. А что ценишь, то и защищаешь. Местные дикорастущие растения, которые можно использовать в качестве салата или приготовить из них овощные блюда, невозможно съесть или даже продать в слишком больших количествах. Поэтому таким способом мы не причиним вреда виду. Однако мы можем злоупотребить, если соберем все растения биотопа, где их очень мало. Разумно будет полностью исключить всякое использование растений, встречающихся в единичных экземплярах или только небольшими группами.

Большая часть представленных ниже съедобных растений растет повсеместно и в массовом количестве; они к тому же являются злостными сорняками садово-огородных культур.

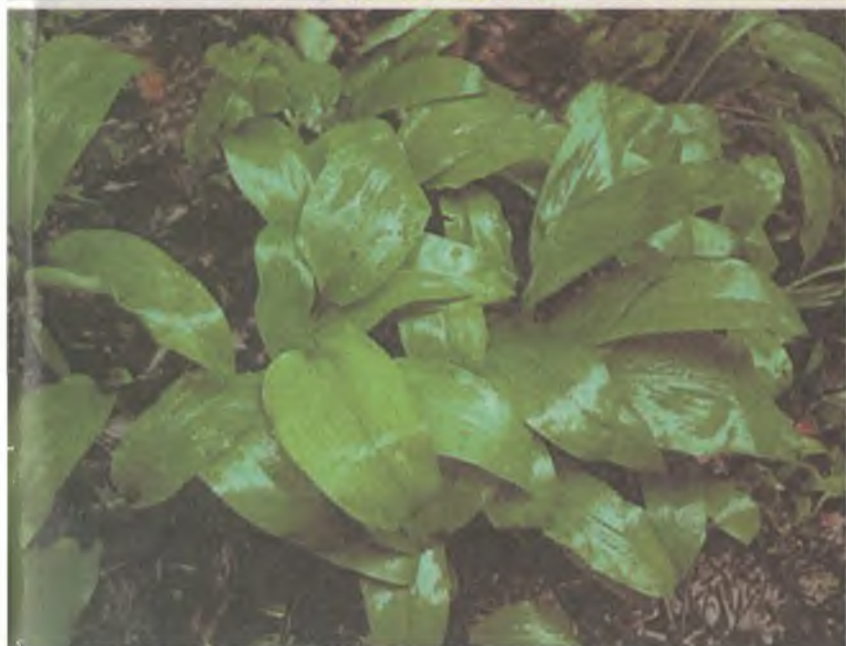
Серия наших путеводителей дает сведения обо всех частях Европы, поэтому охватывает и Средиземноморье. Некоторые дикорастущие растения того теплого климатического региона издавна используются там как овощи, но естественная граница их ареала проходит южнее или севернее Альп. Поэтому в этих местах они редко встречаются или вообще отсутствуют без человеческого влияния. Так, например, лук килеватый в

Германии считается ботанической редкостью и находится под строгой охраной. Ни один истинный друг природы не сорвет и не съест его, тогда как на юге Европы его, как и другие виды рода *Allium*, используют без угрозы исчезновения вида. Поскольку наши путеводители природы распространяются и в странах южной Европы, мы включили в книгу самые употребительные дикорастущие растения, используемые как овощи, но в тексте даются указания, которые информируют читателя о редких растениях, растениях, находящихся под угрозой исчезновения или охраняемых.

Если вы собираете урожай дикорастущих овощей, целесообразно собирать его с многих растений, чтобы, после того как вы оборвали листья, растения могли бы расти дальше. Это же касается таких массовых растений, как, например, одуванчик. У него срезают ножом розетку листьев даже с частью корня. Это живучее растение не только не погибнет, оно сразу же даст новый побег из мощного стержневого корня.

Большинство дикорастущих овощей собирают весной и ранним летом. Ткани растений в это время еще сочные и нежные и содержат относительно много белка. К середине лета и осенью они становятся грубыми и сухими. К этому времени многие растения повторно образуют цветоносы, несущие соцветия, а затем соплодия. Тогда растворимые сахара и белки превращаются в нерастворимую целлюлозу, из которой строятся механические ткани растений.

Весной мы испытываем большую потребность в свежей зелени с ее витаминами, минеральными веществами, микроэлементами, и нам необходимо выйти в пробуждающуюся природу, чтобы получить свою долю от ежегодно возобновляющегося покрова Земли.





Признаки: Многолетнее растение высотой до 50 см, которое особенно в конце цветения сильно пахнет луком. Луковица очень узкая, продолговатая, длиной до 6 см, чаще всего без или с очень небольшим количеством боковых луковиц. Луковичные чешуйки прозрачные, беловатые или желтоватые, иногда истончаются настолько, что превращаются в щетинки. Стебель прямостоячий, чаще трехгранный

сплошной, облиствен только снизу. 2–3 прикорневых листа длинночерешковые, плоские, эллиптически-лапатовидные, заостренные, у основания сужаются и переходят в черешок, отогнуты, то есть верхняя сторона обращена к земле. Белые цветки по 6–20 штук собраны в плоские рыхлые ложные зонтики. Покрывало, окутывающее соцветие, состоит из 2–3 яйцевидных, продолговатых, заостренных, рано опадающих листочков, примерно такой же длины, что и цветоножки. Цветоножки прямостоячие, прямые, длиной около 2 см. Шесть листочков околоцветника расположены двумя кру-

гами, ланцетные, заостренные, отгибаются в одной плоскости. 6 сросшихся только у основания тычинок в два раза короче, листочков в околоцветнике, завязь верхняя, с тремя семязачатками. Плодоножка под коробочкой сильно утолщена.

Местопроизрастание: Местами, но большими группами, в тенистых, богатых гумусом лиственных лесах, поймах, оврагах, по берегам ручьев, до предгорий Альп.

Распространение: Почти вся Европа, редко в Средиземноморье.

Время цветения: С апреля по июнь.

Использование: Молодые листья до цветения собирают, мелко рубят и добавляют в салаты, соусы, супы и овощные блюда. Вкус черемши изысканнее, чем вкус чеснока, и если ее употреблять в умеренных количествах, неприятного запаха не будет. И более крупные листья черемши до цветения остаются сочными и нежными, так что их употребляют преимущественно в сыром виде, как витаминное блюдо.

Чтобы сохранить травостой этого дикого чеснока, который в массе разрастается лишь местами, у каждого растения надо обрывать не больше 1–2 листьев.

Желтый лук (*Allium moly*)

Лилейные



Признаки: Многолетнее растение, высотой до 35 см. Стебель прямостоячий, граненый. Луковица почти шарообразная, диаметром до 2,5 см, с сухими наружными чешуями. Листья базальные, продолговато-ланцетные до ланцетных, с нижней стороны с килем, серо-зеленые. Желтые цветки снаружи с зеленоватым рисунком, собраны в многоцветные угловатые или круглые ложные зонтики диаметром до 7 см; они не дают луковиц-деток или реже, когда цветков в соцветиях меньше, образуют луковички-детки. Обертка двулистная, короче цветоножек, неопавшая. Цветоножки прямостоячие, длиной до 35 мм, но неодинаковые. Околоцветник звездчатый; 6 его листочков образуют 2 круга, причем три внешних – эллиптические, а внутренние – обратоланцетные, заостренные.

6 тычинок короче околоцветника. Тычиночные нити желтые, простые. Завязь верхняя, трехгнездная, не граненая. Коробочка окружена неопавшими прилегающими листочками околоцветника.

Местопроизрастание: Тенистые горные скалы.

Распространение: Юго-запад Франции и восток Испании.

Время цветения: Май.

Использование: Молодые листья мелко рубят и, как другие луки, используют в качестве приправы к салату, супу и овощным блюдам. Таким же образом используют луковицу, сильно пахнущую чесноком.

Общие вопросы: Желтый лук, как и многие другие родственные ему виды с розово-красными, темно-красными и даже синими цветками, используют в садах как декоративное растение. Самые известные культурные виды лука – это лук-репка (*A. cepa*), чеснок (*A. sativum*), лук-порей (*A. porrum*), шнитт-лук (*A. schoenoprasum*) и лук-шалот (*A. ascalonicum*).



Дикорастуће
овоци, зелена





Признаки: Многолетнее растение высотой до 60 см. Луковица с продольно-волоконистыми, чаще всего темноокрашенными чешуйками. Стебель прямостоячий, округлый. Листья узкие или широко-линейно-эллиптические, почти плоские, с верхней стороны слабо желобчатые, тупоконечные. Края гладкие или очень мелкозубчатые, с нижней стороны 3–5 выступающих жилок. Цветки от розово-

красных до темно-фиолетовых, собраны в довольно крупные рыхлые многоцветковые ложные зонтики. Большинство из них несет луковички-детки. Иногда в ложном зонтике развиваются только воздушные луковички, а не цветки. Покрывало из 2-х листочков, чаще длиннее, чем ложный зонтик. Тонкие цветоножки длиной до 4 см, поникающие. 6 листочков околоцветника расположены в 2-х кругах, они обратно-яйцевидные, закругленные, концы их смыкаются, острокилеватые. 6 тычинок

вдвое длиннее околоцветника. Завязь верхняя, с тремя плодolistиками, плод – коробочка.

Место произрастания: Каменистые места с кустарниковыми зарослями, лесные опушки и обочины дорог, вересковые пустоши и затопленные луга; поднимается до альпийского пояса.

Распространение: Местами в Южной и Западной Европе; в Центральной Европе – редок, к северу до юга Швеции и Британских островов.

Время цветения: С июня по август.

Использование: Как черемшу. Там, где это растение встречается редко, как, например, в Центральной Европе, собирать его не следует.

Общие вопросы: Такое же применение находит лук огородный (*A. oleraceum*). Его листья слегка вальковатые, сверху желобчатые, листочки околоцветника беловато-зеленые или коричнево-красноватые, такой же длины, как и тычинки. Типичный запах всех этих видов обусловлен наличием эфирных чесночных масел.

Асфодил (*Asphodilus ramosus*)

Лилейные



Признаки: Многолетнее растение высотой до 1,5 м с коротким корневищем и редьковидными мясистыми утолщенными корнями. Стебель прямостоячий, сплошной, безлистый, часто очень сильно разветвленный, причем боковые ответвления такой же длины, что и главный побег. Все листья прикорневые, узколинейные, длиной до 40 см, шириной до 3 см, плоские, с заостренными концами,

у основания обхватывают стебель, слегка килеватые. Многочисленные беловатые или бледно-розовые цветки собраны в очень плотные верхушечные метелки. Кроющие листья не опадающие, бледно-зеленые или пленчатые, позднее коричневеют. Цветоножки членистые. 6 листочков околоцветника отходят воронкообразно, длиной до 20 мм, ланцетные или узко-яйцевидные, тупые. 6 длинных тычинок, тычиночные нити у основания расширены. Завязь верхняя, столбик нитевидный.

Плод – растрескивающаяся по створкам яйцевидная коробочка длиной до 14 мм. В коробочке 6 черных семян.

Место произрастания: Солнечные каменистые склоны, редкие леса, горные вересчатники.

Распространение: Юго-Западная Европа к востоку – до Юго-Западной Греции.

Время цветения: Май.

Использование: Еще в древности это растение ценилось очень высоко и как лекарственное растение, и для еды, причем использовались и семена, и стебли, и клубни. Это был так называемый картофель для стариков. В Греции из клубней получали сахар.

Общие вопросы: Еще Гомер упоминал асфодил, говоря о садах подземного мира. Клубни асфодила белого (*H. albus*) идут в пищу так же, как и клубни вышеупомянутого вида. Содержащаяся в них обильная слизистая масса используется как клеящее вещество. У асфодила белого соцветия неразветвленные или очень мало и коротко разветвленные. Его считают символом печали.



Дикоростущі
овощі, зелені





ножки отходят от основания ложных листьев. Цветки мелкие и невзрачные, чаще всего раздельнополые (отдельно мужские и женские цветки). Околоцветник колокольчиковидный, шестичленный, рано опадающий. 6 тычинок у основания сростаются с околоцветником. Короткий столбик с 3 отстающими рыльцами. Плод – шарообразная малосеменная красная ягода, черные морщинистые семена сжаты в шарик.

Признаки: многолетнее кустарникообразное, внизу одревесневающее растение с толстым мясистым корневищем, от которого отрастают побеги со спирально расположенными чешуйчатыми листьями. Стебли ребристые и разветвленные, боковые ветви с нежным опушением. Стебли несут мелкие узкие чешуевидные листья, из пазух которых растут ложные жесткие, линейно-овальные листья. Цветовые

Место произрастание: В зарослях кустарников и на поросших кустарником скальных склонах.

Распространение: Средиземноморье.

Использование: Молодые побеги используют как “спаржу” (овощ). Из корней готовят концентрированный спаржевый сироп. Семена служили суррогатом кофе.

Общие вопросы: Спаржа высоко ценилась и культивировалась еще древними египтянами. В Германии ее стали выращивать только с XVI века. Самая известная – спаржа аптечная (*A. officinalis*). От нее получено много культурных сортов. Однако дикую спаржу, растущую в районах Средиземноморья тоже можно есть, она удивительно вкусная. Это, например, *A. tenuifolius*, которую выращивают и как декоративное растение, и очень похожая на спаржу аптечную *A. maritimus*, немного горьковатая на вкус, с шероховатым и одревесневшим стеблем.

Лекарственные растения стр. 252.

Триостренник морской (*Triglochin maritima*)

Шейхцериевые



стые, толщиной до 4 мм, у основания расширяются и образуют влагалища. Мелкие зеленоватые цветки двуполые, собраны в плотные многоцветковые верхушечные кисти. Цветоносы длиной до 4 мм, но короче, чем плод. 6 листов околоцветника расположены двумя кругами, сверху красноватые. 6 тычинок. 6 удлиненных плодолистиков с 6 маленькими вздутыми рыльцами, односемянные; они распадаются на 6 частей, плодики вертикальные, удлинненно-яйцевидные, длиной до 6 мм,

Признаки: Многолетнее, мощное, сильно пахнущее хлором растение; высота до 75 см. Корневище короткое, толстое, лежащее или наклонно восходящее, покрыто влагалищами опавших листьев; отпрысков не дает. Вертикальный мясистый стебель бывает толщиной до 4 мм. Все листья прикорневые, узколинейные или полуцилиндрические, желобчатые, похоже на листья злаков, мяс-

у основания закругленные, на концах слегка сдавлены.

Место произрастание: Местами, но группами на солончаковых лугах и на морских побережьях. В местности, удаленной от моря – единичны.

Распространение: Широко распространены и в северном, и в южном полушарии. В Европе южная граница проходит по Португалии, Северной и Средней Италии, Болгарии. На островах Атлантического океана не встречается, обычен скорее в умеренных и более холодных регионах.

Время цветения: С мая по август.

Использование: Собирают молодые листья до цветения. Их вкус неприятно солоноватый, но после варки специфический запах исчезает, растение становится очень приятным, похожим по вкусу на шпинат. В Северо-Западной Германии его едят как весеннюю капусту. Плоды тоже идут в пищу. Индейцы Северной Америки их едят жареными. Это растение содержит карбонат натрия, и в Южной Европе его использовали для производства соды.



Дикорастущие
овощи, зелень



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Многолетнее растение, высотой в зависимости от местопроизрастания от 30 см до более чем 1 м, неразветвленное, растет группами. Мужские и женские цветки

находятся на разных растениях. Такие виды называют двудомными. Листорасположение супротивное. Листья короткочерешковые, стебель ребристый. Листовая пластинка острояйцевидная до сердцевидной. Край листьев крупнозубчатые, прилистники у основания черешка узкие. Цветки образуют в пазухах верхних листьев элементарные части сложного соцветия. На мужских растениях они направлены наискосок вверх, а у женских растений после оплодотворения они свисают вниз. Невзрачные отдельные цветки сидят на длинных цветоножках. Мужской цветок имеет 4 тычинки, располагающихся перед равновеликими листочками околоцветника. У женских цветков листочки околоцветника разной ве-

личины. Завязь верхняя, с кисточковидным рыльцем и при созревании плода закрыта длинными листочками околоцветника. На всем растении имеются жгучие волоски.

Местопроизрастание: Типичный сорняк; чаще всего растет большими группами на почвах, богатых азотом. По обочинам дорог, у заборов, на лесных полянках, по берегам рек – до альпийского пояса.

Распространение: по всему северному полушарию.

Время цветения: С июня до ноября.

Использование: Молодые побеги используют как шпинат, в овощных супах и сырыми (ошпарить кипятком) со свежей зеленью. Из зеленой или сухой крапивы готовят чай.

Общие вопросы: Крапива двудомная с древних времен используется для самых разнообразных целей. Помимо того, что она шла в пищу и использовалась как лекарственное растение, до XVIII века крапива считалась волокнистым растением (бязь – ткань из волокон стеблей).

Лекарственное растение стр. 252.



Признаки: Однолетнее, прямостоячее или восходящее травянистое растение высотой до 60 см. Полностью покрыто жгучими волокнами. Стебель 4-гранный. Листья супротивные,

длинночерешковые (особенно нижние), с ланцетными прилистниками. Листовая пластинка от эллиптической до острояйцевидной формы, край глубоко пильчатые. Цветки собраны в части сложного соцветия в пазухах верхних листьев. Цветки мелкие, светло-зеленые, раздельнополюе, но развиваются на одном растении (однодомном). На одном растении чаще можно встретить больше женских цветков, чем мужских. Цветок состоит всего из четырех покрытых изнутри щетинками листочков околоцветника. У мужского цветка четыре тычинки располагаются перед равновеликими листочками околоцветника. Женские цветки характеризуются тем, что листочки околоцветника разной величины. Завязь с длинным кисточковидным

рыльцем, верхняя; содержит всего одно семя. Плод при созревании укрыт длинными листочками околоцветника.

Местопроизрастание: Растение встречается преимущественно на местах, где растут сорняки, вблизи человеческого жилья. В местах с хорошо удобренной почвой (например, вблизи животноводческих помещений). Поднимается до альпийских лугов. Нуждается в меньшем количестве влаги, чем крапива двудомная, и в районе Средиземноморья распространилась как сорняк.

Распространение: По всему северному полушарию, однако предпочитает более теплые страны, поэтому в Европе ее больше всего в Средиземноморье. В Германии встречается местами и местами отсутствует.

Время цветения: С мая по ноябрь; на юге – круглый год.

Использование: Свежие листья используются как шпинат.

Общие вопросы: Как и крапива двудомная, лекарственное растение против ревматизма. Как волокнистое растение не годится.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Сильное многолетнее травянистое растение до 100 см высотой. Корневище сильно разветвлено, с многочисленными прикорневыми листьями. Стебель прямостоячий, полосчатый, облиственный, голый. Листья черешковые, копьевидные, цельнокрайние, с большой листовой пластинкой, довольно мясистые. Прилистники у основания черешков листьев прозрачные, пленчатые, бахромчатые, охватывают стебель наподобие влагалища. Длина черешков листьев вверх по стеблю постепенно уменьшается. Соцветие верхушечное, разветвленное, узкое, красноватое. Цветки однополые, мелкие, невзрачные. Мужские цветки с двойным околоцветником; состоят из 6 зеленовато-красных листочков и 6 соединенными в пары тычинок, стоящими попарно. Женские цветки также имеют шестичленный околоцветник. Внутренние листочки околоцветника увеличива-

ются во время созревания плода и плотно обертывают плод, они округлые и у основания имеют маленькое утолщение. Завязь с 3 крупными кистевидными рыльцами. Плод односеменной (орешек), трехгранный и в зрелом виде черный.

Местопроизрастание: Щавель можно встретить повсеместно на культурных лугах, на влажных местах среди сорняков, на пастбищах и по берегам рек.

Распространение: По всему северному полушарию, преимущественно в Центральной Европе, в Южной Европе реже.

Время цветения: С мая по июль.

Использование: Прежде всего это суповой овощ, кроме того, его можно использовать для салатов и в вареном виде, как шпинат. Для этого годятся молодые листья и верхушки молодых побегов до цветения.

Общие вопросы: Кислый вкус придает щавелю кислуму содержащаяся в нем щавелевая кислота, и это ограничивает возможность его применения. Щавель воробьиный, или щавелек (*Rumex acetosella*). Растение сухих мест и нещелочных почв; используют его аналогичным способом.

Лекарственные растения стр. 254.



Признаки: Долгоживущее многолетнее изящное травянистое растение, высотой до 1 м. Прикорневая подземная часть побега змеевидно закручена, толстая, с отпрысками. Из этой оси вырастают боковые неразветвленные цветоносы. Прикорневые и стеблевые листья продолговато-яйцевидные, первые – черешковые, последние преимущественно сидячие, очередные. Листовая пластинка

длиной до 10 см и больше, по краям волнисто-городчатая, голая, с верхней стороны темно-зеленая, с нижней стороны – голубовато-зеленая. Листья у основания со стеблеобъемлющим влагалищем, которое, смыкаясь краями, переходит в длинное острие. Цветки собраны в плотные верхушечные колосья длиной до 8 см, мелкие, чаще всего ярко-розовые. Цветки двуполые. Околоцветник состоит из 5 розовых, редко белых, мелких (до 3 мм) эллиптических листочков. 8 тычинок

возвышаются над околоцветником. Завязь верхняя, четко трехгранная и гладкая, имеет 3 столбика. Плод блестяще коричневый и длиннее остающихся листочков околоцветника.

Местопроизрастание: Растение влаголюбивое, растет на влажных тучных лугах, по берегам ручьев, во влажных местах с плодородной почвой.

Распространение: Умеренная зона Евразии и Северной Америки; на юге только в горах.

Время цветения: С мая по август.

Использование: Молодые листья и стебли используются как шпинат для приготовления овощных блюд.

Общие вопросы: Корневище горца дает много подземных побегов, поэтому на подходящем месте растение сильно разрастается и образует группы. Такой способ вегетативного размножения дает возможность этому растению надолго закрепиться на сенокосных лугах, и изгнать его оттуда может только засуха. Горец змеиный используется, как правило, на зеленый корм, так как высунувшиеся листья быстро распадаются. Кроме того, он прекрасный медонос.



Декоративні
овоці, зелені





Признаки: Многолетнее растение высотой до 80 см, сначала со слабым мучнистым налетом, без запаха. Корень стержневой мясисто-белый с несколькими утолщениями. Стебли ребристые, мало разветвленные, дугообразно выходящие; листорасположение очередное, листья длиннорешковые, в почке сложены вдоль средней жилки, сначала с мучнистым налетом, затем

темно-зеленые. Черешки нижних листьев с крыловидными расширениями; листовые пластинки треугольно-копьевидные, цельнокрайние, без острых углов. Края более или менее выемчатые, крупнозубчатые. Мелкие зеленоватые невзрачные цветки собраны в пучкообразные колосья, собранные в верхушечную, облиственную только внизу, часто поникающую метелку. Цветки двуполые или однополые женские. Околоцветник с 3–5 отгибами сросшихся у основания листочков. Листочки околоцветника удлинненно-ланцетные,

спереди часто расширены, лопастные или с разрезом, с пленчатой каймой, на спинной поверхности со слабо закрученным жилем. 5 тычинок у основания свободны; редко все они сформированы на одном цветке. Короткий толстый столбик имеет 2–5 шиловидных ворсисто-сосочковых рылец. Плод полуоткрыт, отпадает вместе с прицветником, вертикальный, темно-коричневый до черного. Поверхность с различными желобками и углублениями.

Место произрастания: Преимущественно вблизи поселений, у дорог, на пастбищах, свалках, на плодородной, богатой азотом почве.

Распространение: Большая часть Европы за исключением востока и некоторых южных районов.

Время цветения: С апреля по октябрь.

Использование: Молодые листья и побеги до цветения для зеленых супов и овощных блюд типа шпината. Молодые побеги употребляются как спаржа. В Англии ее называют спаржевым шпинатом, причем побеги специально выращивают, отбеливая в темноте.



Признаки: Однолетнее травянистое растение, прямостоячее или слегка поникающее; высота в зависимости от почвенных условий колеблется от нескольких сантиметров до 2 метров. Различно разветвленное, с белым налетом; источает легкий аромат. Стебель с плоскими гранями над разветвлениями часто покрыт красными пятнами. Листья очередные, нижние голубовато-зеленые, форма пластинки

листа от узко- до широко- ромбовидной. Ширина меньше длины минимум в полтора раза, длина до 8 см, крупно и различно зубчатые или лопастные. Черешок всегда короче листовой пластинки. Цветки мелкие и объединены в плотные клубочки, образующие на стебле колосья, метелки или ложные зонтики. Невзрачный околоцветник состоит из 5 (реже 4) сросшихся у основания листочков с мучнистым налетом. Листочки эллиптические, зеленоватые, светлые по краям и сзади тупо килеватые.

Они плотно прижаты к созревшему плоду. Тычинок максимум 5, они у основания также кольцевидно соединены. Завязь несет короткий столбик чаще всего с двумя рыльцами. Семена мелкие, черные, с различно скульптурированной поверхностью.

Место произрастания: Чаще всего как сорняк на картофельных и свекольных полях. Реже на полях с зерновыми. Часто на почве, богатой азотом.

Распространение: По всей Европе в областях с умеренным климатом, в Средиземноморье реже.

Время цветения: С мая до августа.

Использование: Готовят вареную, как шпинат. Раньше в голодные годы семена подмешивали в рожь, чтобы печь так называемый "голодный хлеб".

Общие вопросы: Имеет самые разнообразные формы, которые зависят от местопроизрастания и региона. Семена созревают за 14 дней количество семян на одном растении превышает 10 000.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Однолетнее травянистое растение высотой до 1 м, начинает ветвиться на некотором расстоянии от основания. Молодые растения имеют мучнистый налет, позднее они теряют его. Листья обычно супротивные, черешковые, листовая пластинка треугольно-копьевидная с несколько вытянутыми углами, цельнокраяняя или зубчатая с острыми шипами. Соцветие неопределенное, верхушечное, состоит из многочисленных цветковых клубочков, отделенных друг от друга. Цветки мелкие, невзрачные, однополые, но в клубочках рядом находятся и мужские, и женские. Женские цветки без околоцветника, но с двумя треугольно-ромбоидальными прицветниками. Мужские цветки без прицветников, с 3-5 маленькими слабо сросшимися у основания листочками околоцветника и 3-5 тычинками, соединенными у основания. Завязь уплощена с боков. Прицветни-

ки к моменту созревания плода разрастаются. Семена мелкие, коричневые.

Местопроизрастание: Предпочитает влажные, богатые азотом, часто даже засоленные места. Можно встретить у канав и берегов рек и ручьев, на площадках для мусора и полувывсохших заиленных почвах. На морском побережье у самой кромки воды.

Распространение: Европа и все северное полушарие, но только в низменных местах.

Время цветения: С июня по сентябрь.

Использование: В сыром виде как салат, в вареном – как шпинат. В Восточной Европе квасят как капусту.

Общие вопросы: Вид очень разнообразный, в зависимости от места произрастания. Ее близкая родственница лебеда садовая (*Atriplex hortensis*) отличается округленными прицветниками. Она богата витамином С и в древние времена выращивалась как овощное растение.

ки к моменту созревания плода разрастаются. Семена мелкие, коричневые.

Местопроизрастание: Предпочитает влажные, богатые азотом, часто даже засоленные места. Можно встретить у канав и берегов рек и ручьев, на площадках для мусора и полувывсохших заиленных почвах. На морском побережье у самой кромки воды.

Распространение: Европа и все северное полушарие, но только в низменных местах.

Время цветения: С июня по сентябрь.

Использование: В сыром виде как салат, в вареном – как шпинат. В Восточной Европе квасят как капусту.

Общие вопросы: Вид очень разнообразный, в зависимости от места произрастания. Ее близкая родственница лебеда садовая (*Atriplex hortensis*) отличается округленными прицветниками. Она богата витамином С и в древние времена выращивалась как овощное растение.



Признаки: Однолетнее или многолетнее травянистое растение различной высоты, но не выше 30 см. Ткань упругая, почти стекловидная. Растение голое, стебель восходящий до прямо стоячего, членистый, через равномерные промежутки от него супротивно отходят ответвления, в зависимости от места произрастания зеленый, желтоватый или часто с красноватым налетом.

Листорасположение супротивное, листья чешуйчатые, попарно сросшиеся влагалищами, образуя у узла как бы острый двухзубчатый воротничок, облегающий стебель. Соцветие – компактный колос. Цветки собраны по 3 в треугольник, плоские, опущены в ось побега, мелкие, двуполые; околоцветник у основания 3-4-членный, мясистый. 1 или 2 тычинки. Завязь с 1 или 2 рыльцами. После созревания плода крышкообразный околоцветник отделяется от

цветоложа, семена высыпаются, и на побеге остаются углубления.

Местопроизрастание: Растение-пионер, которое лучше всего растет на сильно засоленных илистых почвах, образуя чистые сообщества. На материковой части в засоленных местах.

Распространение: В Европе у морских побережий на хотя бы временно свободных илистых почвах. Внутри континента разрозненно, шире распространен в солончаковых районах Юго-Западной Азии.

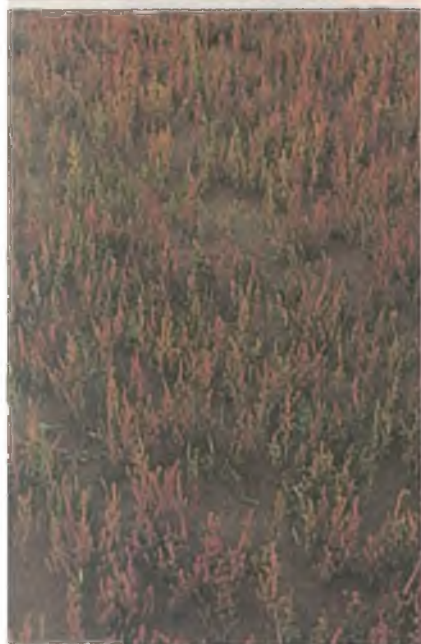
Время цветения: Август и позднее.

Использование: В маринованном виде, как салат или как суповой овощ.

Общие вопросы: В Центральной Европе имеются 3 близкородственных вида, которые очень трудно различить, поскольку, помимо наследственных свойств, на облик отдельных растений сильно влияет окружающая среда. Однако все эти виды можно использовать одинаково. Солерос играет большую роль как растение-пионер в освоении земель у мелких побережий. Это всегда первое растение, которое начинает заселение. Раньше это растение использовали для получения поташа.



Дикорастущий
овощи, зелень





Признаки: Однолетнее растение, высотой 25–60 см, редко до 1 м, голое или рассеянно жесткоопушенное. Стебель рыхло разветвленный, травянистый, серо-зеленый (на юге также желтоватый), иногда с красноватым оттенком. Листья, за исключением нижних супротивных, очередные, узколинейные, в поперечном сечении плоские до круглых, довольно колючие, длиной до 4 см. Кроющие листья собранных по 1–3 цветков, отогнуты.

Цветки невзрачные, двуполые, над ними возвышаются два длинных прицветника, переходящих на конце в щетинки. Собраны в рыхлые колосовидные соцветия. Лепестки зеленоватые по 5 или реже 4, яйцевидно заостренные, остающиеся после цветения, разрастаются и образуют поперечный киль. Тычинок максимум 5, у основания они срастаются в кольцо. Рыльца длиннее столбика, завязь почти шарообразная, слегка сплюснутая.

Местопроизрастание: На засоленных песчаных местах вблизи морских побережий или как сорняк на незасоленных песчаных почвах внутри материка.

Распространение: По всей Европе (даже ближе к тропикам), в соответствующих биотопах распространена широко, но на севере распространение ограничено морским побережьем. Основной ареал находится в Передней Азии и на юге Центральной Азии. В Германии у морского побережья, в песчаных районах Верхнерейнской низменности. Вид имеет тенденцию к распространению.

Время цветения: В зависимости от региона с июля по сентябрь.

Использование: Молодые листья и побеги собирают весной и используют как овощи или как салат. В них содержится много солей щелочных металлов.

Общие вопросы: Вид подразделяется на 3 подвида, два из которых встречаются в Центральной Европе, а третий (с более желтыми листьями) ограничен Средиземноморьем. Все три подвида используются одинаково. Раньше из их золы получали поташ и соду.

Щирица синеватая (*Amaranthus lividus*)

Амарантовые



Признаки: Однолетнее растение высотой до 80 см. Стебли зеленоватые, беловатые или красноватые, от полегающих до прямостоячих. Листья зеленые или красноватые, часто в центре имеют светлое или темное пятно, жилки с нижней стороны белые. Черешки листьев в 2 раза короче листовых пластинок или длиннее, последние ромбические до круглых яйцевидных, тупые или выемчатые, у

основания клиновидно сужаются, по краям часто волнистые. Цветки, собранные в плотные клубочки, образуют пазушные или верхушечные плотные, более или менее безлистные колосья. Прилистники яйцевидные с широким основанием, острые белопленчатые, максимум вдвое короче околоцветника. Цветки мужские и женские, трехчленные, листочки околоцветника удлинено-линейные до лопатчатых. Завязь верхняя одногнездная. Плод широко эллипсоидный, сплюснутый, слабморщини-

стый без зеленых жилок, тонкокожий и неравномерно раскрывающийся. Семена чечевицеобразные, блестящие, коричнево-черные.

Местопроизрастание: В теплых районах на пашне, местами.

Распространение: Щирица синеватая пришла из тропиков и местами акклиматизировалась. Юг Европы.

Время цветения: С июня по сентябрь.

Использование: В Италии, Франции и других странах листья используют как овощи, чаще всего готовят как шпинат, поэтому иногда это растение называют "шпинатная щирица". Семена используют как просо.

Общие вопросы: Ареал амарантовых находится преимущественно в субтропиках и тропиках, прежде всего в Америке и Африке. В Европе есть только акклиматизированные и случайно занесенные виды. Многие культивируются как декоративные растения, например, щирица хвостатая (*A. caudatus*) с поникающими соцветиями. 2 вида с прямостоячими соцветиями (*A. cruentus* и *A. hypochondriacus*) являются одними из древнейших культурных растений.



Дикорастущий
овощ, зелень



Дикорастущий
овощ, зелень



Признаки: Многолетнее кустистое, у основания несколько одревесневающее растение высотой около 60 см с мясистым толстым корнем. Стебли преимущественно прямостоячие, разветвленные, голые или внизу опушенные, часто серые или сизо-зеленые; листорасположение очередное; листья сизо-зеленые, длиной до 12 см, яйцевидные до ланцетных, голые, по краям бахромчатые. Верхние листья

намного меньше, иногда чешуевидные. Цветки двуполые или однополые, собраны в вилкообразно разветвленное соцветие, конец которого чаще всего бывает изогнут под углом. Чашечка цветка яйцевидная до шарообразной, вздута, блекло-зеленовато-белая, иногда с красноватым оттенком, с 20 хорошо видными жилками, образующими на ней сеть, неоппадающая, с короткими треугольными зубчиками. Лепестки беловатые, редко с розовым оттенком, не сросшиеся, двураздельные, без при-

венчика. Завязь верхняя с 3 столбиками. Плод коробочка длиной до 14 мм, почти шарообразный, с 6 зубчиками; находится внутри чашечки.

Местопроизрастание: Часто на суходольных лугах, известняковых галечниках, на окультуренной почве; доходит до высокогорий.

Распространение: Вся Европа.

Время цветения: С мая по сентябрь.

Использование: Молодые листья и побеги собирают для приготовления супов, салатов или овощных блюд, которые готовят как капусту и шпинат. Поэтому смолевку еще называют полевым, или луговым шпинатом. Корни раньше использовали в лечебных целях. Растение с удовольствием поедается дикими животными.

Общие вопросы: У смолевки, произрастающей в разных местах, многие признаки очень разнятся. Это касается формы роста, формирования корня и листьев. Родовое название смолевка связано с наличием в верхних частях стеблей многих видов этого растения железисто-клейких волосков.

Звездчатка средняя, мокрица (*Stellaria media*)



Признаки: Однолетнее, иногда двулетнее травянистое растение высотой до 30 см, часто ниже, почвопокровное. Стебель тонкий, лежачий или приподнимающийся, в сечении округлый, различно опушенный,

сильно разветвленный, при соприкосновении с почвой укореняющийся. Листья супротивные, острояйцевидные, нижние черешковые, верхние сидячие, голые или опушенные. Цветки собраны в рыхлые ложные зонтики. Цветоносы после цветения наклоняются, а затем снова выпрямляются. Цветки мелкие, диаметром до 5 мм, с тупо-яйцевидными чашелистиками, светлыми по краям. Лепестки такой же величины, белые, двураздельные. 3–5 тычинок (иногда больше) у основания с нектарниками, наверху с мутно-фиолетовыми пыльниками. Завязь шарообразная, с 3 дугообразно расходящимися столбиками. Плод коробочка, длиннее чашечки, раскрывается 6 отверстиями.

Семена мелкие, почковидные, коричневые или черные.

Местопроизрастание: Повсюду, на помойках, на местах, заросших сорняками, на пашнях, на полях, в садах и огородах. При благоприятных условиях добираются до альпийской зоны.

Распространение: Сорняк евразийского происхождения, сейчас распространен по всему земному шару.

Время цветения: За исключением зимних морозных месяцев цветет все время.

Использование: У мокрицы приятный вкус, поэтому ее используют и в салат, и в супы, и для приготовления овощных блюд. Молодые свежие побеги поставляются к столу в любом количестве начиная с марта.

Общие вопросы: Иногда встречаются растения, у которых отсутствуют лепестки. Как все сорняки, мокрица является индикатором азота. Примечательно ее свойство цвести и плодоносить круглый год. Ее используют не только как зеленый овощ. Это прекрасное кормовое растение, особенно для птицы.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Многолетнее многостебельное растение высотой до 30 см с волокнистыми корнями и булавовидными мясистыми корневыми клубнями. Стебли лежачие, местами укореняющиеся или приподнимающиеся, разветвленные; листорасположение очередное, в пазухах листьев часто образуются продолговатые белые выводковые почки. Листья мясистые, блестящие, травянисто-зеленые, широко-сердцевидно-почковидные, городчатые, голые, длинные черешки вырастают из широкого влагалища. Крупные золотисто-желтые цветки одиночные, верхушечные, на длинных цветоножках. Три листочка околоцветника чашечковидные, зеленые, яйцевидные. 8–12 лепестковидных нектарников примерно в 2 раза длиннее, узкояйцевидные, блестящие, с длинной чешуйкой. Многочисленные тычинки желтые. На پوشтой щетинками оси цветка располагаются опушенные плоды с множеством ребрышек.

Местопроизрастание: Часто во влажных и тенистых местах, на лугах, у берегов, источников и ручьев, в плодовых кустах, кустарниковых зарослях, до предгорьев.

Распространение: Европа.

Время цветения: С марта по май.

Использование: Собирают цветочные почки и молодые листья, поздние листья становятся острыми на вкус и даже ядовитыми. Используют для приготовления зеленых супов и острых салатов. Цветочные почки, листья и концы стеблей можно отваривать и готовить как овощное блюдо. Маринованные цветочные почки подают как каперсы к мясным блюдам. Клубни и детки содержат крахмал; их можно выкапывать после цветения. Их варят и готовят как овощные блюда. В прежние времена листья, содержащие много витамина С, употребляли против цинги.

Общие вопросы: Лютик ползучий (*R. repens*) с ползучими надземными стеблями. Его тройчатые листья и неравномерно зубчатые листики тоже съедобны.

Лекарственные растения стр. 254.



Признаки: Многолетнее болотное растение с мощным корнем, высотой до 30 (60) см. Зеленый стебель пологий, голый, у основания часто с красным налетом, ползучий и укореняющийся или приподнимающийся, сильно ветвящийся, многоцветковый. Листья округло-сердцевидные, городчатые до пальчатых; прикорневые – длинночерешковые. У стеблевых листьев черешки постепенно укорачиваются по направлениюверху, листья уменьшаются. На верхушке они сидячие. Цветки крупные, диаметром до 5 см, цвета яичного желтка, блестящие, с нижней стороны часто зеленые. 5 листочков околоцветника яйцевидные, у основания суженные. Нектарники отсутствуют. Многочисленные тычинки с желтыми пыльниками. 5–8 завязей с одним коротким столбиком. Плод – многолисток, широкий, звездобразный, многосемянный, с коротким клювиком, полеречножилковый, прямой или искривленный.

Местопроизрастание: Часто встречается на влажных местах, в зарослях кустарника, на заболоченных лугах, в канавах, у ручьев, на мелководных зарастающих водоемах. До альпийского региона.

Распространение: Большая часть Европы, в Средиземноморье редко.

Время цветения: С марта по июнь, в отдельных случаях еще раз с июля по октябрь.

Использование: Калужница болотная – первый вестник весны, но листья ее есть нельзя, так как в них содержится вредный для организма алкалоид. Скот это растение тоже не поедает. А полезные округло-четырёхугольные бутоны консервируют в соляном растворе, с уксусом или растительным маслом. В качестве замены каперсов можно также консервировать бутоны одуванчика, жарновца, клубни чистяка и плоды настурции.

Общие вопросы: Калужница болотная образует группы самых разнообразных форм. Различие признаков проявляется прежде всего в размерах, форме роста, величине листьев и плодов.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Однолетнее травянистое растение. Корень тонкий, веретенообразный. Стебель бывает высотой 15–150 см, прямостоячий извилистый, разветвленный, облиственный зелеными листьями, грубо опушенный особенно в нижней части, с седым налетом. Прикорневые и нижние стеблевые листья черешковые, лировидно-раздельные с 4–5 укрупняющимися к концу боковыми лопа-

стями; лопасти яйцевидные, тупые или острые, неравномернозубчатые и с большим конечным сегментом. Верхние листья очередные, они удлиненно-ланцетные и острозубчатые, преимущественно цельные, к основанию черешкообразно сужающиеся. Соцветие верхушечное, без прилистников. Рыхлая кисть из 15–25 часто поникающих крупных цветков светло-желтой, белой или фиолетовой окраски. 4 чашелистика стоят вертикально, удлиненно эллиптические, тупые, длиной 5–10 мм,

у основания по бокам мешкообразно выпуклые и часто пурпурной окраски. 4 лепестка с ноготками, в 2 раза длиннее чашелистиков. 6 тычинок, 4 длинные и 2 короткие. Завязь верхняя, двухгнездная, столбик длиной 4 мм с крохотным рыльцем. Плодоножки вертикальные длиной 1–3 см. Плод – прямостоячий членистый стручок. Нижний членик без семян, затем стручок линейный с 2–10 семенными камерами, кончик короткий, клювовидный.

Место произрастание: Часто встречающийся полевой сорняк встречается у дорог, на свалках; известковых почв избегает, скорее предпочитает рыхлые песчаные и суглинистые почвы.

Распространение: Первоначально происходит из Средиземноморья, сейчас распространилась по всей Европе. На дальнем севере редка или вообще отсутствует.

Время цветения: С июня по октябрь.

Использование: Собирают молодые листья и побеги до цветения; их варят в соленой воде, готовят овощные блюда или используют как приправу. Семена можно переработать в горчицу.

Горчица полевая (*Sinapis arvensis*)

Крестоцветные



Признаки: Однолетнее травянистое растение высотой до 80 см. Корень стержневой, тонкий. У горчицы, растущей на очень солнечных сухих местах, свежая зелень с верхней стороны иногда приобретает фиолетовый оттенок. Стебель прямостоячий, чаще всего разветвленный и облиственный, у основания грубоопушен, а верху оголяется. Листья длиной до 20 см, обычно грубоопушенные, нижние – обратно-яйцевидные, черешковые, лировидно-рассеченные, с большим неравномернозубчатым верхним сегментом. Верхние листья мельче их, черешки короче – до сидячих. Листья яйцевидно-удлиненные, чаще всего цельные, но остро- и неравномерно-зубчатые. Цветки средней величины, серно-желтые до беловатых, на коротких цветоножках, собраны в плотные верхушечные соцветия, которые после цветения вытягиваются. 4 отгибающихся горизонтально чашелистика, преимущественно голые, после отцветания

края загибаются. 4 лепестка почти в 2 раза длиннее чашелистиков. 6 тычинок 2 короткие и 4 длинные, завязь верхняя, двухгнездная, сидячая. Плодоножки торчащие, короткие, кверху углощающиеся. Стручки горизонтальные или даже загнутые книзу, тонкие, длиной до 4 мм. Створки плода выпуклые с 3–5 четкими жилками; над семенами образуют вздутия.

Место произрастание: Распространенный полевой сорняк, особенно яровых зерновых культур, а также в садах и огородах, вдоль дорог и на свалках.

Распространение: Первоначально происходит из района Средиземноморья, теперь распространена по всей Европе, на севере реже.

Время цветения: С мая по сентябрь (осень).

Использование: Из молодых листьев готовят отварные овощные блюда.

Общие вопросы: Семена горчицы белой (*S. alba*) содержат много масла, качество которого не уступает лучшим пищевым растительным маслам. Стручок этого растения грубо опушен, клювик сжат с боков.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Это многолетнее растение чаще всего живет в воде; оно голое или слегка опушенное, высота 60–100 см. Стебли ветвятся, полые, в нижней части ползучие и укоренившиеся; образуют многочисленные придаточные корни, верхняя часть восходящая или плавающая. Листорасположение очередное. Листья перистые, острого вкуса. На нижних листьях по 1–3, на верхних по 5–9 или больше округлых или широкояйцевидных листочков. Соцветия верхушечные и в пазухах листьев. Цветки белые, могут изменить окраску до фиолетовой. Пыльники желтые. 4 лепестка с длинными узкими ноготками два в два длиннее четырех отогнутых чашелистиков. Завязь двухгнездная, верхняя. Стручки вертикальные прямые или изогнутые, 13–18 мм.

Местопроизрастание: Проточные воды, источники или каналы с прозрачной водой, в культуре.

Распространение: Почти по всему миру. В Европе северная граница проходит перед Шотландией, по югу Швеции, до 55° северной широты в бывшем Советском Союзе.

Время цветения: С мая по сентябрь.

Использование: Время сбора урожая с октября по май. Молодые растения горчат, они острые и пряные, лучше всего подходят как приправа к салатам, для творага с травами и для бутербродов. Семена используют как черный перец. В жерухе содержится много витаминов, и ее используют как противцинготное средство. Рекомендуется для лечения весеннего недомогания.

Общие вопросы: Для жерухи аптечной характерны различные формы роста, зависящие от места произрастания:

Мелководная форма: травянистый стебель, чаще всего не цветущий, воздушные листья с 3–4 парами листочков. Глубоководная форма: круглый плавающий стебель, преимущественно не цветущий. Листья с 1–2 парами листочков. Молодая форма в начальном этапе цветения: листья только цельные. Наземная форма: травянистый стебель, цельные листья максимум с 1–2 парами листочков.

Лекарственные растения стр. 254.

Сурепка обыкновенная (*Barbarea vulgaris*)

Крестоцветные



Признаки: однолетнее или многолетнее голое травянистое растение высотой до 1 м. По вкусу напоминает жеруху. Стебель вертикальный, облиственный, ветвящийся. Листья темно-зеленые, блестящие, на стебле расположены очередно. Прикорневые листья розеточные, лировидно-раздельные с 2–5 парами удлиненных боковых и одной яйцевидно-круглой конечной долей; самые верхние листья

стебелеобъемлющие, цельные, с зубчатыми краями. Мелкие желтые цветки собраны в верхушечные густые кисти без прилистников, которые после цветения удлиняются. 4 чашелистика, только внешние мешковидные у основания. 4 лепестка, почти в 2 раза длиннее чашечки, с ноготками. 6 тычинок, 2 короткие и 4 длинные, имеются нектарники. Завязь двухгнездная, верхняя. Стручки 4-гранные, вертикально раскрывающиеся, на тонких плодоножках длиной 4–6 мм, створки с четкой

срединной жилкой. Столбик длиной 2–3 мм, рыльце двухлопастное. Семена в гнездах расположены рядами.

Местопроизрастание: Любит влажные почвы, на лугах, пашнях, по берегам рек и ручьев, на песчаных и кремнистых почвах встречается часто.

Время цветения: С апреля по июнь.

Распространение: Почти вся Европа за исключением нескольких островов (Азорских, Балеарских, Сардинии, Крита и Шпицбергена).

Использование: Сбор урожая с зимы до весны. Весной из молодых листьев получается великолепный нежный, слегка горьковатый салат. Из листьев, собранных зимой, готовят отварные овощные блюда. Растение использовалось как средство от цинги.

Общие вопросы: Сурепка весенняя (*B. verna*) из Юго-Западной Европы. У нее верхние стеблевые листья тоже перистые, а стручки очень тонкие (такие же, как плодоножка). Очень приятна на вкус и поэтому используется и даже выращивается во Франции и Англии.



Дикорастущая
овощи, зелень





Признаки: Одно-, чаще двухлетнее травянистое растение, очень богатое формами, высотой до 50 (100) см с веретенообразным одревесневающим корнем; стебель простой или разбросанно-ветвистый, тонкожелобчатый. Многочисленные прикорневые листья собраны в розетку, черешковые, узкие, удлинённые, цельные или зубчатые до перистых, сегменты которых с широкими удлинёнными зубцами

или узкозачерствяные. Стеблевые листья очередные, сидячие, стеблеобъемлющие, с широкими ушками, цельные до перистораздельных. Верхние стеблевые листья узкие, удлинённые и цельнокрайные. Соцветие – кистевидное, без прилистников, сначала компактное, похожее на зонтик, во время плодоношения вытягивается в кисть, плодоножки отгибаются. Мелкие белые цветки без запаха. 4 чашелистика стоят вертикально. 4 лепестка (редко отсутствуют) в 2 раза длиннее чашелистиков, об-

ратнойяцевидные, сужаются в короткий ноготок. 6 тычинок, 2 короткие, 4 длинные, завязь двухгнездная, верхняя, столбик короткий с плоским рыльцем. Очень характерный плод – многосемянный стручок, треугольный до обратно-сердцевидного, сплюснутый, больше в длину, чем в ширину, сетчатопервый с узким прямым или слегка волнистым краем. В гнезде до 12 семян.

Место произрастания: Широко распространённый сорняк, сопровождающий культурные растения. Растет на любой почве, но предпочитает рыхлый плодородный грунт.

Распространение: По всей Европе, в Альпах до высоты 3000 м.

Время цветения: В зависимости от местности – весь год.

Использование: Молодые розетки листьев едят как салат или овощное блюдо.

Общие вопросы: Семена используются как горчичные, из них получают хорошо горящее масло.

Лекарственные растения стр. 254.

Морская капуста, катран приморский (*Crambe maritima*) ☼

Крестоцветные



Признаки: Мощное многолетнее голое растение высотой 30–75 см, корень редковидный с несколькими клубнями; стебель прямостоячий, разветвлённый от основания, мясистый, круглый и гладкий, диаметром 2–3 см. Листья тоже мясистые, крупные сизо-зеленые, выемчато-зубчатые до неравномерноперистых. Нижние листья длинночерешковые, до 60 см длины. Яйцевидно-удлинённые, с 4–5 сегментами, волнистые; выше по стеблю листья становятся более узкими. Самые верхние – ланцетнолинейные. Соцветия очень броские, кистевидные, во время плодоношения сильно вытягиваются. Цветки крупные, белые, на отогнутых цветоножках длиной 1–2 см. 4 удлинённых чашелистика отогнуты, с широкой белой полосой по краям, длиной 3–3,5 см; и только внутренние мешковидно вздуты у основания. 4 лепестка длиной 6–10 мм, обратно-

яйцевидные, у основания коротко клиновидно су-

жаются, ноготок зеленоватый. 6 тычинок, 2 коротких и 4 длинные, последние на верхней части имеют зубчатый подвесок. Пыльники желтые, имеются нектарники. Завязь верхняя, двухгнездная, двучленная без столбика, рыльце плоское. Плод – членистый стручок, вертикально сидящий на отогнутой плодоножке, нижний членик похож на плодоножку, 1–4 мм длины, бессемянный, верхний членик – яйцевидный до округлого, длиной 7–12 мм, односемянный, не растрескивающийся, жесткий, толстостенный.

Место произрастания: Морские побережья, дюны и передние дюны.

Распространение: Побережья Балтийского моря, Атлантического океана и Черного моря. Иногда возделываются.

Время цветения: С мая по июнь.

Использование: Из совсем молодых стеблей готовят изысканное блюдо, по вкусу напоминающее спаржу. Молодые листья используются как овощи.

Общие вопросы: В Центральной Европе растение находится под охраной, и собирать его нельзя. В Англии и Франции – возделывается как овощное растение.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Желтовато-зеленый многолетник высотой 15–90 см, голый или слегка опушенный с длинным стержневым корнем, который благодаря сильному ветвлению образует

верхние боковые побеги, которые служат для вегетативного размножения. Стебель прямостоячий, разветвления идут вверх, слегка ребристый и, как и листья, опушен короткими волосками. Листья удлиненоэллиптические, дуговиднозубчатые. Нижние листья черешковые, клиновидные у основания; увядают еще до цветения. Верхние листья сидячие, стеблеобъемлющие, с сердцевидно-стреловидным основанием. Цветки мелкие, белые, ароматные, собранные в плотные щитковидные метелки без кроющих листьев. 4 чашелистика отстоят под острым углом, тупые с широким плечатым краем. 4 лепестка примерно вдвое длиннее чашелистников, с ноготками. Пластинка лепестка обратно-яйцевидная. 6 тычинок, 2 корот-

кие и 4 длинные, простые, шесть нектарников, боковые в форме полумесяца. Завязь верхняя двухгнездная с 2–4 семязачатками. Кистевидное плодорасположение рыхлое, удлиненное с длинными отогнутыми плодоножками. Плоды – стручочки, сердцевидные, вздутые, не вскрывающиеся, без кромки и с длинным столбиком. Стручочки часто содержат лишь одно яйцевидное, слегка сплюсщенное, гладкое, коричневое семя. При большой влажности семена покрываются слизью.

Местопроисрастание: Преимущественно в сухих и теплых местах, на гниющих растительных остатках, по обочинам дорог, вдоль автострад, местами, но группами.

Распространение: Первоначально происходит из Южной Европы, но сейчас распространена почти по всей Европе как сорное растение. В Альпах доходит до высоты 2000 м.

Время цветения: С мая по сентябрь.

Использование: Это травянистое растение с острым вкусом используют как пряную добавку в салаты и творог с травами. Острые семена – пряность, заменитель перца.

Сердечник луговой (*Cardamine pratensis*)

Крестоцветные



Признаки: Многолетнее травянистое растение с множеством форм; с сизоватым налетом, высотой от 20 до 70 см с коротким ползучим корневищем. Стебли прямостоячие, чаще всего неразветвленные, полые, более или менее круглые, с мелкими бороздками. Листья самой разнообразной формы, слегка опушены, иногда имеют выдовые почки. Прикорневые листья собраны в розетку,

длинночерешковые, с 1–7 парами листочков. Листочки яйцевидные округлые до почковидных с большим 3-лопастным конечным сегментом. Стеблевые листья короткочерешковые или сидячие с узкими удлиненными долями. Цветки белые или бледно-фиолетовые с темными жилками на длинных отклоняющихся цветоножках собраны в густую кисть без кроющих листьев, которая во время созревания семян удлиняется. Чашелистики желтовато-зеленые с белой каемкой длиной

3–4 мм. Лепестки длиной 4,8–10 мм, с ноготком. 6 простых тычинок, 2 короткие, 4 длинные. Пыльник желтый, 4 нектарника. Завязь двухгнездная, верхняя. Плод – стручок, длиной 40 мм, узкий, удлиненный за счет столбика длиной 1–2 мм с широким рыльцем. Плодоножки прямостоячие, во время созревания плодов утолщаются. Семена яйцевидно-удлиненные, желто-коричневые, во влажном состоянии не покрываются слизью.

Местопроисрастание: Распространен на влажных лугах, в пойменных и лиственных смешанных лесах, а также на мелких болотах и горных лугах.

Распространение: Широко распространено в Центральной Европе, в Альпах до 2600 м.

Время цветения: С апреля по июль.

Использование: Горьковатые на вкус молодые листья, побеги и почки используются в сыром виде в салаты.

Общие вопросы: Личинка цикады-пенницы сосет сок листьев сердечника и при этом выделяет белую пену, называемую кукушкиными слюнками; отсюда немецкое название – “луговая пенная трава” (*Wiesenschaumkraut*).



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Зимнезеленое двух- или многолетнее травянистое растение высотой до 50 см, чаще всего мясистое, голое. Веретенообразный волокнистый корень дает несколько нецветущих стеблей. Стебель восходящий до прямостоящего, ребристо-бороздчатый, облиственный, иногда разветвлен. Прикорневые листья собраны в розетку; они длинночерешковые, почковидные с изогнутыми краями; стеблевые листья скорее яйцевидные, с редко-крупнозубчатыми краями. Верхние листья стеблеобъемлющие. Крупные белые ароматные цветки на длинных цветоножках собраны в рыхлые, сначала несколько поникающие, кисти. 4 чашелистика узкоэллиптические, с белым пленчатым краем. 4 лепестка узкие у основания, удлинено обратнояйцевидные; имеется 6 желтых тычинок. Боковые жилки лепестков свободные или сходятся, образуя сетку по бокам центральной ли-

нии. Плод – стручок на отогнутой плодоножке, яйцевидный до шарообразного, с двух сторон закруглен, с коротким неоппадающим столбиком. Створки плода сетчато-нервные, слегка выпуклые. Семена красно-коричневые, округлые, слегка сплюснутые.

Местопроизрастание: Растет как на влажных засоленных почвах морских побережий, так и на суше, на болотных и известковых торфяных почвах.

Распространение: На побережье Северо-Западной Европы, а также в Альпах и в горах.

Время цветения: С апреля по июнь, горные формы до августа.

Использование: Свежие зеленые листья, острые на вкус, напоминают редьку. Их едят сырыми на бутербродах или делают салат с большим количеством сметаны, а также в отварном виде используют как овощное блюдо. В небольших количествах добавляют в другие блюда в качестве приправы. Благодаря высокому содержанию витамина С ложечницу использовали как эффективное противочинготное средство и принимали против весеннего недомогания. Из семян ложечницы готовили лекарственные препараты.

Манжетка обыкновенная (*Alchemilla vulgaris*)

Розоцветные



Признаки: Мощный многолетник высотой до 50 см с обилием разнообразных форм; образует прикорневую розетку и облиственный стебель; листья часто желтовато-зеленые. Из ползучего короткоцветистого корневища с ароматом фиалки вырастает стерильная листовая розетка. Прямостоячие или восходящие стебли вырастают из пазух прикорневых листьев; голые или слегка опушенные, но никогда не бывают шелковисто-блестящими. Довольно грубые листья округло-почковидные, лопастные и даже выросшие образуют складки. 9–11 лопастных сегментов закруглены, их края неравномерно острозубчатые. Нижняя часть листа, как и черешки, густо или редко опушена. Стеблевые листья ненамного мельче, чем прикорневые, но их прилистники – зубчатые. Невзрачные, мелкие, зеленые двуполые цветки собраны в соцветие, состоящее из множества цветков. Цветоножки более или менее голые. 4 чашелистика часто бывают короче кувшинчатого цветоложа. 4 наружных чашелистика короче чашечки, лепестки отсутствуют.

Местопроизрастание: Часто и очень распространена на вересковых пустошах, на сырых лугах, в кустарниковых зарослях и в лесах, а также на скалах альпийской зоны.

Распространение: Центральная и Западная Европа до юга Швеции и Центральной Греции.

Время цветения: С мая до сентября и позже.

Использование: Собирают молодые листья, используемые свежими для салатов, к овощам и в качестве приправы. Из сушеных листьев, а также цветущих растений готовят очень популярный целебный чай.

Общие вопросы: По утрам в центре листа, напоминаям кружевную манжету, или, как считают немцы, женский плащ, можно обнаружить серебристые капли росы, собравшиеся из мелких капелек, скатившихся с краев листа.

Лекарственные растения стр. 257.



Дикорастущие
овощи, зелень



Дикорастущие
овощи, зелень



Признаки: Прямостоячий голый многолетник высотой до 1 м, образующий прикорневые розетки и стеблевые листья. Корень крепкий, разветвленный, толстостолбчатый. Стебель прямостоячий, в верхней части вильчато-разветвленный, малооблиственный, полый, желобчатый, блестящий, как и верхняя часть листьев. Листья длинночерешковые с пленчатыми частично прирастающими прилистниками, непарноперистые с 3–7 парами листочков. Листочки длиной до 5 см, с черешочками, яйцевидные до яйцевидно-удлиненных, у основания сердцевидные, с каждой стороны по меньшей мере 12 острых зубчиков. 3–4 стеблевых листа мельче и имеют всего по 3–4 пары листочков. Цветки невзрачные, мелкие, двуполые, расположены на длинном прямостоячем цветоносе, образуя плотную шарообразную или вальковатую головку длиной 1–3 см. 4 чашелистика тупые, тем-

но-коричнево-красные, наружная чашечка и венчик отсутствуют. Тычиночные нити 4 тычинок красные, расходящиеся, длина их такая же, как и длина чашечки. Пыльники мелкие и желтые. Завязь нижняя, на столбике – кисточковидное рыльце. Цветоложе увеличено, четырехгранное и узкокрылатое, гладкое, сухое; при созревании обхватывает орешек.

Место произрастание: Широко распространена на суходольных и мокрых лугах до субальпийской зоны.

Распространение: Большая часть Европы за исключением Севера, в Средиземноморье – исключительно в горах.

Время цветения: С июня по сентябрь; октябрь.

Использование: Собирают молодые листья и побеги до цветения для приготовления овощных блюд, салатов, супов. В Эльзасе пучки этой травы освящают в праздник Вознесения.

Общие вопросы: Для семейства розоцветных особенно характерным признаком является развитее и формирование цветоложа.

Кровохлебка малая (*Sanguisorba minor*)

Розоцветные



Признаки: Прямостоячий, голый или более или менее опушенный многолетник высотой около 1 м с прикорневой розеткой листьев и стеблевыми листьями. Корневище крепкое, одревесневающее. Стебель один (или несколько), прямостоячий или восходящий тонкий, круглый или граненый, опушен (если опушен) только в нижней части, облиственный, часто с темнолиловым оттенком. Листья

непарноперистые с 3–12 парами листочков. Листочки округлые до эллиптических, более или менее одинаковой величины, голые, сетчатонервные, крупнозубчатые, с каждой стороны от 3 до 9 зубчиков. Прилистники маленькие, большей частью сросшиеся с черешками. Соцветия головки многочисленные, на длинных цветоносах, круглые до яйцевидных, диаметром 1–3 см. Цветки раскрываются снизу вверх, причем нижние цветки преимущественно мужские, средние двуполые, а

верхние преимущественно женские. Цветоножки короткие, с одним кроющим листом и двумя прицветничками. Чашечка кувшинчатая. 4 коричнево-красных чашелистика после цветения опадают. Внешняя чашечка и венчик отсутствуют.

Место произрастание: Местами на суходольных лугах и на каменистом грунте, у насыпей и по обочинам дорог; в субальпийской зоне встречаются отдельные экземпляры.

Распространение: Первоначально из Средиземноморья. Распространилась по Южной, Западной и Центральной Европе до юга Швеции и центральных районов России.

Время цветения: В зависимости от места с апреля по июль.

Использование: Свежие корни и листья ароматны и являются хорошими овощами. Листья можно готовить как шпинат или салат. Особенно хороши они как приправа к супам, огурцам, вину или водке. Является частью пряминых трав, добавляемых к "угрю по-гамбургски".

Общие вопросы: Кровохлебка малая очень изменчивая, особенно по размеру, форме роста и поверхности цветоложа.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Многолетний с прикорневой розеткой листьев и стеблевыми листьями; корневище короткое, толстое, темно-коричневое, внутри беловато-красноватое. Стебель высотой до 50 см,

прямостоячий или восходящий, железисто опушенный, сверху разветвлен и часто имеет коричнево-красный оттенок. Розеточные листья длинночерешковые, прерывисто-лировидно-разделенные с 3–6 парами листочков разной величины. Конечный листочек крупный, округлый, глубоко разрезной или лопастный. Верхние стеблевые листья всего из трех долей. Прилистники прикорневых листьев сростаются с черешком во влагалище. Цветки от бледно-желтых до розовых, поникающие, по 3–5 на длинном железисто-опушенном цветоносе. 5 сомкнутых чашелистиков коричнево-красные, треугольно-ланцетные, длинно заостренные и железисто-опушенные, как и 5 линейных, более коротких наружных чашелистиков. Прямостоячие лепестки не-

много длиннее чашечки, у основания сужены, обратно-сердцевидные, долго остающиеся. Столбики верхушечные. Опушенные плодики на конце несут крючковатый остаток столбика и сидят на цветоложе.

Местопроизрастание: Распространен в пойменных и заболоченных лесах на влажной, богатой гумусом почве у источников, по берегам рек и в низинных болотах, поднимается до субальпийской зоны, любит щелочные почвы.

Распространение: Почти по всей Европе, в Средиземноморье, отсутствует на всех островах и в Венгерской низменности.

Время цветения: Апрель, май до июля, изредка цветет второй раз осенью.

Использование: Гравилат речной, как и гравилат городской, используется как листовая овощ, но потребительская ценность и целебные свойства его ниже.

Общие вопросы: Дети с удовольствием высасывают нектар из этих цветков.

Гравилат городской (*Geum urbanum*)

Розоцветные



Признаки: Долгоживущий опушенный многолетник с зимующей стерильной листовой розеткой и стеблевыми листьями высотой около 1,3 м. Корневище короткое, посреди утолщенное, вальковатое, с колечатыми перетяжками, коричнево-желтое, внутри от мясокрасного до фиолетового. Стебли образуются в пазухах прикорневого листа, прямостоячие, иногда внизу дуговидные, тонкие, млекоребристые, разветвленные и облиственные. Прикорневые листья короткочерешковые, прерывисто-лировидно-перистые с 1–5 парами неодинаковых крупнодвойкопильчатых листочков и одним большим округлым глубоколопастным конечным листочком. Стеблевые листья крупные, 1–5-раздельные или 3-раздельные с крупными округло-почковидными и неравномернозубчатыми прилистниками. Ярко-желтые цветки на длинных вертикальных железистоопушенных цветоножках собраны в малоцветковые рыхлые

соцветия. Чашелистики треугольно удлинённые заостренные, позднее отогнуты. Наружные чашелистики наполовину короче, узколанцетные и с обеих сторон опушенные. Лепестки округло-удлинённые, слабо суженные в базальной части, выстиропадающие. Опушенные плодики собраны в шарообразную головку, на верхушке каждого плодика – крючковидный остаток столбика.

Местопроизрастание: Часто на влажных местах, в лесах, кустарниковых зарослях, а также у каменных стен и у мусоросборников. Распространен до долин Альп.

Распространение: Большая часть Европы до Крайнего Севера.

Время цветения: С мая по октябрь.

Использование: Молодые листья, собранные весной, отваривают в соленой воде и используют как овощное блюдо. Корни собирают весной или осенью и в небольших количествах используют как пряности.

Общие вопросы: Горьким корням гравилата приписывали огромную целебную силу, потому его называют "благодатным растением".

Лекарственные растения стр. 249.



Дикорастущая
овощи, зелень





Признаки: Многолетнее, чрезвычайно мощное травянистое растение высотой до 60 см с редьковидным корнем. Листорасположение очередное, стебель прямостоячий, нераз-

ветвленный или с ветвящейся верхней частью. Листья плоские, толстые, ланцетные, зубчатые, у основания сужаются. Длина 2–7 см, ярко-зеленые. Цветки мелкие, звездчовидные, плотно собраны в кистевидные соцветия. Отдельные цветки светло- или темно-пурпурно-красные, с 5 узкими неросшимися лепестками и 10 тычинками. Чашелистики маленькие, незаметные, у основания соединены друг с другом. Единой завязи не образуется, она подразделяется на 5 плодolistиков. Плод состоит из сухих раскрывающихся листовок.

Место произрастания: Сухие и влажные не слишком тенистые, часто каменистые места по берегам водоемов, опушкам леса, краям кустарниковых зарослей.

Распространение: Центральная Европа до Скандинавии, в Средиземноморье только в северной части.

Время цветения: С июля по сентябрь.

Использование: Молодые сочные пряные листья добавляют в салаты из трав. Употреблять в пищу отдельно не стоит: слишком пряный вкус. Как отварной овощ употребляется реже.

Общие вопросы: По форме заячья капуста похожа на используемый таким же образом очиток большой (*S. maximum*), отличающийся желтовато-зелеными цветками и листьями, покрытыми сизым налетом. Этот вид иногда культивируется, но в Центральной Европе не всегда цветет. У коврового очитка (*S. reflexum*) с мелкими толстоватыми игловидными, заостренными на конус на конце листьями, золотисто-желтыми цветками, лепестки которых намного длиннее чашелистиков, нецветущие стебли используют для салатов или кладут в зеленый суп. В некоторых местах такой суп очень любят. Этот вид встречается в Центральной и Северной Европе на сухих кремнистых местах.

Селезеночник обыкновенный (*Chrysosplenium alternifolium*)

Камнеломковые



Признаки: Нежное, многолетнее травянистое растение высотой до 20 см, образующее рыхлые ковры. Перезимовывают подземные части. Имеет прикорневую розетку листьев и

подземные побеги – столоны. Стебель прямостоячий с несколькими очередными листьями, трехгранный, голый до редко опушенного. Листья почковидные, длинночерешковые (особенно нижние), крупногородчатые, у основания сердцевидные. Длина листовой пластинки 2 см, ширина такая же или больше. Стеблевые листья значительно мельче, и черешок у них короче. Все листья редко опушены и темно-зеленые. Цветки в одной плоскости собраны в ложный зонтик, мелкие, окружены желто-зелеными кроющими листьями, похожими на настоящие листья. Цветки мелкие с 4 короткими яйцевидными чашелистиками, без лепестков. Внутри цветка 8 коротких тычинок, а также один кругообразный желтый нектарник. Завязь наполо-

вину срослась с цветоложем; нижняя, с 2 столбиками. Зрелый плод – одногнездная коробочка.

Место произрастания: В тенистых влажных местах, часто вблизи рек и ручьев.

Распространение: В Центральной и Северной Европе в подходящих местах поднимается в горы до границы лесов. В Южной Европе отсутствует.

Время цветения: С марта по май.

Использование: Нежное растение используют как салат. В местах его произрастания его можно собирать очень рано весной.

Общие вопросы: Похожий селезеночник супротиволистный (*Chr. oppositifolium*) распространен больше на запад и немного на юг. Особенно широко его употребляют во Франции в качестве салата. Хотя у селезеночника отсутствуют лепестки, опыляется он насекомыми. Их привлекает нектар, образующийся внутри цветка, а также плоское расширенное соцветие, в котором желтоватые прицветники выполняют роль лепестков.



Дикорастущие
овощи, зелень



Дикорастущие
овощи, зелень



Признаки: Многолетнее травянистое растение интенсивно зеленого цвета, голое или слегка опушенное, высотой до 1 м. Корень стержневой, длинный, корневище короткое с несколькими утолщениями. Стебли многочисленные, прямостоячие, чаще всего неразветвленные, полые, рифленые. Листорасположение очередное. Листья короткочерешковые, непарноперистые, с 11–17 парами листочков.

Листочки эллиптические до ланцетных, закругленные или заостренные, с четким конечным шипом. Маленькие прилистники свободные, полустреловидные. Цветки слегка поникающие, собраны в многоцветковые кисти, выходящие на длинных цветоносах из пазух листьев. Цветоножки тонкие, с 2 пилевидными неоппадающими кроющими листьями. Чашечка сросшаяся, колокольчикообразная, 5 шлоевидных зубчиков длиннее, чем трубка. 5 лепестков мотыльковых цветков белые, флаг голубоватый, такой же величины, что и тупая лодочка;

ка; крылья немного короче. Все 10 тычинок сросшиеся. Голые, красно-коричневые бобы направлены косо вверх.

Место произрастания: На влажных лугах, по берегам рек, вообще любит плодородные и теплые почвы. Возделывается как кормовое и декоративное растение, часто дичает.

Распространение: Преимущественно в восточных, центральных и южных европейских регионах.

Время цветения: Июль, август и до осени.

Использование: Молодые листья в странах Южной Европы используют в качестве салата. В прежние времена растение считалось излюбленным лечебным средством против лихорадки, чумы и укусов ядовитых змей. Использовалось еще и для лечения животных. С 1600 г. ее сажают в индивидуальных садах Германии.

Общие вопросы: Немецкое название галеги *Geissklee* – козий клевер – свидетельствует об использовании ее как кормового растения. Еще одно название – *Geissraute* – козья рута; руты немцы раньше называли все растения с расчлененными листьями. Им приписывали большие целебные и волшебные свойства.

Лекарственные растения стр. 251.

Чина клубненосная (*Lathyrus tuberosus*)

Бобовые



Признаки: Многолетнее лазящее травянистое растение, голое или почти голое с ползущими подземными побегами (столонами) и утолщенными корневыми клубнями величиной

с лесной орех. Стебель лежащий или ползучий, длиной до 1,2 м неразветвленный или разветвленный, четырехгранный, но не крылатый. Черешки листьев граненые; каждый лист состоит из одной пары листочков и крепкого разветвленного усика. Листочки эллиптические до удлиненных, с тупым или острым кончиком слабо параллельно-нервные. Прилистники такой же длины, что и черешки, узкие, полустреловидные. Крупные карминно-красные, ароматные цветки собраны по 2–7 в рыхлые пазушные кисти. Ланцетные кроющие листья такой же длины, что и цветоножки. Чашечка спайнолистная, колокольчатая, 5 ее зубцов имеют разные размеры. Флаг мотылькового цветка по шири-

не больше длины, с выемкой; крылья короче, обхватывают сильно искривленную лодочку. Из 10 тычинок 9 срослись в желобок; столбик сверху волосисто опушен.

Место произрастания: Поля зерновых, обочины дорог, речные и дорожные насыпи. Растение теплолюбивое и предпочитает тяжелые известковые почвы.

Распространение: Почти вся Европа кроме севера и крайнего юга.

Время цветения: С июня по август.

Использование: Твердые темно-коричневые клубни, или “земляные орешки”, содержат крахмал и сахар. В сыром виде они очень терпкие на вкус. Чаще всего их едят в отварном виде как картофель или жарят как каштаны. Из них можно получить также хорошее пищевое растительное масло, в медицине, например, их применяют при поносах.

Общие вопросы: Клубни достигают своей полной величины на 3-й или 4-й год и, отделившись от материнского растения, образуют новое.



Дикорастущие
овощи, эшшоль





Признаки: Многолетнее травянистое растение, богатое формами, более или менее белоопушенное. Корень стержневой, сильный, очень длинный, с многочисленными боковыми

корнями. Листовая розетка обхватывает укороченный главный побег, а из пазух листьев вырастают прямостоячие стебли высотой до 50 см. Они имеют короткие разветвления, желобчатые или граненые, несколько сжаты, с красноватым оттенком. Листья тройчатые, длинночерешковые, самые верхние стеблевые листья почти сидячие. Листочки короткочерешковые, обратнойцевидные, удлиненно-ланцетные до почти круглых, с обеих сторон закругленные или на конце слегка выемчатые, с нижней стороны опушенные, сверху чаще голые, ярко-зеленые со светлыми или красновато-коричневыми пятнами, по краям бахромчатые. Прилистники треугольные с тонким острым кончиком, верхние широко сростаются с черешками ли-

стьев. Карминно- или мясо-красные, реже желтоватые или белые цветки собраны в многоцветковую шарообразную или яйцевидную головку. Чашечка трубчато-колокольчатая, часто с красноватым оттенком. 10-жилковая, с прилегающим опушением, нижний зубчик значительно длиннее остальных. Лепестки мотылькового цветка сростаются с основанием и тычинками в нектароносную трубку. Боб яйцевидный с утолщенным концом, тонкокожий.

Местопрорастание: Распространен на тучных лугах, полях, в светлых лесах, на плодородных и хорошо дренированных почвах, поднимается до 3000 м.

Распространение: По всей Европе за исключением Крайнего Севера.

Время цветения: С мая по сентябрь, иногда до поздней осени.

Использование: Молодые листья используют как шпинат для приготовления овощных блюд. В Ирландии и Шотландии из сушеных цветков готовят так называемый "толченый хлеб" под названием "Тамбрак".

Тетрагонолобус стручковый (*Tetragonolobus maritimus*)

Бобовые



Признаки: Многолетнее травянистое растение, голое или более или менее опушенное. Стебли чаще всего лежащие до восходящих, достигают длины 40 см, круглые, скудно опушены,

покрыты мягким с мелкими красно-коричневыми пятнами, особенно в нижней части. Они разветвляются от основания, листорасположение очередное. Листья короткочерешковые, тройчатые. Листочки обратнойцевидные до ланцетных, с острыми кончиками, по краям бахромчатые, на очень коротких черешочках или сидячие. Прилистники яйцевидные, заостренные или закругленные. Крупные пазушные серно-желтые цветки одиночные, на цветоножках длиной до 15 см, немного возвышаются над листьями. Чашечка спайнолистная, трубчато-колокольчатая, трубка покрыта мелкими красноватыми пытышками. 5 зубчиков чашечки одинаковые по величине и короче трубки, узколанцетные, по краям бахромчатые. Мотылько-

вые цветки длиной до 30 мм. Флаг большой, бросающийся в глаза, выступающий вперед, обратнояйцевидный до сердцевидного, у основания имеет рисунок из красноватых жилок. Значительно более короткие крылья обхватывают изогнутую лодочку. Тычинки сростаются в замкнутую трубку, столбик односторонне пленчатый, при созревании плода не отпадает. Боб в разрезе квадратный, длиной до 5 мм, 4-гранный, голый с гладкими крыльями.

Местопрорастание: На влажных лугах, у канав, на известковых почвах; в Альпах поднимается до высоты 2000 м.

Распространение: Центральная и Южная Европа, к северу – до юга Швеции, в Средиземноморье отсутствует.

Время цветения: С мая по июнь.

Использование: Молодые бобы и семена – очень вкусные овощи.

Общие вопросы: Так же охотно употребляют в пищу и тетрагонолобус пурпурный (*T. purpureus*) – чаще всего с прямостоячими стеблями и попарно сближенными темно-красными цветками.



Дикорастущи
овощи, зелень





Признаки: Однолетнее растение, голое, мясистое, высотой около 30 см. Стебли разветвляются у основания, полегающие или поднимающиеся, блестящие, часто с красноватым оттенком.

Листья мясистые, блестящие темно-зеленые, очередные, ближе к верхушке супротивные, группами. Листья сидячие, продолговато-обратнояйцевидные, клиновидные у основания. Прилистники со щетинками. Цветки мелкие, белые или желтоватые, быстро отцветающие, одиночные или по 2–3, чаще всего верхушечные, в развилках, или пазушные. Чашечка двухчленная, с тупым килем после цветения опадающая. Максимум 5 лепестков, обратнойцевидных, у основания слегка сросшихся. 7–12 тычинок; завязь полунижняя, одноклетчатая, столбик 3–6-членный, нитевидный. Коробочка обратнойцевидная, вскрывающаяся крышечкой. Семена черные, почковидные, с небольшими выростами поверхности.

Местопроизрастание: В садах, на пашнях, у дорог, железнодорожных насыпей. Первоначально возделывался как культурное растение, затем одичал и кое-где акклиматизировался.

Распространение: Преимущественно в Южной и Центральной Европе.

Время цветения: С июня по октябрь.

Использование: Растения собирают до цветения, целиком. Солоноватое на вкус, оно идет на приготовление салатов, овощных блюд и супов. Листья консервируют на зиму с солью и уксусом (можно добавить вино). Используют для лечения простуды и как противодиагнотное средство.

Общие вопросы: Подвид портулака огородного – *P. oleracea* – мощное вертикально растущее растение, часто выращивается в культуре как овощ. Портулак крупноцветковый (*P. grandiflora*) – излюбленное декоративное растение. Виды этого семейства распространены в Западной Америке.

Кислица обыкновенная (*Oxalis acetosella*)

Кисличные



Признаки: Многолетнее травянистое растение, слабо опушенное, высотой около 15 см. Корневище горизонтально ползущее и неограниченно растущее, нежное, покрытое зубчатыми

красноватыми мясистыми утолщенными остатками опавших листьев. Листья прикорневые с черешками длиной до 10 см, тройчатые, похожие на листья клевера. Листочки с нижней стороны с темно-красным оттенком, с очень короткими черешочками, обратносердцевидные, выемчатые, голые или слегка опушенные с нижней стороны. Черешки листьев опушенные, у основания мясисто-утолщенные. Прилистники маленькие, яйцевидные, острые. Цветки одиночные на слегка опушенных, возвышающихся над листьями цветоножках, растущих из пазух прикорневых листьев. 5 чашелистиков свободные, удлинненно-яйцевидные, тупые, снаружи опушены. 5 лепестков белые или розовые, с фиолетовыми жилками и желтым пятном

у основания, обратнойцевидные, у основания слегка сросшиеся. Тычинок 10, внутренние короче пяти нитевидных столбиков. У поздно распускающихся цветков цветоножки короче, они чаще всего без лепестков, остаются закрытыми и самоопыляются. Завязь верхняя.

Местопроизрастание: Распространена во влажных богатых гумусом лиственных и хвойных лесах, в кустарниковых зарослях, на болотах, на старых гнилых пнях, поднимается до субальпийской зоны.

Распространение: Большие части Европы, на юге реже.

Время цветения: Апрель, май; иногда осенью наблюдается повторное цветение.

Использование: Кисловатые на вкус листья, используют весной как добавку к салатам, зеленому супам и овощным блюдам. Дети с удовольствием едят листья (и корневища) сырыми. Для заготовки на зиму листья пересыпают сахаром. Раньше их использовали для получения щавелевой кислоты. В больших количествах ядовиты.



Дикорастущие
овощи, зелень



Дикорастущие
овощи, зелень



Признаки: Двулетнее растение высотой до 1,5 м, более или менее опушенное. Корень редькообразный, мясистый. В первый год выпускает только прижатую к земле розетку листьев. Прямо-

стоячий облиственный стебель может разветвляться только в верхней части; он ребристый, железистый и слегка опушенный, без красных пятен. Прикорневые листья удлинено-обратнояйцевидные, тупые, сужаются в длинный черешок, часто с красноватым оттенком. Стеблевые листья очень короткочерешковые, отклоняющиеся, чистозеленые, удлинено-ланцетные, с маленьким кончиком, мелкозубчатыми краями и слегка опушенные. Крупные желтые ароматные цветы одиночные, в пазухах листьев вертикального соцветия. Они раскрываются вечером, всегда нижние раньше верхних; на следующее утро увядают. 4 ланцетных длинных заостренных чашелистика достигают трети длины трубковидного осевого бокальчика. В почке они прижаты

друг к другу, впоследствии отгибаются. Лепестков 4, они с короткими широкими основаниями, обратнояйцевидные до сердцевидных, гораздо длиннее восьми тычинок. Завязь нижняя, столбик 4-членный.

Местопроизрастание: Придорожные насыпи, обочины дорог, берега рек, каменоломни и каменные стены, ямы, откуда брали песок и гравий, поднимается до альпийской зоны.

Распространение: Первоначально завезена из Северной Америки, сейчас распространилась по всей Европе, реже на крайнем севере и на юге.

Время цветения: С июня по сентябрь.

Использование: Осенью или весной до того, как энотера выпустит цветонос, выкапывают ее корень и готовят много разных блюд. Варят и шинкуют, готовят салаты или овощные блюда как из черного корня. Листья несъедобные.

Общие вопросы: Быстрое распространение растения объясняется использованием его как овоща.



Признаки: Многолетнее растение высотой до 2 м с толстым одревесневшим корневищем. Почка, закладывающаяся у основания побега последнего года, защищенные плотным слоем чешуйчатых листьев, зимуют под землей, а весной из них вырастают прямостоячие густооблиственные редко ветвящиеся побеги с очередным листорасположением. Стебель круглый или слегка граненый, час-

то красноватого оттенка. Листья похожи на листья ивы или короткочерешковые, мягкие, ланцетные, длиной до 3,5 см, с нижней стороны сизо-зеленые с хорошо развитыми боковыми жилками, скрученные по краям и очень мелкозубчатые. Верхние листья имеют шпильчатый кончик. Многочисленные крупные пурпурно-красные, редко белые цветы собраны в длинные верхушечные пирамидальные кисти. Бутоны поникающие. 4 линейно-ланцетных, снаружи красноватых чашелистика, почти такой

же длины, что и венчик. 4 лепестка с узкими основаниями обратнояйцевидные до круглых, нижние несколько меньше, чем верхние. 8 тычинок склоняются друг к другу. Завязь нижняя, столбик согнут вниз, рыльце четырехчленное. Коробочка длинная, узкая, растрескивающаяся по створкам, часто красноватая. Многочисленные гладкие, продолговатые семена с хохолками.

Местопроизрастание: Группами по обочинам дорог, на выпасах, гарях, на песчаных и каменистых склонах, на торфяных полях, у дорожных насыпей, поднимается до альпийской зоны.

Распространение: Вся Европа, на юге реже.

Время цветения: С июня по сентябрь.

Использование: Из молодых листьев готовят салат или овощные блюда наподобие капустных. Молодые сладковатые побеги срезают перед цветением и готовят как спаржу – великолепное питательное блюдо. Листья сушат и заваривают чай (второе название кипрея узколистого – иван-чай). Семенные волоски можно даже пряхть.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Многолетнее желтовато-зеленое растение, похожее на чертополох. Характеризуется растопыренными ветками, часто образующими густой куст в форме полушария. Корень

коричневый, стержневой, толстый, одревесневший, с кольцевыми перехватами. Стебель прямостоячий, высотой 70 (100) см, облиственный, толстый, мелкожелобчатый. Листья жесткие, кожистые, длиной 5–20 см, листовая пластинка с обеих сторон с беловатыми жилками, сетчато-нервная. Прикорневые листья часто зимуют, на молодых растениях они часто цельные, удлинненные, у цветущих – длинночерешковые, в очертаниях широкояйцевидные, от дланевидно-перистых до 2–3-раздельных. Цветки беловатые или бледно-зеленые, собраны примерно по 15 штук в почти шарообразные головки компактных зонтиков. Зонтики верхушечные, 3–6-лучевые. Выступающие боковые лучи еще многократно ветвятся, образуя следующие

зонтики. Обертка из 5–7 листиков, они линейно-ланцетные, простые или снабжены одной-двумя парами колючек и одной конечной колючкой. Линейные листочки оберточки цельнокрайние, и лишь самые наружные из них оканчиваются длинными шипами. Завязь нижняя.

Местопроизрастание: На субодольных каменистых лугах, обочинах дорог, дорожных насыпях, по берегам рек, в светлых лесах.

Распространение: Центральная и Южная Европа, Северогерманская низменность.

Время цветения: С июля по сентябрь.

Использование: Молодые побеги весной идут на салат, а сладкие, остро-пряные корни для приготовления питательных овощных блюд.

Общие вопросы: Такое же применение находят синеголовник плосколиственный (*E. planum*) и синеголовник аметистовый (*E. amethystinum*). Встречающийся на морских побережьях синеголовник морской (*E. maritimum*) находится под охраной. Сухие растения синеголовника равнинного с конца лета и до следующей весны отрываются от корней и переносятся ветром по земле, рассеивая свои семена. Их называют "перекати-поле".

Зубная амми (*Ammi visnaga*)

Зонтичные



Признаки: Мощное одно- или двулетнее растение, разветвленное, голое, высотой до 1 м. Корень похож на морковь. Листья очередные, причем нижние однаждыперистые, а верхние до триждыперистых. Листочки всегда узкие, удлиненные, до игловидных, цельнокрайние, заостренные. Двойной зонтик большой и многолучевой (до 150). Цветonoжки во время цветения расходятся, тонкие,

и только у места прикрепления расширены и утолщены; в соплодиях они прямые, толстые твердые и одревесневшие. Соплодие гнездовидное. Обертка однажды или дважды рассеченные и такой же длины, что и лучи зонтиков, листочки оберточки цельные. Цветки белые до желтовато-белых, двуполые, чашечки без зубчиков. Лепестки разной величины, обратнoяйцевидные, глубоко надрезанные, причем средняя доля загнута внутрь. Завязь нижняя. Плод длиной 2–2,5 мм, широко-яйцевид-

ноэллиптический, в длину чуть больше, чем в ширину, слегка сплюснен с боков.

Местопроизрастание: На открытых местах, подверженных в какой-то степени влиянию человека; растение заносное.

Распространение: Преимущественно южноевропейская область Средиземноморья, острова Атлантического океана и Португалия, дальше к северу акклиматизировавшийся сорняк.

Время цветения: В зависимости от области с июля по октябрь.

Использование: Корни растения можно использовать как морковь. В южных и восточных странах одревесневшие цветоножки зонтиков используют как зубочистки пряного вкуса. Зубная амми – еще древнеегипетское лекарственное растение; его сосудорасширяющее действие подтверждено современными исследованиями. Сейчас его снова возделывают.

Общие вопросы: Соплодие напоминает соплодие моркови. Особый механизм распространения приурочен к сухому климату. При засухе лучи зонтика сжимаются, а во время дождя раскрываются, чтобы семена рассеялись.



Дикорастущий
овощ, Зелень





Признаки: Многолетнее растение высотой до 60 см с прикорневой листовой розеткой, редкое голое, чаще густо волосисто-опушенное. Очень богато формами, различающимися характером роста, конфигурацией листьев, опушением и окраской цветков. Корень веретеновидный, разветвленный, в верхней части перехватами, с неприятным запахом. Стебель прямостоячий, круглый, сплошной, тонкожелобчатый, разветвленный, в верхней части почти безлистный. Нижние листья длинночерешковые, непарноперистые, с 3–7 парами листочков. Листочки сидячие, цельные, яйцевидные, городчатые или зубчатые. Верхние листья могут быть дважды перистыми с линейными сегментами, сидячие на пленчатых влагалищах. Зонтики с 6–25 цветоножками, мелкие, обертки и оберточки отсутствуют или имеются в единичных случаях. Цветки мелкие, белые, желтовато-белые, редко

розовые или красноватые, двуполые или мужские. Кайма чашечки без зубцов. Лепестки обратояйцевидные, на верхушке слегка выемчатые с одной лопастиной, завернутой внутрь. Завязь нижняя, столбик во время цветения короче завязи.

Местопроизрастание: Чаще всего на сухих, солнечных тощих угодьях, на лугах, холмах, каменистых откосах, мусорных местах, по берегам рек и обочинам дорог, а также на полях, до субальпийской зоны.

Распространение: Большая часть Европы за исключением самых южных районов и островов.

Время цветения: Июнь, июль до октября.

Использование: Собирают молодые листья, сладковатые с острым привкусом, используют как приправу к супам, например, к гамбургскому супу с угрем, соусам, овощам, особенно в средиземноморской кухне. Таким же образом используется бедренец большой (*P. major*). У него стебель облиственен до верхушки, и во время цветения у него появляются боковые стерильные розетки листьев.

Лекарственные растения стр. 255.

Фенхель обыкновенный (*Foeniculum vulgare*)

Зонтичные



Признаки: Двулетнее или многолетнее, у основания иногда одревесневающее растение высотой до 2 (2,5) м, голое, цвета морской волны, кверху с сизоватым налетом, с приятным пряным ароматом. Корень веретеновидный, беловатый. Стебель прямостоячий, сильно разветвленный, круглый, тонкожелобчатый, старые стебли полые. Листья трижды- или четырехждыперистые, в очертании треугольно-удлиненные; отдельные листочки нитевидные, заостряющиеся на концах; не все они находятся в одной плоскости. Нижние листья черешковые, средние и верхние – сидячие на влагалище, имеющем длину до 6 см, узкое, прямое, с пленчатым краем. Крупные двойные зонтики диаметром до 15 см с 12–15 цветоножками разной длины. Обертка и оберточка, как правило, отсутствуют. Мелкие желтые цветки обычно двуполые, богатые нектаром. Лепестки одинаковые, широко-

яйцевидные, на кончике с более узкой волнистой долей.

Местопроизрастание: Близкие к морю регионы Средиземноморья, в других местах в культуре или одичавший по откосам автострад, в виноградниках, на мусорных местах.

Распространение: Родина – Южная и Юго-Западная Европа, одичавший также в Центральной Европе.

Время цветения: С июля по октябрь.

Использование: С древних времен известен как пряное, овощное и лекарственное растение. Молодые стебли и листья едят как овощи. Древние римляне очень любили фенхель маринованный с солью и уксусом. Плоды можно использовать как пряность для консервирования.

Общие вопросы: Различные формы фенхеля в Средиземноморье используют различно. Болонский фенхель возделывается как овощное растение за его утолщенные листовые влагалища. У фенхеля итальянского едят стебли и листья; плоды французского фенхеля дают эфирное фенхелевое масло.

Лекарственные растения стр. 250.



Дикорастущая
овощи, запаса





Признаки: Однолетнее травянистое растение, богатое формами, с запахом кориандра, высотой до 50 см. Корень тонкий, светлый, веретеновидный. Стебель один или несколько, прямостоячий или восходящий, разветвленный, круглый, мелкожелобчатый, почти голый или с редкими жесткими волосками. Нижние листья длинночерешковые, листовые влагалища узкие, с белым пленчатым краем.

Верхние листья сидячие с короткими несколько раздутыми по краям бахромчатыми влагалищами. Листья дважды-, триждыперистые с линейными острыми сегментами, иногда рассеянно-шерстистые. Зонтики с 1–3 цветоносами. Из-за израстания кажется, что они супротивны листьям. Обертки отсутствуют или изредка имеются в отдельных случаях. Оберточка состоит из многих листочков, простых или неравномерно разделенных, городчато-зубчатых, часто с торчащими волосками и с

белой пленкой по краям. Мелкие цветки белые, двуполые или мужские. Зубчики чашечки отсутствуют. Лепестки продолговатые с завернутой внутрь лопастиной, наружные часто крупнее, лучевидные. Завязь нижняя, плод чаще крупный и крепкий, длиной от 15 до 80 мм, с клювиком.

Местопроизрастание: На открытых местах; предпочитает известковые суглинистые почвы; частый полевой сорняк.

Распространение: Происходит из Средиземноморья. Встретить можно в Западной и Центральной Европе до Англии и юга Швеции.

Время цветения: С апреля по июнь, иногда повторное цветение в ноябре и декабре.

Использование: Молодые листья сладковатые, с острым вкусом, используют как овощи. С древних времен известен как лекарственное растение.

Общие вопросы: Вертикально стоящие плоды этого растения очень характерны и напоминают плоды журавельника (*Erodium*). При созревании плодов половинки клювиков скручиваются и отходят друг от друга. Щетинистое опушение клювика способствует распространению семян с помощью животных.

Миррис душистый (*Myrrhis odorata*)

Зонтичные



Признаки: Долгоживущий многолетний высотой до 2 м, мягко опушенный, с ароматом аниса. Корень толстый, коричневый, узловатый, со множеством утолщений. Стебель прямостоячий, полый, круглый, ближе к верхушке разветвляется. Ветви иногда образуют мутовки, голые или, особенно у узлов, ворсистоопушенные. Листья крупные, мягкие, молодые – с серым опушением, треугольные в

очертании, дважды-, четырехждыперистые. Сегменты листьев яйцевидно-ланцетные, глубокозубчатые; нижние листья черешковые, верхние сидячие с четко выраженными влагалищами, мельче и менее рассеченные. Зонтики плоские, с 4–20 цветоносами. Обертка отсутствует, 5–7 бахромчатых листочков оберточки. Верхушечные зонтики несут преимущественно двуполые и мужские цветки, на позднее распускающихся боковых зонтиках расположены, как правило, только мужские цветки.

Цветоножки двуполых цветков густо короткоопушенные, цветоножки мужских цветков голые. Края чашечки нечеткие, лепестки белые, по краям соцветия несколько крупнее, лучевидные. Завязь нижняя. Бросающиеся в глаза плоды на вертикальных прижатых друг к другу плодоножках. Плоды темно-коричневые, блестящие длиной 15–25 мм, яйцевидно-продолговатые, клювовидные, с четко выраженными на концах ворсистыми ребрами.

Местопроизрастание: Альпийские лесные луга, в других местах встречается в одичавшем виде от культурных сортов, в мусорных местах, у заборов; предпочитает известковые почвы.

Распространение: Альпы, Пиренеи, Апеннины и западные Балканы, поднимается до 1900 м.

Время цветения: С мая по июль.

Использование: Молодые листья высоко ценятся как овощ и пряность благодаря приятному анисовому запаху и вкусу. Это растение рекомендуется также при весенних недомоганиях. Листья, плоды и корни раньше использовались в ветеринарии, а также в народной медицине.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м, почти голое; очень короткое опушение можно заметить только под лупой. Имеет длинные тонкие быстро разра-

стающиеся подземные побеги (столоны), корневища толщиной с соломинку, в узлах слегка угловатые. Стебель прямостоячий,верху крупноветвистый, полый, ребристобороздчатый. Прикорневые листья длинночерешковые, черешки трехгранные, длиннее листовой пластинки. Листовая пластинка в очертании треугольная, цельная или просто трижды рассеченная; средние и верхние листья дваждытройчатые с черешковыми яйцевидно удлинненными зубчатыми сегментами длиной 4–8 мм. Боковые сегменты первого порядка чаще всего двунадрезные и похожи на козлиное копыто. Самые верхние листья мелкие, сидят на влагалищах, они простые тройчатые или цельные. Очень большие зонтики имеют 10–20 длинных

одинаковых цветоножек; обертки и оберточки, как правило, отсутствуют. Цветки белые, реже розовые или красноватые, двуполые или мужские, последние располагаются в основном на боковых зонтиках. Чашечки без зубчиков, лепестки обратносердцевидные.

Местопроизрастание: У живых изгородей, в светлых лесах и зарослях кустарников, на влажной почве, по берегам рек. В садах и огородах злостный сорняк.

Распространение: Распространена по всей Европе, в южных областях реже.

Время цветения: В зависимости от места с мая по сентябрь.

Использование: Для приготовления блюд типа шпината используют молодые, собранные до цветения, листья, стебли и черешки листьев. Более поздние листья имеют напоминающий петрушку вкус, и их используют как пряность. В Северной Германии это растение относят к числу так называемых "девяти трав" и используют для приготовления зеленых супов.

Лекарственные растения стр. 252.

Пастернак посевной (*Pastinaca sativa*)

Зонтичные



Признаки: Двулетнее растение высотой 60–100 см, более или менее опушенное с выраженным морковным запахом. Корень беловатый, редковидный. Стебель прямостоячий, в верхней

части разветвленный, верхние ветви образуют мутовки или супротивные. Они ребристые, бороздчатые до мелкожелобчатых и ворсистоопушенные. Листья очередные, с верхней стороны блестящие и чаще всего простые перистые. Отдельные листочки по 3–7 пар, с часто трехлопастным конечным листочком. Листочки яйцевидные до удлинненных, неравномерно-огородчатые. Черешки листьев нежные, короткие, у верхних листьев почти незаметные. Цветки ярко-желтые, собраны в довольно плоские двойные зонтики средней величины, зонтики с 5–12 цветоножками неравной величины. Верхушечный зонтик часто бывает крупнее возвышающихся над ним боковых зонтиков. Обертки и оберточки опадающие. Цветки мелкие, 5-членные,

двуполые, но, особенно в боковых зонтиках, часто бывают только мужские. Завязь нижняя. Плод широкоэллиптический и сильно сплюснутый, длиной 5–7 мм, с широкими крылышками.

Местопроизрастание: Луга, обочины дорог, канавы, мусорные места. Предпочитает сухие и умеренно увлажненные суглинистые почвы.

Распространение: Во всей Европе за исключением арктических областей, на севере преимущественно как культурное растение.

Время цветения: С июня по сентябрь.

Использование: Еще с древних времен известно, что толстые мясистые корни съедобны. Используют в пищу, как правило, корни растений первого года, собранные осенью или в начале зимы. По вкусу они напоминают морковь, но немного горчат; готовят их так же, как морковь. Свежие корни и молодые побеги используют как пряности. Горький вкус корней можно устранить, отварив их в соленой воде. Питательная ценность пастернака выше, чем питательная ценность моркови.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Двулетник или короткоживущий многолетник с неприятным запахом, высотой от 30 до 150 см. Стебель прямостоячий, толщиной 4–20 мм, бороздчатый, щетинистоопушенный кверху с крупными разветвлениями, листорасположение очередное. Листовые влагалища сильно вздуты. Нижние листья длиной до 60 см, длинночешковидные, перистые с 5 (9) парами крупных широкояйцевидных, часто глубоколопастных листочков.

Листочки могут быть широкими или узкими, тупыми или острыми, с мягким или жестким опушением верхней стороны, или голыми. Сложные зонтики крупные, плоские, диаметром до 20 см, с 15–20 лучами. Лучи неодинаковой длины, ребристые. Обертки мало или они вообще отсутствуют, оберточки, как правило, есть, узкие. Цветки белые, редко розовые или зеленоватые, чаще двупольные. У внешних цветков лепестки иногда увеличены.

Плохо заметные зубцы чашечки тупоугольные, короткие. Завязь нижняя, опушенная.

Местопроизрастание: Распространен в равнинной местности, на лугах, по обочинам дорог, лесным и кустарниковым опушкам.

Распространение: Во всей Европе за исключением самых северных районов и Средиземноморья.

Время цветения: С июня по октябрь, в теплых местах даже в январе, после обрезки иногда цветет красноватыми цветками.

Использование: Собирают до цветения молодые листья и побеги и варят в соленой воде. Едят как салат или овощное блюдо, вкус мягкий, приятный. На Камчатке из корней получают сахар и вино. Из полых стеблей дети делают игрушки.

Общие вопросы: Это растение очень разнообразно, и в разных географических районах возникают самые различные формы. Прикосновение к растению может вызвать покраснение кожи. Великолепно выглядит как декоративное растение.

Купырь лесной (*Anthriscus sylvestris*)



Признаки: Мощное двулетнее или многолетнее разнообразное по форме растение, высотой до 1,5 (2,1) м с неприятным сладковатым запахом. Корни сильные, стержневидные, толстые и разветвленные, с кольцевидными перетяжками. У основания закладываются многочисленные боковые почки, из которых быстро вырастают сильные укореняющиеся растения. Стебель прямостоячий, полый граненый, бороздчатый, в нижней части щетинистоопушенный, кверху крупно ветвится, верхние ветви супротивные или мутовчатые. Величина и форма листьев самая разная. Они дважды- или триждыперистые, сегменты по краям прижатобахромчатые с острым кончиком. Двупольные или мужские цветки матово-белые, зеленоватые или желтоватые; собраны в 4–5-лучевые зонтики с длинными цветоножками. Зонтики расположены на конусах стеблей или ветвей, часто образуют мутовки, перед цветением свисают.

лучи зонтиков голые, обертки чаще всего отсутствуют, оберточки состоят из множества, удлинено-овальных листочков, такой же длины, что и цветоножки. Эти листочки на концах удлинено заострены и отогнуты. Чашечки без зубчиков. Лепестки неодинаковой длины, обратно-яйцевидные, клиновидно суженные у основания, наверху имеют короткую широкую слегка отогнутую лопастику. Завязь нижняя. Плод длиной до 10 мм, узко-яйцевидный, удлинённый, гладкий или с щетинистыми выступами, с очень коротким клювиком.

Местопроизрастание: Любит расти на плодородных, влажных почвах, в тени. Разрастается на тучных лугах, растет в кустарниковых зарослях, живых изгородях, в садах, добирается до субальпийской зоны.

Распространение: В Северной и Центральной Европе. В Средиземноморье только в горах.

Время цветения: С апреля по август.

Использование: Листья и корни в некоторых местах употребляют как овощи, но очень острый на вкус корень можно собирать только с осени до ранней весны. Перед подачей к столу надо отварить в соленой воде, иначе он несъедобен.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Многолетнее жесткоопушенное растение с горизонтальным ползущим довольно тонким корневищем. Цветоносные побеги появляются в марте почти одновременно с прикорневой розеткой. Они высотой до 30 см, ярко-зеленые, рыхлощетиристо-опушенные, неразветвленные, с очередным листорасположением. Розеточные, или летние, листья развиваются во время цветения и плодоношения, покрыты четкими белыми пятнами или без пятен, длиной до 10 см, яйцевидные, заостренные, у основания слабосердцевидные, резко сужающиеся в длинный (до 15 см) некрылатый стебель; часто зимуют. Листовая пластинка с перистым жилкованием, с верхней стороны с очень густым грубым опушением. Стеблевые листья яйцевидные до ланцетных, нижние с крылатыми короткими черешками, верхние – сидячие. Цветки розовые, позже – фиолетовые, собраны в верху-

шечные многоцветковые сложные завитки, густо железистоопушенные. цветоножки короткие, на них развивается плод длиной до 6 мм. Чашечка трубчато-колокольчатая, на треть разрезана на 5 зубчиков, сильно опушена; позднее увеличивается и несколько раздувается. Зубчики треугольные, прямые, иногда голубоватого оттенка. Венчик воронкообразный, голый, с кольцом волосков в трубке. 5 тычинок приросли к середине трубки, не выступают. Завязь верхняя, с 2 плодolistиками, столбик разной длины. Орешек яйцевидный, прямостоячий слабомяжкоопушенный, позднее голый.

Местопроизрастание: Во влажных светлых листовенных, реже хвойных лесах, кустарниковых зарослях, по тенистым берегам рек, на богатых и бедных известью почвах.

Распространение: В Европе от юга Швеции и Нидерландов до севера Италии и Болгарии.

Время цветения: С марта по июнь.

Использование: Молодые розетки листьев в смешанные салаты, овощные блюда и супы.

Лекарственные растения стр. 255.



Признаки: Многолетнее, редко двулетнее грубоопушенное растение высотой до 80 см. Корень стержневой, толстый, со многими утолщениями, покрытый черной корой. Стебель прямостоячий, крепкий, тупограненый, сильно облиственный, чаще неразветвленный. Листорасположение спиральное, листья ланцетные, верхние – линейные, стеблеобъемлющие, заостренные, как правило, цельнокрайние, часто волнистые и опушенные с обеих сторон. Цветки карминно-красные, редко белые или желтые, позже темно-синие и фиолетовые, собраны в пазушные и верхушечные плотные многоцветковые пирамидальные, после цветения удлинняющиеся сложные завитки. Цветоножки очень короткие, но у плода до 5 мм длиной. Кроющие листья такой же длины, что и чашечка или длиннее. Чашечка рассечена до половины или до основания на 5 ланцетных, острых грубоопушен-

ных чашелистиков, удлинняющихся во время созревания плода. Венчик 5-членный, воронковидный. Прямая белая трубка такой же длины, что и чашечка или длиннее. У основания каймы венчика 5 привенчиковидных треугольно-яйцевидных и по краю грубососочковых чешуек зева. 5 тычинок приросли к верхней половине венчиковой трубки; они достигают щетинок зева. Завязь верхняя, с двумя плодolistиками, распадается на 4 односеменных орешка. Орешки косо-яйцевидные, длиной до 4 мм, вальковатые, мелкобородавчатые, светло-коричневые.

Местопроизрастание: Распространена на полях, по обочинам дорог, на суходольных лугах и на мусорных местах.

Распространение: Большая часть Европы кроме Крайнего Севера, частично на западе и в Средиземноморье.

Время цветения: С мая по сентябрь.

Использование: Перед цветением собирают молодые листья и верхушки побегов и едят как овощи. Особенно популярна в Ирландии и Швеции. Раньше в медицине использовалось все растение. Цветки можно использовать как зеленую краску.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Многолетнее травянистое растение, прямостоячее, почти без запаха, высотой 30–120 см; более или менее опушенное, но без железок. Преимущественно осенью развиваются беловатые, клубневидно утолщенные подземные побеги. Стебли простые или разветвленные, толщиной до 6 мм, ребристые, листорасположение накрестсупротивное. Листья удлинненные до ланцетных с

заостренным концом, у основания сердцевидные, короткоопушенные, края мелкогородчатые; нижние листья короткочерешковые, самые верхние – сидячие и чуть-чуть мельче. Почти сидячие светло-пурпурные цветки собраны по 5–10 цветков в ложные мутовки, которые в свою очередь образуют ложный колос, или колосовидную метелку, внизу рыхлую, а сверху очень плотную. Чашечка цветка трубчатая, колокольчатая, спайнолистная, длиной 6–8 мм, не железистая. 5 зубчиков одинако-

вые, немного длиннее трубочки венчика. Венчик длиной 12–15 мм, двугубый, ворсистоопушенный, трубка прямая, верхняя губа маленькая, слабо выпуклая; нижняя губа в 2 раза длинней, трехлопастная, с темным рисунком. 4 тычинки отогнуты вниз, передние длиннее, чем задние. Завязь верхняя; плодiki обратно-яйцевидные.

Место произрастания: Распространен на влажном грунте у берегов рек и ручьев, канав, как полевой сорняк и у дорожных насыпей. Предпочитает почвы, бедные известью.

Распространение: Почти по всей Европе, в районе Средиземного моря редко.

Время цветения: С июня по сентябрь.

Использование: Утолщенные мясистые корневые отростки несколько мучнистые и вкусные. Готовят их как картофель или спаржу, едят предпочтительно в декабре или в январе. В Англии возделывают.

Общие вопросы: Родственный этому виду чистец вида *St. sieboldii* с цельнокрайними листьями и подземными побегами с утолщениями, напоминающими нитку жемчуга. Эти побеги беловатые, мягкие и легко усваиваются. В 1887 г. этот вид был ввезен во Францию.

Черноголовка крупноцветковая (*Prunella grandiflora*)



Признаки: Многолетнее травянистое растение, высотой до 60 см, с редким белым и мягким опушением, с утолщенным, более или менее удлиненным корневищем. Стебель прямостоячий и чаще всего неразветвленный, желобчатый. На нецветущих побегах листья собраны в розетки, на цветущих – по 2–6 пар, эллиптические до эллиптически-удлинненных, цельнокрайние или городчатые, длинно-

черешковые; листовая пластинка длиной 3–5 см, слабо опушенная. Цветки 5-членные, 20–25 мм длиной, темно-фиолетовые до красно-фиолетовых, редко розовые или белые, собраны обычно по 6 цветков в ложные мутовки, которые объединены в верхушечные головчатые колосья. Верхушечные листья почковидно-сердцевидные, оканчиваются острием, с белой пленкой, бахромчатые. Чашечка двугубая, трубчато-колокольчатая, зубчики килеватые. Зубчики верхней губы почти одинаковые,

нижней – широколанцетные, короткобахромчатые. Трубка цветка длиннее чашечки, слегка изогнута, беловатая с волосистым кольцом; верхняя губа шлеповидная, выпуклая, нижняя губа короче, 3-лопастная, средняя лопасть бахромчатая. 4 тычинки одинаковой величины, с закругленным выступом, ниже верхушки. Плодiki удлинненные, около 2 мм длиной.

Место произрастания: Суходольные луга, лесные опушки; предпочитает известковую почву, распространена прежде всего на юге, разрозненно встречается до границы лесов.

Распространение: В Европе, но не на островах.

Время цветения: С июня до августа.

Использование: Молодые листья и побеги едят сырыми в салатах и вареными в виде овощных блюд и супов вместе с другими дикими травянистыми растениями. С древних времен черноголовка известна как лекарственное растение.

Общие вопросы: Очень похожая, но более мелкая черноголовка обыкновенная (*P. vulgaris*) характеризуется меньшей величиной и прямой цветочной трубкой. Используется как черноголовка крупноцветковая.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Многолетнее ароматное травянистое растение, почти голое или опушенное. Корни мочковатые. Стерильные побеги вечнозеленые, ползучие, в узлах укореняющиеся. Цвето-

носный стебель восходящий до прямостоячего, ветвящийся, высотой до 50 см, чаще ниже, после цветения образует надземные побеги длиной свыше 1 м. Листорасположение накрестсупротивное, листья с верхней стороны темно-зеленые, иногда красноватые, сетчатонервные, почковидные до округло-сердцевидных, тупые или слегка заостренные, городчатые, черешковые. Черешки длинные на ползучих побегах. Ложные мутовки в пазухах листьев, по 2–5 цветков, кроющие листья щетиновые. Цветки на цветоножках, сине-фиолетовые, редко красноватые, с красноватыми точками на нижней губе. Чашечка трубчатая, колокольчатая, спайнолистная, слабо двугубая, грубоопушенная, иногда покрыта мелкими желтыми желез-

ками. Венчик спайнолепестный, двугубый, в 3–4 раза длиннее чашечки, голый или слабоопушенный. Цветочная трубка прямая, в конце выпукло раскрывающаяся и там с бородкой. Верхняя губа плоская, нижняя губа 3-лопастная. 4 тычинки, задние длиннее, расположены параллельно под верхней губой. Пыльники – под прямым углом друг к другу. Завязь верхняя, плод заключен в чашечку, части соплодия гладкие, желтоватые.

Местопроизрастание: Преимущественно на влажном грунте; луга, леса и открытые пространства, а также каменные стены и на деревьях; предпочитает плодородную почву и тенистые места.

Распространение: Почти вся Европа, в Средиземноморье скорее в горной местности.

Время цветения: С апреля по июнь, часто еще и осенью.

Использование: Вкус у будры острый, пряный, поэтому она годится как приправа к супам, овощным и картофельным блюдам, а также салатам и блюдам из творога. Собирают преимущественно весной. Цветками можно удобрить майский крышан.

Лекарственные растения стр. 255.

Шалфей луговой (*Salvia pratensis*)

Губоцветные



Признаки: Ароматный многолетник высотой до 100 см с прикорневой розеткой и облиственным стеблем, матово-темно-зеленое, сверху железисто-клейко опушенный, внизу без железок. Корень стержневой, одревесневающий, очень длинный, с несколькими утолщениями. Стебель прямостоячий, разветвлен, по крайней мере у верхушки, полый, 4-гранный, желобчатый с редкими волос-

ками. Листья простые, большей частью розеточные, длинночерешковые, яйцевидные до удлинённых, основание сердцевидное, края городчатые или зубчатые. Листовая пластинка с нижней стороны сетчатонервная, морщинистая, с редкими волосками или голая. Стеблевых листьев мало, они мельче, сидячие. Яркие темно-синие до сине-фиолетовых цветки на коротких цветоножках в пазухах верхушечных листьев образуют ложные мутовки из 4–6 цветков, которые в свою очередь объ-

единяются в более или менее разветвленное соцветие. Цветки пятичленные, двуполые или женские. Чашечка длиной 7–11 мм, двугубая, колокольчатая, с сильно выступающими жилками, опушенная или железисто-опушенная. Нижняя губа значительно длиннее верхней. Венчик двуполого цветка длиной 20–30 мм. Трубки выступают из чашечки, без кольца волосков. Верхняя губа серповидная, уплощенная, нижняя губа трехлопастная, опущена вниз. Женские цветки мельче. 2 тычинки. Завязь верхняя с длинным столбиком. Плодики при созревании обрастают чашечкой, яйцевидные до шарообразных, черно-коричневые, при большой влажности покрываются слизью.

Местопроизрастание: Типичное растение для сухих почв на солнечных местах, часто на известковых почвах, на суходольных лугах, у кустарниковых зарослей, до высоты более 1500 м.

Распространение: По всей Европе, до центральных районов России.

Время цветения: С мая по август.

Использование: Свежие и сушеные листья – как изысканная пряность к мясу и рыбе. Добавляют в вино и пиво, деляя их более хмельными.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Прямо-стоячий многолетник с неприятным запахом, высотой 20–80 см, у основания разветвлен. Более или менее опушен, снизу оголяющийся и часто с фиолетовым оттенком.

Корневище короткое, под землей разветвленные укореняющиеся побеги. Стебель 4-гранный, утолщенный, листорасположение перекрестное. Листья черешковые, с обеих сторон рыло опушенные, яйцевидные до яйцевидноудлиненных, к концу заостряющиеся; края остропильчатые до городчато-пильчатых. Структура листа сетчато-морщинистая. У самых верхних листьев черешки короче, а сами они с более длинными-заостренными концами. Цветки крупные, желтовато-белые, сидячие, двусторонне симметричные и собраны по 6–16 штук в плотные ложные мутовки, расположенные ярусами. Чашечка колокольчатая, сросшаяся, рассеянно опушенная и у основания иногда фиоле-

товая, 5 острых зубчиков чашечки такой же длины, что и трубка цветка. 5 сросшихся лепестков образуют изгибающуюся кверху трубку, имеющую внутри косо расположенное волосистое кольцо. Верхняя губа цельнокрайняя или слегка городчатая. Нижняя губа несколько длиннее и на боковых лопастях имеет по 2–3 маленьких зубчика. Тычинок 4, передние длиннее, чем задние. Пыльник с бородкой. Завязь верхняя, плодики треугольные.

Место произрастание: Часто у дорог, заборов, живых изгородей, в лесах и на мусорных местах. Предпочитает плодородную удобренную почву.

Распространение: Большая часть Европы с умеренным климатом, за исключением юга.

Время цветения: С апреля по октябрь, часто второе цветение осенью до зимы.

Использование: Молодые листья и побеги используют в салат и как овощи, особенно любят их в Швеции и в северной Германии. Сваренные до мягкости корни используют в салатах. Из травы получали желтый краситель, которому приписывали волшебную силу.

Лекарственные растения стр. 257.



Признаки: Многолетнее голое сочное растение высотой до 50 см. Стебли сначала стелются по земле, часто укореняются в узлах, затем поднимаются; они круглые и голые. Листья толстые, блестящие и го-

лые, черешковые, округло-яйцевидные до широкоэллиптических, тупые, почти цельнокрайние или слегка городчатые до зубчатых. Цветки голубые или синие, собраны в рыхлые пазушные, наклонно отстоящие кисти, длина которых в 3 раза больше длины противоположного листа. Линейные кроющие листья наполовину короче или вдвое длиннее цветоножки. Чашечка четырехчленная, во время созревания плода более или менее отгибается. Венчик колесовидный диаметром до 7 мм, с очень короткой трубкой. 4 лепестка почти одинаковой величины, верхний несколько крупнее. 2 тычинки с длинными выступающими тычиночными нитями; завязь верхняя. Двугнездные коробочки на гори-

зонтальных плодоножках, сердцевидные, почти шарообразные, с узкокрылатыми краями.

Место произрастание: Распространена и часто встречается у ручьев, канав, источников до предгорий Альп, иногда и в альпийских регионах.

Распространение: Почти вся Европа.

Время цветения: С мая по август.

Использование: Собирают молодые стебли и листья. Листья можно брать даже с цветущего растения. Тщательно промытые листья идут в салаты или на бутерброды или отварные как овощные блюда, но чаще всего используют в смеси с другими травами, чтобы смягчить горький привкус.

Общие вопросы: Водная форма вероники поручейной имеет сильноразветвленный плавающий стебель с мелкими почти сидячими цельнокрайними листьями. Вероника водная (*V. nagalis aquatica*) находит такое же применение, что и вероника поручейная, часто имеет сильноразветвленный стебель.



Дикорастущие
овощи, зелень



Дикорастущие
овощи, зелень



Признаки: Многолетнее растение высотой до 30 см, в зависимости от состава почвы очень разных форм. Образует плотную прижатые к земле прикорневые листовые розетки, и короткое волокнистое корневище. Черешки листьев длинные, почти такой же длины, что и листовые пластинки – широкояйцевидные, цельнокрайние или редкозубчатые, голые или редкочерешчатые, с 5–7 параллельными жилками. Из пазух листьев выходят прямостоячие беслистные круглые и редкочерешчатые цветоносы, они такой же длины, что и верхушечные плотные удлиненовальковатые колосья и листья. Цветки невзрачные, мелкие, желтовато-зеленые, 4-членные, состоят из чашечки и трубчатого венчика, с 4 длинными тычинками. Завязь верхняя. Яйцевидная коробочка с крышечкой несет около 8 овальных граненых коричневатых семян. Семенная оболочка при увлажнении набухает

и покрывается слизью, благодаря чему семена прилипают к ногам людей и животных.

Местопроизрастание: Чаще всего на плотных, утоптаных, но плодородных почвах, на дорогах и мусорных местах.

Распространение: Вся Европа.

Время цветения: С июня по октябрь.

Использование: Свежие молодые листья, как и подорожника ланцетного, – в салат и овощные блюда, а сушеные листья – в чай. Подорожник большой является широко распространенным народным лекарственным средством. Наряду с прочим, он помогает при укусах насекомых, нарывах, травмах.

Общие вопросы: На подорожник большой очень похож подорожник средний (*P. media*). На нижнем левом фото стр. 127. Очень короткочерешковые листья широкоэллиптические, заостренные, 5–6-нервные. Очень длинный, круглый и гладкий, цветонос сильно возвышается над листьями. Колосовидное соцветие короткое, во время созревания плодов вытягивается более чем вдвое. Используется как другие виды подорожника.



Признаки: Многолетнее очень изменчивое растение высотой до 50 см с прикорневой розеткой и мощным мочковатым корнем. Листья направлены косо вверх, ланцетные до линейноланцетных, постепенно переходят в широкие, у основания шерстистоопушенные черешки. Листовая пластинка с 3–7 параллельными жилками, голая или прилегающе опушенная, цельнокрайняя или редкозубчатая.

Из пазух листьев появляются прямостоячие цветоносы, они беслистные, 5-бороздчатые, прилегающе опушенные, намного выше листьев. Невзрачные цветки собраны в шарообразные или коротковальковатые плотные верхушечные колосья, расцветающие постепенно снизу вверх. Голые коричневые прицветники продольно заострены, с сухим краем, у основания беловатые. Чашечка 4-членная, сухопленчатая, 3-надразная, задние чашелистики свободные, 2 передних срослись; все чашелистики

бахромчатым килем. Коричневато-белый венчик длиной до 3 мм, с голой трубкой. 4 беловатых тычинки с желтыми пыльниками в 3 раза длиннее венчика. Завязь верхняя. Двухсемянные коробочки с крышечками, яйцевидные, семена продолговатые, желто-коричневые до черноватых.

Местопроизрастание: Часто на лугах, газонах, мусорных местах, по обочинам дорог, до предгорий Альп.

Распространение: Почти вся Европа.

Время цветения: С мая по сентябрь.

Использование: Молодые несколько горьковатые, слизистые листья собирают до цветения, тщательно промывают, удаляют выступающие с нижней стороны тянущиеся жилки (как у фасоли) и едят сырыми в виде салата, с творожными блюдами или готовят как отварные овощи или зеленые супы, часто смешивая с другими травами. Отжатый из свежих листьев "подорожниковый сок" – хорошее средство от кашля.

Лекарственные растения стр. 256.

Аналогично подорожник средний (*P. media*).



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Однолетнее травянистое растение высотой до 30 см с прикорневой розеткой листьев. Стебель прямостоячий, почти до основания образует развилку, в которой под цвето-

точными головками цветков не образуется. Стебель ребристый, голый, только на ребрах слегка опушен. Прикорневые листья лопатчатые, стеблевые листья супротивные, обратно-яйцевидно-ланцетные до ланцетных, с двумя тупыми зубцами у основания. Все листья чаще всего цельнокрайние, голые или по краям слегка бахромчатые. Цветки мелкие, голубоватые, двусторонние, собраны в плотные головчатые ложные зонтики на концах развилки стебля. Удлиненные зеленые прицветники не бахромчатые и не окаймленные. Чашечки 1–5-зубчатые, во время цветения и созревания плодов заметно не увеличиваются. Венчик воронковидный, без шпорцев, но у основания слегка мешковидный. 3 тычинки. Завязь нижняя, трех-

гнездная, но семена несет одно гнездо. Плод – орешек длиной до 5 мм, чаще всего несколько сжат по бокам коротко и широко заострен из-за слабообразованной каймы чашечки.

Местопроизрастание: На газонах, по обочинам дорог, шоссеиным насыпям, на полях, в садах и огородах, а также на полях с зерновыми и в зарослях кустарников, на суглинистой почве, поднимается до долин Альп.

Распространение: Во всей Европе до Крайнего Севера.

Время цветения: Апрель, май, июль и август.

Использование: Используют розетки листьев до появления цветоносов, ранней весной, а также осенью. Готовят салаты, меньше используют для супов или как овощное блюдо (готовят как шпинат).

Общие вопросы: Валерианеллу с удовольствием выращивают в садах, ее культура известна еще с XVII века. Сеют осенью.

Центрантус красный (*Centranthus ruber*)

Валериановые



Признаки: Многолетнее прямостоячее травянистое голое растение высотой до 1 м. Корень короткий, одревесневший. Стебель круглый, листорасположение супротивное. Листья сизо-зеленые, голые; нижние короткочерешковые, широкояйцевидные, ланцетные, тупые, слегка зубчатые; средние и верхние – сидячие, у основания суживающиеся или сердцевидные, цельнокрайние. Цветки мелкие, пур-

пурные, реже белые или розовые, собраны в плотные многоцветковые метелки. Чашечка верхняя, 5 чашелистиков во время цветения закручиваются, венчик двусторонне-симметричный, тарельчатый; трубка длиной до 10 мм, узкая и у основания вытягивается в тонкий шпорец. 5 свободных краев лепестков немного разной величины, один направлен вверх, остальные 4 вниз. Только одна тычинка в трубке венчика. Завязь нижняя, трехгнездная с одним плодоносным гнездом. Столбик сначала

немного, а затем до 6 мм выступает из трубки венчика. Плод односеменной, нерастрескивающийся, увенчан перистоопушенными чашелистиками, сросшимися у основания и лучами отходящими в разные стороны.

Местопроизрастание: В Германии редко. В жарких и солнечных местах, в каменных стенах и трещинах скал. В садах культивируется; встречается в одичавшем виде или как заносное растение.

Распространение: Родина – Средиземноморье. Отдельные экземпляры встречаются до Ирландии и Англии.

Время цветения: С мая по июль.

Использование: Из молодых листьев делают очень вкусный салат, который особенно популярен в Сицилии. Готовят так же, как и валерианеллу.

Общие вопросы: Так же используется и центрантус узколистный (*C. angustifolius*), который встречается до южного Тироля. Нектар центрантуса находится в длинном шпорце, и забрать его можно только через трубку венчика. Поэтому воспользоваться им могут только насекомые, имеющие длинный хоботок – такие, как бабочки и пчелы.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Многолетнее растение высотой до 1 м с ползучими тонкими круглыми подземными побегами и пучковидными корнями. Стебли вертикальные, большей частью не ветвящиеся, с очередным ли-

сторасположением, голые или редкоопушенные, тупогранные. Листья чаще всего короткоопушенные и с нижней стороны зеленые, нижние – черешковые, сердцевидно-треугольные, острые, городчатые. Самые нижние листья к моменту зацветания растения увядают. Верхние стеблевые листья короткочерешковые, яйцевидно-удлиненные, ланцетные, заостренные, неравномернозубчатые. Колокольчатые сине-фиолетовые, редко белые цветки на очень коротких цветоножках, выходящих из пазух, уменьшающихся в направлении снизу вверх листьев, образуют одностороннюю кисть. Чашечка спайнолистная, трубчатая, 5 зубчиков удлиненно-линейные, острые, отогнуты назад, голые или ба-

хромчатые. Венчик колокольчатый, воронкообразный, длиной до 3 см, почти до середины расщеплен на 5 голых лепестков. 5 тычинок свободные. Завязь нижняя, столбик опушен. Коробочка на длинной плодоножке почти полушарообразная, у основания открывается тремя отверстиями. Многочисленные удлиненные семена слегка утолщены.

Место произрастания: Распространен на полях, пашнях, в кустистых и каменистых местах, достигает предгорий Альп.

Распространение: Вся Европа кроме арктических и самых южных областей.

Время цветения: С июня по сентябрь.

Использование: Собирают молодые листья до цветения, корни осенью или весной. Из листьев получается великолепный салат, по вкусу напоминающий валерианеллу. Корни приятного сладковатого вкуса, их варят и вместе с листьями делают из них салат или готовят как другие овощные блюда. В Англии и Франции этот вид возделывается.

Общие вопросы: Для всей этой группы растений характерны млечные сосуды, проходящие в вегетативных органах; поэтому их листья и корни особенно вкусны.

Колокольчик крапиволистный (*Campanula trachelium*)



Признаки: Многолетнее растение до 1 м высотой с толстым редковидным корнем. Стебель неразветвленный, с очередными листьями, острогранный и жесткоопушенный. Нижние листья длинночерешковые, черешок в 2 раза длиннее сердцевидно-яйцевидной листовой пластинки. Верхние листья сидячие, яйцевидно-ланцетные до ланцетных. Все листья похожи на листья крапивы, грубо-

опушенные и крупно-двоякопильчатые. Сине-фиолетовые или светло-голубые крупные колокольчатые цветки на коротких цветоножках стоят поодиночке или по три в пазухах верхних листьев, собираясь в верхушечную кисть. У основания каждой цветоножки имеются два верхушечных листа. Чашечка спайнолистная, трубчатая, верхняя, 5 свободных частей чашелистиков яйцевидные, продолговатые, острые, отогнуты назад, по краям ворсистые. В каждом вырезе чашечки выступаю-

щая вперед складка. Венчик колокольчатый, воронковидный, длиной до 4 см; 5 свободных частей лепестков яйцевидные и бахромчатые. 5 тычинок свободные. Тычиночные нити у основания несколько расширены и опушены. Завязь нижняя, столбик опушен. Коробочка круглая, открывается через боковые поры.

Место произрастания: Часто в кустарниковых зарослях и светлых лесах, по краям виноградников, на кустарниковых и каменистых местах до предгорий Альп.

Распространение: Почти вся Европа.

Время цветения: С июля по сентябрь.

Использование: Собирают нежные листья и корни осенью или весной. Из листьев готовят великолепные овощные блюда, из отваренных корней – салат. Раньше считался целебной травой против боли в горле.

Общие вопросы: Такие же вкусные и популярные: Колокольчик репчатый (*C. rapunculoides*), колокольчик жестковолосый (*C. cerviciana*), колокольчик персиколистный (*C. persicifolia*), колокольчик альпийский (*C. alpina*), колокольчик широколистный (*C. latifolia*).



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Многолетнее травянистое растение с млечным соком высотой до 80 см с мясистым толстым редьковидным корнем. Вертикальные неразветвленные стебли голые, облиственные, листорасположение очередное. Нижние листья длинночерешковые, тупые или острые, сердцевидные, одинаковой длины и ширины, часто с черно-коричневыми пятнами. Стеблевые листья с более короткими черешками и уже, самые верхние – ланцетные, сидячие; все листья голые. Колос сначала почти круглый, позднее цилиндрический, длиной до 6 см, у основания окружен линейной оберткой. Желтовато-белые, реже голубые цветки с легким запахом ванили – крупные, сидячие, перед расцветанием коттевидно изогнуты. 5 узких чашелистиков свободны от основания. Венчик трубчато-цилиндрический, глубоко пятиразрезной. Тычинки у основания расширены, тонкие линейные пыльники срослись между

собой и высыпают пыльцу внутрь на волоски столбика. Завязь нижняя, двухгнездная, столбик с двумя тонкими закрученными рыльцами.

Местопроизрастание: Преимущественно в листовенных, но также и в еловых лесах, и в кустарниковых зарослях, на любых почвах. Синцеветковые формы поднимаются выше 1400 м.

Распространение: В Центральной Европе распространен до юга Англии, юга Норвегии, центра Италии, Западной России, отсутствует на Пиренейском полуострове.

Время цветения: С мая по август.

Использование: Молодые листья можно есть как салат или как капусту. Однако особенно хорош мясистый корень, имеющий форму моркови. Он содержит углеводы как запасные вещества.

Общие вопросы: Интересны немецкие названия этого растения, указывающие на его съедобность (в переводе на русский язык они звучат так: "салатная валерианелла", "лесная валерианелла", "молочный корень", "масляный корень"), или на форму – "божественные пальчики".

Просвирник пренебреженный (*Malva neglecta*)

Мальвовые



Признаки: Одно- или многолетнее растение с преимущественно лежащими или восходящими стеблями длиной от 30 до 50 см. Листья в очертании округлые, редко сердцевидно- или почковидные, с 3–5 закругленными лопастями, зубчатые по краям; верхние листья разделены по меньшей мере на две трети. Розовые, бледно-сиреневые или белые цветки сидят пучками в пазухах листьев. Лепестки глубоковыемчатые, длиной 8–10 мм, в 2–3 раза длиннее чашечки, у основания с обеих сторон густошетинопоушенные; плодоножки отогнуты, плодики слегка морщинистые или гладкие с закругленными гранями.

Местопроизрастание: Межи, обочины дорог, дорожные насыпи, мусорные места. Каменные стены, пустыри. Любит богатые азотом почвы и поэтому прекрасно растет на компостных площадках, в заброшенных садах и полях; его можно встре-

тить также на мостовой между булыжниками, доходит до высоты 1900 м.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии распространен. В одних районах встречается часто, а в других – местами.

Время цветения: С июня по сентябрь, реже до ноября.

Использование: Молодые листья и побеги собирают до цветения и готовят из них салаты и овощные блюда. Из сушеных листьев заваривают чай. Плоские, еще свежие плоды дети любят есть сырыми. Цветки собирают только в сухие дни. Они содержат много слизи и используются в медицине.

Общие вопросы: В Германии это растение имеет несколько названий. Например, кроме основного названия "дорожная мальва" еще "сырный тополь", "гусиная мальва" или "малая мальва". Название "тополь" происходит от того, что они содержат клейкую, как у тополя, слизь.

Лекарственные растения см. Просвирник лесной стр. 230.



Дикорастущие
овощи, зелень



Дикорастущие
овощи, зелень



Признаки: Многолетнее низкое розеточное растение высотой до 15 см. Стебель прямостоячий без листьев, круглый, с одной цветочной корзинкой. Все листья прикорневые, одножилковые, яйцевидные с широким крылатым черешком, крупнозубчатые, рыхлоопушенные. Кажущиеся цветками корзинки состоят из множества мелких отдельных цветков. У основания в один ряд расположились чашели-

стикоподобные язычковые листья обертки. Внешний ряд соцветия состоит из многочисленных белых, с нижней стороны пурпурных язычковых цветков. Они переходят в короткую трубку, которая сидит на нижней завязи. Тычинок эти цветки не имеют. Центральная часть головки состоит из многочисленных желтых трубчатых 5-лепестных двуполых цветков, которые собраны в дисковидное образование. Внутри у них 5 образу-

ющих трубочку тычинок. У основания нижняя завязь без летучек, образующая маленький плодик.

Место произрастания: На лугах и в парках, часто образует группы в результате вегетативного размножения. Иногда доходит до альпийской зоны.

Распространение: Повсюду в Центральной Европе и в западной части Южной Европы. Там в горах и на побережье.

Время цветения: С марта по ноябрь.

Использование: Молодые листья можно готовить самым разнообразным способом. Их кладут сырыми в салат, а также варят и готовят овощные блюда. Они очень полезны. Маринованные бутоны используют как пряности.

Общие вопросы: От дикого вида происходит садовая форма маргаритки с крупными красноватыми корзинками. Этот вид акклиматизировался в умеренных зонах Америки.

Лекарственные растения стр. 255.



Признаки: Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м, почти голое, темно-зеленое. Стебель прямостоячий, простой или разветвленный. Листья очередные, сильные, оголенные, крупнозубчатые до лопастных, в очертаниях язычковые, нижние черешковые, верхние – сидячие. Корзинки поодиночке на верхушках стеблей или боковых ответвлений, до 6 см в диаметре, бросающиеся в

глаза из-за своих размеров. Корзинки у основания с чашечкоподобной оберткой из черепицеобразно расположенных, зеленых, более темных по краям кроющих листков. По краям корзинки около 20 белых язычковых, на концах трехзубчатых женских цветков длиной до 2 см. В центре головки многочисленные сильно пахнущие двуполые золотисто-желтые трубчатые цветки. Они 5-зубчатые, с тычинками и завязями. Завязи всегда нижние, у краевых цветков с редуцированными венчиковид-

ными летучками. Плод длиной до 3 мм, коричневатый.

Место произрастания: Образует большие сообщества на лугах, на дорожных насыпях и в аналогичных местах до альпийской зоны.

Распространение: Встречается почти во всей Европе, занесена и в Северную Америку.

Время цветения: С мая по октябрь.

Использование: Молодые побеги можно использовать для салатов или с другими травами как шпинат.

Общие вопросы: Нивяник может образовать самые разнообразные местные формы, но использовать их можно одинаково. Нивяник малоприменен как кормовое растение. Он заглушает высокоценные луговые травы, а сам поставляет малоценный корм. В более высоких местах растение часто обретает красноватый оттенок. Раньше этот вид имел определенное значение в народной медицине как средство против простуды и для лечения ран: корзинки используют так же, как корзинки ромашки, но действие их слабее.



Дикорастуће
олоци, зелени





Признаки: Многолетнее растение, одревесневающее у основания, кустисторазветвленное, высотой свыше 1 м. В Центральной Европе часто вымерзает до земли. Стебель прямостоячий до наклонного, с серебристо-серым опушением, с точечными масляными железками, разветвленный, густооблиственный, листорасположение очередное. Листья с обеих сторон войлочнопушенные (с верхней стороны слабее), и серо-зеленые. Прикорневые листья длиной до 25 см, до середины с черешками, триждыперисторассеченные. Стеблевые листья по направлению к верхушке уменьшаются, меньше рассечены и сидячие, доли листьев узкие. Корзинки многочисленные, на коротких цветоносах, собраны в метелки, поникающие, шарообразные, шириной до 4 мм. У их основания – серо-зеленые чашечковидные войлочнопушенные обертки. Все цветки корзинки одной формы, трубчатые, 5-вершинные, желтые,

сидячие на грубоопушенном донце корзинки. Крайние цветки женские, центральные двуполые. Завязь нижняя, во время созревания плода цилиндрическая, длиной чуть больше 1 мм.

Место произрастание: На сухих каменистых местах, у заборов, каменных стен, поднимается до 2000 м.

Распространение: Особенно в засушливых районах Евразии; в Центральной Европе только в районах с небольшим количеством осадков.

Время цветения: С июля по сентябрь.

Использование: Как пряная добавка в суп из зелени. Из-за горького вкуса и потому, что большие количества могут причинить вред, использовать можно лишь ограниченно.

Общие вопросы: Полынь играет большую роль как лекарственное растение и применяется прежде всего именно в этой области. Еще с древних времен она находила себе применение. Раньше определяющим компонентом алкогольных напитков (абсент) являлась полынь. Именно эта область применения привела к вредным воздействиям, и в конце концов это привело к сокращению ее возделывания.

Лекарственные растения стр. 248.



Признаки: Тонкий многолетник высотой более 1 м, сильно разветвленный у основания от корневища, почти кустистый, со своеобразным ароматом. Стебель, особенно в верхней части, сильно разветвлен. Листорасположение очередное. Листья узкие длиной от 2 до 10 см, цельнокрайние, редко трехостроконечные, глянцевиные. Корзинки в верхней части стебля собраны в многочисленные метелки. Корзинки поникающие, почти шарообразные, маленькие (до 3 мм), образующие из нескольких отдельных цветков, беловатый, а к концу цветения красноватый ложный цветок. У основания соцветий чашечковидные листочки обертки с каемкой разной ширины. Все цветки одинаковой формы, трубчатые, 5-вершинные, желтоватые. Краевые цветки исключительно женские, центральные – двуполые, но плодов не образуют. Завязь нижняя, к моменту

созревания плода длиной чуть больше 1 мм, без летучек.

Место произрастание: По берегам рек.

Распространение: Первоначально происходит из России. В Европе, особенно в теплых районах, в одичавшем состоянии.

Время цветения: С августа по октябрь.

Использование: Молодые части растений добавляют в салат, как кресс-салат, но в основном используют в маринадах.

Общие вопросы: Лучшие культурные формы очень редко цветут. Размножают их прежде всего отводками. Эти формы особенно предпочтительны, так как нецветущие растения, как правило, обладают более сильным ароматом. Аромат эстрагона объясняется содержанием в нем эфирных масел, которые при высушивании растения частично теряются. Эстрагон играет определенную роль и как лекарственное растение. Настойки используют против простуды и зубной боли. Раньше это растение играло большую роль в борьбе с чингой.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Двухлетнее крепкое сильноразветвленное растение высотой до 2 м с редковидным корнем. Стебель вертикальный, коротковетвистый, жесткий широколопаче-крылатый с опадающим шерстистым опушением, очень сильно облиственный. Листья очередные, эллиптические, неравномерно глубокозубчатые, по краям с колючими треугольными лопастями. Листья, особенно молодые,

паутинисто-шерстистые. Прикорневые листья очень крупные и крепкие, стеблевые листья обхватывают своими основаниями стебель и переходят в его крыло. Корзинки на концах стеблей, крупные. Отдельные корзинки с оберткой из острых чешуек, внизу яйцевидных, наверху заканчивающихся сильной желтой колючкой листочков. Наверху они особенно отгибаются. Ложе соцветия мясистое, с сотовидными углублениями, без пленчатых чешуек. Цветки все одинаковые, двуполые,

светло-пурпурно-красные, трубчатые, 5-вершинные. Завязь нижняя, во время созревания плода длиной около 5 мм, с 4 плоскими гранями, сверху с отпадающим волосистым приростом у основания летательным органом.

Местопроисрастание: Обочины дорог, на мусорных местах, на дорожных насыпях и у живых изгородей.

Распространение: Почти по всей Европе до Скандинавии, на севере лишь местами.

Время цветения: С июля по сентябрь.

Использование: Горьковатые корни и молодые побеги готовят в виде овощных блюд. Молодые крупные корзинки готовят так же, как артишоки. У них едят тоже мясистое донце, которое, как у всех сложноцветных; вместо крахмала содержит более полезный для диабетиков инулин.

Общие вопросы: Раньше из плодов татарника выжимали масло, летучие волоски пряли. В народной медицине растение использовали как средство, укрепляющее желудок и против нарывов. Род татарник насчитывает 20 видов, распространенных от Средиземноморья до Ирана.



Признаки: Крепкое многолетнее растение высотой свыше 1,5 м. В первый год образует одну стерильную розетку. Корневиче мощное. Стебель прямостоячий, разветвлен и паутинно-шерстистоопушенный. Листья крупные, с верхней стороны зеленые, с нижней – более или менее бело-мягковойлочные. Прикорневые листья черешковые, цельные, стеблевые листья преимущественно сидячие, перисторассеченные с также перисторассеченными сегментами, заканчивающимися желтыми шипами. Корзинки на ветвях одиночные, очень крупные, у основания с шарообразной оберткой из очень широких сидячих, более или менее заостренных, в середине перетянутых, а в нижней части внутри мясистых кроющих листьев. Цветки одинаковой формы, двуполые, трубчатые, ярко-голубые, 5-вершинные, ложе соцветия мясистое, без пленок. Завязь нижняя, имеется перистый летательный орган.

Местопроисрастание: Теплые, плодородные почвы.

Распространение: Около 10 дикорастущих видов встречаются только в Средиземноморье; в Центральной Европе встречаются культурные формы этого растения, но только в теплых местах.

Время цветения: С июля по август.

Использование: В первую очередь используют мясистые цветоложа, а также основные, внутренние части обертки – кроющие чешуи. У некоторых сортов можно есть также внутреннюю часть цветоложа.

Общие вопросы: Артишок известен в культуре с древних времен. Существуют самые разнообразные культурные сорта, которым придают различные свойства. Так, у одних форм едят молодые головки целиком, у других перерабатывают крупные донца, у третьих используют мясистые кроющие чешуи. Дикие виды характеризуются шиповатыми кроющими чешуями; используют их таким же образом.

Лекарственные растения стр. 263.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Двулетнее травянистое растение высотой до 1 м с узким редьковидным корнем. Стебель вертикальный, простой или сверху разветвленный; особенно внизу шерстистоопушенный и, как и боковые ветви, с низбегающими узкими колючими крыловидными ребрами. Листорасположение очередное, листья узкие, глубокорасчлененные, отдельные сегменты острозубчатые, с верхней стороны оголяющиеся; жилки нижней стороны с шерстистым опушением. Прикорневые листья черешковые, при этом листовая пластинка постепенно переходит в черешок, стеблевые листья сидячие, листовая пластинка у основания постепенно переходит в плоские ребра стебля. Корзинки крупные, длиной до 5 мм и более, почти шарообразные, поникающие. В основании с многочисленными листочками обертки с отогнутыми назад колючками. Внутренние листочки обертки часто имеют пурпур-

роны оголяющиеся; жилки нижней стороны с шерстистым опушением. Прикорневые листья черешковые, при этом листовая пластинка постепенно переходит в черешок, стеблевые листья сидячие, листовая пластинка у основания постепенно переходит в плоские ребра стебля. Корзинки крупные, длиной до 5 мм и более, почти шарообразные, поникающие. В основании с многочисленными листочками обертки с отогнутыми назад колючками. Внутренние листочки обертки часто имеют пурпур-

но-красный оттенок, с паутинным опушением. Донце корзинки плотно покрыто пленчатыми чешуями. Завязь нижняя, во время созревания плода имеет волосистый белый хохолок длиной до 2 см.

Место произрастания: Предпочитает сухие и мусорные места, обочины дорог, пастбища, заброшенные пашни.

Распространение: В Европе до юга Скандинавии.

Время цветения: С июля по сентябрь.

Использование: Донца корзинок, а также очищенные мясистые части стебля можно есть в отварном виде.

Общие вопросы: В Европе имеется несколько подвидов чертополоха поникшего, которые можно использовать таким же образом. Этот вид является одним из самых красивых представителей сложноцветных в Центральной Европе. Яркоокрашенные корзинки четко выделяются на фоне колючей обертки и охотно посещаются насекомыми с длинными хоботками. От близкого родственника бодяка (род *Cirsium*) чертополох отличается пленчатыми чешуями на мясистом донце корзинки и неперистыми летучими волосками плодов.



Признаки: Двулетнее травянистое растение высотой свыше 1,5 м с тонким редьковидным корнем. Стебель прямостоячий, чаще всего сильно разветвленный, шерстистоопушенный, без колючек. Листорасположение очередное. Листья продолговато-яйцевидные, глубокоперистораздельные, с загнутыми краями, с верхней стороны, олуچهволюстые, с нижней – с белым войлочным опушением. Прикорневые листья с нечетко выраженными черешками, лопасти 2–3-дольные, колючие. Стеблевые листья, как правило, с двумя острыми лопастями, обхватывающими стебель, с 1–2-вершинными ланцетными боковыми лопастями, снабженными желтыми колючками. Корзинки крупные, одиночные, верхушечные, у основания с шарообразной оберткой состоящей из узких, изогнутых и торчащих, острых чешуек, имеющих в верхней части светлое паутинное опушение. Отдельные цветки одинаковой

формы, двуполые, длиной свыше 3 см, трубчатые, 5-раздельные, голубовато-красные до пурпурных. Завязь нижняя, во время созревания плода длиной 6 мм, с продольными полосками, сверху имеет тонкий волосистый блестящий хохолок.

Место произрастания: На почвах, богатых азотом, на каменистых склонах, суходольных пастбищах и вырубках.

Распространение: В Центральной Европе до предгорий Южных Альп; в Скандинавии и на севере Германии отсутствует.

Время цветения: С июля по сентябрь.

Использование: Едят как овощи молодые побеги и нераскрывшиеся почки корзинок.

Общие вопросы: Особенно стоит использовать как артишоки достаточно крупные молодые корзинки. Вообще большинство видов бодяка можно использовать в пищу таким же образом. Широко используется еще один вид – бодяк болотный (*C. palustre*) – высокорослое растение влажных мест с относительно маленькими сильно скучеными корзинками, а также бодяк бесстебельный (*C. acaule*) с сидячими корзинками без цветоносов.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м с мощным корневищем. Стебель прямостоячий, чаще всего простой, реже – разветвленный, бороздчатый, голый, рыхлоопушенный. Листорасположение очередное. Листья более или менее яйцевидные, светло-зеленые, по краям имеют не очень жесткие колючки, рассеченные на разную глубину, зубчатые, оголенные. Стеблевые листья

обхватывают стебель, часто сердцевидно. Корзинки средней величины, длиной до 3 см, по нескольку штук на верхушке побега. Они почти завернуты фунтиком несколькими желтовато-зелеными блеклыми, верхушечными листьями. Отдельные корзинки у основания окружены многочисленными узкими шиповатыми листочками, образующими вальковатую обертку. Ложе соцветия без чешуй. Цветки одинаковой формы, двуполые, желтовато-белые, венчик трубчатый, с 5 отгибами.

Завязь нижняя, во время созревания плода длиной 4 мм, серая, с нечеткими гранями, с хохолком, состоящим из сросшихся снизу перистых волосков.

Местопроисрастание: Преимущественно на влажных почвах, до болотых, по берегам ручьев, на влажных лугах, до альпийской зоны; всегда встречается большими группами.

Распространение: Центральная Европа до юга Скандинавии, отсутствует в Англии и в Средиземноморье.

Время цветения: С июня по сентябрь.

Использование: Молодые листья очень нежные и по вкусу очень похожи на капусту. Подают к столу в отварном виде. Донца корзинок используют как овощи, особенно в Восточной Европе.

Общие вопросы: Бодяк огородный издавна сигнализирует своими, бросающимися в глаза закрытыми блеклыми листьями корзинками в сырых местах. И хотя скот охотно поедает его, он считается малоценным кормом, из-за низкой продуктивности.



Признаки: Многолетнее растение, чаще менее 1 м высотой; часто растет широким кустом, отходящим от старого корневища. Стебель прямостоячий, простой или изредка слегка разветвленный, желтовато-зеленый или иногда несколько красноватый, оголенный, сильно облиственный. Листорасположение очередное. Листья желто-зеленые, слегка шерстистоопушенные, в очертании ланцетные, глубокоперистораздельные, с выемчато-зубчатыми колючими сегментами. Нижние листья с нечетко выраженными черешками, верхние своими основаниями сердцевидно обхватывают стебель. Корзинки собраны по несколько штук на верхушке стебля. Их окружают многочисленные узкие колючие, бледные превышающие их по длине верхушечные листья. Обертка корзинок вальковатая, состоит из ланцетных, направленных вверх листочков, несущих на концах четко выраженные ши-

пы. Донце корзинки без чешуй. Цветки все одной формы, желтовато-белые, двуполые, венчик – 5-вершинная трубка. Завязь нижняя, во время созревания плода 4 мм длиной коричневая, наверху имеет опадающий хохолок с перистыми волосками.

Местопроисрастание: На пастбищах, вокруг хижин альпийских пастухов, на влажных открытых местах в альпийской зоне между 1300 и 2000 м.

Распространение: Ограничено Альпами.

Время цветения: С июля по сентябрь.

Использование: Крепкие толстые корни варят и едят как овощное блюдо.

Общие вопросы: В Апеннинях и в Пиренеях есть похожие виды, которые используются таким же образом. Вид легко распознаваем благодаря большому количеству шипов (название!) и желтовато-зеленой окраске. В Альпах на пастбищах после прогона скота он остается единственным высоким растением. Пасущиеся животные в своем мехе распространяют семена, но благодаря летательному органу семена развеиваются еще и ветром.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Двулетнее растение высотой до 1,5 м, вверху, как правило, сильно разветвленное. Корень узкий, редьковидный, разветвленный. Стебель прямостоячий, благодаря низбегающим листьям колюче-крылатый, курчаво-шерстисто-опушенный. Листорасположение очередное, листья в очертании узкояйцевидные, с верхней стороны колючие опушенные, с нижней – с разной степенью бе-

лого шерстистого опушения. Прикорневые листья глубоко-перисторассеченные с простыми или двураздельными колюче-зубчатыми сегментами. Стеблевые листья полностью или частично объемлют стебель до следующего листа, перисторассеченные, с простыми или трехраздельными сегментами с желтыми колючками. Корзинки одиночные на верхушках стеблей, длиной до 5 см. Корзинка имеет у основания шарообразную обертку, состоящую из узких, отогнутых наружу кроющих

листочков с коричневыми или желтыми колючками на концах. Цветки одинаковые, трубчатые, 5-вершинные длиной до 3 см, светло-пурпурные. Завязь нижняя, ко времени созревания плода 4 мм длиной, вверху с хохолком из белых перистых волосков.

Местопроизрастание: На необустроенных участках культурных площадей, по обочинам дорог, в мусорных местах, на открытом солнце.

Распространение: Распространен по всей Европе и занесен в заокееанские страны.

Время цветения: С июля по октябрь.

Использование: В качестве овощных блюд готовят молодые побеги и нерасцветшие корзинки.

Общие вопросы: Бодяк – род, насчитывающий около 120 видов, распространенные преимущественно в Европе, в Средиземноморье и на юге России. Помимо своеобразного облика, присущего всем бодьякам, они характеризуются перистыми летучими волосками (хохолками), что отличает этот род от близкого ему рода *Carduus*. Многочисленные цветки в корзинке обеспечивают высокую продуктивность плодоношения и хорошее размножение.



Признаки: Преимущественно многолетнее травянистое растение высотой часто до 1,5 м, с широко расставленными ветвями. Содержит млечный сок. Стебель ребристый, твердый, голый до щетинистого. Листорасположение очередное, листья удлиненные, надрезные с крупными, зубчатыми, почти треугольными сегментами. Нижние листья черешковые, верхние переходят в сидячие, цельные и

копьевидные. Корзинки многочисленные, одиночные или небольшими группами, сидящие на верхушках или по бокам побегов. У основания корзинки многочисленные чашечковидные кроющие листья. Внешние кроющие листья яйцевидные и отстоящие, внутренние – узкие и прилегающие. В корзинке отдельных цветков относительно немного, все одинаковой формы, двуполые язычковые с 5 зубчиками на конце, светло-голубые (иногда также розовые и белые), 5 тычинок и один

двухраздельный голубоватый столбик. Завязь нижняя, во время созревания плода 2–5-гранная, длиной 3 мм, светло-коричневая до черноватой.

Местопроизрастание: По обочинам дорог и улиц, на каменистых местах, местах, заросших сорняками и на пашнях. Поднимается до высокогорий.

Распространение: По всей Европе; распространился на другие части света.

Время цветения: С июля по октябрь.

Использование: Обжаренные корни используют для приготовления кофейного напитка. Молодые прикорневые листья особенно любят в Западной Европе. Их готовят как овощи и используют в салаты.

Общие вопросы: К этому же роду относится введенный в культуру эндивий (*C. endivia*). Общее с цикорием у них – горький вкус. В Западной Европе выведены особые культурные формы, специализированные на использовании корней или листьев. Особенностью цикория является очень короткое время цветения корзинкок, которые регулярно после полудня закрываются.

Лекарственные растения стр. 251.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Двулетнее или многолетнее травянистое растение высотой до 80 см с млечным соком, в разной степени опушенное. Стебель с прерывистыми колючими крыльями, разветвленный. Листорасположение очередное, листья удлинённые, нижние глубоко-перисторассечённые, мягкие, с малым количеством колючек, длинночерешковые. Стеблевые листья жестче, ланцетные до

яйцевидных, дуговидно перистораздельные, колючие, с более или менее утолщенным краем. Соцветия сжатые на верхушке побега. Корзинки с оберткой высотой около 2 см, состоящей из узких острых голых или слегка опушенных кроющих листьев. Отдельные цветки золотисто-желтые, все одинаковые, язычковые, обоеполые, с 5 зубчиками по краю. Донце корзинки покрыто легко опадающими узкими чешуйками. Завязь нижняя, во время созревания плода до 5 мм длиной, булаво-

видная и несколько уплощенная, слегка сросшаяся с чешуйками донца, с несколькими твердыми щетинками наверху.

Место произрастания: На поросших сорняками участках, на открытых солнечных местах.

Распространение: Распространен в Южной Европе, доходит до Северо-Западной Франции.

Время цветения: С июня по август.

Использование: Ценится как корнеплод, особенно в Южной Европе.

Общие вопросы: Сколимум испанский относится к тем диким растениям, которые возделываются в культуре, но новых улучшенных сортов не получается. В Средиземноморье есть еще два других редких вида, об использовании которых ничего не известно. Группа сложноцветных, корзинки которых имеют только язычковые цветки, представлена салатными и овощными растениями. К этой группе относится кочанный салат самых различных сортов, в нем практически только травянистые растения; кроме наличия только язычковых цветков, она характеризуется наличием млечного сока.

Лопух большой (*Arctium lappa*)

Сложноцветные



Признаки: Двулетнее растение высотой 1–2 м с толстым мясистым корнем. Стебель прямостоячий, сильно разветвленный, толстый, с рыхлой сердцевинкой, бороздчатый, часто красноватый, шер-

стистоопушенный. Листья очередные, черешковые, острояйцевидные, мелкозубчатые или цельнокрайние, на верхней стороне с рыхлым опушением, на нижней – с седым войлоком. У прикорневых листьев пластинка длиной до 50 см, а черешок достигает 30 см. У побега листья к верхушке становятся все мельче. Корзинки собраны почти в одной плоскости в рыхлые шарообразные соцветия, величиной более 3 см. Отдельные корзинки плотно укрыты многочисленными узкими, по краям бахромчатыми листочками обертки с желтым крючком наверху, торчащими в разных направлениях. Все цветки корзинки двуполые, трубчатые, с 5-вершинным пурпурным венчиком. На столбике

кольцо из черных волосков. Завязь нижняя, во время созревания плода яйцевидная, длиной свыше 0,5 см, черная, морщинистая с многогрядным хохолком.

Место произрастания: На обочинах дорог и в мусорных местах.

Распространение: Распространен по всей Европе до юга Скандинавии, вне этой зоны во многих местах как заносное растение.

Время цветения: С июля по сентябрь.

Использование: Из корней, а также молодых листьев и побегов можно готовить овощные блюда.

Общие вопросы: Лопух особенно широко известен благодаря его характерному механизму распространения. Крючки на концах кроющих листьев цепляются за одежду проходящих мимо людей и шерсть животных. Этим и объясняется такое неудержимое распространение лопуха по всему миру. Лопух любит богатую нитратами почву и поэтому всегда селится вблизи человеческого жилья.

Лекарственные растения стр. 255.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Однолетнее растение самой различной высоты, с сильными корнями. Стебель прямостоячий, чаще всего сильно разветвленный, зеленый, более или менее круглый, почти голый. Листья супротивные, слегка опушенные, светло-зеленые, остро-яйцевидные с желобчатым черешком, верхние почти сидячие, крупнозубчатые. Корзинки многочисленные, каждая состоит из одного по-

хожего на цветок ложного цветка, собранного из относительно небольшого количества мелких отдельных цветков. У ее основания имеются зеленые чашечковидные листья обертки. Верхние листочки (3) мелкие, внутренние (5) крупные, яйцевидные, железистые. Все вместе они образуют полушаровидную обертку. Обычно 5 краевых цветков белые, со сжатым 3-лопастным язычком, у их основания короткие трубки, завязь нижняя, тычинок нет. Цветки диска пятивершинные, желтые,

двуполые, завязь сверху с белыми бахромчатыми чешуйками (хололок), которые у краевых цветков редуцировались. Плоды (семянки) черные, клиновидные, у краевых цветков – выпуклые, у трубчатых цветков – ребристые.

Местопроизрастание: Часто встречающийся сорняк в садах и огородах, на полях и мусорных местах.

Распространение: Как сорняк встречается по всему миру, в Центральной Европе чаще, чем в Средиземноморье.

Время цветения: С июня по ноябрь.

Использование: Молодые листья и стебли используются как основа овощных блюд и в салатах.

Общие вопросы: Это растение родом из Южной Америки; в настоящее время является одним из самых успешно распространяющихся сорняков. Оторванные части растения легко укореняются, незрелые семена на сорванных растениях легко созревают.

Очень похожая галинзога опушенная (*G. ciliata*) сильнее опушена и используется таким же образом.



Признаки: Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м, кустисто ветвящееся от основания, ароматное. Стебель прямостоячий, чаще одиночный, густооблиствен, рыхло шерстистоопушенный. Листья очередные, в очертании языковидные, дважды или трижды перисторассеченные, с короткими сегментами, рыхлоопушенные. Корзинки относительно маленькие, собраны в плоские зон-

тиковидные метелки (щитки). У основания корзинки короткие, почти чешуйчатые кроющие листья собраны в венчиковидную обертку. По краю корзинки располагаются 5 белых (редко красноватых) женских трехзубчатых языковидных цветков. В центре корзинки несколько двуполых трубчатых цветков с пятивершинным грязно-белым венчиком и 5 тычинками. У всех цветков завязь нижняя и без хололок.

Местопроизрастание: Повсюду в открытой местности, в светлых лесах, на мусорных местах и на полях.

Распространение: Вся Европа и большая часть Азии. В Америку и Австралию занесен тоже.

Время цветения: С июня по октябрь.

Использование: Молодые листья используют как зелень к творогу, маслу, в суп и просто как овощ. Тысячелистник содержит много эфирных ароматических масел и поэтому имеет своеобразный вкус.

Общие вопросы: Еще один вид тысячелистника – чичотная трава (*A. ptarmica*) с более крупными язычковыми цветками, узкими цельными листьями. Встречается преимущественно во влажных местах: на болотах, влажных лугах, у ручьев. Ее молодые листья тоже идут в салаты. Виды, похожие на тысячелистник обыкновенный, используются таким же образом. У всех видов маленькие корзиночки собираются в плотные соцветия и производят впечатление отдельных крупных цветков.

Лекарственные растения стр. 253.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Многолетнее травянистое растение с чешуйчатым прямым корневищем. Цветет до распускания листьев. Появляющиеся весной цветоносные побеги

высотой около 15 см, каждый несет одну корзинку, она клочковато-шерстисто-опушенные и покрытые невзрачными красноватыми или зелеными чешуйчатыми листьями. Корзиночки сначала стоят вертикально, а к концу цветения поникают. Они около 10 см шириной, у основания несут колокольчатую чашечковидную обертку из ряда удлиненных, часто красноватых кроющих листьев, нечетко отделенных от чешуйчатых листьев. После цветения они опадают. Отдельные корзинки состоят из краевых золотисто-желтых узких язычковых и центральных трубчатых цветков. Все цветки сидят на полом ложе соцветия. Завязи нижние, ко времени созревания плодов удлиненные, высотой до 1 см с длинным белым волосистым хохолком. Настоя-

щие листья, как правило, появляются после цветения. Они крупные, диаметр листовой пластинки свыше 20 см, округлые, с 5–10 углами, короткозубчатые, нижняя стороны беловолочная (мать), верхняя – голая (мачеха). Черешок листа длиннее листовой пластинки, бороздчатый, часто с красноватым оттенком.

Место произрастания: На богатых известью часто влажных мусорных местах, по берегам рек, в ямах для добычи гравия, на свежих обрывах и по следам лавин.

Распространение: По всей Европе.

Время цветения: Первый весенний цветок, в зависимости от места – с февраля по апрель.

Использование: Молодые листья обдают кипятком и едят как овощи.

Общие вопросы: В сельском хозяйстве мать-и-мачеха является злостным сорняком, который затеняет другие, более ценные растения. Сильно-разветвленные корневища благодаря вегетативному размножению обуславливают образование больших групп.

Лекарственные растения стр. 256.



Признаки: Многолетнее травянистое растение с крепким разветвленным корневищем. Цветение происходит до развития листьев. Весной сначала образуются цветоносы. Они около

30 см высотой и сильно растут в высоту во время созревания плодов. Они красноватые, полые, толстые, шерстистоопушенные, покрытые множеством часто мягких чешуйчатых листьев. У растений произошло разделение полов, что приводит к образованию функционально женских цветков и корзинок и функционально мужских цветков и корзинок, которые формируют отдельные соцветия. Мужские соцветия засыхают сразу же после цветения. Во время расцветания корзинки сначала тесно прижаты друг к другу, затем соцветие становится более рыхлым. Мужские корзинки длиной до 8 мм, женские – в 2 раза меньше. Они у основания имеют узкие чашечковидные красноватые кроющие листья. Цветки трубчатые, 5-лепестные, раз-

личной интенсивности грязно-красного оттенка. Завязь нижняя, в момент созревания плода цилиндрическая, с белым волосистым хохолком. Настоящие листья появляются после цветения. Листовая пластинка очень крупная, до 60 см в диаметре, округлосердцевидная, короткозубчатая, верхняя сторона зеленая, у молодых листьев нижняя сторона шерстистоопушенная, позднее оголяется. Черешок листа округлогранный, до 1 м длиной.

Место произрастания: На влажных берегах рек и ручьев, на временно увлажняющихся местах.

Распространение: По всей Европе.

Использование: Свежие молодые листья имеют горький вкус, поэтому их употребляют как овощные блюда; но нужно сначала как следует обдать кипятком.

Общие вопросы: Белокопытник – издавна известное лекарственное растение. Оно не поедается скотом и широко распространяется с помощью быстрорастущего корневища. Сорняк, с которым трудно бороться.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Двух- или многолетнее травянистое растение средней высоты, содержит много млечного сока. Корень стержневой, коричневый, веретенообразный. Стебель прямостоячий, простой или слегка разветвленный, серо-зеленый, молодой войлочнопушанный, затем голый. Листья очередные, злаковидные, широким основанием наполовину обхватывающие стебель, линейные, заостренные.

Корзинки крупные, диаметром до 6 см, единичные или по несколько на побеге, цветоносы кверху слегка утолщаются. Корзинка, состоящая из примерно 40 цветков, представляет собой ложный цветок, у основания с 8 узкими длиной до 3 см (чашечковидными) кроющими листьями, имеющими примерно такую же длину, что и отдельные цветки. Отдельные цветки крупные, светло- или золотисто-желтые, двуполые, все одинаковой формы, к моменту цветения расширяющиеся и язычковидные. Завязь нижняя, ко времени созре-

вания плода длиной до 2 см, коричневая, с длинным узким клювиком, бороздчатая и вверху имеет мутно-белый хохолок (летательный орган).

Местопроизрастание: Влажные или суходольные, малодобренные луга.

Распространение: Распространен в Центральной Европе. В Северной Европе и в южной части Средиземноморья встречается реже.

Время цветения: С мая по июнь.

Использование: Растение можно использовать самым разнообразным способом. Корни готовят как козлец (черный корень), из молодых побегов готовят блюда; похожие на спаржу, сахаросодержащие листья едят в сыром виде или варят как шпинат.

Общие вопросы: Видеи рода козлобородник, как и козлец, характеризуются злакоподобными листьями, нетипичными для родственных им растений. Козлобородник порейolistный, или овсяный корень (*T. porrifolius*), имеющий мутную пурпурную окраску и более крупные корзинки – родственный вид из Средиземноморья. Раньше он возделывался в Центральной Европе для аналогичных целей и с тех пор встречается одичавшим в местах прежнего культивирования.

Козлец мелкоцветковый (*Scorzonera parviflora*) ☉



Признаки: Многолетнее низкое, до 30 см травянистое растение с крепким черным корневищем. Стебель прямостоячий, с одной верхушечной корзинкой или реже – ветвистый с несколькими корзинками, безлиственный или с несколькими чешуйчатыми

листьями. Нормальные настоящие листья в прикорневой розетке, ланцетные до линейных, заостренные, с влагалищевидным основанием и не четко сформировавшимся черешком. Корзинки маленькие, открываются только под прямыми солнечными лучами, у основания укрыты узкими, длиной до 3 см, плечатокрайними кроющими листьями с черными пятнами. Отдельные цветки одинаковой формы, двуполые, язычковые, лишь слегка выступающие за обертку, заканчивающиеся 5 короткими зубчиками. Завязь нижняя, во время созревания плода длиной около 1 см, бороздчатая, наверху с волосовидным хохолком, который в 2 раза длиннее ее.

Местопроизрастание: Болота и тощие луга.

Распространение: Южная и Юго-Восточная Европа, в Центральной Европе стал встречаться реже.

Время цветения: С мая по июнь.

Использование: Корень используется так же, как черный корень, культивируемый в садах и огородах. В Германии использование всех диких видов козлеца запрещено.

Справа на фото: Козлец пурпуровый (S. purpurea) ☉ имеет более узкие листья, всегда один маловетвистый побег с несколькими настоящими листьями и более крупную корзинку с ароматными лиловыми цветками. Этот вид, используемый как описанный вид, в Южной Европе встречается часто, в Германии редок и находится под угрозой уничтожения. Поэтому должен находиться под охраной.

Scorzonera hispanica, или **козлец испанский**, ☉ – растение юго-западного средиземноморского региона, распространен до юга Центральной Европы, но здесь повсюду редок и поэтому не должен использоваться. Он выращивается в культуре: существует несколько сортов, но не очень высокого качества. У этого вида стебель облиственный, с несколькими корзинками и желтые цветки.



Дикорастущие
овощи, зелень



Виды: Козелец, полевой



Признаки: Преимущественно многолетнее растение, высота которого зависит от условий окружающей среды (до 1,5 м), с млечным соком. Стебель прямостоячий, с разной степенью разветвления, граненый грубоопушенный, зеленый, у основания часто с красным оттенком. Листья очередные, волнисто-зубчатые, нижние листья черешковые, ланцетные, щетинистые, с выступающими, особенно с нижней стороны, жилками, серозеленые. Корзинки величиной до 3 см – ложные цветки, сложенные из множества отдельных цветков, – собраны в плоскую метелку. Ланцетные, более или менее косо отстоящие, темно-зеленые шерстистые (чашечковидные) кроющие листья образуют у основания корзинки округлую обертку. Отдельные цветки двуполые, все одинаковой формы, желтые до темно-желтых, снаружи (с нижней стороны) красноватого оттенка с желтым двунадрезным столбиком. Завязь нижняя, скрытая в обертке, во время созревания плодов величина ее

несколько сантиметров; она веретенообразная, темно-коричневая, тонкобристая, слегка искривленная и наверху с беловолосистым хохолком.

Местопроизрастание: Местами на открытых каменистых площадках, на дорожных насыпях, по берегам рек, а также в местах, заросших бурьяном; поднимается до альпийской зоны.

Распространение: Встречается в соответствующих местах почти по всей Европе, но в южных районах Средиземноморья отсутствует.

Время цветения: Начинает цвести только в разгаре лета (июле) и кончает осенью (октябрем).

Использование: Молодые растения используются в Восточной Европе в виде вареных овощей. Но поскольку растение горчит, воду, в которой оно варилось, рекомендуется слить.

Общие вопросы: Горькие вещества, содержащиеся в горлюхе, концентрируются в основном в утолщенном корневище. От других сложноцветных, таких же высоких и с желтыми цветками, она отличается щетинистым опушением, красноватыми снаружи цветками и кроющими листьями, позднее выпукло-килеватыми. На внешний вид растения сильно влияет местопроизрастание.

Латук многолетний (*Lactuca perennis*)

Сложноцветные



Признаки: Многолетнее травянистое растение высотой более 1,5 м, содержащее млечный сок. Стебель прямостоячий, вырастающий из утолщенного корневища, косо разветвленный, в верхней половине бороздчатый и голый. Листья очередные, голые, сизо-зеленые, глубокоперисторассеченные с ланцетными, часто нечетко зубчатыми сегментами, направленными назад. Листья у основания обхватывают стебель; с нижней стороны выступает срединная жилка. Верхние стеблевые листья цельные, стреловидные. Корзинка величиной 3–4 см – состоящий из 16 цветков ложный цветок. Корзинки собраны в метелку. Отдельные корзинки у основания имеют обертку, состоящую из более или менее треугольных черепицеобразно расположенных зеленых (чашечковидных) листочков. Отдельные цветки двуполые, одинаковой формы, синие до фиолетового, язычковые, лу-

чистые; столбик синий, двунадрезный. Завязь нижняя, во время созревания плода имеет белый шелковисто-волосистый хохолок.

Местопроизрастание: На солнечных склонах, в редких кустарниковых зарослях, у виноградников. Всегда на содержащей известь почве. Поднимается высоко в горы.

Распространение: Местами в центральных и южных регионах Европы, ограничен соответствующими местами произрастания; в Средиземноморье отсутствует.

Время цветения: С мая по июль.

Использование: Молодые, слегка горчащие листья можно использовать для приготовления салата.

Общие вопросы: Корзинки обычно закрыты и только на ярком солнце раскрываются, поражая интенсивной окраской. В Центральной Германии растение встречается редко и подлежит защите. Другой вид латука с желтыми цветками (*L. virosa*) ядовит. К этому же роду (*Lactuca*) относится его близкий родственник кочанный салат, огородное растение.



Дикорастущие
апоци, зелень





Признаки: Однолетнее травянистое растение, редко достигающее 1 м высоты, чаще ниже, сильное, содержащее млечный сок. Корень мощный, стержневой. Стебель прямостоячий, разветвленный, толстый, полый и голый. Листья очередные, дугообразно отходящие от стебля, крупные с "маслянистой" поверхностью, ланцетные, с зубчатыми краями и коротко обхватывающим стебель стреловидным основанием. Только нижние листья черешковые и глубоко расчлененные. Центральная жилка листовой пластинки четко выделяется, особенно на нижней стороне, и окрашена в красноватый цвет. Корзинки собраны в рыхлые верхушечные метелки. Наверху цветоносы несколько утолщены. Отдельная корзинка шириной около 2 см – ложный цветок, состоящий из многочисленных цветков. Донце корзинки укрыто оберткой, состоящей из ланцетных (чашечковидных) кроющих

листьев. Отдельные цветки двуполые, все одинаковой формы – язычковые, желтые, с нижней стороны с коричневыми или красными полосками, обертка выше цветков, столбик темный. Завязь нижняя, во время созревания плода темно-коричневая, с небольшими поперечными морщинками и несколько ребристая, наверху с большим волосистым летучим органом (хохолком).
Место произрастание: Очень часто встречается среди бурьяна и вообще в местах человеческой деятельности. В садах и на пустырях до высокогорий.
Распространение: Распространен во всей Европе и акклиматизировался на других континентах.
Время цветения: С июня по сентябрь.
Использование: В сыром и отварном виде, как салат и как овощные блюда. Облиственное растение имеет приятный вкус.

Общие вопросы: Кроме использования в качестве овощного растения, осот раньше ценился и как лекарственное растение. Это типичный сорняк, являющийся индикатором хорошо удобренной почвы. В зависимости от условий произрастания растение может выглядеть по-разному. На хорошо удобренной почве корень утолщается.

Использование: В сыром и отварном виде, как салат и как овощные блюда. Облиственное растение имеет приятный вкус.

Общие вопросы: Кроме использования в качестве овощного растения, осот раньше ценился и как лекарственное растение. Это типичный сорняк, являющийся индикатором хорошо удобренной почвы. В зависимости от условий произрастания растение может выглядеть по-разному. На хорошо удобренной почве корень утолщается.

Использование: В сыром и отварном виде, как салат и как овощные блюда. Облиственное растение имеет приятный вкус.

Общие вопросы: Кроме использования в качестве овощного растения, осот раньше ценился и как лекарственное растение. Это типичный сорняк, являющийся индикатором хорошо удобренной почвы. В зависимости от условий произрастания растение может выглядеть по-разному. На хорошо удобренной почве корень утолщается.



Признаки: Однолетнее растение, редко достигающее 1 м высоты, обычно гораздо ниже. Относительно жесткое, содержащее млечный сок. Корень скорее тонкий. Стебель простой или разветвленный прямостоячий, полый, голый или ближе кверху железистый. Листья очередные, дугообразно отходящие от стебля, крупные, крепкие, темно-зеленые, с нижней стороны несколько светлее и с голубоватым оттенком, у основания сердцевидно обхватывающие стебель. Только нижние листья имеют небольшие черешки, но все с колючими зубчатыми краями. Корзинки собраны в рыхлые верхушечные метелки, их цветоносы кверху немного утолщаются. Корзинка – ложный цветок шириной до 2 см, состоит из множества отдельных цветков, у основания круглая, сужающаяся кверху обертка из узких (чашечковидных) кроющих листьев. Отдельные цветки двуполые, все одной формы, язычковые ярко-желтые, с нижней

стороны с красноватым оттенком. Столбик темный. Завязь нижняя, во время созревания плода темно-коричневая, нечетко ребристая или гладкая, наверху белый волосистый летательный орган (хохолок).
Место произрастание: Незастроенные территории, на пашнях и в садах, до высокогорий. Несколько реже, чем часто встречающийся вместе с ним осот огородный.
Распространение: Вся Европа в некоторых регионах местами, но перенесен людьми и животными в другие области.
Время цветения: С июня по сентябрь.
Использование: Как салат или овощи.
Общие вопросы: Осот колючий легче всего можно отличить от осота овощного по круглым основаниям листьев, обхватывающим стебель, а также по гладким плодам. Кроме того, он требует больше тепла, чем этот более часто встречающийся вид. Он – типичный сорняк картофельных и свекловичных полей. Осот полевой (*S. arvensis*), как правило, характеризуется глубоко расчлененными листьями; он встречается в аналогичных местах произрастания, но менее годится для использования.

Использование: Как салат или овощи.

Общие вопросы: Осот колючий легче всего можно отличить от осота овощного по круглым основаниям листьев, обхватывающим стебель, а также по гладким плодам. Кроме того, он требует больше тепла, чем этот более часто встречающийся вид. Он – типичный сорняк картофельных и свекловичных полей. Осот полевой (*S. arvensis*), как правило, характеризуется глубоко расчлененными листьями; он встречается в аналогичных местах произрастания, но менее годится для использования.

Использование: Как салат или овощи.

Общие вопросы: Осот колючий легче всего можно отличить от осота овощного по круглым основаниям листьев, обхватывающим стебель, а также по гладким плодам. Кроме того, он требует больше тепла, чем этот более часто встречающийся вид. Он – типичный сорняк картофельных и свекловичных полей. Осот полевой (*S. arvensis*), как правило, характеризуется глубоко расчлененными листьями; он встречается в аналогичных местах произрастания, но менее годится для использования.

Использование: Как салат или овощи.



Дикорастущие
овощи, зелень





Признаки: Многолетнее травянистое растение с млечным соком, образующее листовую розетку. Корень мясистый редьковидный. Листья в очертании обратно-яйцевидные до яйцевидно-ланцетных, крупнопильчатые с направленными назад, в свою очередь мелкопильчатыми зубчиками; они травянисто-зеленые, голые, постепенно сужающиеся в нечеткий черешок. Из розетки поднимаются один или

несколько полых, безлистных столбиковидных стеблей высотой 20–50 см. На концах стеблей находится по одной корзинке диаметром 3–5 см. Корзинка окружена отогнутыми листочками обертки и состоит из множества золотисто-желтых маленьких язычковых цветков, которые кажутся лепестками отдельного цветка. Во время созревания плодов листочки обертки полностью отгибаются назад, а дощечки корзинки выпячиваются. На нем стоят маленькие коричневые плоды с пара-

шютообразным летательным органом. Они сдуваются ветром и разносятся далеко по сторонам.

Местопроизрастание: Тучные луга, обочины дорог и сады.

Распространение: Широко распространен по всей Европе.

Время цветения: С апреля по июнь или даже в июле.

Использование: Корни, собранные до цветения, можно употреблять в вареном виде, а молодые листья, срезанные ранней весной, можно использовать для приготовления очень вкусного салата. Растение содержит запасной углевод инулин и рекомендуется диабетикам как диетическое блюдо. Другие вещества, содержащиеся во всем растении, – мочегонные.

Общие вопросы: Одуванчик обычно характеризуется бесплодным образованием плодов. Благодаря этому появляются мало отличающиеся друг от друга формы. Таким образом род подразделяется на многочисленные так называемые элементарные виды, которые используются одинаково.

Лекарственные растения стр. 251.

Орляк обыкновенный (*Pteridium aquilinum*)

Настоящие папоротники



Признаки: Многолетнее, очень большое растение, достигающее высоты 2 м и выше с большим корневищем, достигающим под землей глубины 50 см с широко ползущими разветвлениями; корневище покрыто членистыми волосками. Летнезеленые, слегка дуговидно изогнутые вниз вайи (листья) на желтоватых черешках высотой до 2 м; черешки с нижней стороны желобчатые, толщиной до 1 см, в разрезе похожие на фигуру распростертого орла, внизу утолщенные. Листовая пластинка светло-зеленая, в очертании треугольная, крупная, жесткая, травянистая, дважды-, триждыперистая, с верхней стороны гладкая, с нижней – шелковистая. Листочки у основания соединяются, удлинненно заостренные, нижние с черешками, верхние сидячие, листочки третьего порядка ланцетные, тупые.

Местопроизрастание: Распространен на свежей (постоянно умеренно увлажненной), бедной изве-

стью почве, в светлых лесах, вырубках, пастбищах, особенно где пасутся овцы, торфяных болотах, поднимается до гор. С плодородных мест уходит.

Распространение: Во всех частях света до границы лесов; отсутствует лишь в полярных областях, а также в пустынных и степных регионах.

Время цветения: С июня по сентябрь, октябрь (не цветки, а созревание спор!).

Использование: Собирают совсем молодые, нежные, еще скрученные вайи. Более старые несъедобны. Если листья обдать кипятком, горький привкус исчезает. Готовят как овощи или спаржу, а также маринуют как каперсы. Корневища содержат много крахмала, их собирают осенью, сушат и мелют. В Японии и Новой Зеландии это важный пищевой продукт, а на Канарских островах из него пекут хлеб. Используют также калий, содержащийся в корнях.

Общие вопросы: Существует подозрение, что это растение содержит канцерогенные вещества (способствующие раковым заболеваниям). Но в результате варки листьев эти активно действующие вещества почти полностью удаляются (по Б. Шмее).



Дикорастущие
овощи, зелень



Дикорастущие
овощи, зелень



Признаки: Нецветущая морская водоросль. Нежное листовидное ярко-зеленое прозрачное растение. Оно сидит на грунте, прикрепившись тонким основанием, от которого идет, постепенно расширяясь вверх, плоская, очень неправильной формы, по краям часто надорванная волнистая лопасть длиной до 50 см. Она легко рвется. По краям часто видны широкие беловатые зоны, состоящие из опустевших клеток. Из этих клеток вышли подвижные клетки размножения, споры, которые прикрепляются к субстрату и вырастают в новое растение. На суше листья быстро высушаются, образуя темно-зеленый тонкий, как бумага, остаток.

Местопроизрастание: На твердом грунте в зоне прилива до глубины 10 м, часто прибивается волнами к берегу.

Распространение: Морской салат – водоросль, очень часто встречающаяся как в Атлантике, так

и в Средиземном, а также в Балтийском море. **Использование:** Свежие листовые органы используются как салаты. В сушеном виде водоросль не употребляется. Морской салат содержит много минеральных веществ и считается очень полезным растением.

Общие вопросы: Морской салат относится к зеленым водорослям. Эта группа водорослей характеризуется тем, что содержащиеся в ней резервные вещества соответствуют веществам, содержащимся в высших растениях. Ее питательная ценность заключается в высоком содержании крахмала. Некоторые аналогичные таким же образом используемые виды у берегов Европы встречаются реже. Типичные плоские, ярко-зеленые листовые органы никак не спутать с другими несъедобными водорослями. Зеленые водоросли в противоположность бурым водорослям насчитывают множество видов, которые могут существовать как в соленой, так и в пресной воде. Этот широкий диапазон мест произрастания отражается в чрезвычайном разнообразии форм.



Признаки: Нецветущая морская водоросль. Низшее растение сравнительно высокой организации. У основания имеет светлые хрящевидные, рогами разветвленные, похожие на корни прикрепительные органы, которыми это растение, удерживается при движении воды на обломках камней или раковин. От прикрепительного органа отходит похожий на резиновый оливково-коричневый "стебель" толщиной в большой палец и в четверть длины всего растения. На этом "стебле" сидит коричневый кожистый, лентовидный, заостренный, по краям волнистый, плоский и мягкий листовидный орган, до 30 см шириной и до 4 м (!) длиной. Все растение покрыто желеобразной массой, которая значительно снижает испарение, когда растение оказывается в сухом месте, например, во время отлива, и водоросль долгое время сохраняет свежий, блестящий вид.

Местопроизрастание: Морские побережья со скальным или каменным грунтом, до глубины 20 м. После штормов часто можно встретить в больших количествах оторванную от субстрата – плавающую или выброшенную на берег.

Распространение: В Европе у побережья Атлантики, в Средиземном море отсутствует, редко встречается на западе Балтийского моря.

Использование: Готовят вареной, как овощи, можно также хранить в сухом виде, а потом размачивать и готовить. Благодаря высокому содержанию йода рекомендуется при недостатке йода в организме. Сильно разбухающие стебли раньше использовали при расширении сосудов.

Общие вопросы: Ламинария сахарная относится к бурым водорослям, живущим исключительно в море в достаточно холодных водах. Водоросли размножаются как примитивно организованные растения без цветков. Они распространяются в воде с помощью подвижных одноклеточных спор. Как все бурые водоросли, ламинария содержит много разбухающего желатина, который используется в промышленности. У ламинарии пальчатой (*L. digitata*) листовые органы дланевидные.



Дикорастущие
овощи, зелень



Как готовить дикорастущие овощи?

Зелень дикорастущих трав бедна калориями. На вкус пряная, иногда терпкая. Переросшие растения часто имеют резкий, до горького, вкус. Поэтому для домашнего употребления их требуется совсем немного. Дикорастущие овощи, ежедневно подаваемые к столу, содержат витамины и минеральные добавки; это поистине щедрый подарок природы человеку к повседневному столу.

Тот, кто никогда не подавал к столу дикорастущие травы, должен начинать осторожно, с молодых, нежных растений и, может быть, только в смеси с привычными овощами, выращиваемыми на огороде.

Собирают только хорошо знакомые или идентифицированные с помощью определителя и не вызывающие сомнения дикорастущие растения и только те, которые не находятся в непосредственной близости от автомобильных дорог или о которых известно, что они не обрабатывались пестицидами (химическими средствами защиты растений) или свежим навозом. "Минеральные удобрения" не являются ядом и непосредственного вреда не приносят, но они сокращают количество видов в природных растительных сообществах.

Собранные растения рыхло укладывают в корзины, бумажные пакеты или в матерчатые мешочки. В пластиковые пакеты – только в том случае, если их опорожнять сразу же после сбора. Если растения собраны в сомнительных местах, а жеруха в не очень прозрачной воде, то, хорошенько промыв, их следует подержать несколько часов в холодной воде, добавив туда поваренную или морскую соль (1 ст. л. на 1 л) или несколько щепоток минеральной смеси, как например, "биосмон". Возможно, что за это время, приставшие к листьям, частицы земли и насекомые и их личинки осядут на дно. Затем листья осторожно вы-

нимают из емкости и еще раз основательно промывают в чистой воде.

Если подготовленные растения не употребляют сразу, их можно несколько дней хранить в холодильнике. Поскольку структура тканей дикорастущих овощей более прочная, чем овощей культурных, то и хранятся они лучше.

Из свежих дикорастущих растений готовят преимущественно салаты, потому что таким образом лучше сохраняются жизненно важные для питания вещества. Но растения, имеющие резкий вкус, а также грубые и жестколистные виды приходится отваривать или тушить.

В основном способы приготовления огородных овощей вполне можно перенести и на дикорастущие овощи. Часто, чтобы добиться мягкости и полноты вкуса приходится, готовя такие блюда, идти на некоторые ухищрения. Так например, готовя "дикий салат", туда добавляют тертую репу и яблоки, мелко нарезанный лук, обжаренный и сбобранный пряностями, картофель, сельдерей и кольраби (в сыром или отварном виде), крутые нарезанные яйца, взбитое холодное растительное масло и немного пряностей. Соли и уксуса добавляют мало, чтобы не перебить собственный вкус самих диких овощей.

Пахта, простокваша, йогурт, творог, сливки и сметана великолепно увязываются с различными травами "дикого салата", смягчают и совершенствуют их вкус, делают сырое блюдо приятным и густым, не меняя вкуса трав. Достаточно добавить к травам картофель в мундире или молодой картофель, и вы получите законченное блюдо, не требующее других добавок.

Для отварных овощей, готовящихся как шпинат, желаемой мягкости и совершенства вкуса можно добиться не только выходящей из моды "мучной подболткой" из бабушкиных рецептов, но и, что гораздо луч-

ше и здоровее, мелко смолотым овсом. Для этого берут обмолоченные, но целые зерна овса, которые можно купить в магазине или на рынке, и смолоть их на ручной или электрической мельнице.

Зерно и травы прекрасно дополняют друг друга. Так можно дробленое зерно, предварительно замоченное на ночь, сдобрить пряностями, смешать с кубиками шпика, мяса или с тертым сыром, выложить в огнеупорную посуду и использовать как основу для запеканки из диких овощей. Грубые листья мелко рубят, смешивают с зерном, затем выкладывают слой сверху и запекают в духовке. Из листьев мать-и-мачехи и начинки из зерна или мясного фарша можно делать маленькие голубцы. Из различных диких травянистых растений (по одиночке или в любых мыслимых сочетаниях) можно приготовить очень вкусные "зеленые щи". Если в них добавить предварительно сваренную дробленую крупу, это будет уже основное блюдо. Зеленые щи подают к столу с йогуртом или сметаной.

Если листовые розетки одуванчика уже потеряли свою первую нежность и не годятся для сырого салата, их тушат целиком в растительном масле с добавлением небольшого количества воды и щепоткой соли на сковороде с закрытой крышкой на небольшом огне.

Главный рецепт для диких овощей (например, молодых растений одуванчика или крапивы). Промытые листья или побеги опустить в кипящую воду, немного поварить и дать осесть, откинуть на дуршлаг, отвар оставить. Нарезанные кубиками лук с мукой или мелко размолотым овсом обжарить в растительном масле и залить овощным отваром, довести до кипения, добавить соль и чеснок или цветки мускатного ореха, затем положить туда мелко нарезанные овощи и все это сдобрить овощной приправой.

С помощью этого главного рецепта можно готовить супы из самых разных дикорастущих травянистых растений и их смесей.

Предварительно надо попробовать на язык свежие травы, чтобы определить характер вкуса или остроту того или иного растения.

Зеленые щи из щавеля

200 г картофеля очистить, нарезать кубиками, сварить до готовности и размять в пюре (при желании можно заменить мелко смолотым зерном); добавить 1 чашку молока. 100 – 200 г промытых листьев щавеля мелко нарезать, слегка потушить вместе с предварительно обжаренным нарезанным луком, чтобы листья осели. Затем картофель и щавель довести до кипения с 3/4 л бульона (из бульонных кубиков или растительногопряного экстракта), больше не кипятить. В уже приготовленные щи добавляюют сметану и нарезанный шнитт-лук. Хорошо подать к столу гренки – хлеб или хлеб с отрубями, нарезанный кубиками и обжаренный в масле.



С давних пор в Германии любимым весенним блюдом сельских жителей являются запеченные цветки бузины (черной) (фото). Приготавливается тесто из муки, яиц, растопленного сливочного масла. В него, держа за стебель, окунают соцветия бузины черной, обжаривают в растительном масле (180°C) до золотисто-желтого цвета и подают хрустящее блюдо горячим. К нему хорошо подойдет компот. На 125 г муки кладут 3 яйца. Будет еще вкуснее, если в тесто добавить 2–3 ложки вина.

Лекарственные растения – вновь проверенные древние знания

У первобытных народов, а также у народов древних культур (Китай, Индия, Египет и др.) медицина служила для того, чтобы человека, выпавшего из природного порядка, вернуть в него снова. Космос – значит упорядоченный. Основой природной медицины является целостный взгляд на мир. Она должна лечить, то есть возвращать целостность. Целитель или хороший врач, осознающий свою ответственность, не забывает повторять своему пациенту, что его болезнь базируется на глубинных нарушениях, которые всегда означают нарушение природного порядка в человеке и в окружающей этого человека среде. За исключением безнадежных случаев болезни, обычная борьба с болью и симптомами означает, что вы просто гасите лампу, сигнализирующую бедствие. При этом истинная причина страданий остается непознанной. Каждое растение само по себе представляет собой единое целое; целостное средство будет служить целостному лечению (терапии).

В противоположность искусственно созданным моносубстанциям, которые представляют собой отдельные активные вещества, лекарственное растение состоит из комбинации активных веществ, искусно составленной самой природой. И эта комбинация в целостности своей является чем-то гораздо большим и действует совершенно иначе, чем простая сумма этих веществ. Искусственно созданное отдельное активное вещество часто помимо своего прямого эффекта может вызвать отрицательные побочные действия, тогда как растительные сборы сушеных трав действуют мягче и переносятся больными легко. Казалось бы, излишние сопутствующие вещества, содержащиеся в растении, на самом деле позволяют главной субстанции оптимально проявить себя. Они стимули-

руют резорбцию (всасывание в кровеносное и лимфатическое русло) в человеческом организме и тем самым ускоряют и усиливают лечебное действие.

Содержание и действие

В большинстве случаев простого последовательного чередования и перечисления компонентов, содержащихся в растении, недостаточно, чтобы определить его эффективность. Между тем уже давно стало ясно, что не следует применять только изолированные активные вещества, поскольку – за небольшим исключением – именно сопутствующие компоненты содействуют лучшему их восприятию и высокой эффективности. Это полностью подтверждается, например, на ландыше. В обычном продаваемом препарате содержится лишь 60 % активного против сердечных болезней гликозида ландыша, а остальных компонентов, не оказывающих действия на сердце, – 40 %. Но именно эти сопутствующие вещества увеличивают эффективность препарата в 500 раз по сравнению с конвалляток-сином – главным активным веществом.

Проблема многих книг о траволечении заключается в неточных данных об эффективности и дозировке. В настоящей книге приводятся только те значения, которые широко проверены на практике природной медицины. Ниже даются краткие объяснения важнейших активных веществ.

Эфирные масла придают специфический запах определенным видам растений; они содержатся во всех частях растений в виде эфиров или масел. Они образуют отложения, которые не включаются снова в обмен веществ растений. Нерастворимое в воде эфирное масло добывают чаще всего с помощью дистилляции с водяным паром или этанола. Действие эфирных масел различ-



Зверобой

ное, часто раздражающее кожу и слизистую оболочку, спазмолитическое, сдерживает рост бактерий.

Алкалоиды – азотсодержащие основания, часто связанные с органическими кислотами; в большинстве случаев ядовитые. Растворимы в воде, и, как правило, дозировку их должен определять специалист. Примеры: атропин в красавке, морфин в маке снотворном, аконитин в аконите.

Горькие вещества – растворимы в воде, часто связаны с гликозидами. Как правило, действуют на желудок и ферментную систему. Некоторые из них могут быть очень ядовитыми.

Дубильные вещества – производные фенолов, которые образуют нерастворимые соединения с белками кожи и поэтому используются в выделке кожи. В медицине их вызывающее “сжатие” (связующее) действие используется для лечения кожи и слизистых оболочек.

Гликозиды – эфирно-углеводные соединения, которые встречаются только в растениях. К ним относятся многие ароматические, красильные и дубильные вещества. Они очень важны для фармакологии, но действие их различное.

Примеры: действующие на сердце гликозиды дигиталиса и антрахиноновые гликозиды с послабляющим действием (франгулин, сеннозиды). Гликозиды – пигменты (флавоны, антоцианы), фенолы (эскулин, арбутин).

Сапонины – вспениваются при варке и обладают (крово)очищающим действием (лат. *sapo* – мыло). Они помогают другим веществам лучше впитываться через слизистую кишечника, но сами не воспринимаются. Эти вещества очень ядовиты и потому это было бы опасно. Химически они относятся к гликозидам и содержатся в растениях, применяемых против кашля, при желудочных, кишечных и почечных заболеваниях.



Зверобойное масло на солнце

Муцилагинозы – слизистые вещества и другие полиозы, такие как каучук, крахмал и пектины, обладают защитным действием на кожу и слизистую.

Смолы – продукты выделения растений, применяемые для раздражения кожи и слизистой, а также для приготовления мазей.

Холин. Больше всего его содержится во время прорастания семян; играет важную роль в энергетическом обмене веществ, снижает кровяное давление, повышает возбудимость кишечной мускулатуры, а также матки.

Витамины – жизненно важные активные вещества (лат. *vita* – жизнь), которые большей частью должны вводиться в организм. Различают жирорастворимые (A, D, E, F) и водорастворимые (B, C) витамины.

Органические кислоты: яблочная, винная, щавелевая, муравьиная кислота и другие. Щавелевая кислота, содержащаяся в кислице и щавеле, в больших количествах ядовита.

Пояснения к текстам о лекарственных растениях (приготовление и применение)

ч. л. = чайная ложка, с. л. = столовая ложка,
л = литр, к. = капля, мин = минута, г =
грамм, Ø = исходная настойка

Настой (инфузум): Заданное количество сушеных трав залить 1/4 л кипящей воды. Сосуд закрыть крышкой, чтобы сохранились летучие эфирные масла. Через 5–10 мин процедить.

Отвар (декокт): Твердые сухие части растений – такие, как корни, кора, семена, древесина или стебли, следует отварить, чтобы высвободились содержащиеся в них вещества. Части растений залить холодной водой и при помешивании довести до кипения, дать прокипеть, затем процедить. В зависимости от вещества, которое должно высвободиться, можно кипятить дольше, например, растения, содержащие кремневую кислоту, – 15–30 мин.

Вымачивание (мацерация), холодная вытяжка. Вымачивание применяют к содержащим слизь растениям (например, алтей, льняное семя) или чтобы иметь возможность получить больший выход активных веществ. Соответствующие сушеные растения вымачивают в холодной воде в среднем 6–12 часов, или одну ночь.

Комбинированный метод. Мацерация (в течение ночи), а затем частичное настаивание и приготовление отвара, чтобы от смеси различного состава добиться широкого диапазона высвобождения наибольшего количества активных веществ.

Все дозировки обычно указаны в разделе.

Применение. Количество ежедневных приемов определяет врач. В конце текста описания лекарственных растений часто стоит сокращение ГФ, что означает “гомеопатическая фармакопея”. Затем стоит название исходной настойки, получаемой из этого растения и имеющейся в продаже в

гомеопатических аптеках. В дальнейших объяснениях в скобках дается, как правило, название той части растения, которая является исходной для получения настойки. Например, ГФ: *Mentha piperita* (свежее, цветущее растение). Исходная настойка в большинстве случаев содержит активного вещества больше, чем настойка или экстракт.

Указание “спагирическая обработка” дается при всех растениях, из которых можно делать спагирические заготовки (эссенции и мази) или которые готовыми имеются в аптеках. Кроме того, для форм приготовления, которые применяют аптекари, применяются следующие фармакологические термины:

Экстракт: препарат, характеризующийся особым, чаще всего повышенным содержанием активных веществ. Имеется несколько методов получения экстракта. Существуют жидкие и сухие экстракты. Последние используются для дальнейшей переработки в таблетки, пасты и др. В промышленности существуют и другие методы получения экстрактов, например, замораживание-высушивание (лиофилизация) и др.

Сироп: жидкие сахарные растворы, содержащие лекарственные вещества.

Спирт (Spiritus): стабилизирующее и консервирующее средство в различных концентрациях: 90% этанол (с 10% воды), 80%-ный, 70%-ный и 45%-ный.

Мазь (Unguentum): мажущиеся продукты для нанесения или втирания, например, крем (с водой) или паста (с порошком в виде суспензии, более густая). Основа – смолы, воск или животные жиры.

Вино (Vinum): Вино тоже используют для стабилизации, но при более низкой концентрации активных веществ.



Признаки: Многолетнее растение высотой 50–150 см с бороздчатым полым стеблем. У некоторых подвигов – короткие подземные побеги. Листорасположение супротивное, листья перистые с 5–12 узколанцетными листочками, которые могут быть цельнокрайними или зубчатыми. Розовые до белых цветки собраны в сильноразветвленные зонтиковидные соцветия. Аромат цветков привлекает кошек, поэтому в народе это растение называют “кошачья трава”.

Место произрастания: Лиственные, смешанные и хвойные леса, обочины дорог, луга, каналы, поляны, берега рек. Любит плодородную влажную почву, произрастает от низменностей до высоты 2000 м.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии распространена и встречается часто.

Время цветения: С мая по август.

Содержание активных веществ: Эфирное масло, диэтиловый эфир, валепотриаты, монотерпены, валериановая кислота.

Употребление и действие: Хорошее успокаивающее действие при депрессиях; при слабо выраженной гиперфункции щитовидной железы, неврозах сердца, нарушениях сна. Врачи Древней Греции еще примерно за 500 лет до нашей эры любили валериану. Она оказывает компенсирующее действие.

(Об использовании для ванн и о подушечках с лекарственными травами см. Лаванда, стр. 172.)

Приготовление и применение: Корень валерианы (*Radix Valerianae*): 2 ч.л. – холодная вытяжка. Настойка валерианы: принимать по 30–50 к. Экстракт, масло (3–12 к.). ГФ: *Valeriana officinalis* (сушеный корень) (спагирическая обработка).

Дозировка валерианы часто бывает слишком низкой. Одно из важнейших отечественных успокаивающих средств.

Время сбора: С марта по май, с сентября по октябрь.

Зверобой пронзеннолистный (*Hypericum perforatum*)

Зверобойные



Признаки: Многолетнее прямостоячее и разветвленное растение от 30 до 60 см и выше. Стебель сплошной, к верхушке железистый с двумя выпуклыми продольными гранями. Листья широко-яйцевидные или удлинненно-овальные до узколинейных, с просвечивающимися точками. Золотисто-желтые цветки шириной 2–3 см с ланцетными острыми чашелистиками, которые во время цветения вдвое длиннее завязи. Цветки собраны в ложные зонтики.

Место произрастания: Светлые леса, лесные опушки, обочины дорог, сухие склоны, луга, залежи, откосы, суховатые тощие луга.

Распространение: Вся Европа. В Германии встречается повсеместно.

Время цветения: С июня по август.

Общие вопросы: Вид богат формами. Растертые в руках цветки окрашиваются в темно-красный цвет.

Содержание активных веществ: Гиперицин, красный пигмент и фотосенсибилизатор (делает клетки кожи чувствительнее к свету, вызывает у пастбищных животных так называемый фотодерматоз), эфирное масло, дубильные вещества, рутин, кверцетин, холин, флавоны.

Употребление и действие:

Внутреннее: средство для лечения нервных болезней, особенно при климактерических депрессиях, при гормональных нарушениях (дисменорея).

Наружное: испытанное средство, масло для втирания при лечении ран, ожогов, обморожении, невралгии, ревматизме.

Приготовление и применение: Все растение (*Herba Hyperici*): 1 ч.л. – настой; зверобойное масло: около 600 – 700 г очищенных цветков (*Flores Hyperici recentes*) и 1 л подсолнечного масла холодного прессования поместить в белую прозрачную стеклянную бутылку и поставить на солнце на 4 недели. Как желчегонное средство – принимать по 1/2 ч.л. ГФ: *Hypericum perforatum* (все свежее цветущее растение целиком); спагирическая обработка.

Время сбора: С июня по сентябрь.



Нервы

Лекарственные
растения





Признаки: Однолетний злак с метельчатым соцветием высотой от 60 до 150 см. Стебель прямостоячий, полый. Листья линейно-ланцетные без ушек у основания (этим отличается от ржи, ячменя и пшеницы), язычки короткие с треугольными заостренными зубчиками. Цветки чаще всего собраны по 2–4 в колоски, объединяющиеся в рыхлую раскидистую метелку.

Местопроизрастание: Возделывается как полевая культура. Может расти в Альпах до высоты 1800 м.

Распространение: Родина – Юго-Западная Азия и Балканы. Сейчас выращивается во всей Центральной Европе и Северной Европе до центра Скандинавии, преимущественно между 45° и 65° северной широты. В Германии широко распространенная пищевая и кормовая зерновая культура. Часто дичает.

Время цветения: Июнь и июль.

Общие вопросы: Известен с древних времен.

Содержание активных веществ: Зерно овса (*Fructus*): крахмал, биологически высокоценные белки, витамины группы В, сапонины с бактерицидным (направленным против микроорганизмов) действием. Овсяная солома (*Stramentum*): кремневая кислота, сахар, кальций, пектины, воски.

Употребление и действие: Зерно: мягкое успокаивающее средство; образует защитную слизь при заболеваниях желудка; укрепляюще действует после болезни. Осторожно: может вызвать понос. Диабетикам: при ацидозе. Овсяная солома: Добавки в ванны при различных заболеваниях кожи (по Себастьяну Кнейпу).

Приготовление и применение: Зерно: гомеопатическая исходная настойка; овсяные хлопья из целого зерна как продукт питания. Овсяная солома: 500–1000 г соломы (*Stramentum avenae*) кипятить в 3 л воды в течение 30 мин и добавить в ванну. ГФ: *Avena sativa* (свежее цветущее растение); спагирическая обработка.

Время сбора: С июля по сентябрь.

Хмель обыкновенный (*Humulus lupulus*)

Коноплевые



Признаки: Многолетнее высоколазящее вьющееся растение высотой 3–6 м. Стебель грубоопушенный, вьющийся по часовой стрелке. Листорасположение супротивное, листья

глубоко 3–5-лопастные с сердцевидным основанием, грубоопушенные, шиповато-зубчатые. Цветки разнополые: мужские собраны в метелки, женские – в ложные колосья, во время созревания плодов образуются желтовато-зеленые “шишки”, кроющиеся листочки женских соцветий у основания имеют короткие железки.

Местопроизрастание: Пойменные леса, влажные заросли кустарников, ольшаники, на суглинистых почвах с близким залеганием грунтовых вод, которые могут иногда затопливаться.

Распространение: Вся Европа. В Германии широко распространен и еще часто встречается во многих местах. С VIII века возделывается как культурное растение.

Время цветения: С июля по август.

Общие вопросы: Раньше девочки использовали плети хмеля, похожие на веревку, как прыгалки.

Содержание активных веществ: Смола, дубильные вещества, эфирное масло, эстрогеноподобные и эстрогеноактивные вещества. Хмелевая мука (лупулин): эфирные масла, содержащие более 200 выявляемых веществ. Смола: горькие вещества (гумулоны и лупулоны). Дубильное вещество, холин, аспарагин, воск.

Употребление и действие: Успокаивающее средство при нервозности и бессоннице, чрезмерной половой возбудимости (например, ночное семяизвержение). Наружно для обработки болезненных раковых язв.

Приготовление и применение: Шишки хмеля (*Strobili lupuli*): 2 ч.л. – настой. Хмелевая мука (*Glandulae lupuli* или *Lupulinum*): ок. 1 г. ГФ: *Lupulus* (свежие шишки хмеля) и *Lupulinum* (хмелевая мука); спагирическая обработка.

Время сбора: С августа по сентябрь.

Нервы

Лекарственные
растения





Признаки: Густо разветвленный полукустарник высотой 30–60 см с сильным ароматом. Прутовидные ветви, восходящие до прямостоячих. Листья линейно-ланцетные, шириной до 0,5 см, длиной до 5 см, по краям скрученные, сначала волосисто-опушенные, затем оголяющиеся. Сине-фиолетовые цветки собраны в прерывистые ложные колосья на длинных цветоносах. Чашечка на конце синеопушенная, остальная часть снаружи белоопушенная.

Верхушечные листья широкояйцевидные, заостренные.

Местопроизрастание: Дикорастущие формы на каменистых склонах, солнечных сухих склонах, в скалистых степях; часто возделывается в культуре, а также как декоративное растение, теплолюбива.

Распространение: Родина лаванды – западные районы Средиземноморья. В остальных местах

Южной и Центральной Европы, а также в Германии распространена как культурное лекарственное и ароматическое растение (до 1400 м), редко одичавшая.

Время цветения: Июль и август.

Содержание активных веществ: Эфирное масло с большим количеством активных веществ, особенно линалилацетат, линалол, смола, дубильное вещество.

Употребление и действие: Как успокаивающее средство и для укрепления нервной системы; для улучшения аромата лекарственных чаев, для улучшения кровообращения (наружно, а также как добавки к ваннам; 50 г недолго кипятить). Расслабляющее действует при постоянных головных болях.

Приготовление и применение: Цветки: (*Flores lavandulae*): 1 ч.л. настой; эфирные масла (*Oleum lavandulae aethericum*): 3–5 к. внутренне и наружно, как добавка в ванны (10–20 к.). ГФ: *Lavandula officinalis* (свежие цветки); спагирическая обработка. Лаванду добавляют в ароматические подушечки вместе с валерианой, тимианом, хмелем, которые кладут под подушку от бессонницы.

Время сбора: С июля по сентябрь.



Признаки: Многолетнее растение высотой 30–80 см с разветвленным корневищем. Стебель прямостоячий или восходящий, ребристый, опушенный, часто сильно разветвленный. Листья

яйцевидные, черешковые, крупно и равномерно пильчато-городчатые. Источают сильный лимонный аромат (отсюда еще названия: мелисса лимонная, лимонная мята). Цветки белые, желтовато-белые или голубоватые, собраны по 3–6 в пазухах листьев с одной стороны. Трехчленная нижняя губа с широкой средней лопастью; верхняя губа плоско выпуклая, чашечка двугубая.

Местопроизрастание: В основном возделывается. В диком виде встречается в лесах, зарослях кустарников и у живых изгородей.

Распространение: Родиной мелиссы является восточное Средиземноморье и Малая Азия, но она хорошо акклиматизировалась в остальных районах Южной, а также Центральной Европы. Излюбленное

пряно-вкусовое растение, используемое для чаев и как пряность. Входит в перечень трав, выращиваемых во многих индивидуальных садах Центральной Европы. Зимостойка, образует рослые кусты, с которых можно обрывать листья в течение всего лета.

Время цветения: С июня по август.

Содержание активных веществ: Эфирные масла с цитралем, цитронеллал, линалоол, гераниол, дубильные вещества.

Употребление и действие: Успокаивающее средство, укрепляет нервную систему, повышает жизненный тонус, оказывает спазмолитическое действие при вздутии кишечника и рвоте, особенно во время менструаций и при мигренях. Мелиссовый спирт (*Spiritus Melissaе*) известен как средство против тошноты нервного характера и при расстройствах желудка.

Приготовление и применение: Листья мелиссы, по возможности свежие (!) (*Folia Melissaе*): 2 ч.л. – настой; мелиссовое масло (*Oleum Melissaе aethericum*): для втирания или 2 ч.л. добавляют в целую ванну. ГФ: *Melissa officinalis* (свежие листья); спагирическая обработка.

Время сбора: С июня по август.



Нервы

Лекарственные
растения





Признаки: Однолетнее растение с сильным ароматом высотой 10–50 см. Корень мощный, стержневой. Побеги прямостоячие или лежащие на земле. Листья черешковые, тройчатые, листочки на концах зубчатые.

Цветки бледно-желтые; венчик длиной около 1,8 см, у основания фиолетовый. Цветки одиночные или по 2 в пазухах листьев. Бобы длиной до 10 см, стоят перпендикулярно, прямые или слегка изогнуты, с клювиком длиной 2–3 см.

Место произрастания: Обычно возделывается как полевая культура; в Южной Европе часто встречается и в одичавшем состоянии.

Распространение: Родина – Юго-Западная Азия и восточные районы Средиземноморья. Акклиматизировался в Южной и Центральной Европе.

Время цветения: С апреля по июль.

Общие вопросы: Другое название этого вида – греческое сено.

Содержание активных веществ: 30–40% слизистых веществ, 30% белка, витамин С, алкалоид тригонеллин, никотиновая кислота, холин, сапогенины.

Употребление и действие: Внутренне: испытанное укрепляющее средство, особенно при продолжительных изнурительных болезнях и при истощении организма; возбуждает аппетит. Наружно: размягчающее и заживляющее средство при фурункулах, язвах голени (*Ulcus cruris*), лимфатических отеках, абсцессах (примочки кашицей); полоскание при болях в горле. Ванны при кожном зуде.

Приготовление и применение: Семена (*Semen Foenum graeci*): внутрь свежесмолотые по чайной ложке, наружно из 3 с.л. сварить на воде кашку, положить в льняной мешочек и приложить в горячем виде на больное место. ГФ: *Foenum graecum* (зрелые семена); спагирическая обработка.

Время сбора: С июля по сентябрь.

Дудник лекарственный (*Angelica archangelica*)

Зонтичные



Признаки: Мощное растение высотой до 2 м с полым, пряным на вкус стеблем, который у основания может быть в руку толщиной. Круглые полые черешки листьев со вздутыми влагалищами. Светло-зеленые листья дважды- или триждыперистые, верхние часто простые перистые; листочки снизу голые. Зеленоватые цветки

собраны в зонтики с 20–40 лучами. Цветоножки волосисто опушены только наверху.

Место произрастания: Берега рек, ручьев и канав, влажные луга и леса, заросли тростника, тальник; любит почвы, богатые азотом.

Распространение: Северная и Центральная Европа, акклиматизировался во многих местах Западной и Юго-Восточной Европы. В Германии встречается редко или местами. Распространен у некоторых рек и каналов.

Время цветения: Июль и август.

Содержание активных веществ: Во всем расте-

нии, но прежде всего в корнях: эфирное масло, ангеликовая кислота, ангелицин, остол, императорин, валериановая кислота, горькие вещества, смолы, воски.

Употребление и действие: *Tonikum amarum*, то есть общее укрепляющее нервную систему, тонизирующее действие. Благодаря укреплению желудка применяется при истощении, отсутствии аппетита, вздутии кишечника; мягкое слабительное.

Приготовление и применение: Корень (*Radix Angelicae*): 1/2–1 ч.л. настой; настойка: 20 к. масла (*Oleum Angelicae aethericum*) 3–5 к. наружно для втирания (стимулирует кровообращение). ГФ: *Angelica archangelica* (сушеный корень); спагирическая обработка.

Время сбора: С мая по октябрь, корень с сентября по октябрь.

Дудник лесной (*Angelica silvestris*)

Содержание веществ и употребление такое же, как и у дудника лекарственного.

Приготовление и применение: Семена (*Semen Angelicae silvestris*) 5 с.л. молотых для ванн при параличах. ГФ: *Angelica silvestris*; спагирическая обработка.

Тонизирующие
средства

Лекарственные
растения





Признаки: Многолетнее растение высотой 30–60 см, но нередко до 1 м. Стебель бороздчатый, голый. Листья длиной 10–30 см дважды тройчато-перистые, с широкояйцевидными сег-

ментами шириной 4–7 см, пальчатыми или выемчатыми по краям. Цветки белые или розовые, собранные в 20–50-лучевые зонтики. Обертка отсутствует, листочки оберточки нитчатые.

Место произрастание: Луга, крупноразнотравные луга, леса, ольшаники, скалы, берега ручьев; любит влажную почву, растет преимущественно на высоте между 1400 и 2800 м.

Распространение: Среднегерманские горы и горы Центральной Европы; акклиматизировался на Британских островах и в Скандинавии. В Германии распространен в Альпах и местами в Среднегерманских горах, в остальных местах редко.

Время цветения: С июня по август.

Содержание активных веществ: Эфирные масла с 95% терпенов, дериваты кумарина, жирные масла, смолы, дубильные вещества.

Употребление и действие: *Topshum amarum* (см. Дудник). Желудочное средство при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта; общее укрепляющее средство; печень. *Remedium divinum* – “божественный эликсир” знаменитого Гоффмана (1660–1742), который создал известные капли Гоффмана (общетонизирующее средство).

Приготовление и применение: Корневище (*Rhizoma Imperatoria*): 1 ч.л. – холодная вытяжка. ГФ: *Imperatoria* (свежий корень); сапигирическая обработка.

Время сбора: С апреля по май, с сентября по октябрь.

Кникс аптечный (*Cnicus benedictus*)

Сложноцветные



Признаки: Однолетнее растение высотой 10–40 см. Стебель прямостоячий, внизу щетинистый, 5-гранный и сильно разветвленный. Листья струговидные до перисто-рассеченных, с шипами по краям; верхние стеблеобъемлющие, чаще всего удлиненно-ланцетные. Желтые трубчатые цветки в верхушечных корзинках, окружены крупными колочными верхушечными листьями. Наруж-

ные листочки обертки с длинными шипами, внутреннее – перисто-разветвленные шипы с длинными ответвлениями.

Место произрастание: Пашни, пустоши, на сухих, также и песчаных почвах.

Распространение: Родина – Восток и Средиземноморье. В Центральной Европе акклиматизировался, но встречается редко. В Германии очень редко одичавший.

Время цветения: Июнь и июль.

Общие вопросы: Известен также под названием волчец благородный, волчец кудрявый и бенедиктова трава.

Содержание активных веществ: Книксин, горькое вещество, дубильное вещество, эфирное масло, смолы, флавоны, в золе соли калия и магния.

Употребление и действие: Заболевания желудочно-кишечного тракта, болезни печени и желчного пузыря, укрепляющее средство при невралгии и анемии. Наружно для лечения ран (антибиотическое действие масла против стафилококков).

Приготовление и применение: Трава (*Herba Cardui benedicti*): 1 ч.л. – настой; экстракт: 2 г. ГФ: *Carduus benedictus* (свежее, цветущее растение); сапигирическая обработка.

Время сбора: С июня по август.

При слишком высоких дозах: понос и рвота.

Теневыносливые
средства

Лекарственные
растения





Признаки: Многолетнее растение высотой до 1 м. Корневище толстое, чаще всего сильно разветвленное, ползучее. Если его потереть, оно, как и листья, источает аромат. Стебель трехгранный, сплюснут, желобчатый. Листья мечевидные с волнистыми краями, шириной 5–20 мм. Цветки зеленовато-желтые, крошечные, собраны в цилиндрический початок длиной до 8 см. Кажется, что он растет сбоку;

початок у основания с листовым влагалищем.

Местопроизрастание: По краям прудов, в старицах, по берегам, заболоченные каналы, в зарослях тростника, в стоячей и проточной воде; ил, богатый питательными веществами.

Распространение: Почти вся Европа. Родина – Восточная Азия, но уже в XVI веке выращивался в Германии как лекарственное растение, затем одичал и полностью акклиматизировался.

Время цветения: Июнь и июль.

Размножение: Поскольку в условиях европейского климата семена не вызревают, размножается только вегетативно.

Содержание активных веществ: Эфирные масла с азароном, камфарой, горькие вещества гликозидов с 2% акорина; холин; 30% крахмала; сахар, витамин С, аневрин, сапонины, смолы.

Употребление и действие: *Tonikum amarum* (см. Дудник, стр. 174), при истощении; рахит, особенно в сочетании с вялостью работы желудочно-кишечного тракта; отсутствие аппетита; наружно для полоскания рта и ванн.

Приготовление и применение: Корневище (*Rhizoma Calami*): 1 ч.л. – холодная вытяжка; масло (*Oleum Calami aethericum*): 2–5 к.; *Spiritus Calami* для втираний; как добавку к ваннам достаточно 100 г для полной ванны. Неочищенные измельченные корни каламуса: 200 г прокипятить и добавить в полную ванну; действует укрепляюще против набухших (шейных) желез (скрофулез). ГФ: *Acorus calamus* сушеное корневище); спагирическая обработка.

Время сбора: С марта по май, сентябрь – октябрь.

Репейничек аптечный (*Agrimonia eupatoria*)

Розоцветные



Признаки: Многолетнее растение высотой 30–100 см. Стебель простой или в верхней части разветвленный, грубо опушенный. Листья прерывисто-перисто-периостые, листочки крупно зубчатые, большие и маленькие, снизу по всей пластинке коротко и грубо опушены. Цветки 5-членные с желтыми слегка выемчатыми лепестками, собраны в длинные многоцветковые кисти; наружные

щетинки чашечки отстоят перпендикулярно, внутренение – сомкнуты и согнуты. Бокальчик чашечки глубокобороздчатый, вскоре после цветения поникает.

Местопроизрастание: Обочины дорог, откосы, сухие склоны, суходольные луга, лесные опушки, живые изгороди, кустарниковые заросли, светлые леса; любит рыхлые почвы.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии распространен, но не везде встречается часто.

Время цветения: С июня по август.

Размножение: Привлекает насекомых-опылителей обилием пыльцы.

Содержание активных веществ: Эфирные масла, гликозидоподобное горькое вещество, дубильные вещества, растительные кислоты, около 10% неорганических веществ (например, кремневая кислота).

Употребление и действие: Горький тоник (тонирующее средство), активизирует работу печени; также оказывает вяжущее действие на слизистую оболочку при поносе; используется также для полоскания горла при ангине; вообще повышает сопротивляемость организма.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Agrimoniae*): 1 ч.л. – настой, для полоскания 1 с.л. ГФ: *Agrimonia* (свежая, цветущая трава); спагирическая обработка.

Время сбора: С июня по сентябрь.

Желудок

Лекарственные
растения





Признаки: Многолетнее растение высотой 10–20 см. Стебли восходящие до прямостоячих, неветвящиеся. Нижние листья обратнояйцевидные, образуют розетку, если их пожевать – горькие на вкус. Верхние листья мельче, удлинненно-клиновидные. Красно-буро-синие или синие цветки длиной 35–65 мм собраны в рыхлые верхушечные соцветия; внешние чашелистики от-

стают горизонтально в противоположность тому, что наблюдается у похожего истода болотного (*P. amarella*), у которого они направлены косо вперед и цветки которого имеют длину всего 2–3 мм.

Местопроизрастание: Полусухие, суходольные и влажные луга, альпийские лужайки, откосы, кустарниковые заросли. Доходит до высоты 2600 м. Растет только на известняках.

Распространение: Горы Центральной и Южной Европы. В Германии местами в Альпах, в других местах редок или отсутствует.

Время цветения: С мая по август.

Общие вопросы: А.П. Динанд, известный автор травников и бывший главный редактор издательства при союзе сторонников доктора Кнейппа рекомендует: 90 г корня растения варить в 1/2 л вина и использовать как средство против поносов со слизистыми выделениями.

Содержание активных веществ: Кристаллическое горькое вещество полигалаамарин, сенегин и полигалаовая кислота (сапонины); эфирное масло, дубильные вещества, сахар.

Употребление и применение: *Tonikum amarum* (см. Дудник, стр. 174) и отхаркивающее средство при кашле (по Кнейппу); способствует образованию материнского молока (вспомогательное средство).

Приготовление и применение: Трава (*Herba Polygalae amarae*): 1 ч.л. – холодная вытяжка за полчаса до еды. ГФ: *Polygala amara* (свежие, цветущие растения); спагирическая обработка.

Время сбора: С апреля по июль.

Золототысячник обыкновенный (*Centaurium minus*) ⊗

Горечавковые



Признаки: Преимущественно однолетнее растение, высотой 10–20 см, с прикорневой листовой розеткой из яйцевидных или овальных листьев длиной до 5 см. Стеблевые листья уже, они заостренные, продолговато-яйцевидные до яйцевидно-ланцетных, чаще всего 5-жилковые. Стебель прямостоячий, разветвлен только в верхней части, несет соцветие в виде ложного зонтика. Розово-красные

цветки почти сидячие, венчик 5-членный, трубка длиной до 1,5 см, во время цветения длиннее чашечки.

Местопроизрастание: Суходольные и полусухие луга, обычные луга, кустарниковые заросли, лесные опушки, поляны, сухие склоны; предпочитает песчаные почвы; до высоты 1400 м.

Распространение: Почти вся Европа, на севере до юга Скандинавии. В Германии местами или широко распространен.

Время цветения: С июля по сентябрь.

Общие вопросы: В средние века употреблялся для защиты от чертей и ведьм.

Содержание активных веществ: Горькое вещество эритроцентаурин во всех частях растения, особенно в стебле, далее: генциамин, генциопикрин и другие горькие вещества, эфирные масла, сахар.

Употребление и действие: Внутреннее: *Tonikum amarum* (см. Дудник, стр. 174) при отсутствии аппетита и вялости работы желудка (пониженная кислотность); поддерживающее средство при болезнях печени и желчного пузыря, а также при сахарном диабете (*Diabetes mellitus*). Мобилизирующее действует на собственную защиту организма (лейкоцитоз), поэтому Себастьян Кнейпп давал его при высокой температуре и инфекционных болезнях. Наружно: средство для лечения ран.

Приготовление и применение: Листья, стебли и цветки (*Herba Centauri*) (корень находится под защитой): 1 ч.л. как настой; экстракт: 0,2 г (соответствует 1/4 ч.л.); спагирическая обработка.

Время сбора: С мая по август.

Желудок

Лекарственное
растение





Признаки: Многолетнее растение высотой 15–30 см. Главный стебель толстый, длинный, ползучий. Листья тройчатые (название), похожие на листья клевера, листочки цельнокрайние, обратнойцевидные, длиной 4–7 см. Белые или красноватые цветки с венчиком в форме короткой воронки; концы лепестков с бородкой, отогнуты назад. Цветки собраны в прямостоячую плотную кисть. Плод шарообразный.

Местопроизрастание: Болота, заболоченные луга, обмелевшие пруды, канавы, берега озер; любит слегка кислые торфяные почвы; до высоты 1800 м.

Распространение: Почти вся Европа, в Южной Европе преимущественно в горах, в остальных местах отсутствует. В Германии встречается местами и иногда очень редко; в результате мелиоративных работ исчезает. Находится под угрозой исчезновения!

Время цветения: С мая по июнь.

Общие вопросы: называется также трилистник водяной, бобровник

Содержание активных веществ: Мениантин (гликозид горьких веществ); масла, холестерин, генцианин, дубильные вещества, смолы, холин, сапонин.

Употребление и действие: *Tonikum amarum* (см. Дудник, стр. 174) при вялости работы желудка. Жаропонижающее средство и при головных болях. В гомеопатии *Menyanthes* применяется при головных болях в теменной области, проходящих при надавливании и при которых бывают ледяные руки и ноги.

Приготовление и применение: Листья (*Folia Trifolii febrini*): 1 ч.л. – холодная вытяжка за полчаса до еды; экстракт: 0,2 г (около 1/4 ч.л.). ГФ: *Menyanthes* (свежие, цветущие растения); сплагирическая обработка.

Время сбора: С мая по сентябрь.



Признаки: Многолетнее растение высотой 60–120 см, иногда до 1,5 м, с сильно разветвленным стеблем без подземных побегов. Прикорневые листья длинночерешковые, перистые, длиной 5–8 см. Стеблевые листья просто- или дважды-перистые, с ланцетными глубокопильчатыми сегментами (особенно у верхних листьев), полустебельнообъемлющие, с нижней стороны белоопушенные, с верхней – темно-зеленые.

Корзинки цветков яйцевидные, желтые, собраны в большие широковетвистые метелки. Наружные листочки обертки с широким пленчатым краем, войлочно-опушенные, яйцевидные.

Местопроизрастание: Обочины дорог и улиц, дорожные насыпи, мусорные места, берега ручьев, пустыри, заросли кустарника; любит почвы, богатые азотом; до высоты 1600 м.

Распространение: Вся Европа. В Германии встречается повсюду и очень часто.

Время цветения: С июля по октябрь.

Общие вопросы: Еще называется чернобыльник.

Содержание активных веществ: Эфирные масла с цинеолом и абсинтолом; дубильные и горькие вещества.

Употребление и действие: “Приправа к жареному гусю” (как и эстрагон, *Artemisia dracunculus*, то есть, оказывает желчегонное действие и действие, укрепляющее желудок. Также как вспомогательное средство при эпилепсии и других судорогах. Кроме того, при нарушениях менструального цикла (действует стимулирующе).

Приготовление и применение: Трава (*Herba Artemisiae*): 1 ч.л. – холодная вытяжка. ГФ: *Artemisia vulgaris* (свежее корневище); сплагирическая обработка.

Время сбора: С июля по октябрь.

Желудок

Лекарственное
растение





Признаки: Однолетнее растение высотой 15–50 см с сильным запахом ромашки. Стебель голый, вертикальный, ветвистый. Листья дважды- или триждыперистые, с узколинейными острыми сегментами. Корзинки на длинных цветоносах, с золотисто-желтыми трубчатыми и белыми язычковыми цветками, которые после отцветания быстро опадают. Самым верным признаком видовой принадлежности является конусообразное и покое ложе соцветия, тогда как у ромашки непахучей (*M. inodora*) оно в виде полушария и сплошное.

Место произрастания: Пустыри, мусорные места, обочины дорог, поля зерновых, любит плодородные почвы, удобренные азотом; доходит до 1300 м.

Распространение: Родина – восточное Средиземноморье, но сейчас встречается по всей Европе. В Германии полностью акклиматизировалась и встречается довольно часто.

Время цветения: С мая по сентябрь.

Содержание активных веществ: 1% эфирных масел, содержащих хамазулен, бисаболол, флавоны, оксикумарины, слизистые и горькие вещества.

Употребление и действие: Важное спазмолитическое и противовоспалительное средство при раздражении слизистой оболочки желудка, при спазмах желудка, а также при вздутии кишечника. Общеуспокаивающее средство, при нарушениях менструального цикла; также наружно: при воспалениях кожи, экземах (не применять при воспалении глаз; см. Очанка, стр. 218); как паровую баню для головы при катарих верхних дыхательных путей; как дезодорирующая добавка в ванну.

Приготовление и применение: Цветки (*Flores Chamomillae*): 1–2 ч.л. настоя внутрь; при болях в желудке в виде холодной вытяжки (больше слизистых веществ). Настойка ромашки: 15–25 к.; ромашковое масло (*Oleum Chamomillae aethericum*) 5 к. ГФ: *Chamomilla* (свежее, цветущее растение); спагирическая обработка.

Время сбора: С марта по июль.

Чернушка посевная (*Nigella sativa*)

Лютиковые



Признаки: Однолетнее растение высотой 20–40 см. Дважды- или триждыперистые листья, разделенные на узколинейные листочки. Одиночные цветки с 5 беловатыми листочками обертки без покрова из верхушечных листьев. Завязи сростаются до верхушки, столбики вертикальные. У полевой (*N. arvensis*) 3–5 завязей сростаются лишь до середины,

кроме того, плод-листочка у нее гладкий, а не железисто-опушенный, как у чернушки посевной.

Место произрастания: Возделывается в садах, на каменистых местах и на полях можно встретить в одичавшем состоянии.

Распространение: Родина – Западная Азия. Культивируется во многих местах Европы, особенно на юге.

Время цветения: Июнь и июль.

Общие вопросы: Как декоративное растение широко распространена чернушка дамасская, или

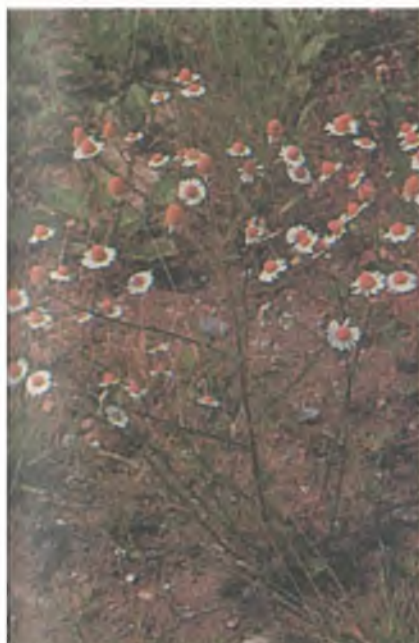
девица в зелени (*N. damascena*). Ее цветки окружены волосовидно рассеченными верхушечными листьями.

Содержание активных веществ: Эфирные и жирные масла, нигеллон (спазмолитическое действие), дубильные и горькие вещества, карвон.

Употребление и действие: При вздутии кишечника (как тмин и фенхель), поэтому ее, как и эти растения, добавляют в хлеб как пряность; стимулирует образование молока, изгоняет жидкость из организма.

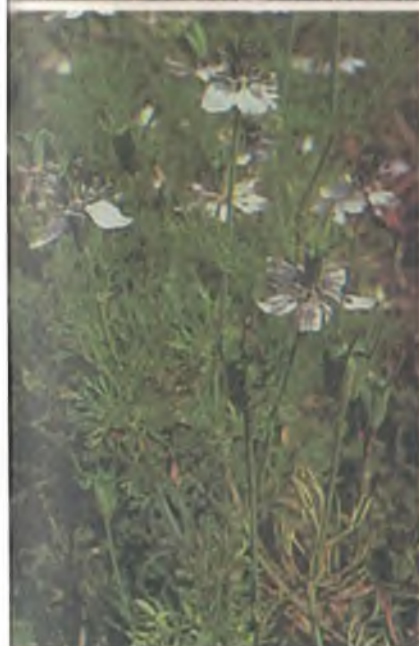
Приготовление и применение: Семена (*Semen Nigellae sativae*): 1 ч.л. размолоть для настоя. ГФ: *Nigella damascena* (свежие семена).

Время сбора: С мая по сентябрь.



III
Желудок

Лекарственное
растение



IV

Кишечник

Лекарственное
растение



Признаки: Однолетнее растение высотой 20–60 см.

Незрелые плоды, а также свежие растения неприятно пахнут клопами. Цельные прикорневые листья вскоре вянут.

Стеблевые листья дважды- или триждыперистые, нижние с яйцеобразными сегментами, верхние с линейными листочками. Цветки белые или светло-розовые, собраны в 3–5-лучевые зонтики. В отличие от многих других зонтичных плоды кориандра не распадаются на 2 плодика.

Местопроизрастание: Возделывается в культуре; одичавший – в мусорных местах и в бурьяне.

Распространение: Родина – Западная Азия и Северная Африка, с древних времен акклиматизировался в восточных районах Средиземноморья и в остальных частях Южной Европы; сейчас изредка его можно встретить одичавшим в районах Центральной Европы с мягким климатом.

Время цветения: Июнь и июль.

Содержание активных веществ: Эфирные масла с кориандровым маслом, борнеол и углеводы; 15% белка, 20% жирных масел, ситостерин, сахар.

Употребление и действие: Против вздутий и спазмов в области желудочно-кишечного тракта, синдром Ремхельда (нарушение сердечной деятельности, вызванное давлением вздутым кишечником); стимулирует образование молока; вкусовая добавка; пряность. Фенхель, кориандр, тмин, анис, мята перечная, мелисса и валериана должны хотя бы частично присутствовать во всех ветрогонных чаях.

Приготовление и применение: Плоды кориандра (*Fructus Coriandri*): 1/2 ч.л. размолоть и приготовить настой; спагирическая обработка.

Время сбора: С июля по сентябрь.

Лапчатка гусиная (*Potentilla anserina*)

Розоцветные



Признаки: Многолетнее низкое растение с тонкими ползучими, часто красного оттенка стеблями, которые в узлах укореняются и могут достигать длины 80 см. Прикорневые листья длиной до 20 см, многораздельно-перистые; листочки глубокопильчатые, сверху зеленые, снизу с белым шелковистым опушением. Цветки одиночные, пазушные, диаметром около 2 см, золотисто-желтые, на длинных цветоножках.

Местопроизрастание: Мусорные места, дороги, берега, скотопрогонные тропы, общественные выгоны, дорожные насыпи, пустоши; любит уплотненную суглинистую почву, богатую азотом и другими питательными веществами; до высоты 2000 м и более.

Распространение: Почти вся Европа кроме ее юго-восточной части. В Германии встречается очень часто повсюду.

Время цветения: С мая по август.

Содержание активных веществ: Около 6% дубильного вещества – эллаговой кислоты, кверцитрин, органические кислоты, стерины и горькие вещества.

Употребление и действие: Спазмолитическое действие, в первую очередь на гладкую мускулатуру (в противоположность поперечно-полосатой, произвольной мускулатуре, мускулатура, например, желудочно-кишечного тракта не может двигаться произвольно и под микроскопом выглядит как “гладкая”). Особенно хорошо действует на мышцу привратника желудка (по Кнейппу) и на матку (менструальные спазмы). Пастор Кнейпп рекомендовал грудным младенцам при спазмах животика давать лапчатку, сваренную в молоке (можно вместе с ромашкой), и также при поносах со спазмами.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Anserinae*): 1–2 ч.л. в виде настоя, пить горячей. ГФ: *Potentilla anserina* (свежие, цветущее растение); спагирическая обработка.

Время сбора: С мая по август.

Кишечник

Лекарственное
растение





Признаки: Многолетнее растение высотой 10–30 см. Корневище крепкое, неравномерно утолщенное. Стебель лежачий или приподнимающийся, не укореняется. Прикорневые листья

тройчато-сложные, листочки с обеих сторон голые, клиновидные, крупнозубчатые, с выступающим конечным зубцом. Стеблевые листья пятираздельные, с пальчаторассеченными прилистниками. Желтые цветки величиной около 1 см 4-членные, одиночные, в пазухах листьев у концов развилки веток.

Место произрастания: Луга, вересковые пустоши, мелкие болота, светлые лиственные, смешанные и хвойные леса; на сухих, влажных и даже очень сырых почвах. В горах встречается до высоты 2500 м.

Распространение: Вся Европа. В Германии распространена и повсюду встречается часто.

Время цветения: С мая по август.

Содержание активных веществ: до 25% торментиловой дубильной кислоты. До 90% катехиновых дубильных веществ, смола, млечный сок, оксалат кальция, торментол.

Употребление и действие: Хорошее средство от поноса благодаря высокому содержанию дубильных веществ. Наружно при воспалении слизистой оболочки рта.

Приготовление и применение: Корневище (*Rhizoma Tormentillae*): 2 ч.л. в качестве отвара (5 мин) внутрь и для полоскания; исходная настойка ({} и *Tinctura Tormentilla*): 30 к. внутрь, не разбавляя, для смазывания слизистой рта, 5% (водный раствор) для обработки ран (наружно). 20% для полоскания. ГФ: *Tormentilla* (свежее корневище); спиритическая обработка.

Время сбора: С апреля по май, сентябрь – октябрь.

Белокопытник белый (*Petasites albus*)

Сложноцветные



Признаки: Многолетнее травянистое растение, к моменту цветения достигает 35 см, к моменту созревания плодов – 50 см. Очень похоже на белокопытник гибридный (см. стр. 150).

Мутно-белые язычковые и трубчатые цветки собраны сначала в плотное, а затем рыхлое соцветие, в котором корзинки образуют кисть. Соцветие возвышается над довольно крупными листьями; они округленно-сердцевидные, зубчатые с нижней стороны с белым войлочным опушением.

Место произрастания: Влажные леса, берега ручьев, гористые местности; до высоты 1800 м.

Распространение: Почти вся Европа, на северо-западе отсутствует; преимущественно в горах.

Время цветения: С марта по май.

Общие вопросы: Не страшно спугать с белокопытником альпийским, цветки и стеблевые чешуи которого имеют красноватый оттенок, а листья более яйцевидные и заостренные.

Содержание активных веществ: Эфирные масла с сесквитерпенами петазином и изопетазином, алкалоид, пектины, инулин, гелиантенин, дубильные и горькие вещества, слизистые вещества.

Употребление и действие: Спазмолитическое средство для кишечника, желчевыводящих и дыхательных путей. Биологическое обезболяющее средство; дискратик (дискразия – сильное нарушение обмена веществ, например, при раковых заболеваниях или при ревматизме; белокопытник, крапива и др. оказывают сильное очищающее и антиоксическое действие). Обезболивающее и успокаивающее (нейроанальгетическое) средство, в больших дозах используется и при раковых болях.

Приготовление и применение: Корневище и листья (*Rhizoma et Folia Petasites*): 1 ч.л. настоя. ГФ: *Petasites* (свежее растение); спиритическая обработка.

Время сбора: С апреля по май, с сентября по октябрь.

Кущенок

Лекарственные
растения





Признаки: Однолетнее растение высотой 20–50 см. По причине неприятного запаха его еще называют воночкой. Стебель прямой, часто с красноватым оттенком, железисто-опушенный.

Листья 3–5-перистораздельные, сегменты с торчащим опушением, дваждыперисторассеченные. Цветки обычно по два на одной цветоножке. Лепестки длиной 9–13 мм, розовые, с 3 продольными полосками. Двусторчатые растрескивающиеся плоды с клювиком.

Местопроизрастание: Лиственные, смешанные и хвойные леса, горные леса, мусорные места, каменистые склоны, скалы, галечниковые осыпи; любит влажную, богатую азотом почву и тенистые места.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии распространена везде и встречается очень часто.

Время цветения: С мая по октябрь.

Размножение: Семенами. Плоды распространяются с помощью разбрасывающего устройства.

Содержание активных веществ: Дубильные вещества, гераниин (горькое вещество), эфирное масло.

Употребление и действие: Понос при катарах желудочно-кишечного тракта, также при кровавом поносе и воспалении кишечника. Наружно при лечении ран, дерматитах, ревматизме и подагре.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Geranii Robertiani*): 2 ч.л. – холодная вытяжка, 1 с.л. для наружного применения (свежие растения). ГФ: *Geranium robertianum* (свежие, цветущие растения); спагирическая обработка. При острых поносах рекомендуется 1–2 дня голодной диеты с тертым яблоком и каждые 2 часа принимать 1 с.л. лечебной земли Лувос "ультра". См. также стр. 268 и 275.

Время сбора: С апреля по август.

Ревень альпийский (*Rumex alpinus*)

Гречишные



Признаки: Многолетнее травянистое растение; на плодородной земле может достигать высоты человеческого роста. Нижние сердцевидные листья могут достигать длины 50 см и ширины 25 см, длинные черешки листьев выходят из бумажистых листовых влагалищ; стеблевые листья очередные, ланцетные, черешки часто красноватые и с наружной стороны рифленые. Край листьев волнистые. Невзрачные зеленоватые цветки собраны в длинную довольно плотную метелку. Плоды имеют с двух сторон по пленчатой камере.

Местопроизрастание: Горы, во множестве растет на местах скопления скота, индикатор азота. Но встречается редко и местами.

Распространение: Юго-Восточная и Центральная Европа, не только в Альпах, акклиматизировался на Британских островах; достигает высоты 2500 м.

Время цветения: С июня по август.

Содержание активных веществ: Корневище содержит танины, эфирные масла и антраценовые гликозиды.

Употребление и действие: Как слабительное средство, оказывает действие, аналогичное ревеню. Раньше употреблялся часто, при непродолжительном употреблении побочных явлений не наблюдается. Листья лекарственным действием не обладают.

Приготовление и применение: Корневище (*Rhizoma Rhapontici montani*): 2 ч.л., недолго кипятить, утром и вечером, 2 чашки.

Время сбора: С марта по апрель, сентябрь и октябрь.





Признаки: Дерево высотой 10–40 м; живет более 200 лет, обхват ствола достигает 3 м. Листья супротивные, до 30 см длиной, непарноперистые, чаще всего с 11, но бывает и с 9–13 удлинненно-ланцетными, заостренными листочками, опушенными с нижней стороны по средней жилке. Почki черные или черно-коричневые. Цветение начинается до распускания листьев. Цветки зеленоватые, без лепестков,

собраны в невзрачные многоцветковые вертикальные метелки. Плод крылатый.

Местопроизрастание: Пойменные леса, другие лиственные леса с плодородной и влажной почвой, а также по берегам, вдоль дорог до высоты 1400 м. Часто сажают вблизи человеческого жилья.

Распространение: Почти вся Европа, в Германии распространен и встречается часто.

Время цветения: Апрель и май.

Содержание активных веществ: Рутин и кверцетин, эфирные масла, маннит, декстроза, млечный сок, смолы, кумарин.

Употребление и действие: Запоры, ревматическая группа нозологических форм (выделения через почки и кишечник), средство, снижающее температуру: кора ясеня раньше применялась как замена хинина против лихорадки. К запорам обычно не относятся достаточно серьезно, а при приеме содержащих листья сенны слабительных деятельность кишечника может еще больше ухудшиться.

Приготовление и применение: Кора (с более высоким содержанием активных веществ) и листья (*Cortex et Folia Fraxini*): 2 ч.л. – холодная вытяжка, затем недолго прокипятить. ГФ: *Fraxinus excelsior* (свежая кора).

Время сбора: С мая по июль.

Дымянка аптечная (*Fumaria officinalis*)

Маковые



Признаки: Однолетнее голое растение с сизо-зеленым налетом. Стебель высотой 10–30 см, разветвленный, с дваждыперистыми листьями. Листочки ланцетные, шириной 2–3 мм. Цветки розовые, у верхушки темно-красные, с зеленым килем, собраны в рыхлые кисти, состоящие из 10–20 и более цветков. Чашелистики уже и в 3 раза короче, чем имеющая в длину 5–8 мм трубка венчика.

Местопроизрастание: Пашни, сады, мусорные места, виноградники, залежи. Предпочитает суглинистую почву. Можно встретить на высоте до 1500 м.

Распространение: Вся Европа. В Германии распространена и встречается очень часто, лишь в некоторых песчаных верещатниках реде или вообще отсутствует.

Время цветения: С апреля по октябрь.

Общие вопросы: В Германии встречаются еще некоторые виды дымянков – местные виды дымян-

ка Вайана и дымянка Шлейхера и заносные – дымянка малокровная и дымянка ползучая.

Содержание активных веществ: Фумарин, алкалоид, связанный с фумаровой кислотой; смолы, слизистые и горькие вещества, холин, флавоноиды.

Употребление и действие: Средство, очищающее кровь путем регулирования отделения желчи (стимулирование при недостаточном и ослабление при избыточном продуцировании желчи), благодаря чему способствует устранению хронических запоров, что, в свою очередь, является основным условием лечения хронических кожных заболеваний. При мигренях, вызванных нарушениями деятельности желчного пузыря. Наружно при лишаях.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Fumariae*): 1 ч.л. – холодная вытяжка; настойка: 20 к; экстракт: 15 к. ГФ: *Fumaria officinalis* 5–10 к. (свежие, цветущие растения); спагирическая обработка.

Время сбора: С мая по июль.



Кишечник

Лекарственные
растения



V

Печень/
Желчь

Лекарственные
растения



Признаки: Многолетнее растение высотой до 80 см, полученное в результате скрещивания мяты водной и мяты зеленой. Растение с сильным ароматом. Листья удлиненно-яйцевидные до ланцетных, с четко выраженными черешками, спереди заостренные, зубчатокрайние, с нижней стороны слегка опушенные, с верхней стороны, как и стебель, голые. Розовые цветки собраны в плотные, внизу часто прерывающиеся колосовидные соцветия длиной 4–6 см. Растение образует многочисленные подземные и надземные побеги.

Место произрастания: Возделывается в культуре, в садах, кое-где дичает, причем одичавшие экземпляры вскоре снова скрещиваются.

Распространение: Распространена в Европе в культуре.

Время цветения: Июнь и июль.

Общие вопросы: Очень легко разводится в саду.

Содержание активных веществ: Около 1,25%

эфирного масла, которое содержит 50–90% ментола и 5–20% ментона; кроме того, дубильные и горькие вещества.

Употребление и действие: Стимулирует образование желчи в клетках печени и опорожнение желчного пузыря (желчегонное действие); оказывает дезинфицирующее действие при глистных процессах в желудке и кишечнике (бродильная диспепсия) с поносом. В связи с тем, что мята оказывает успокаивающее и расслабляющее действие на слизистые оболочки желудка и кишечника, ее рекомендуют и при тошноте; оказывает спазмолитическое и ветрогонное действие; в смеси с другими растениями улучшает аппетит, наружно-охлаждающее и обезболивает действие (масло). Грудным младенцам при приступах удушья может помочь вдыхание паров ментола (например, мазь от кашля).

Приготовление и применение: Листья (*Folia Menthae piperitae*): 1 ч.л. холодная вытяжка; настойка: 20–30 к.; масло (*Oleum Menthae piperitae*) 1–2 к.; листья мяты перечной (*Rotulae Menthae piperitae*). ГФ: *Mentha piperita* (свежее, цветущее растение); спагирическая обработка.

Время сбора: С мая по август.

Кошачья лапка двудомная (*Antennaria dioica*) ♂

Сложноцветные



Признаки: Многолетнее растение высотой 5–10 см с отпрысками и неразветвленным восходящим или прямостоячим стеблем. Прикорневые листья лопатчатые или обратно-

яйцевидные, образуют розетку. Стеблевые листья линейно-ланцетные, спереди заостренные, прижаты к стеблю; все листья с верхней стороны опушены или голые, с нижней стороны – с белым волосистым опушением; выражена одна жилка. Растение двудомное (отсюда и название). Розовые до пурпурно-красных трубчатые цветки собраны в маленькие корзинки; 3–12 корзиночек образуют щитковидную кисть. Придатки кроющих листьев белые до красных. Соцветия могут быть почти белыми, желтовато-белыми, бледно-розовыми до темно-красных. Они годятся для сухих букетов.

Место произрастания: Вересчатники, сосновые леса, полусухие луга, тощие горные луговины, су-

хие кустарниковые заросли; любит песчаные бедные известью почвы; до 2400 м.

Распространение: Почти вся Европа, на юге только в горах. В Германии местами или редко, во многих местах отсутствует, под угрозой исчезновения.

Время цветения: С мая по июль.

Содержание активных веществ: Красные цветки: дубильные и горькие вещества, эфирные масла и смолы, фитостерин, летучие кислоты; желтые цветки: в дополнение к вышеназванным компонентам гелихризин, каротиноиды, флавоноиды, кумарины, гликозиды, скополетин.

Употребление и действие: Желчегонное при хронических заболеваниях желчного пузыря, желчекаменной болезни, мягко действующее средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Приготовление и применение: Используют предпочтительно желтые цветки (*Gnaphalium arenarium*) (*Flores stoechados*): 1–2 ч.л. – холодная вытяжка. ГФ: *Gnaphalium arenarium* (свежее, цветущее растение); спагирическая обработка.

Время сбора: С мая по июль.

Печень
Желчь

Лекарственное
растение





Признаки: Двулетнее растение высотой 50–150 см. Стебли крепкие, простые или разветвленные. Листья блестяще-зеленые, с белыми пятнами, удлинненно-яйцевидные, выемчато-лопастные, с желтыми шипами. Пурпурные или красно-фиолетовые цветки собраны в одиночные корзинки длиной 4–5 см. Наружные кроющие листья с длинными направленными вниз колючками.

Местопроизрастание: Растет в диком виде по обочинам дорог, на мусорных местах, пастбищах, на заброшенных землях; предпочитает сухие каменистые почвы.

Распространение: По всему Средиземноморью. Например, часто встречается на юге Франции. Аклиматизирована в Центральной Европе и на Британских островах. В Германии ее часто можно встретить в садах, изредка также одичавшей, но только в местах с мягким климатом.

Время цветения: С июня по сентябрь.

Общие вопросы: Известна также под названием остро-пестро.

Содержание активных веществ: Силимарин, силидиамин, флавоны, эфирные и жирные масла, гистамин, белки.

Употребление и действие: Важнейшее средство защиты паренхимы печени (клетки паренхимы – рабочие и функциональные клетки) при желтухе и для усиления функции печени, направленной на выведение яда из организма при хронических заболеваниях и отравлениях. Активизирует деятельность желчного пузыря и действует при камнях в желчном пузыре. Силимарин – одно из немногих известных веществ, эффективно действующих на клетки печени. В опытах с α-амантином и фаллоидином (веществами, содержащимися в некоторых пластинчатых грибах, являющимися сильнейшими ядами для печени) смогли доказать защитное и способствующее регенерации действие.

Приготовление и применение: Семена (*Fructus Cardui Mariae*): 1 ч.л. истолочь в ступке, вымочить и после этого прокипятить. Настойка, экстракт, исходная настойка: 10–30 к. ГФ: *Carduus Marianus* (зрелые семена); спагирическая обработка.

Время сбора: С сентября по октябрь.

Любисток аптечный (*Levisticum officinale*)

Зонтичные



Признаки: Многолетнее растение с очень сильным ароматом. Стебель круглый, исчерченный, высотой 1–2 м. Листья темно-зеленые, блестящие. Нижние дважды- или триждыперистые, длиной до 11 см. Листочки обратно-яйцевидные, к концу рассеченные или зубчатые; верхние листья часто просто перистые или перистораздельные. Мелкие желтовато-зеленые цветки собраны в большие сложные зонтики.

Местопроизрастание: В дикорастущем состоянии на горных лугах до высоты 1200 м. В остальных местах в культуре. Раньше часто сажали в крестьянских и монастырских садах Германии.

Распространение: Первоначально, вероятно, – Западная Азия. В настоящее время как пряно-вкусовое растение культивируется во всей Европе, редко встречается и в одичавшем состоянии.

Время цветения: Июль и август.

Общие вопросы: По вкусу и запаху напоминает приправу “магги”. Любисток – любимая приправа к супам (свежие листья), и поэтому его выращивают во многих индивидуальных садах. Он развивает мощные корневые клубни и очень зимостойкий.

Содержание активных веществ: Корень: эфирные масла с 35% лигустилида, терпинеол, бергаптен, изовалериановая кислота, миристициновая кислота, яблочная кислота, крахмал, сахар, смолы, млечный сок.

Употребление и действие: Диуретик (мочегонное средство). Как пряность, любисток укрепляет желудок, оказывает гормональное действие, у женщин регулирует менструальный цикл. Мягкое средство, стимулирующее сексуальное влечение.

Приготовление и применение: Корень (*Radix Levistici*): 1 ч.л. – холодная вытяжка; трава (слабее): свежей как пряность; экстракт: 10 к. (например, утром и днем до еды; как почечное средство не принимать вечером). ГФ: *Levisticum officinale* (свежее корневище); спагирическая обработка.

Время сбора: С марта по май, сентябрь.



V

Печень/
Желчь

Лекарственное
растение



VI

Почки/
Мочевой
пузырь

Лекарственное
растение



Признаки: Многолетнее растение, высотой 10–20, иногда до 30 см. Стебель гладкий, 4-гранный. Листья темно-зеленые, ланцетные, заостренные, с жестким краем и килем, собраны в мутовки по

6–8. Белые цветки с 4-членным воронковидным венчиком, концы лепестков которого распростерты, собраны в ложные зонтики с длинными цветоножками. У похожего, но более крупного подмаренника лесного (*Galium silvaticum*) круглый цветочнос несет очень рыхлую метелку с белыми цветками. Плоды щетинистые, с направленными назад крючочками.

Зеленое растение ясменника, а также цветущий ясменник имеет свежий ароматный вкус, и по народному обычаю немцев его добавляют в майский крошон.

Местопроизрастание: Тенистые леса, поросшие разнотравьем, преимущественно буковые, или

другие лиственные смешанные леса, редко хвойные лесопосадки. Любит плодородные влажные почвы. До 1400 м.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии распространен: в районах с известковыми почвами встречается чаще, а на песчаных почвах реже.

Время цветения: С апреля по июнь.

Содержание активных веществ: Кумарингликозид, асперулозид, монотропеин, дубильные и горькие вещества, растительные кислоты.

Употребление и действие: Легкое потогонное и мочегонное средство: мягкое успокаивающее средство, поддерживающее при болезнях печени и желчного пузыря.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Asperulae*): 1 ч.л. – холодная вытяжка. ГФ: *Asperula odorata* (свежая трава); спагирическая обработка.

Время сбора: С апреля по июнь.

Стальник колючий (*Ononis spinosa*)

Бобовые



Признаки: Многолетнее, у основания одревесневающее растение с восходящими до прямостоячих ветвями, высотой 20–50 см, редко до 1 м. Не отмирающие зимой ветви опушены в 1 или 2 ряда. Нижние листья тройчатые, сидячие или короткочерешковые; листочки яйцевидные, до округло-овальных, зубчатые. Верхние листья преимущественно цельные. Цветки, с венчиком длиной 1,5 см розовые,

по 1–3 в пазухах листьев, все вместе образуют рыхлую кисть.

Местопроизрастание: Луга, обочины дорог, известковые тощие луга, полусухие луга, откосы; любит известковую каменистую умеренно сухую суглинистую почву.

Распространение: Центральная Европа, на севере до Скандинавии. В Германии распространен, но в одних местах встречается часто, в других отсутствует.

Время цветения: Июнь и июль.

Содержание активных веществ: Жирные масла, небольшое количество эфирных масел, сахар, крахмал, млечный сок, смола, белок, дубильные вещества, фитостерин, сапонины.

Употребление и действие: Сильный диуретик. Сначала действует очень сильно, поэтому через неделю надо сделать недельную паузу в его употреблении; при склонности к образованию камней и песка в почках и мочевом пузыре. Интересны исследования профессора Яреки (Брауншвейг), который установил, что действует только стальник, содержащий сапонин (оказывается, не все экземпляры этого растения его содержат). Растение не следует также кипятить.

Приготовление и применение: корень (*Radix Ononides*): 1–2 ч.л. – холодная вытяжка. ГФ: *Ononis spinosa* (свежее, цветущее растение); спагирическая обработка.

Время сбора: С марта по апрель, сентябрь – октябрь.



Почка/
Мочевой
пузырь

Лекарственный
растение





Признаки: Лежачий или приподнимающийся сильно разветвленный кустарничек высотой 20–100 см. Листья игловидные длиной 1–25 мм, расположены черепицеобразно в 4 ряда. Цветки поникающие, с 4-листной зеленой наружной чашечкой и лепестковидной красно-фиолетовой или светло-фиолетовой чашечкой. Венчик удлинено-колокольчиковидный, из 4 сросшихся лепестков. Со-

цветия плотные, односторонние.

Местопроизрастание: Вересковые пустоши, где удается сохранить крупные сообщества только благодаря выпасу овец, как это имеет место в Германии в Люнебургском верещатнике или в еще больших объемах в горной Шотландии. Сухие леса, болота; на тощих кислых почвах, до высоты 2500 м.

Распространение: Почти вся Европа, кроме юго-восточной части. В Германии распространен и встречается часто.

Время цветения: С июля по сентябрь.

Содержание активных веществ: Арбутин, гидрохинон, кверцитин и мирцитрин (флавогликозиды), дубильные вещества.

Употребление и действие: Воспаление мочевого пузыря (действует мягче, чем листья толокнянки); мочегонное, поддерживает при ревматоидных заболеваниях.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Erica*): 2 ч.л. кипятить 5 мин. ГФ: *Erica* (свежие, цветущие ветки); спагирическая обработка.

Время сбора: С августа по октябрь.

Общие вопросы: Из одревесневших и поэтому очень эластичных растений вереска раньше в Германии в деревьях вязали веники, поэтому по-немецки этот вид называют "вереск веничный". В период цветения весь ландшафт, где вереск растет в массе, окрашивается в красный цвет. Вереск – прекрасный медонос.

Золотарник – золотая розга (*Solidago virgaurea*)

Сложноцветные



Признаки: Многолетнее прямостоячее растение высотой 20–80 см. Подвид, произрастающий в Альпах, достигает высоты всего 5–25 см. Ветви прутьевидные, с удлиненными эллиптическими, переходящими в крылатый черенок, зубчатыми листьями. Верхние листья уже. Золотисто-желтые "цветки", состоящие из внутренних трубчатых и наружных, значительно более длинных, язычковых цветков, представляют собой соцветия-корзинки шириной 1–

1,5 см. Соцветия, как правило, объединяются в сильно разветвленную, всестороннюю и прямостоячую метелку.

Местопроизрастание: Лиственные, смешанные и хвойные леса, верещатники, пастбища; любит селиться по обочинам дорог, на полянах и вырубках, любит рыхлую известковую суглинистую почву. В Альпах доходит до высоты 2500 м.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии растение распространено, во многих местах встречается часто.

Время цветения: С июля по октябрь.

Содержание активных веществ: Эфирные масла, сапонины (до цветения), рутин, кверцитрин, астрагалин, никотинфлорин, дубильные вещества, никотиновая кислота.

Употребление и действие: Важное почечное средство, мочегонное, при острых и хронических воспалениях почек (средство для почечной паренхимы; клетки паренхимы = рабочие и функциональные клетки). Золотарник оказывает прямое стимулирующее действие на почки, которое используют при задержке мочи, вызванной воспалением почек. Рутин, кверцитрин и другие компоненты могут значительно улучшить кровоснабжение почек, а также состояние вен нижних конечностей.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Solidaginis*): 2 ч.л. – холодная вытяжка. ГФ: *Solidago virgaurea* (свежие цветки); спагирическая обработка.

Время сбора: С июля по октябрь.

VI
Почки/
Мочевой
пузырь

Лекарственное
растение





Признаки: Многолетнее растение высотой 10–40 см с подземными далеко ползущими побегами, причем побеги нередко образуют прямые ряды. Стебель прямостоячий, сильный, с тремя острыми гранями. Листья жесткие, желобчатые, линейные, к моменту цветения такой же длины, что и стебель, или немного короче. Листовые влагалища коричневые. Невзрачные цветки собраны в колос-

ки, которые по 6–12 штук образуют плотную колосовидную метелку длиной 4–6 см; нижние цветки чисто женские, верхние – чисто мужские, между ними двуполье.

Местопроизрастание: Дюны, сухие сосновые леса, песчаные суходольные луга и другие песчаные места.

Распространение: Побережья Европы, преимущественно в Западной Европе. В удаленных от берегов частях материка встречается очень редко

или вообще отсутствует. В Германии распространена по побережьям Северного и Балтийского морей, в других районах – только местами.

Время цветения: Май и июнь.

Содержание активных веществ: Кремневая кислота в золе, сапонины, крахмал, смола, эфирное масло, сахар и слизистые вещества.

Употребление и действие: Как отхаркивающее при кашле; средство, очищающее кровь при ревматических нарушениях обмена веществ путем выделения через почки; поэтому также при кожных заболеваниях типа хронических экзем.

Приготовление и применение: Корневище (*Rhizoma Caricis*): 1 с. л. 10 мин кипятить; спагирическая обработка.

Время сбора: С марта по апрель, с сентября по октябрь.

Береза пониклая (*Betula pendula*)

Березовые



Признаки: Дерево высотой до 25 м. Молодые ветви блестящие, красновато-коричневые, поникающие, почти голые, с сосочковыми смоляными железками (поэтому ее еще называют березой бородавчатой).

Листья треугольно-ромбовидные, удлинненно-заостренные, у основания широко-клиновидные с незакругленными боковыми углами, с остро-двойкопильчатым краем. У похожей березы пушистой (*B. pubescens*) листья опушены по жилкам, коротко заострены, яйцевидные или округло-яйцевидные с сердцевидным основанием и закругленными боковыми углами. Мужские цветки в висячих сережках по 2–4 на концах ветвей предыдущего года. Женские цветки в более коротких сережках, к моменту цветения – вертикальных.

Местопроизрастание: Леса, болота, вересчатники, каменоломни, скудные пастбища, до предгорий Альп.

Распространение: Вся Европа. В Германии распространена и повсюду встречается часто; высаживается.

Время цветения: Апрель и май.

Содержание активных веществ: Сапонины, эфирные масла, дубильные вещества, смолы, в коре – содержащее метилсалицилат масло, бетулиновая кислота.

Употребление и действие: Мочегонное, также для выведения жидкости при ревматизме, поддерживающее действие при хроническом ревматизме суставов; деготь наружно при кожных заболеваниях и при нападении паразитов. Березовый сок содержится во многих косметических средствах для волос.

Приготовление и применение: Листья (*Folia Betulae*): 1 с. л. – холодная вытяжка; деготь из березовой древесины (*Pix Betula/Oleum Rusci*): 10%-ный для втирания. ГФ; *Betula pendula* и *alba* (сок молодых берез весной); спагирическая обработка.

Время сбора: С апреля по май.





Признаки: Многолетнее прямостоячее растение с граненым стеблем высотой 1–1,5 м. Листья прерывисто-перистые с 2–5 парами крупных, по краям двояко-зубчатых, яйцевидных листочков. Желтовато-белые мелкие цветки собраны в многолучевые ложные зонтики. У похожей таволги обыкновенной (*F. vulgaris*) высота всего 30–80 см, тонкий круглый или слабо желобчатый

стебель, прерывисто-перистые листья с более чем 20 парами глубоконадрезных листочков и розовые или белые цветки в многоцветковых метелковидных ложных зонтиках.

Местопроизрастание: Влажные луга, мелкие болота, тростниковые сообщества, берега ручьев и рек и другие влажные места.

Распространение: Вся Европа, в Германии распространена и встречается повсюду и часто.

Время цветения: С июня по август.

Общие вопросы: Второе название – лабазник. Осенью семена, имеющие спирально скрученную форму, можно легко обобрать с метелок и зимой кормить ими птицу. На местах произрастания таволга часто образует большие популяции.

Содержание активных веществ: Гаультерин, свободная салициловая кислота, эфирное масло, гелиотропин, ванилин (ароматическое вещество), терпены.

Употребление и действие: Средство против ревматизма. Салициловая кислота действует болеутоляюще, кроме того, оказывает потогонное и мочегонное действие (выводит шлаки).

Приготовление и применение: Цветки (*Flores Spiraeae*): 1–2 ч.л. – холодная вытяжка. ГФ: *Spiraea ulmaria* (свежий корень); спагирическая обработка.

Время сбора: С апреля по октябрь.

Осина (*Populus tremula*)

Ивовые



Признаки: Дерево высотой от 5 до 20 м, на севере и юго-востоке Европы даже до 35 м. Ствол прямой, кора желто-коричневая, гладкая, с возрастом на ней образуются мелкие продольные трещины. Листья

висячие, почти круглые или яйцевидные, по краям крупно и неравномерно-зубчатые, на длинных сплюснутых черешках. Растение двудомное. Цветки собраны в длинные висячие сережки, чешуйки сережек по краям сильно опушены. Плоды зеленовато-коричневые, коробочки на длинных плодоножках, двустворчатые, довольно тонкие. Самый большой возраст дерева около 100 лет.

Местопроизрастание: Светлые лиственные, смешанные леса и опушки лесов; предпочитает богатую гумусом влажную почву.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии распространена, местами встречается часто.

Время цветения: С февраля по апрель.

Общие вопросы: Листья шевелятся даже при слабом ветре, поэтому говорят: “Дрожит, как осинный лист”.

Содержание активных веществ: Фенилгликозиды салицин и популин, эфирные масла к гумуленом и карофиллом, флавогликозид хризин, кислоты, дубильные вещества, смолы.

Употребление и действие: Поддерживающее средство при ревматических болезнях (подагра); при болезнях мочевого пузыря и простаты, наружно как мазь для ран и при геморрое.

Приготовление и применение: Почки (*Gemmae Populi*): 1 ч.л. – холодная вытяжка. Наружно: мазь (*Unguentum Populi*), ГФ: *Populus* (несколько видов, из свежей коры и листьев); спагирическая обработка.

Время сбора: С марта по апрель.





Признаки: Кустарник или дерево высотой до 20 м с трещиноватой корой. Крона сильно разветвлена, преимущественно с вертикальными ветвями, которые с возрастом могут склоняться вниз; молодые ветви чаще всего красно-коричневые. Листья ланцетные, с обоих концов сужающиеся, до 10 см длиной и до 2 см шириной, по краям с маленькими железистыми зубчиками, с нижней стороны

всегда с густым шелковистым опушением, с верхней стороны опушены только молодые, позднее оголяющиеся листья. Листья, трепещущие на ветру, серебрятся. Вертикально стоящие сережки длиной до 7 см, тонкие, цилиндрические (сережки похожей ивы ломкой, *S. fragilis*, толсто-вальковатые, длина их до 5 см). Растение двудомное.

Местопроизрастание: Берега озер и рек, лесные опушки, луга; чаще всего на равнине.

Распространение: Центральная и Южная Европа, на севере частично акклиматизировалась. В Германии распространена. Быстрорастущая ива белая часто вырастает на месте бывших пойменных лесов, оказывающихся под угрозой затопления.

Время цветения: Апрель и май.

Содержание активных веществ: Гликозид салицин, салихрозид, саликортин, 10% дубильных веществ, смолы, оксалаты, фермент саликаза.

Употребление и действие: Оказывает болеутоляющее и жаропонижающее действие, особенно при ревматических болезнях и невралгиях. Однако болевые ощущения в 90% случаев свидетельствуют о более глубоких нарушениях, и в этих случаях следует принимать более серьезные меры.

Приготовление и применение: Кора (*Cortex Salicis*): 1 ч.л. – холодная вытяжка, которую еще надо прокипятить. ГФ: *Salix alba* (свежая кора); спагирическая обработка.

Время сбора: С марта по июль.

Жарновец метельчатый (*Sarothamnus scoparius*)

Бобовые



Признаки: Прямостоячий сильно разветвленный кустарник. Ветви зеленые, 5-гранные, пруговидные, высотой до 2,5 м. Листья мелкие, слабые, чаще тройчатые, верхние преимущественно цельные, эллиптические; многие ветви нередко вообще без листьев. Крупные цветки величиной 2–2,5 см с ярко-желтым, до золотисто-желтого венчиком, одиночные или по два; столбик закручен спирально, очень длинный; опушенные бобы длиной 3–5 см.

Местопроизрастание: Поляны, вырубки, опушки леса, верещатники, горные луга, откосы; не любит известковых почв.

Распространение: Центральная и Южная Европа; на севере до юга Скандинавии, отсутствует в Юго-Восточной Европе. В Германии растение распространено и встречается часто, но в Альпах отсутствует.

Время цветения: Май и июнь.

Общие вопросы: Раньше из прутьев жарновца в деревнях вязали веники. Вид неприхотлив, не предъявляет требований ни к почве, ни к климату и поэтому часто используется для посадок на кислых песчаных почвах, а также в парках и декоративных садах без деревьев (сады-верещатники). Жарновец метельчатый благодаря малому испарению листьями довольствуется малым количеством атмосферных осадков.

Содержание активных веществ: Алкалоид спартеин; флавоны: скопарозид, генистин, витексин и другие, кумарины, тирамин.

Употребление и действие: Нормализует сердечный ритм при тахикардии (слишком быстрое биение пульса), аритмии; действие на матку при кровотечениях (согласовать с гинекологом!).

Приготовление и применение: Трава (*Herba Sarothamni scoparii*): 1 ч.л. – настой. ГФ: *Spartium scoparium* (свежие цветки); спагирическая обработка.

Время сбора: С мая по июнь.



Ревматизм
Лекарственное растение



VIII
Сердце
Лекарственное растение

Желтофиоль садовый (*Cheiranthus cheiri*) Левое фото: культурный сорт Крестоцветные



Признаки: Двулетнее или многолетнее растение высотой 20–80 см, слабо одревесневающее у основания. Листья узкие, удлинненно-ланцетные, цельнокрайные, жесткие, с вильчатыми волосками.

Крупные сильно пахнущие цветки с золотисто-желтыми лепестками, которые – особенно у культурных сортов – могут быть и коричневыми, и оранжево-красными, длиной до 2,5 см. Вертикально торчащие опушенные бобы длиной 2,5–6 см сплюснуты со спинки. Цветки собраны в плотные кисти.

Местопроизрастание: Каменные стены, руины, скалы; на каменистых почвах, часто вблизи домов. Часто можно встретить в садах как декоративное растение. Существует множество культурных сортов для декоративных садов. Их можно использовать так же, как и дикие виды.

Распространение: Родина – Юго-Восточная Европа, затем растение было занесено в другие об-

ласти Южной Европы и даже акклиматизировалось или одичало в некоторых частях Центральной и Западной Европы.

Время цветения: Май и июнь.

Содержание активных веществ: Гликозид хеирантин, глюкоиберин, эфирные масла, кверцитин, мирозин, дубильное вещество.

Употребление и действие: Успокаивающее действие при функциональных нарушениях сердечной деятельности, особенно связанных с заболеваниями печени и желчного пузыря. Обладает мягким послабляющим действием, стимулирует менструации.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Cheiri*): 1 ч.л. – настой; особенно активно действуют на сердце семена (*Semen Cheiri*): 1 ч.л. – холодная вытяжка. ГФ: *Cheiranthus cheiri* (свежее растение).

Время сбора: С мая по август.

Пустырник сердечный (*Leonurus cardiaca*) Ø

Губоцветные



Признаки: Многолетнее растение высотой 50–150 см с грубыми ветвистыми стеблями. Прикорневые листья дланевидные, 3–7-, чаще 5-надрезные, крупнозубчатые, по направлению вверх постепенно мельчают; верхние стеблевые листья 3-лопастные. Многочисленные бледно-розовые цветки с двугубым венчиком образуют обильное соцветие, сложенное из множества ложных

мутовок. Венчик длиннее чашечки.

Местопроизрастание: Обочины дорог, мусорные места, живые изгороди, заборы, суходольные луга, склоны, насыпи, старые стены и руины, городки и деревни; любит теплую, богатую азотом почву.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии местами и редко, в некоторых местах встречается часто. В горных местностях исчезает или вообще отсутствует. К северу от Альп пустырник сердечный собирать нельзя, так как здесь он, как прави-

ло, больших сообществ не образует, а местами находится под угрозой исчезновения. Но в солнечных районах, где располагаются виноградники, он встречается часто.

Время цветения: С июня по сентябрь.

Общие вопросы: Латинское название этого неприятно пахнущего растения переводится как “львиный хвост”.

Содержание активных веществ: Горькое вещество леонуриин, стахидрин, бетоницин, гликозиды, дубильные вещества, смолы, холин, эфирное масло.

Употребление и действие: Успокаивающее сердечное средство при нервных сердечных расстройствах с чувством страха; при сердечных болях, вызванных гиперфункцией щитовидной железы.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Leonuri*): 2 ч.л. холодной вытяжки. ГФ: *Leonurus cardiaca* (свежее растение); спагирическая обработка.

Время сбора: С июня по август.



Сердце

Лекарственные
растения





Признаки: Двулетнее растение высотой от 30 до 100 см. Листья тройчатые с удлиненными неравномернозубчатыми листочками, на которых имеются 8–14 пар боковых жилок. Желтые

цветки собраны в кисти длиной 4–10 см. Лодочка корочке крыльев. На голых боках нечетко выраженные поперечные морщинки. Похожий вид – донник высокий (*M. altissimus*) отличается от донника лекарственного следующими признаками: на листочках 8–14 пар боковых жилок, цветки в кистях длиной 2–6 см, лодочка такой же длины, что и крылья; бобы рассеянно короткоопушенные, морщинистые и черные, до 1,5 см длины.

Местопроизрастание: Мусорные места, обочины дорог, межи на пашнях, каменоломни, дюны, пустоши, до 2000 м.

Распространение: Вся Европа. В Германии распространен везде и в большинстве мест встречается часто.

Время цветения: С мая по сентябрь.

Общие вопросы: При заболевании вен наиболее эффективного лечения можно добиться на ранней стадии развития болезни (отягощенной наследственными факторами). Здесь также может помочь холодная вода, щеточный массаж, обертывания с творогом, движение на свежем воздухе.

Содержание активных веществ: кумарингликозиды (меллиотин и др.), эфирные масла с кумаринами, дубильные и слизистые вещества, смолы, холин, флавоны.

Употребление и действие: Укрепляющее вены средство: повышает устойчивость капилляров (то есть укрепляет мелкие кровеносные сосуды) и улучшает кровоснабжение, в том числе головы и конечностей при постоянных головных болях; профилактика эмболии путем уменьшения свертываемости крови; важное средство лечения лимфатических сосудов; наружно – мешочек с травами или примочки из кашицы при болезнях ревматического характера, а также как добавка в ванну.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Melliloti*): 1 ч.л. – холодная вытяжка. ГФ: *Mellilotus officinalis* (свежие листья и цветки); спагирическая обработка.

Время сбора: С мая по август.

Рута душистая (*Ruta graveolens*)

Рутыевые



Признаки: Многолетнее крепкое голое растение высотой до 50 см с очень острым, долго сохраняющимся запахом. Стебель разветвленный. Листья очередные, двояко- или тройкоперистые, сизо-зеленые, с более или менее яйцевидными маленькими сегментами. Соцветие рыхлое, метелковидное. Цветки желтые, верхушечные – 5-членные, боковые – 4-членные. Лепестки ложкообразно углубленные, с точками, края неравномернозубчатые и волнистые. Чашелистики остроланцетные, плод – коробочка, голый, 4–5-створчатый, столбик согнут.

Местопроизрастание: Сухие, солнечные склоны.

Распространение: Родина – Балканский полуостров. В странах Средиземноморья и в Центральной Европе возделывалась в культуре, встречается одичавшей.

Время цветения: С июня по август.

Содержание активных веществ: Эфирные масла с пиненом, лимоненом, цинеолом и рутином, кумарины, савинин, алкалоиды.

Употребление и действие: Для размягчения тканей, препятствует кровоизлияниям, особенно в сетчатку глаз, а также при флебитах (воспаление вен) и после инсультов. Укрепление глаз при перенапряжении; стимулирует менструацию (во время беременности не употреблять).

Приготовление и применение: Листья (*Folia Rutae*): 1 ч.л. холодной вытяжки; масло (*Oleum Rutae aethericum*): 10%-ное масло для втирания. ГФ: *Ruta* (свежая трава); спагирическая обработка.

Время сбора: Июнь – июль.

18

Вены

Лекарственные
растения





кшая сводчатая. Листья длинночерешковые, пальчатые, 5–7-раздельные, листочки обратнойцевидные, к основанию клиновидно сужающиеся, неравномерно-пильчатые, длиной до 25 см. Крупные почки смолисто-клейкие. Белые цветки с желтыми и красными пятнами собраны в высокие вертикальные метелки. Покрывые грубыми шипами плоды диаметром до 6 см, обычно с двумя красно-бурыми семенами.

Местопроизрастание: В Германии в дикорастущем виде не встречается.

Распространение: Родина – Балканы. В настоящее время высаживается и акклиматизируется во многих местах Западной и Центральной Европы.

Время цветения: Апрель – май.

Содержание активных веществ: Камфарное масло и флавогликозиды: рутин и кверцетин; эсцин (сапонингликозид), холин, двериваты пуринов, эскулин (кумарингликозид) и эскулетин, дубильная кислота.

Употребление и действие: Имеющее большое значение тонизирующее вены средство. Помогает при варикозном расширении и геморрое благодаря повышению скорости кровообращения; кровь "разжижается" (изменение вязкости и уменьшение времени свертываемости крови), предотвращает спазмы сосудов, поэтому используется и при нарушениях артериального кровообращения. Применяется при застоях в системе воротной вены связанных с ними болями в спине. Наружно как мазь для вен; противовоспалительное действие.

Приготовление и применение: Плоды (*Fructus Aesculi*): 2–3 раза в день после еды – порошок на кончике ножа. *Extractum Aesculi fluidum* или *Extr. Hippocastani* 10–15 к. после еды. ГФ: *Aesculus* (свежие, очищенные семена); *Aesculus hippocastanum e floribus* (свежие цветки); *Aesculinum* (гликозид коры); спагирическая обработка.

Время сбора: Август – сентябрь.

Язвенник обыкновенный (*Anthyllis vulneraria*)

Губоцветные



Признаки: Многолетнее растение высотой 15–30 см. Стебли часто полегающие, но преимущественно приподнимающиеся до прямостоячих. Корень стержневой. Прикорневые листья длинночерешковые, простые, к моменту цветения часто опадают. Стеблевые листья сидячие, перистые, с овально-ланцетными листочками. Конечный листочек крупнее, чем все остальные. Светло-желтые до оранжево-желтых цветки с венчиком длиной 1–2 см собраны в плотное головчатое соцветие. Ворсисто-войлочные чашечки после цветения увеличиваются до 13–15 мм. Вид очень богат формами и образует подвиды, например, в Альпах или у морского побережья, где язвенник заселяет прибрежные песчаные дюны (*ssp. maritima*).

Местопроизрастание: Суходольные луга, солнечные склоны, известковые тощие луга, каменоломни, обочины дорог, заброшенные земли, чаще

всего на известковой почве; до высоты 3000 м.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии распространен, в районах с известковыми почвами встречается часто, на северо-западе реже, частично только занесен.

Время цветения: С мая по сентябрь.

Содержание активных веществ: Дубильное вещество сапонин, пигменты: антоциан и др.

Употребление и действие: Наружно для лечения ран; внутрь как кровоочищающее средство.

Приготовление и применение: Цветки (*Flores Anthylli*): 1 ч.л. – настой; 1 с.л. – настой для примочек и промываний, особенно хорош свежий сок; спагирическая обработка.

Время сбора: Июнь – август.



М

Вены

Лекарственные
растения



Х

Лечение ран

Лекарственные
растения



Признаки: Многолетнее, только у верхушки немного ветвящееся травянистое растение высотой 20–60 см. Зимнезеленые прикорневые листья дланевидные, трех- или пятираздельные, сегменты клиновидные, крупнозубчатые и, в противоположность более простым, мелким и почти сидячим стеблевым листьям – длинночерешковые. Белые или светло-розовые цветки сидячие или на цветоножках, собраны в головчатые плотные зонтики. Плод шарообразный до яйцевидного, густо усажен шипиками. Короткое коричневое корневище покрыто тонкими волокнистыми корешками.

Местопроизрастание: Тенистые лиственные смешанные леса, прежде всего с буками или с дубами, реже хвойные смешанные леса; любит влажные суглинистые почвы и известь, до высоты 1600 м. На сильно затененных лесных почвах вес-

ной подлесник нередко является единственным цветущим травянистым растением.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии – местами, в районах с известковыми почвами часто, но в других районах – очень редко.

Время цветения: С мая по июль.

Содержание активных веществ: Около 12% сапонинов, дубильные и горькие вещества, эфирные масла, розмариновая кислота, аллантоин и сахар.

Употребление и действие: Средство для лечения ран и кровоостанавливающее средство (особенно при легочных кровотечениях, для поддержания при туберкулезе); применяется внутрь и наружно.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Saniculae*): 2 ч.л. – настой. ГФ: *Sanicula europaea* (свежая, цветущая трава); спагирическая обработка.

Время сбора: С апреля по июнь.

Горец птичий (*Polygonum aviculare*)

Гречишные



Признаки: Однолетнее растение с разветвленными стеблями длиной до 50 см. Стебли полегающие до восходящих. Листья очередные, короткочерешковые, эллиптически-ланцетные, 0,5–3 см, на главных побегах до 5 см, очень разной формы. Цветки красноватые или зеленоватые, с лепестками длиной всего 2–3 мм, по 1–3 или даже по 5 в пазухах листьев. Растение богато разнообразными формами.

Местопроизрастание: Мусорные места, пашни, дороги, края деревенских улиц, а также между камнями булыжной мостовой; любит богатую азотом почву. В горах поднимается до 2500 м.

Распространение: Вся Европа. В Германии распространен и повсеместно встречается часто. Сильно ветвящийся почвопокровный садово-огородный сорняк. Как любитель плодородной богатой азотом почвы, заселяет компостные кучи.

Время цветения: С мая по сентябрь.

Общие вопросы: В народе имеется много названий этого растения, например: куриная трава, спорыш.

Содержание активных веществ: Растворимая и нерастворимая кремневая кислота, дубильные вещества (4%), флавогликозиды, кислоты, витамин С, смолы, слизистые вещества, эфирные масла.

Употребление и действие: Средство для поддерживающей терапии при маточных, желудочных, кишечных и легочных кровотечениях; как препараты кремневой кислоты при долечивании туберкулеза и при хронических заболеланиях дыхательных путей; наружно при лечении ран, особенно при плохо заживающих старых ранах.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Polygoni avicularis*): 2 ч.л. холодной вытяжки; затем немного прокипятить. ГФ: *Polygonum aviculare* (свежая трава); спагирическая обработка.

Время сбора: С мая по сентябрь.





Признаки: Многолетнее растение высотой 10–20 см, у основания несколько одревесневающее. Стебли ползучие, в узлах укореняющиеся; цветоносы восходящие до прямостоячих, стерильные побеги полегающие. Вечнозеленые супротивные листья кожистые и блестящие, эллиптические до широколанцетных. Голубые цветки с блюдцевидным венчиком. Цветки одиночные, в пазухах листьев.

Местопроизрастание: Лиственные леса, кустарниковые заросли, а также смешанные, реже хвойные леса. Любит известковую рыхлую суглинистую почву, доходит до высоты 1000 м. Часто можно встретить как декоративное растение в садах и на кладбищах. Многолетнее почвопокровное растение, образует плотный ковер из зеленых листьев; цветет ранней весной. Культурные сорта применяются так же, как и дикие виды.

Распространение: Центральная и Южная Европа, на севере до Дании. В Германии распространен на юге, на севере акклиматизирован или в одичавшем состоянии.

Время цветения: С марта по июнь.

Содержание активных веществ: Алкалоид винкамин, дубильные вещества, горькое вещество винидин.

Употребление и действие: Останавливает кровотечение (из носа, маточное, согласовать с врачом); наружно и внутренне при кожных заболеваниях; улучшает кровоснабжение головы и сердечной мышцы. У пожилых людей нарушение кровоснабжения головы часто является причиной нарушения сна.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Vincae minoris*): 1 ч.л. настоя. ГФ: *Vinca minor* (свежее растение); спагирическая обработка.

Время сбора: С февраля по июнь.



Признаки: Многолетнее грубоопушенное растение высотой от 30 до 100 см, с сильно пахнущим стержневым корнем. Стебель внизу сильно разветвлен. Прикорневые листья собраны большими пучками. Стеблевые листья ланцетные, длиной до 25 см, редкоопушенные, верхние низбегающие, доходящие до следующего листа на стебле. Соцветие сначала закручено в спираль; по мере распускания цветков оно раскручивается. Венчик длиной до 1,5 см бывает самой разной окраски; чаще всего пурпурно-фиолетовой или синей. Чашелистики ланцетные.

Местопроизрастание: Луга, канавы, откосы, обочины дорог, мусорные места, берег ручья, пойменные луга, на влажной почве, богатой азотом, до 1600 м.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии встречается местами или распространен.

Время цветения: С мая по июнь.

Общие вопросы: Окопник выращивается в индивидуальных садах. Молодые листья едят, заваривают из них чай, а крупные листья используют для мульчирования.

Содержание активных веществ: Алкалоиды, холин, аллантаин, слизистые вещества, консолидин, дубильные вещества, инудин, сахар.

Употребление и действие: Имеет большое значение как средство для лечения ран при нагноениях, кровоизлияниях, воспалениях вен (флебитах), при всех видах переломов и воспалительных заболеваний костей.

Приготовление и применение: Корень и трава (*Radix cum Herba Symphyti*): 1–2 ч.л. холодной вытяжки внутренне* и наружно, а также в виде примочек из кашицы. ГФ: *Symphytum* (свежие корни и свежие цветущие растения); обработка свежих растений.

Время сбора: С марта по июнь, сентябрь – октябрь.

* Возможность внутреннего применения в последнее время оспаривается; длительное применение не рекомендуется из-за наличия алкалоидов, обладающих нежелательным действием.

Лечебные растения

Лекарственные
растения



Признаки: Однолетнее растение высотой 10–20 см с прямостоячим стеблем и дуговидно восходящими боковыми побегами, ветвящимися от основания. Листорасположение супротивное, листья голые, яйцевидные, с каждой стороны по 3–6 острых зубчиков, ко времени цветения увядают или опадают. Белые или бело-фиолетовые цветки с желтым пятном на 3-лопастной нижней губе. Как и другие

виды этого рода – полупаразит, который сосушками волосками своих корней присасывается к корням злаков и отбирает у них готовые питательные вещества.

Местопроизрастание: Тощие луга и пастбища, сухие склоны, вересковые пустоши, заросшие кустарником склоны, лесные опушки, заболоченные луга, обочины дорог; любит песчаные почвы.

Распространение: Центральная и Южная Европа. В Германии распространена и встречается часто.

Время цветения: С мая по сентябрь.

Общие вопросы: У похожей на описанную очанки Ростковиуса (*Euphrasia rostkoviana*) листья с более мелкими зубцами, железистоопушенные, цветки крупнее и боковые побеги менее растопыренные. В медицине используют оба вида.

Содержание активных веществ: Множество гликозидов, например, аукубин (ринантин), эфирные масла, дубильные и горькие вещества, смолы.

Употребление и действие: Важное средство для лечения глаз: при конъюнктивитах, воспалении краев век, ячмене, воспалении роговицы (кератит) и помутнении хрусталика. При воспалении наружной части глаз ни в коем случае нельзя пользоваться ромашкой, которая часто приводит к еще большим раздражениям, хотя в остальных случаях она является очень хорошим средством от воспалений.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Euphrasiae*): 1 ч.л. – холодная вытяжка, внутрь и наружно для промывания глаз. ГФ: *Euphrasia* (целое свежее растение); спагирическая обработка.

Время сбора: С июня по октябрь.



Признаки: Многолетнее растение высотой от 60 до 150 см. Листья ланцетные, мелкозубчатые, голые или почти голые, средние и верхние у основания не расширены, как правило, в длину в 5 раз больше, чем в ширину. Желтые корзинки с 6–15 трубчатыми и 5 язычковыми цветками собраны в зонтиковидные метелки. У похожего крестовника лесного (*S. leucorensis*) средние и верхние

стеблевые листья сидячие, с широким основанием, в среднем в длину в 3 раза больше, чем в ширину, с нижней стороны опушены; корзинки с 15–20 трубчатыми и 5–8 язычковыми цветками.

Местопроизрастание: Тенистые, влажные смешанные горные леса, вырубки, поляны; до высоты 2000 м.

Распространение: Центральная Европа и северная часть Южной Европы. В Германии распространен в горном и субальпийском регионах, в дру-

гих районах местами или редко, на севере отсутствует.

Время цветения: С июля по сентябрь.

Общие вопросы: Крестьяне в горах не любят заросли крестовника, постоянно встречающиеся на их альпийских пастбищах, так как животные эту траву не едят.

Содержание активных веществ: Алкалоиды, сенецин, сенеционин, якобин, рутин, витамин С.

Употребление и действие: Кровоостанавливающее средство, прежде всего при маточных кровотечениях (слишком обильные менструации, климактерические кровотечения, кровотечения при миомах, а также при болезненных и слабых менструациях; посоветоваться с гинекологом!)

Приготовление и применение: Трава (*Herba Senecionis*): 1 ч.л. – холодная вытяжка. ГФ: *Senecio jakobaea* и *Senecio aureus* (крестовник золотой) (приготовление свежих растений с цветками); спагирическая обработка.

Поскольку в настоящее время алкалоиды не считаются безвредными, длительно применять препараты не стоит.

Время сбора: С июля по сентябрь.

Лечение ран

Лекарственные
растения





Признаки: Однолетнее растение высотой 30 и даже 70 см с прямостоячим стеблем с войлочным опушением. Листорасположение очередное, листья с мягким опушением, лопатчатые,

слабо зубчатые или цельнокрайние; у похожей на этот вид календулы полевой (*C. arvensis*) они удлиненно-ланцетные. Язычковые цветки желто-оранжевые (у календулы полевой – светло-желтые), корзинки величиной 2–5 см (у календулы полевой – не больше 2 см). Обсеменные головки вертикальные (у календулы полевой – поникающие). Все плоды с хохолками.

Местопроизрастание: В Германии почти исключительно в садах как декоративное растение (ноготки лекарственные) или в культуре, иногда дичает.

Распространение: Родина, по всей вероятности, район Средиземного моря. В настоящее время акклиматизировалась почти по всей Центральной и

Западной Европе, а также на Британских островах.

Время цветения: С июня по сентябрь.

Содержание активных веществ: Эфирные масла, календула-сапогенин, гликозиды, каротиноиды, фитостерины, смолы, жиры, воски.

Употребление и действие: Средство, имеющее большое значение для лечения ран, действует размягчающе и предупреждает уплотнение рубцов, помогает при плохой заживляемости ран; средство для лечения вен, важное средство при опухании и воспалении лимфоидных тканей; вспомогательное средство при лечении рака; регулирует болезненные месячные кровотечения.

Приготовление и применение: Цветки (*Flores Calendulae*): 1 ч.л. настоя, мазь (*Unguentum Calendulae*): 10–20%-ная. ГФ: *Calendula* (свежее цветущее растение); обработка свежих растений.

Время сбора: С мая по сентябрь.

Фиалка трехцветная, анютины глазки (*Viola tricolor*)

Фиалковые



Признаки: Однолетнее растение высотой 10–30 см, стебель приподнимающийся или прямостоячий, разветвленный. Листья черешковые, яйцевидно-ланцетные до сердцевидных с перисторассеченными прилистниками, у которых имеется удлиненное, чаще всего зазубренное окончание. Цветки, как правило, трехцветные (желтые, кремовые, фиолетовые), чаще всего больше 1,5 см. Этим они

отличаются от очень схожего вида – фиалки полевой (*V. arvensis*), у которой размеры цветка 1–1,5 см (раньше она считалась подвидом, а сейчас выделена в самостоятельный вид).

Местопроизрастание: Пашни, залежи, луга, дюны, обочины дорог, железнодорожные насыпи, растет до высоты 2700 м.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии распространена и встречается повсеместно и часто.

Время цветения: С мая по октябрь.

Содержание активных веществ: Эфирные масла, виолакверцитрин, сапонины, виоланин, виолотозид, дубильные и слизистые вещества, виоларутин.

Употребление и действие: Кровоочищающее средство, действие которого, наряду с прочим, обусловлено мочегонным эффектом. Особенно хорошо при кожных болезнях, при экземах грудных детей (для этого кормящая мать должна пить чай). При лечении кожных болезней использующая природные средства медицина часто оказывается более эффективной, так как она рассматривает кожу как орган, то есть в связи с общим обменом веществ, и не только предлагает мази, но рекомендует лечение, настроенное на выделение и отток.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Viola tricoloris*): 1 ч.л. – холодная вытяжка внутрь и наружно. ГФ: *Viola tricolor* (свежее, цветущее растение); спагирическая обработка.

Время сбора: С мая по август.



А
Лечение ран

Лекарственные
растения



КІ

Кожа

Лекарственные
растения



Признаки: Дерево высотой около 30 м. Листья сердцевидные, пильчатые, длиной 6 – максимум 8 см, верхняя сторона матовая, темно-зеленая, нижняя сторона сизо-зеленая, листья

с обеих сторон голые за исключением уголков жилки, где имеется ржавчинно-красное до коричневого опушение. У похожей, но реже встречающейся липы плосколистной (*T. platyphyllos*) листья длиной до 10 или 12 см, короткоопушенные, а с нижней стороны в уголках жилки белые бороздки. Цветки 5-членные, желтовато-белые, собраны по 5 – 10 в висячие ложные зонтики. Плод растрескивающийся, с тонкой оболочкой, нечетко граненый, округлый.

Местопроизрастание: Дикорастущая – прежде всего в смешанных лиственных лесах в местах с мягким климатом, до высоты 1000 м. Часто высаживается аллеями.

Распространение: Южная и Центральная Евро-

па, реже – Западная Европа. В Германии распространена.

Время цветения: Июнь и июль, в среднем через неделю после липы плосколистной.

Содержание активных веществ: Эфирные масла с фарнезолом, флавогликозиды, кверцитрин, тилрозид, дубильные вещества, сапонины, кислоты, токоферол, растительная слизь.

Употребление и действие: Потогонное действие при лечении простудных заболеваний. При этом интенсифицируется общая детоксикация организма через кожу. Доктор Себастьян Кнейпп использует ее также для паровой бани головы. Действие, повышающее защиту организма, подтверждено и запатентовано американскими педиатрами: дети, которых лечили липовым чаем, выздоравливали в 10 раз (!) быстрее детей, лечившихся антибиотиками, при этом не было осложнений.

Приготовление и применение: Цветки (*Flores Tiliae*): 2 ч.л. настой; уголь (*Carbo Tiliae*): при поносах. ГФ: *Tilia europaea* (свежие цветки); спагирическая обработка.

Время сбора: С июня по июль.

Дуб черешчатый (*Quercus robur*)

Буковые



Признаки: Дерево высотой свыше 40 м с сильно трещиноватой корой и раскидистыми корявыми ветвями. Листья удлинённые, асимметричные, у основания сердцевидные с ушками,

длиной 5–12 см, на очень коротком черешке (у похожего дуба каменного (*Q. petraea*) листья на черешке длиной 1–3 см, широкояйцевидные, симметричные, и кроме того, у основания клиновидные). Невзрачные зеленоватые мужские цветки собраны в рыхлые висячие сережки; женские цветки – незаметные, в 6-членной обертке, по 2–5 в пазухах листьев; плод гладкий, яйцевидный (желудь). Плоды в шапочковидной плюске, на длинной плодоножке-черешке (отсюда название).

Местопроизрастание: Леса (пойменные леса, дубово-грабовые леса), прежде всего по долинам рек.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии распространен, в долинах в большинстве случаев часто.

Время цветения: Апрель и май.

Содержание активных веществ: Кора: дубильные вещества и эллаговая кислота, кверцин и кверцитин, леулин, пектин, крахмал. В желудях дополнительно к перечисленному лимонная кислота и жирное масло.

Употребление и действие: Важное вяжущее средство. Наружно при мокнущих кожных высыпаниях, язвах голаени (*Ulcus cruris*), болях в заднем проходе, белях, раздражении глаз; внутрь при хронических поносах и слишком сильных менструациях; укрепляющее средство при скрофулезе (хроническое опухание лимфатических узлов).

Приготовление и применение: Кора (*Cortex Quercus*): 1 ч.л. – холодная вытяжка, вскипятить (1 ч.л. внутрь, 2 с.л. наружно); 500 г отвара на полную ванну, 10% – мазь или для полоскания рта. ГФ: *Quercus e cortice* (свежая кора молодых ветвей) и *Quercus glandibus* (сушеные плоды с оболочками); спагирическая обработка.

Время сбора: С марта по апрель.

ЛГ

Кожа

Лекарственное
растение





Признаки: Дерево высотой до 25 м с серой, с возрастом становящейся продольнотрещиноватой корой и шарообразной кроной. Листья перистые, с 7–9 обратнояйцевидными до эллиптических цельнокрайних листочков, которые могут быть длиной до 15 см. С нижней стороны опушены только уголки жилок. Мужские цветки появляются одновременно с молодыми листьями, они образуют

5–15-сантиметровые висячие сережки; женские цветки собраны по 2–3 на верхушках побегов. Косточковый плод с зеленой гладкой оболочкой, длиной 4–5 см.

Местопроизрастание: Лиственные леса в местах с мягким климатом.

Распространение: Родина – Юго-Восточная Европа и Юго-Западная Азия. В Южной, Центральной и Западной Европе делают посадки и акклиматизируют. В Германии только как культурное

растение. В первые годы после посадки, не очень зимостоек и в морозные ночи может получить повреждения.

Время цветения: С апреля по май.

Общие вопросы: Вывезенный из Северной Америки черный грецкий орех используется для лесопосадок.

Содержание активных веществ: Дубильное вещество, эфирное масло, горькое вещество, хинон, юглол.

Употребление и действие: Кровоочищающее средство при кожных заболеваниях; может применяться и наружно. Хорошо применять при лечении детей. Используется как укрепляющее средство и при увеличении лимфатических узлов.

Приготовление и применение: Листья (*Folia Juglandis*): 2 ч.л. – холодная вытяжка внутрь, 2 с.л. – наружно; *Extractum Juglandis folii* (листья): 0,3 г; мазь: *Extractum Juglandis nucis* (плоды): для окрашивания волос; масло (*Oleum Juglandis*): жирное масло для наружного применения. ГФ: *Juglans* (свежие оболочки плодов и листья); спагирическая обработка.

Время сбора: С июня по август.

Норичник шишковатый (*Scrophularia nodosa*)

Норичниковые



Признаки: Многолетнее растение высотой 50–100 см. Стебель не крылатый, с четырьмя острыми гранями, листовое расположение супротивное, листья черешковые, яйцевидно-ланцетные или сердцевидные, двоякопильчатые. Венчик цветка грязно-коричневый, двугубый, у основания зеленоватый; цветки собраны в верхушечные мелкочленные соцветия. Корень клубневидно утолщен.

Местопроизрастание: Лиственные, смешанные и хвойные леса, заболоченные и пойменные леса, кустарниковые заросли, каналы, берега, вырубки. Предпочитает влажные рыхлые суглинистые почвы; доходит до высоты 1200 м.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии распространен и встречается часто.

Время цветения: Июнь и июль.

Общие вопросы: Помимо шишковатого, местами встречается и норичник крылатый, редкостью яв-

ляются норичник весенний, норичник собачий, норичник водяной и норичник железистый.

Содержание активных веществ: Дериваты стероидов (сапонины); флавогликозиды, скрофуларин, коричная кислота.

Употребление и действие: Средство против скрофулеза (хроническое увеличение лимфатических узлов, особенно у детей) и при кожных высыпаниях (например, экземы на лице).

Приготовление и применение: Трава с корнем (*Radix cum Herba Scrophulariae*): 1 ч.л. – холодная вытяжка. ГФ: *Scrophularia nodosa* (свежее растение). Чай для лимфатических сосудов, который может приготовить фармацевт:

Fol. Juglandis 10,0 (листья ореха грецкого)

Hb. Scrophulariae 10,0 (трава норичника)

Flor. Calendulae 10,0 (цветки календулы)

Fol. Rosmarini 10,0 (листья розмарина)

Hb. Urticae 20,0 (трава крапивы)

Rad. c. Hb. Taraxaci ad 100,0 (корень с травой одуванчика)

M. f. spec 1 ч.л. на чашку, 4 чашки в день

Время сбора: С апреля по август.

Кожа

Лекарственные
растения





Признаки: Нецветущее, медленно растущее, подушкообразное растение в несколько сантиметров высотой. Растение неправильно древовидно разветвленное, жесткое, серо-зеленое, чешуйчатое, с коричневыми бокаловидными органами размножения.

Место произрастания: Открытые не слишком затененные места, вересчатники, болота. Крупные сообщества можно встретить в Центральной Европе, прежде всего в горах.

Распространение: Во всей Европе местами часто, но на юге только на возвышенных местах, на севере – до Арктики.

Общие вопросы: Лишайники представляют собой симбиоз (сожительство) водорослей и грибов, причем основная масса вегетативного тела образована грибом, тогда как водоросли внедрены в него отдельными клетками или короткими цепочками клеток. Это сообщество характеризуется об-

разованием особых веществ и высокой устойчивостью.

Содержание активных веществ: Слизь с 20% лишенина, 80% изолихенина; кислоты, цетраринин, узениновая кислота, витамины А и D, йод, микроэлементы.

Употребление и действие: Смягчает кашель, отхаркивающее действие при хронических и тяжелых катарах. Слизистые горькие вещества оказывают защитное действие при желудочных заболеваниях. Возбуждает аппетит. Наружно против угрей.

Приготовление и применение: Трава (*Lichen islandicus*): 1–2 ч.л. как настой. ГФ: *Cetraria islandica* (сушеный мох).

Время сбора: С апреля по октябрь.

Хвощ полевой (*Equisetum arvense*)

Хвощевые



Признаки: Многолетнее растение; весной появляются желто-коричневые неразветвленные членистые побеги, несущие на верхушке спороносный колосок; летом вырастают бороздчатые стерильные мутовчато разветвленные зеленые побеги, толщиной до 0,5 см и длиной до 50 см; треугольно-ланцетные зубчики влагалищ в 2 раза длиннее влагалищной трубки.

Место произрастания: Пашни, где растение считается злостным сорняком, по краям лугов и канав, обочинам дорог, на откосах, дорожных насыпях. Особенно хорошо растет на влажных суглинистых почвах.

Распространение: Вся Европа. В Германии распространен и всюду встречается часто.

Созревание спор: Март и апрель.

Общие вопросы: Хвощ содержит очень много кремневой кислоты, поэтому дичь и сельскохозяйственные животные его не едят. Раньше им чисти-

ли оловянную посуду. Отвары из хвоща полевого используют в саду и на огороде для опрыскивания культур против грибных болезней (например, ржавчины, мучнистой росы).

Похожий на него **хвощ болотный** (*E. palustre*) использовать не стоит.

Содержание активных веществ: 5% эквизетонин (сапонин), эквизетин, смолы, жиры, горькие вещества, около 5% кремневой кислоты.

Употребление и действие: Важнейшие препараты, содержащие кремневую кислоту; при хронических бронхитах и как вспомогательное средство и для долечивания после туберкулеза (легких); мягкое мочегонное при воспалении мочевого пузыря, внутрь как средство для соединительной ткани. Наружно как средство для лечения ран, останавливающее кровь (добавки в ванну).

Приготовление и применение: Трава (*Herba Equiseti*): 2–3 ч.л. – холодная вытяжка и после этого 10 мин кипятить; наружно (также паровая баня): 3–4 с.л. ГФ: *Equisetum arvense* (свежее растение); спагирическая обработка.

Время сбора: С мая по август.





Признаки: Однолетнее, довольно неприятно пахнущее растение с белым млечным соком, высотой 30–80 см. Стебель, листья и цветоножки с прилегающим или торчащим щетинистым опушением (характер его очень изменчив). Листья сидячие, глубоко перисторассеченные, с зубчатыми сегментами. Цветки одиночные на длинной цветоножке. Лепестки шарлахово-

красные, у основания часто с черными пятнами, величиной до 4 см; тычинки темно-фиолетовые; рыльце дисковидное, с 8–12, часто с 10 лучами, перекрывающимися своими краями; коробочка обратнойцевидная, у основания закругленная, длина ее в 2 раза больше ширины.

Местопроизрастание: Раньше преимущественно на пашнях, сейчас чаще на мусорных местах и пустырях, а также по обочинам дорог; любит плодородные суглинистые почвы.

Распространение: Местами почти по всей Европе.

Время цветения: С мая по июль.

Содержание активных веществ: Алкалоиды (регенин, реадин), пигмент реарубин, слизистые вещества, антоцианы (опиумных алкалоидов не содержит).

Приготовление и применение: Цветки (*Flores Rhoeados*): 1 ч.л. – отвар, также в виде сиропа (*Sirupus Rhoeados*): несколько ч.л. в день; спагирическая обработка.

Время сбора: С апреля по август.

Фиалка душистая (*Viola odorata*)

Фиалковые



Признаки: Многолетнее растение высотой 5–10 см, с надземными укореняющимися побегами. Все листья длинночерешковые, в прикорневых розетках, тонко опушенные, с нижней

стороны часто блестящие; листовая пластинка сердцевидно-яйцевидная до округло-почковидной; края слабогородчатые. Прилистники яйцевидные, заостренные, обычно цельнокрайние. Цветки с темно-фиолетовым, реже розовым или белым венчиком и прямым, очень ароматным (название!) той же окраски щпорцем,

Местопроизрастание: Светлые леса и лесные опушки, кустарниковые заросли, живые изгороди, берега ручьев, обочины дорог; любит плодородную почву; до 1400 м.

Распространение: Первоначально ограничивалась Южной Европой, но сейчас можно встретить почти по всей Европе. В Германии распространена, но не как вид местного происхождения, а в

одичавшем состоянии или как акклиматизированное растение.

Время цветения: Март и апрель.

Содержание активных веществ: Алкалоид виолин, сапонины, эфирные масла, виолартин, растительные кислоты, сахар, виолутозид (метилловый эфир салициловой кислоты).

Употребление и действие: Отхаркивающее средство при кашле, вызывающее сильное образование мокроты, и успокаивающее при сухом кашле (*Bronchitis sicca*).

Приготовление и применение: Корень (*Rhizoma Violaе odorataе*): 1 ч.л. – холодная вытяжка; можно также использовать все растение. ГФ: *Viola odorata* (свежее, цветущее растение); спагирическая обработка.

Время сбора: Март – апрель.





Признаки: Многолетнее растение высотой 60–150 см высотой. Стебель с густым тонким войлочным опушением. Листья 3–5-лопастные, верхние скорее треугольно-яйцевидные и лишь слабо 3–5-лопастные

с неравномерно-зубчатыми краями, с обеих сторон серо-зеленые и с шелковистым войлочным опушением. Цветки шириной 3–5 см белые, красноватые или красно-фиолетовые, пазушные, собраны в кисти; 5–9 наружных чашелистиков сростлись у основания.

Местопроизрастание: Канавы, влажные луга; прежде всего засоленные почвы (индикатор таких почв).

Распространение: В основном Южная и Юго-Восточная Европа, на побережьях Западной Европы, на южных побережьях Англии, Ирландии и Швеции, единично встречается в Центральной Европе. В Германии изредка у побережья Балтийского мо-

ря и в засоленных местах суши, в других местах в одиночном состоянии или занесенный. Под угрозой исчезновения!

Время цветения: С июля по сентябрь.

Содержание активных веществ: Слизистые вещества (10–20%), эфирные и жирные масла, пектин, фитостерин, аспарагин, лецитин, дубильные вещества, яблочная кислота.

Употребление и действие: Благодаря содержанию слизистых веществ оказывает обволакивающее, снимающее раздражение действие. Средство от кашля; годится и для полоскания горла; защита слизистой при раздражении желудка (действие аналогично действию исландского мха).

Приготовление и применение: Корень (*Radix Althaeae*): 1–2 ч.л. – холодная вытяжка; листья и цветки (*Folia et Flores Althaeae*): 1 ч.л. отвара (и для полоскания). ГФ: *Althaea* (свежий корень). Чтобы в первую очередь извлечь слизистые вещества, рекомендуется сделать холодную вытяжку. В аптеках имеется также готовый сироп из алтея.

Время сбора: Март – апрель.

Просвирник лесной (*Malva sylvestris*)

Мальвовые



Признаки: Двух- или многолетнее растение высотой 20–120 см с полегающими стеблями. Листья округлые, 5–7-лопастные, городчатые. Цветки собраны по 2–6 в пазухах листь-

ев. Лепестки у основания густобахромчатые, розово-фиолетовые, с темными (обычно 3) полосками, в 3–4 раза длиннее чашечки. Плодоножки не загнуты вниз, как у **просвирника пренебреженного** (*M. neglecta*), а прямостоячие или отклоняющиеся. Плодики с острыми краями, чаще всего опушенные.

Местопроизрастание: Обочины дорог, мусорные места, каменные стены, заборы, пустыри; любит почву с высоким содержанием азота; до высоты 1800 м.

Распространение: Почти вся Европа, на севере до южной Скандинавии; в Германии распространен или местами, в некоторых районах отсутствует совсем.

Время цветения: С мая по сентябрь.

Общие вопросы: Описание просвирника пренебреженного дается на стр. 132.

Содержание активных веществ: Мальвин (антоциангликозид; окрашивается в кислой среде в светло-красный цвет, в щелочной – в светло-зеленый), дубильные и слизистые вещества.

Употребление и действие: Слизь действует обволакивающе при бронхитах и раздражениях желудочно-кишечного тракта. Наружно при мокнувших экземах.

Приготовление и применение: Цветки (*Flores Malvae*): 1 ч.л. холодной вытяжки. Листья (*Folia Malvae*): 1 с.л. холодной вытяжки для наружного применения. ГФ: *Malva sylvestris* (свежее, цветущее растение); спагирическая обработка.

Время сбора: С мая по сентябрь.





Признаки: Однолетнее мелкоопушенное растение высотой от 30 до 50 см. Корень веретеновидный. Стебель веретеновидный. Стебель круглый, желобчатый, сверху ветвистый. Нижние листья

цельные, округло-сердцевидные, зубчатые; стеблевые листья однажды- или триждыперисторассеченные, ближе к верхушке доли листьев становятся все более мелкими. Желтовато-белые цветки собраны по 7–15 в зонтики, чаще всего без обертки или всего с одним кроющим листом. Мягкоопушенный плод пахнет анисом, грушевидный и серозеленый, длиной до 5 мм.

Местопроизрастание: В Германии только в культуре (в садах).

Распространение: Родина – восточное Средиземноморье. Дикорастущий анис можно встретить в Египте, Сирии, Греции и на Кипре. В других частях Южной Европы он возделывается и местами встречается одичавшим. В Германии кое-где

возделывается, одичавшим встречается редко и только в районах с мягким климатом – в местах, где размещают виноградники.

Время цветения: Июль и август.

Содержание активных веществ: Эфирные масла с анетолом, жирные масла, кумарин, кислоты, холин.

Употребление и действие: Спазмолитическое при вздутии кишечника (пряность для хлеба); отхаркивающее действие при кашле; стимулирует выделение молока у кормящих матерей; вкусовая добавка к чаевым сборам.

Приготовление и применение: Плоды (*Fructus anisi*): 1/2 ч.л. – холодная вытяжка, немного прокипятить; эфирное масло (*Oleum Anisi aethericum*): 2–3 к. ГФ: *Anisum* (зрелые плоды); спагирическая обработка. В аптеках бывает также анис – илициум (из Азии); действие такое же, у фенхеля точно такое же действие.

Время сбора: С июля по октябрь.

Каштан посевной (*Castanea sativa*)

Буковые



Признаки: Дерево высотой до 20 м с крепким стволом, покрытым продольными трещинками. Кора оливково-коричневая. Листья удлиненно-ланцетные, кожистые, длиной до 18 см, зубчато-шиповатые, с хорошо выраженными жилками. Желтоватые цветки собраны в прямостоячие сережки длиной 12–20 см, мужские многочисленные, женские – всего по 1–3 у основания сережек; имеют одну общую

плюску, которая к моменту созревания покрывается шипами и растрескивается на 2–4 створки. Орехи гладкие, полушаровидные, блестяще-коричневые.

Местопроизрастание: Лиственные и горные леса, в теплых местах, на кислых, бедных известью почвах и только в низинных районах.

Распространение: Южная Европа. Аклиматизирован по всей Европе кроме севера. В юго-западной части Германии встречается как лесное дерево.

Время цветения: Июнь.

Общие вопросы: Каштан посевной в ботанике называется также *Castanea vesca* или *Castanea vulgaris*. Русские названия – каштан европейский, каштан благородный. Грек Никандрос, живший во II столетии до н. э., очевидно, первым описал это растение. Он упоминает фессалийский город Кастанеа и считает, что каштан получил свое название именно в честь города. Однако вероятнее предположение, что город был назван в честь многочисленных каштанов, росших в окрестностях.

Содержание активных веществ: Сапонины, элагеновые дубильные вещества, пектин.

Употребление и действие: мягкое спазмолитическое и отхаркивающее действие при кашле, особенно у детей (рефлекторный кашель).

Приготовление и применение: Листья (*Folia castaneae*): 2 ч.л. – холодная вытяжка; экстракт: 20 к. ГФ: *Castanea vesca* (свежие листья).

Время сбора: Май – июнь.





Признаки: Многолетнее, чаще неразветвленное растение с корневищем толщиной с палец. Стебель прямостоячий, с мягким опушением; образует отпрыски. Высота растения 30–70 см. Листья супротивные, удлинненно-ланцетные до эллиптических, с тремя жилками, заостренные, по краям шероховатые, длиной 5–10 см. Крупные цветки собраны в плотные верхушечные пучки. Лепестки белые до

бледно-розовых, слабо выемчатые, с двумя зубчиками у зева. Цветки со слабым запахом.

Местопроизрастание: Края улиц, мусорные места, живые изгороди, галечниковые осыпи, заросли кустарника, песчаные берега или гравийные отмели в долинах рек, пойменные леса, заборы, каменные стены.

Распространение: Почти вся Европа. Отсутствует в Альпах; в Германии встречается часто или местами, а в некоторых районах акклиматизирова-

лась или как заносное растение; распространена у каналов, плотин и по обочинам дорог.

Время цветения: С июня по сентябрь.

Содержание активных веществ: Около 5% сапорубина (сапонины), антигрибковое вещество, жир.

Употребление и применение: Отхаркивающее средство при кашле, при болезнях кожи – мочегонное и потогонное средство.

Приготовление и применение: Корень (*Radix Saponaria*): 1 ч.л. – холодная вытяжка или отвар ГФ: *Saponaria* (сушеный корень); спагирическая обработка. Мыльнянка – хороший пример очищающего слизистую действия сапонинов.

См. стр. 116

Время сбора: С мая по август.

Шандра обыкновенная (*Marrubium vulgare*) ☉

Губоцветные



Признаки: Многолетнее растение высотой 30–60 или даже 80 см. Стебли 4-гранные, с белым шерстистым опушением. Листья округлые до яйцевидно-эллиптических, сначала покрытые густым белым шерстистым опушением, позднее оголяются. Нижние листья длиной до 35 мм, длинночерешковые; верху листья становятся мельче, а черешки короче. Белые цветки в плотных ложных мутовках собраны в пазухах листьев. 10 отогнутых назад крючковидных зубчиков чашечки на концах голые. Все растение источает запах, похожий на запах тимьяна.

Местопроизрастание: Сухие склоны и пастбища, обочины дорог, тощие луга, пустыри, мусорные места, живые изгороди.

Распространение: Южная и центральная Европа, акклиматизировалась также местами в Северной Европе. На севере Германии отсутствует, в других местах встречается очень редко. Под угрозой исчезновения!

Время цветения: С июня по август.

Содержание активных веществ: Гликозидное горькое вещество маррубин, эфирные масла, слизистые вещества, смолы, воски, дубильные вещества.

Употребление и действие: Отхаркивающее при всех катарах; поддерживающее при астме, желчегонное при болезнях печени; помогает при отсутствии аппетита. Гормональное действие на матку (легкое регулирование).

Приготовление и применение: Трава (*Herba Marrubii*): 1 ч.л. – холодная вытяжка. ГФ: *Marrubium vulgare* (свежее растение); спагирическая обработка.

Время сбора: С июня по сентябрь.





Признаки: Однолетнее опушенное растение высотой 10–30 см. Стебель четко четырехгранный, у основания часто красноватого оттенка. Листья яйцевидные до овально-ланцетных, черешковые,

тупозубчатые, верхние с железистым опушением. Цветки собраны по 4–8 в ложные мутовки; венчик желтовато-белый, длиной 2–3 см; нижняя губа с двумя полыми зубчовидными крючками и красно-фиолетовым рисунком.

Местопроизрастание: Щебнистые осыпи, галечник, каменоломни, обочины дорог, кустарниковые заросли, пашни, песчаные места.

Распространение: В основном запад Центральной Европы и Западная Европа. Акклиматизировался на Британских островах. В Германии распространен кроме юго-восточной части; местами встречается часто.

Время цветения: Июль и август.

Общие вопросы: Известен также под названием “кровавый чай”.

Содержание активных веществ: 5–10% минеральных солей с растворимой кремневой кислотой. Фитостерин, жир, дубильное вещество, пектин, сапонин.

Употребление и действие: Как препарат кремневой кислоты для лечения хронических заболеваний дыхательных путей; средство для лечения селезенки; при малокровии (имеет тот же минеральный состав, что и кровь).

Приготовление и применение: Трава (*Herba Galeopsis*); 2 ч.л. – холодная вытяжка или отвар. ГФ: *Galeopsis* (свежее, цветущее растение); сплирическая обработка.

Время сбора: С июля по август.



Признаки: Многолетнее растение высотой 30–70 см с подземными побегами, с неприятным запахом. Листья черешковые, морщинистые, с обеих сторон с коротким мягким шерстистым опушением, похожи на листья шалфея (название), яйцевидные с сердцевидным основанием, городчатые, длиной 3–7 см. Зеленовато-желтые цветки собраны в односторонний ложный колос; шлемообразная чашечка двугубая с широко-

округлой простой верхней губой и четырехчленной нижней губой.

Местопроизрастание: Леса (дуб, сосна), лесные опушки, поляны, лесные чащи, верещатники; не любит извести. В Шварцвальде встречается до высоты 1400 м.

Распространение: В основном Центральная и Западная Европа, на севере до юга Скандинавии, на юге – до Югославии, северной части Италии и

юга Франции. В Германии распространен и встречается часто, на севере – местами.

Время цветения: С июля по сентябрь.

Содержание активных веществ: Эфирное масло, скородин и маррубин (горькие вещества), урсоловая и розмариновая кислота, кемпферолы, холин и сапонин.

Употребление и действие: Поддерживающее и при долечивании туберкулеза (особенно туберкулеза яичка и костного туберкулеза). Отхаркивающее при хронических бронхитах (особенно в пожилом возрасте); хронический насморк.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Teucrii scorodoniae*): 1 ч.л. – холодная вытяжка. ГФ: *Teucrium scorodonia* (свежая цветущая трава); аналогично дубровник чесночный (*Teucrium scordium*): трава (*Herba scordii*): 1 ч.л. – холодная вытяжка. ГФ: *Scordium* (свежая, цветущая трава); сплирическая обработка.

Время сбора: С июня по сентябрь.

Кашель

Лекарственные
растения





Признаки: Сборный вид, чрезвычайно богатый формами. Многолетнее растение высотой от 5 до 30 см. Стебли полегающие до приподнимающихся, часто укореняющихся, у основания

иногда несколько одревесневающие. Накрест-супротивные плоские листья обратнойцевидные до линейно-эллиптических; в отличие от культивируемого тимьяна обыкновенного с нижней стороны не имеют белого опушения. Розово-красные до красно-фиолетовых цветки на верхушках стеблей и в пазухах листьев собраны в шарообразные головки или короткие колосья. Все растения, но особенно цветки и растертые между пальцами листья источают сильный приятный пряный аромат.

Местопроизрастание: Обочины дорог, откосы, верещатники, суходольные луга, скотопрогонные тропы, альпийские луга, светлые леса; любит песчанистые почвы; до высоты 2500 м.

Распространение: Вся Европа. В Германии распространен, иногда встречается часто (тем не менее, занесен в Красную книгу как вид, находящийся под угрозой исчезновения.)

Время цветения: С мая по октябрь.

Содержание активных веществ: Эфирные масла с р-цимолем, тимол, пинены, карвакрол; дубильные вещества, флавоны.

Употребление и действие: Мягкое отхаркивающее при кашле; укрепляющее желудок. Наружно в укрепляющие ванны, для стимулирования кровообращения (особенно для простудившихся и ослабленных детей). Тимьян обыкновенный (см. стр. 262) обладает аналогичным, но более сильным действием.

Приготовление и применение: Трава (*Herba serpylli*): 1/2 – 1 ч.л. – холодная вытяжка. ГФ: *Thymus serpyllum* (свежее, цветущее растение); спагирическая обработка.

Время сбора: С мая по сентябрь.

Коровяк густоцветковый (*Verbascum densiflorum*)

Норичниковые



Признаки: Двулетнее растение высотой 30–200 см с жестким, шерстистоопушенным стеблем. Листья желто-зеленые, яйцевидно-удлиненные, мелкогородчатые,

низбегающие, доходящие до следующего нижерасположенного листа, с обеих сторон с шерстистым опушением. Ароматные цветки крупные, диаметром 3,5–5,5 см, собраны пучками по 2–5 в длинную железистоопушенную кисть.

Местопроизрастание: Мусорные места, обочины дорог, карьеры по добыче гравия, дорожные насыпи, лесные опушки, вырубки; любит солнечные теплые места на каменистой азотсодержащей почве; до высоты 1000 м.

Распространение: Центральная и Южная Европа. В Германии преимущественно распространен, иногда местами, на севере редок.

Время цветения: С июля по сентябрь.

Общие вопросы: Коровяк еще называют "королевской свечой", а из-за опушения некоторые ви-

ды называют "коровяк шерстистый" и "медвежье ухо".

Содержание активных веществ: Ксантофилы, гесперидин, эфирные масла (следы), сапонины, горькие вещества, инвертин, слизистые вещества, глюкозидные желтые пигменты (например, кроцетин).

Употребление и действие: Растворяющее слизь и отхаркивающее при катарах верхних дыхательных путей (особенно в связи с невралгическими болями). При горланном кашле (горланый ларингит). Слизистые вещества, содержащиеся в коровяке, оказывают обволакивающее и защитное действие, а сапонины – очищающее и отхаркивающее. Особенно хорошо помогает при хронических катарах.

Приготовление и применение: Цветки (*Flores Verbasci*): 1–3 ч.л. – холодная вытяжка. ГФ: *Verbascum* (свежая трава)

Время сбора: С июня по август.





Признаки: Многолетнее сильное растение с клубневидно утолщенным корневищем, высотой 60–200 см. Стебель прямостоячий, бороздчатый, щетинистоопушенный, разветвлен только в верхней части. Листья яйцевидно-сердцевидные, мелкопильчатые, с нижней стороны с серым войлочным опушением; нижние – длинночерешковые, верхние – стеблеобъемлющие. Корзинки одиночные

или собранные в рыхлые щитковые кисти, шириной 6–7 см, с большим количеством узких желтых язычковых цветков; внутренние лопатчатые кроющие листья на конце расширяются. Плод с 4 резко выраженными ребрами.

Местопроизрастание: Луга, леса, живые изгороди, прибрежные заросли кустарника, заборы; любит влажные почвы.

Распространение: Родина – Средиземноморье. Кроме Южной Европы, акклиматизировался также

в Центральной и Западной Европе. В Германии местами одичал и изредка акклиматизировался. Культурные сорта возделываются в садах. Крупные цветки привлекают пчел и многочисленные виды бабочек.

Время цветения: С июля по сентябрь.

Содержание активных веществ: Эфирные масла, 20–40% инулина (латинское название!), гелиантин, смолы, пектины, фитомеланы, дериваты ситостеринов.

Употребление и действие: Смягчающее кашель и отхаркивающее; вспомогательное средство при лечении астмы, при хронических раздражениях желудочно-кишечного тракта, нарушениях менструального цикла (болезненные или нерегулярные месячные); вспомогательное средство при диабете.

Приготовление и применение: Корневище (*Rhizoma Helenii*): 1 ч.л. холодной вытяжки; экстракт: 10 к. ГФ: *Inula helenium* (свежий корень); спагирическая обработка.

Время сбора: С марта по май, сентябрь – октябрь.



Признаки: Многолетнее растение высотой 30–70 см. Стебель прямостоячий, иногда изогнутый, но не выходящий и не ветвящийся. Листья округлые, у основания глубокосердцевидные, длинночерешковые, длина колеблется между 6 и 12 см. Серножелтые цветки неправильно воронковидные; трубки цветков наверху расширяются в яйцевидный язычок, внизу – вздутые; во время цветения цветки стоят вертикально, затем поникают; собраны в пазухах листьев по 2–8 в зонтиковидные завитки. Плод грушевидный, повисающий. Растение с неприятным запахом.

Местопроизрастание: Виноградники, обочины дорог, края улиц, кустарниковые заросли, заборы, каменные стены, влажные леса, пойменные леса, только в теплых областях.

Распространение: Родина – Южная Европа; в Центральной Европе во многих местах одичал или

акклиматизировался, но вообще довольно редок и поэтому в Германии находится под защитой!

Содержание активных веществ: Аристолоховая кислота, эфирные масла, смола, дубильные и горькие вещества.

Употребление и действие: Имеет большое значение тонизирующее действие для женщин при слишком слабых менструациях и общих нарушениях цикла. Нельзя принимать во время беременности! Хорошее средство для лечения ран; наружно и внутренне при флебитах, язвах голени, нагноениях, свидах; повышает общую сопротивляемость организма (путем повышения фагоцитоза – захвата фагоцитами чужеродных тел, микробов, клеток и их переваривания).

Приготовление и применение: Трава (*Herba Aristolochiae*): 1 ч.л. – настой; для наружного применения – 1 с.л.; также корень (*Radix Aristolochiae*): быстрое кипячение. Недавно в Германии (1981) растение было изъято из аптек законодателями.

Время сбора: С мая по сентябрь.



XII

Кашель

Лекарственное
растение



XIII

Гормональная
система

Лекарственное
растение



Признаки: Однолетнее растение высотой 30–80 см. Стебель 4-гранный, ветви почти безлистные; внизу одревесневает. Листья супротивные, ланцетные, крупногородчатые до перисторассеченных, средние тройчаторассеченные с большой конечной лопастью, по краям и жилкам грубоопушенные. Мелкие бледно-лиловые цветки имеют неясно двугубый венчик шириной до 5 мм, собраны в прутьевидные, густо усаженные железистыми волосками колосья, которые ко времени плодоношения достигают величины 10–25 см. 4 красно-коричневых плодика.

Место произрастания: Обочины дорог, мусорные места, берега, пастбища; любит богатую азотом почву, а также тощие силикатные луговины; до 1100 м.

Распространение: Почти вся Европа, акклиматизировалась в Скандинавии. Встречается по всей

Германии, но только местами или редко, а в некоторых областях отсутствует; частично только занесенная.

Время цветения: Июль и август.

Общие вопросы: Когда-то вербене приписывалась чудодейственные силы; растение, по поверьям, оберегало от ран, нанесенных железным оружием. Поэтому воины носили его под латами во время битв.

Содержание активных веществ: Горькое вещество, вызывающее позеленение железа дубильное вещество, вербеналин, инвертин, эмульсин, слизистое вещество.

Употребление и действие: Стимулирующее при слабой менструации; действует на выделение молока, далее, общеукрепляющее действие при слабости, после перенесенных болезней, при анемии; поддерживающее при кожных болезнях; при эпилепсии.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Verbenae*): 1 ч.л. – холодная вытяжка. ГФ: *Verbena officinalis* (свежая, цветущая трава); спагирическая обработка.

Время сбора: С июня по июль.

Розмарин аптечный (*Rosmarinus officinalis*)

Губоцветные



Признаки: Густой сильно разветвленный вечнозеленый кустарник высотой 30–150 см с сильным ароматом. Листья сидячие, линейные, края подвернуты вниз, с верхней стороны блестящие, насыщенно-зеленые, с нижней стороны – покрытые белым войлоком, длиной 1–3,5 см. Бледно-голубые до светло-лиловых цветки с двугубым венчиком; тычинки и столбик далеко выдаются вперед; венчик длиннее чашечки. Изменчивый вид.

Место произрастания: Чаше всего встречается в макии (кустарниковых чащах Средиземноморья), кроме того, в других сухих каменистых заросших кустарником местах, прежде всего вблизи морских побережий, а также на скалах и на сухих склонах.

Распространение: Средиземноморье, акклиматизировался в северных областях Южной Европы. Поскольку розмарин не выносит зимних морозов, в Центральной Европе он не приживается, за ис-

ключением благоприятных мест в Австрии и Швейцарии.

Время цветения: В течение всего года.

Содержание активных веществ: Эфирные масла, содержащие около 25% цинеола, 15% борнеола, 8% камфоры и других эфиров борнеола, терпены, терпенеол; 8% дубильных веществ, флавоны, сапонины, кислоты, ситостерин, бетулин.

Употребление и действие: "Согревающее средство": внутрь и наружно как тонизирующее средство для нервной и сосудистой системы при нарушениях кровообращения (постоянно холодных руках и ногах), а также в пожилом возрасте; при слишком слабых и болезненных менструациях (также для сидячей ванны).

Приготовление и применение: Листья (*Folia Rosmarini*): 1 ч.л. – настой; эфирное масло (*Oleum Rosmarini aethericum*): 3 к. внутрь, 30–50 к. в полную ванну; 10%-ное для втирания. ГФ: *Rosmarinus officinalis* (сушеные листья); спагирическая обработка.

Время сбора: С мая по август.

Гормональная
система

Лекарственным
растением





Признаки: Многолетнее растение 20–60 см высотой, с терпким ароматом. Стебель прямостоячий, округлый, опушенный. Листья короткочерешковые, перекрестно-супротивные, цельнокрайние или слабозубчатые, с железистыми точками. Цветки пурпурно-красные до розовых, редко – белые, собраны в боковые или верхушечные метелки или щитковидные метелки на длинных цветоносах.

Различают 2 подвида, один из которых, культивируемый (*O. prismaticum*) характеризуется длинным пирамидальным соцветием, тогда как у дикого подвида соцветие более или менее шарообразное и плотное.

Местопроизрастание: В диком виде на солнечных лесных опушках и в зарослях кустарника, в светлых сосновых и дубовых лесах на сухих луговинах, на откосах.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии распространена, на северо-западе отсутствует.

Время цветения: С июля по сентябрь.

Содержание активных веществ: Эфирные масла (0,1–0,4%) с монотерпеновыми углеводами; тимол, дубильные и горькие вещества.

Употребление и действие: Спазмолитическое при нарушениях менструаций и при чрезмерном возбуждении типа нимфомании (болезненное чрезмерное половое влечение у женщин), онанизме (самоудовлетворение), общеукрепляющее и тонизирующее, укрепляет желудок и препятствует образованию газов.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Origani*): 1 ч.л. – настой; ГФ: *Origanum vulgare* (свежая, цветущая трава): спагирическая обработка.

Время сбора: С июля по сентябрь.



Признаки: Многолетнее, голое растение высотой 15–40 см. Листья накрест-супротивные, сидячие, ланцетные, заостренные, коротко-, но остропильчатые, трех- или пятижилковые. Одиночные цветки на длинных цветоножках; венчик беловатый с красноватыми жилками или с красноватой каймой, трубка венчика желтоватая, длиной 1 см. Цветки в пазухах листьев. Чашелистики линейные.

Местопроизрастание: Влажные луга, берега и каналы, тростниковые заросли, стоячая или медленнотекущие водоемы, болота, любит илистую почву; обычно на равнинах.

Распространение: Во всех частях Европы кроме Северной Европы и Британских островов. В Германии стал большой редкостью и встречается лишь в некоторых местах. Численность уменьшается; находится под угрозой исчезновения!

Время цветения: С июня по август.

Содержание активных веществ: Гликозиды: гратиотоксин, гратиозид, гратиолон; эфирные масла, горькие вещества, дубильная кислота, смолы и сапонины.

Употребление и действие: Стимулирует менструацию при ослаблении и отсутствии (согласовать с врачом!); благодаря послабляющему действию возможно влияние на старые кожные высыпания.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Gratiolae*): на кончике ножа до 1/2 ч.л. – настой; превышение этой дозы может вызвать рвоту. ГФ: *Gratiola* (свежая трава): спагирическая обработка. Авран является одним из самых эффективных стимулирующих менструацию средств, однако очень важно соблюдать правильную дозировку.

Время сбора: С мая по июль.





Признаки: Многолетнее растение высотой 20–100 см с длинными подземными побегами. Стебель ветвистый, редко не ветвится. Листья широколанцетные до эллиптических, у основания перисторазрезные, до 4 см шириной и 10 см длиной, по краям пильчатые до глубокозубчатых. Цветки собраны в ложные мутовки в пазухах верхних листьев. Венчик белый; зубчики чашечки длиннее трубки венчика.

Местопроизрастание: Берега, канавы, ручьи, пруды, ольшаники, заросли осоки и тростника и другие болотистые и илстые места. Любит временно затопляемые почвы, которые могут быть самыми разнообразными; до высоты 1100 м.

Распространение: Почти вся Европа. В Германии распространен и встречается довольно часто, но на высоких местах реже или отсутствует.

Время цветения: С июля по сентябрь.

Содержание активных веществ: Гликозид ликопин, эфирное масло, дубильная кислота, галловая кислота.

Употребление и действие: Действует на щитовидную железу; естественным путем снижается йодный обмен и выброс тироксина (гормона щитовидной железы) при гиперфункции щитовидной железы (выяснить у врача!), при этом улучшается вызванное гиперфункцией болезненное состояние, как-то: сердцебиение, потливость и общее беспокойство.

Приготовление и применение: Все растение: листья действуют сильнее, чем корень (*Herba Lycopi europaei*): 1 ч.л. – настой. Эффект дает только свежая трава! ГФ: *Lycopus europaeus* (свежая цветущая трава): спагирическая обработка. Также применяется **зюзник виргинский**. ГФ: *Lycopus virginicus* (свежецветущее растение): спагирическая обработка. Растительное средство против гиперфункции щитовидной железы: Мутеллон (д-р Клейн).

Время сбора: С июля по сентябрь.



Признаки: Нецветущая оливково-зеленая кожистая морская водоросль. Кустистое вегетативное тело с прикрепляющимся к субстрату присасывательным диском, плоское, с тянущейся на всю длину выступающей средней жилкой, вильчато разветвляющееся, шириной в несколько сантиметров и длиной до 1 м. Рядом со средним ребром равномерно попарно располагаются наполненные воздухом бобовидные

пузыри, благодаря которым водоросль находится на плаву. На концах ветвей имеются клиновидные пустулообразные утолщения, которые содержат микроскопические органы размножения водорослей.

Местопроизрастание: на камнях литоральной (приливо-отливной) зоны моря; часто обрывается и прибоем прибывает к берегу.

Распространение: В Северном и Балтийском морях, как и вообще в Северной Атлантике распространена, в Средиземном море отсутствует.

Общие вопросы: Растение содержит очень много йода.

Содержание активных веществ: Йодиды, бромиды и другие соли. Йод находится в органических соединениях и поэтому усваивается гораздо лучше, чем в виде неорганических соединений; его содержание колеблется: Северное море – 0,1%, Балтийское море – 0,04%; далее – альгиновая кислота, фукоидан, фукостерин, ламинаран, каротиноиды.

Употребление и действие: Образование зоба и ожирение при пониженной функции щитовидной железы (важен диагноз болезни!); поддерживающее средство при атеросклерозе, при микседеме (заболевание, являющееся следствием гипофункции щитовидной железы).

Приготовление и применение: все растение (*Fucus vesiculosus*): 1 ч.л. недолго кипятить. ГФ: *Fucus vesiculosus* (сушеный фукус); спагирическая обработка.

Гормональная
система

Лекарственные
растения



Приложение: лекарственные растения

Показания к применению ягодных и дикорастущих овощных растений

Среди описанных выше ягодных и дикорастущих овощных растений есть и такие виды, которые можно использовать и как лекарственные. Чтобы избежать дублирования рисунков, они не были включены в часть, посвященную лекарственным растениям. Поэтому ниже приводятся данные о содержании в этих рас-

тениях активных веществ и о действии этих растений без ботанических описаний и фотографий, которые можно найти на соответствующих страницах. Эти растения подразделяются на те же группы, что и лекарственные; только добавляются разделы Va Поджелудочная железа и XIV Повышение сопротивляемости.

III Растения, укрепляющие и успокаивающие желудок

IV растения, оказывающие ветрогонное, спазмолитическое и очищающее кишечника действие

Черемша (*Allium ursinum*)

См. стр. 64

Содержание активных веществ: Эфирное масло с соединениями серы, гликозид и большое количество витамина С.

Употребление и действие: Очень похоже на чеснок: очищает кишечник при бродильных поносах, действует при раздражении кишечника, при гельминтозах и при заболеваниях, связанных с недостатком витамина С.

Приготовление и применение: Свежие листья черемши как добавки в салаты, свежий сок с пахтой, несколько чайных или столовых ложек в день. ГФ: *Allium ursinum*; спагирическая обработка.

Лук репчатый (*Allium cepa*) в малых дозах возбуждает перистальтику кишечника (собственное движение кишечника), но при употреблении в больших количествах тормозит ее.

Польнь горькая (*Artemisia absinthium*)

См. стр. 136

Содержание активных веществ: Эфирное масло с туйолом, абсинтол, азулен; абсинтин (смесь горьких веществ), флавоны, лактоны, смолы, дубильные кислоты и витамин С.

Употребление и действие: При низкой кислотности желудка, отсутствии аппетита, желчегонное средство, например, при осложнениях после операций на желчном пузыре.

Приготовление и применение: Все растение (*Herba Absinthii*): 1/2–1 ч.л. – настой, перед обедом 1 чашку; *Oleum Absinthii aethericum*: 5 к. перед едой. ГФ: *Absinthium* (свежие цветки и листья); спагирическая обработка.

Время сбора: С мая по август.

Малина (*Rubus idaeus*)

См. стр. 16 и рис. справа

Содержание активных веществ: Листья: дубильные вещества, флавоны, витамин С (800 мг%), сахар и слизистые вещества.

Употребление и действие: Вяжущее средство при поносах и лечении ран.

Приготовление и применение: Листья (*Folia Rubi idaei*): 1 с.л. – холодная вытяжка (так же листья ежевики – *Folia Rubi fruticosi*). После ферментации листья обоих видов могут служить очень вкусным заменителем черного чая.

Время сбора: С мая по август.

Жостер слабительный (*Rhamnus cathartica*)

См. стр. 54

Содержание активных веществ: Антрахиноновые гликозиды, франгулин, флавоны, дубильные и горькие вещества, сапонины, ферменты, эмодин.

Употребление и действие: При запорах, особенно у детей (мягкое действие, потому можно применять дольше, чем листья сенны).

Приготовление и применение: Осторожно со свежими ягодами! Уже 20 штук могут вызвать понос и рвоту. Ягоды, или плоды (*Fructus Rhamni catharticae rec*): 2 ч.л. – холодная вытяжка, после этого немного поварить; сироп (*Sirupus Rhamni catharticae*): 1 ч.л. для детей, 2 с.л. для взрослых. ГФ: *Rhamnus cathartica* (свежие ягоды); спагирическая обработка.

Время сбора: С августа по октябрь.

Крушина ломкая (*Rhamnus frangula*)

См. стр. 54

Содержание активных веществ: Франгулин (выделяется из глюкофрангулинов коры после того, как она вылежится минимум в течение года), физицион, хризофанол, алкалоиды и дубильные вещества.

Употребление и действие: При хронических запорах, особенно при вялости работы кишечника, а также при спазмах (спастические запоры). Свежая кора вызывает тошноту. Вообще, слабительные средства следует принимать самое большее несколько недель, в противном случае состояние кишечника будет постоянно ухудшаться.

Приготовление и применение: кора, выдержанная в течение года (*Cortex Frangulae*): 1–2 ч.л. – холодная вытяжка, после этого прокипятить; настой (*Extract Frangulae*); днем и вечером по 20 к. ГФ: *Frangula* (свежая кора); спагирическая обработка.

Время сбора: С апреля по июнь.

Гравилат городской (*Geum urbanum*)

См. стр. 96

Содержание активных веществ: Евгенол, эфирное масло (только в сухих корнях), 30% дубильных веществ, горькие вещества, смолы, сахар.

Употребление и действие: *Topikum amarum*, горькое тонизирующее средство (см. Дудник лекарственный, стр. 174), действует при поносах благодаря высокому содержанию дубильных веществ. Гвоздичное масло при воспалении десен и слизистой ротовой полости, а также при зубной боли для временного облегчения.

Приготовление и применение: Корень с травой (*Radix cum Herba Gei urbani Carophyllatae*): 1 ч.л. – холодная вытяжка; гвоздичное масло (*Oleum Carophyllatae aethericum*): 4–8 к., разведенных в 1 с.л. воды. ГФ: *Geum urbanum*) (сушеный корень); спагирическая обработка.

Время сбора: С марта по август.



Слева: листья малины, справа – ежевики



Фенхель обыкновенный (*Foeniculum vulgare*)

См. стр. 110

Содержание активных веществ: Эфирное масло (около 5%), состоит на 50% из анетола, фенхона, терпенов; эфирное масло, крахмал, сахар.

Употребление и действие: Действие, препятствующее образованию газов, спазмолитическое при спазмах желудка (особенно у детей); отхаркивающее и успокаивающее при кашле. Способствует образованию молока (лактагогум); наружно при конъюнктивитах и усталости глаз (глазные ванны).

Приготовление и применение: Семена (*Fructus Foeniculi*): свежесмолотые 1 ч.л. – настой; масло (*Oleum Foeniculi aethericum*): около 5 к., для детей подойдет фенхелевый мед (*Mel Foeniculi*): принимать по чайной ложке. Фенхель по своему действию очень похож на анис и хорошо сочетается с ним. ГФ: *Foeniculum* (зрелые семена); спагирическая обработка.

Время сбора: Июль – август.

Va Растения при сахарном диабете

Черника (*Vaccinium myrtillus*)

См. стр. 40

Содержание активных веществ: Плоды: 7% дубильных веществ, сахар, яблочная и лимонная кислота, 12% пектина; сушеные плоды содержат инвертазу (смесь в равных долях глюкозы и фруктозы). Листья: 8% дубильных веществ, флавоны, кислоты (кофеиновая кислота), кверцетин и гликозиды; свежие листья содержат миртиллин.

Употребление и действие: Сушеные плоды: средство от поноса; свежие плоды вызывают понос! Свежие листья: вспомогательное средство при *Diabetes mellitus*, прием внутрь (Осторожно! При длительном применении возникает опасность отравления гидрохиноном). Наружно: Вяжущее средство при экземах и воспалении слизистой ротовой полости.

Приготовление и применение: Плоды (*Fructus myrtilli*): несколько ч.л. ежедневно, разжевать или растереть в ступке и вскипятить. Листья (*Folia Myrtilli*): 1 с.л., в виде отвара, внутренне и наружно. ГФ: *Vaccinium myrtillus* (свежие зрелые ягоды); а



Слева наверху: листья фенхеля,
внизу – черники.

также: *Myrtillus e folia* (из свежих листьев); спагирическая обработка.

Время сбора: С июля по сентябрь.

Галега лекарственная (*Galega officinalis*)

См. стр. 100

Содержание активных веществ: Галегин, пеганин, галетеолин и др. флавоновые гликозиды, дубильные и горькие вещества, сапонины, эфирные масла.

Употребление и действие: Вспомогательное средство для поддержания организма при сахарном диабете; кроме того, значительное улучшение образования молока у кормящих матерей.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Galega*): 1 ч.л. – холодная вытяжка. ГФ: *Galega officinalis* (свежая трава); спагирическая обработка.

Время сбора: Июнь – июль.

Цикорий обыкновенный (*Cichorium intybus*)

См. стр. 144

Содержание активных веществ: Свежий корень: около 12% инулина, интибин, дубильные кислоты, жирные и эфирные масла, смолы, пектины, холин.

Употребление и действие: Желчегонное при застое желчи, камнях в желчном пузыре; поддерживающее при *Diabetes mellitus* (сахарном диабете); благодаря наличию горьких веществ закрепляет желудок.

Приготовление и применение: Свежие корни (*Radix Cichorii*): 1/2 ч.л. вскипятить. ГФ: *Cichorium intybus* (свежий корень); спагирическая обработка.

Время сбора: С мая по июль, сентябрь – октябрь.

Одуванчик лекарственный (*Taraxacum officinale*)

См. стр. 158

Содержание активных веществ: Тараксацин (больше всего в сентябре), тараксантин, леулин (больше всего в октябре) и другие каротиноиды, холин, крахмал (при длительном хранении превращается во фруктозу), сапонин, воск, белок, сахар, инулин (больше всего в августе); листья содержат много витаминов, кремневой кислоты и микроэлементов.

Употребление и действие: Стимулирующее образование желчи и желчегонное действие, важное

средство против ревматизма (необходимо длительное применение), так как одуванчик помимо действия на печень и желчный пузырь действует стимулирующе на почки (французское название *pissenlit*). Вспомогательное средство при сахарном диабете (инулин).

Приготовление и применение: Корень с травой (*Radix cum Herba Taraxaceae*): 1 ч.л. – холодная вытяжка; экстракт: 10–20 к. ГФ: *Taraxacum* (свежее растение); спагирическая обработка.

Время сбора: С апреля по октябрь.

VI Растения, действующие на почки и мочевой пузырь

Толокнянка аптечная (*Arctostaphylos uva-ursi*)

См. стр. 26

Содержание активных веществ: Около 10% арбутин, 30% дубильных веществ, эфирное масло, смола, кверцитрин, фенолы.

Употребление и действие: Дезинфицирующее действие на мочевой пузырь при остром воспалении нижних отделов мочевыводящих путей (реакция мочи должна быть щелочной, иначе эффекта не будет, см. стр. 275).

Приготовление и применение: Листья (*Folia Uva-ursi*): 1–2 ч.л. – холодная вытяжка и после этого 15 мин кипятить (можно смешать с листьями брусники и травой вереска). Применять не слишком долго, так как существует опасность раздражения желудка и отравления гидрохиноном. В начале курса лечения моча окрашивается в коричневый цвет, а с улучшением состояния – обесцвечивается. *Extract Uva-ursi fluidum*: 1/2 ч.л. утром и днем. ГФ: *Uva-ursi* (свежие листья); спагирическая обработка.

Время сбора: С апреля по июль.

Можжевельник обыкновенный (*Juniperus communis*)

См. стр. 30

Содержание активных веществ: Эфирное масло, юниперин, инвертный сахар, дубильные и горькие вещества.

Употребление и действие: Средство, действующее на паренхиму почек, поддерживающее при кожных заболеваниях, ревматизме; наружно при болях в суставах.

Приготовление и применение: Ложные ягоды (*Fructus Juniperi*): 1 ч.л. – настой; масло (*Oleum Juniperi aethericum*): 2–3 к., 5%-ное для втирания; концентрированный сок (*Succus J. inspissatus*): несколько ч.л. для подкрепления.

Время сбора: Осень.

Спаржа остролистная (*Asparagus acutifolius*)

См. стр. 68

Содержание активных веществ: Аспарагиновая кислота (издает характерный запах мочи благодаря наличию метилмеркаптана), сапонины, рутин, дубильные вещества, калийные и фтористые соли. **Употребление и действие:** Мочегонное при образовании камней (в мочевом пузыре и в почках), при отеках, воспалении мочевого пузыря.

Приготовление и применение: Корневище (*Rhizoma Asparagi*): 1 ч.л. – настой; а также спаржа как овощ, спаржевая вода. ГФ: *Asparagus officinalis* (свежие побеги); спагирическая обработка.

Время сбора: С мая по август.

VII Средства для лечения ревматизма

Крапива двудомная (*Urtica dioica*)

См. стр. 70

Содержание активных веществ: Токсин крапивы (аналогичен смоляной кислоте), секретин (фермент), гистамин, ацетилхолин, уксусная и муравьиная кислота, глюкокинины, много хлорофилла, каротиноиды, витамин С и кремневая кислота. **Употребление и действие:** Улучшает обмен веществ путем усиления выделения через почки, особенно при ревматических заболеваниях; кровоочищающее средство и дискратик (дискразия – зашлакование при обмене веществ), псориаз; поддерживающее средство при терапии рака; наружно для выведения шлаков через кожу; фитогормональное; действие семян для поднятия тонуса пожилых людей.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Urticae*): 1 с.л. (по возможности свежей) – холодная вытяжка; наружно: свежая трава, например, при артрозах, натирать суставы или ударять по ним крапивой; семена 1–2 с.л., принимать ежедневно. ГФ: *Urtica dioica* (свежая трава с корнями и цветками); спагирическая обработка.

Время сбора: С апреля по август.

Сныть обыкновенная (*Aegopodium podagraria*)

См. стр. 114

Содержание активных веществ: эфирное масло. **Употребление и действие:** Поддерживающее при ревматоидных заболеваниях (*Podagraria* = от подгры).

Приготовление и применение: Трава (*Herba Aegopodii podagrariae*): 1 ч.л. – настой или свежей как дикий овощ с крапивой и шпинатом (молодые растения). ГФ: *Aegopodium podagraria* (свежие цветущие растения); спагирическая обработка.

Время сбора: С марта по июнь.

VIII Растения, действующие на сердце и кровяное давление

Боярышник обыкновенный (*Crataegus oxyacantha*)

См. стр. 22

Содержание активных веществ: Кратеговая кислота (*Crataegus – Lacton*), витексин, рутин, гиперозид, холин, амины, флавоны.

Употребление и действие: Укрепляет сердце в пожилом возрасте, улучшает коронарное кровоснабжение (*Angina pectoris*); после инфекционных болезней при слабости сердечной мышцы, для поддержания при недостаточной реакции на терапию дигиталисом; при нарушениях сердечного ритма и мягкое регулирование кровяного давления; сердечная астма.

Приготовление и применение: Цветки и плоды (*Flores et Fructus Crataegi*): 1–2 ч.л. – холодная вытяжка, комбинированный метод; *Extract Crataegi fluidum*: 10 к. ГФ: *Crataegus oxyacantha*, а также *Crataegus monogyna* (боярышник колючий) а) из свежих ложных плодов б) из свежих листьев и цветков; спагирическая обработка.

Время сбора: С мая по сентябрь.

Маслина европейская (*Olea europaea*)

См. стр. 38

Содержание активных веществ: Листья: олеорепин и олеозид (гликозиды), органические кислоты, воски, млечный сок, фенолы; масло: 70% глицерида олеиновой кислоты, 25% глицерида пальмитиновой и стеариновой кислот, холестерин и фитостерин, лецитин.

Употребление и действие: Понижает кровяное давление путем расширения сосудов (листья),

желчегонное и как основа для мазей (масло).
Приготовление и применение: Листья (*Folia Oleae*): 2 ч.л. – холодная вытяжка; масло (*Oleum Olivarum*) ГФ: *Olea europaea* (свежие листья).

Время сбора: Листья – с марта по май, плоды – после созревания.

Омела белая (*Viscum album*)

См. стр. 60

Содержание активных веществ: Вискотоксин (гликопротеид), ароматические аминокислоты, холин, ацетилхолин, (-)-аминоасляная кислота.

Употребление и действие: Мягкое действие, понижающее кровяное давление (или регулирующее, то есть слишком низкое давление слегка повышается), особенно при артериосклерозе (обезызвествлении сосудов) и при головокружениях. В качестве инъекций омела применяется как средство для повышения общей сопротивляемости организма; раздражающее действие при артрозах (дегенерация суставов) и поддерживающее при раке (тормозит рост клеток).

Приготовление и применение: Трава (*Herba Visci albi*): 1 ч.л. – холодная вытяжка; экстракт: 10–20 к. ГФ: *Viscum album* (свежие листья и ягоды; спагирическая обработка).

Время сбора: С января по декабрь.

IX Растения, действующие на венозную систему

Иглица колючая (*Ruscus aculeatus*)

См. стр. 42

Содержание активных веществ: Рускогенин и неорускогенин (стероидные сапонины), дубильные и горькие вещества, эфирное масло.

Употребление и действие: Хорошее средство для вен, при геморроях, спазмах сосудов, язвах голени (*Ulcus cruris*), а также при флебитах (воспалении вен).

Приготовление и применение: Корневище (*Rhizoma Rusci aculeati*): 1 ч.л. – холодная вытяжка, немного покипятить; экстракт: 2 × 10–20 к. после еды. ГФ: *Ruscus aculeatus* (свежее корневище); спагирическая обработка.

Время сбора: Март – апрель, сентябрь – октябрь.

Тысячелистник обыкновенный (*Achillea millefolium*)

См. стр. 148

Содержание активных веществ: Эфирные масла с камфарой, лимоненом и цинеолом; ахиллин (горькое вещество), проазулены и хамазулен, дубильные вещества, инулин, смола, аспарагин, фитостерин, кислоты.

Употребление и действие: Укрепляет сосуды; улучшает кровоснабжение рук и ног (варикозное расширение вен), а также сердечной мышцы (*Angina pectoris*); останавливает кровь при кровотечении из носа, рта, дыхательных путей, кишечника (геморрой); мягко стимулирует менструацию, горький тоник (см. Дудник лекарственный, стр. 174) при отсутствии аппетита; благодаря наличию азуленов обладает действием, похожим на действие ромашки, то есть противовоспалительным и спазмолитическим действием при раздражениях желудка, вздутии и спазмах кишечника.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Millefolii*): 1 ч.л. – настой, для ванн (ручных и ножных) – 2–5 с.л.; *Extractum Millefolii fluidum*: 10–20 к. ГФ: *Millefolium* (свежая трава с цветками); спагирическая обработка.

Время сбора: С мая по сентябрь.



Справа: высушенные цветки тысячелистника

X Растения как средства для лечения ран и останавливающие кровь

Пастушья сумка обыкновенная (*Capsella bursa-pastoris*)

См. стр. 89

Содержание активных веществ: Холин, пролин, ацетилхолин, тирамин, гистамин, диосмин, алкалоиды, флавоноиды, эфирные масла, витамин С, дубильные вещества.

Употребление и действие: Важнейшее кровоостанавливающее средство, особенно при маточных кровотечениях (посоветоваться с врачом!), слишком обильных менструациях, миомах, а также при кровотечениях из носа, рта, почек, мочевого пузыря и дыхательных путей.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Bursae Pastoris*): 2 ч.л. – холодная вытяжка до 4 чашек в день; настойка: 20–30 к. (4 р. в день); лучше всего свежий сок: 20–30 г в день. ГФ: *Thlaspi bursa-pastoris* (свежая, цветущая трава); спагирическая обработка.

Время сбора: С февраля по октябрь.

XI Средства для лечения кожи и лимфатической системы

Щавель кислый (*Rumex acetosa*)

См. стр. 72

Содержание активных веществ: Щавелевая кислота и оксалаты, гиперозид, витамин С, 5% дубильных веществ, горькие вещества.

Употребление и действие: Как препарат витамина С, кровоочистительное средство при анемии и кожной сыпи.

Приготовление и применение: Все растение (*Herba Rumicis acetosae*): 1 ч.л. – настой; свежий сок и добавка к салату. При склонности к образованию оксалатных камней из-за наличия щавелевой кислоты применять не рекомендуется (то же относится к шпинату, ревеню и кислице). ГФ: *Rumex acetosa* (свежие корни).

Время сбора: Март – август.

Чистяк весенний (*Ficaria verna*)

См. стр. 82

Содержание активных веществ: Витамин С и сапонины.

Употребление и действие: Как препарат, содержащий витамин С, а также при заболеваниях кожи.



Листья чистяка перед цветением

Приготовление и применение: Трава (*Herba Ficariae*): 2 ч.л. – холодная вытяжка; свежий сок для лечения весеннего недомогания и как добавка к салату. ГФ: *Ranunculus ficaria* (свежая трава); спагирическая обработка.

Время сбора: С февраля до начала цветения.

Жеруха аптечная (*Nasturtium officinale*)

См. стр. 86

Содержание активных веществ: Гликозид горчичного масла, гликонастурцин, эфирное масло с рафанолом; железо, йод, витамин С.

Употребление и действие: Как содержащее витамин С средство и для очищения крови при кожных заболеваниях и воспалении слизистой оболочки рта; общее укрепляющее средство.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Nasturtii*): по возможности в виде свежего сока 60–100 г в день с 1/2 л пахты; а также в качестве салата (дополнение). ГФ: *Nasturtium aquaticum* (свежая, цветущая трава); спагирическая обработка.

Время сбора: С марта по сентябрь.

Маргаритка многолетняя (*Bellis perennis*)

См. стр. 134

Содержание активных веществ: Эфирное и жирное масла, дубильное и горькое вещества, сахар, слизистое вещество, белок, смола, кислоты, антоксантин и флавоны.

Употребление и действие: Внутренне и наружно при ранах и кровотечениях; при кожных заболеваниях для очищения крови; вызывает отхождение мокроты при бронхитах.

Приготовление и применение: Цветки (*Flores Bellidis*), а также все растение: 1 ч.л. – настой внутрь и наружно, свежий сок, как дикорастущее овощное растение. ГФ: *Bellis perennis* (свежее, цветущее растение); спагирическая обработка.

Время сбора: С марта по август.

Лопух большой (*Arctium lappa*)

См. стр. 146

Содержание активных веществ: 40–50% инулина, фитостерины, слизистые вещества, эфирные масла, полиацетилен с ингибиторами размножения бактерий и грибов; дубильное вещество, белок.

Употребление и действие: При кожных заболеваниях: наружно в виде компрессов и внутренне как кровоочищающее средство благодаря легкому мочегонному и потогонному действию.

Приготовление и применение: Корень (*Radix Bardanae* или *Radix Arctii Lappae*): 2 ч.л. – холодная вытяжка, затем немного поварить или в виде порошка (2 порции на кончике ножа). ГФ: *Arctium lappa* (свежий корень).

Время сбора: С августа по октябрь.

XII Растения для лечения дыхательных путей

Плющ обыкновенный (*Hedera helix*)

См. стр. 56

Содержание активных веществ: Хедерагеликсин, геликсин, хедерагенин, дубильные вещества, кислоты.

Употребление и действие: Спазмолитическое действие при коклюше и судорожном кашле.

Приготовление и применение: Древесина и листья (*Lignum et Folia Hederae helix*): 1 ч.л. – холодная вытяжка и отвар. ГФ: *Hedera helix* (свежие побеги); спагирическая обработка.

Время сбора: С апреля по июнь.

Беденец камнеломка (*Pimpinella saxifraga*)

См. стр. 110

Содержание активных веществ: 0,4% эфирных масел, 0,5% пимпинеллина (лактон), бергаптен, кумарины, дубильные вещества, смолы, сапонины.

Употребление и действие: При воспалении верхних дыхательных путей с кашлем, отхаркивающее средство; закрепляет желудок; мягко стимулирует менструацию.

Приготовление и применение: Корень (*Radix Pimpinellae*): 1 ч.л. – холодная вытяжка, после этого немного прокипятить; экстракт: 10 г. ГФ: *Pimpinella alba* (свежий корень): 5–10 г.

Время сбора: Многолетний корень: март – апрель; свежий корень: сентябрь – октябрь.

Медуница лекарственная (*Pulmonaria officinalis*)

См. стр. 118

Содержание активных веществ: 5% слизистых и 7% дубильных веществ, жиры, фитостерины, инвертный сахар, сапонины, кремневая кислота.

Употребление и действие: Слизеобразующее и отхаркивающее действие, потому применяют при кашле и воспалении верхних дыхательных путей. Благодаря содержанию кремневой кислоты медуница укрепляет ткани.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Pulmonariae*): 2 с.л. – холодная вытяжка. ГФ: *Pulmonaria officinalis* (свежая, цветущая трава); спагирическая обработка.

Время сбора: С марта по июнь.

Будра плющевидная (*Glechoma hederaceum*)

См. стр. 122

Содержание активных веществ: Эфирные масла, дубильные вещества, горькое вещество глехомин, сапонины, смолы, воски, аминокислоты.

Употребление и действие: Болезни дыхательных путей, хронический кашель, слабые легкие. Наружно также как средство лечения ран.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Glechomae*): 1 ч.л. – настой. ГФ: *Glechoma hederaceum* (свежее, цветущее растение); спагирическая обработка.

Время сбора: Апрель – май.



Сверху: подорожник средний, справа – цветки мать-и-мачехи

Подорожник ланцетный (*Plantago lanceolata*)

См. стр. 126

Содержание активных веществ: Гликозид акубин, слизистые вещества, дубильные вещества, кремневая кислота, витамин С, минеральные вещества, антибиотически активные вещества, фенолы.

Употребление и действие: Катар верхних дыхательных путей (слизееобразующее и противовоспалительное действие); благодаря содержанию кремневой кислоты укрепляет соединительную ткань (долечивание туберкулеза); наружно также лечение ран.

Приготовление и применение: Трава (*Herba Plantaginis lanceolatae*): 2 ч.л. – холодная вытяжка или настой; жидкий экстракт: 20–40 к. ГФ: *Plantago lanceolata* (свежее растение); аналогично действует подорожник большой (*Plantago major*), но несколько слабее: трава (*Herba Plantago majoris*): 2 ч.л. – холодная вытяжка или настой. ГФ: *Plantago major* (свежее растение); спагирическая обработка.

Время сбора: С апреля по июль.

Мать-и-мачеха обыкновенная (*Tussilago farfara*)

См. стр. 150

Содержание активных веществ: Кислые слизистые вещества с 30% фруктозы, 25% галактозы, 20% глюкозы, 15% арабинозы, 6% урановой кислоты; следы эфирных масел, гликозидные горькие вещества, дубильные вещества, инулин.

Употребление и действие: Слизерастворяющее действие при хроническом кашле; поддерживающее при метеоризме и силикозе (болезнь легких у горняков от угольной пыли), вяжущее средство благодаря дубильным веществам, поэтому применяется при воспалениях и катарах слизистой ротовой полости и глотки. Наружно для лечения ран и болезней вен.

Приготовление и применение: Листья и цветки (*Folia et Flores Farfarae*): 1–2 ч.л. – настой, внутренне, 1 с.л. недолго кипятить для использования как вяжущее средство; свежие листья накладывать на раны. ГФ: *Farfara* (свежие листья); спагирическая обработка.

Время сбора: С марта по июль.



XIII Растения, действующие на гормональную систему

Калина обыкновенная (*Viburnum opulus*)

См. стр. 48

Содержание активных веществ: Гликозид вибурнин.

Употребление и действие: Боли при менструациях, судороги, боль в крестцовой области во время менструаций; угроза выкидыша (*Abortus imminens*).

Приготовление и применение: Кора (*Cortex Viburni prunifolii*): 1 ч.л. – холодная вытяжка; *Extract Viburni prunifolii fluidum*; 20 к. ГФ: *Viburnum prunifolium* (свежие плоды).

Время сбора: С мая по июль.

Манжетка обыкновенная (*Alchemilla vulgaris*)

См. стр. 92

Содержание активных веществ: Таннинподобные дубильные вещества, гликозиды дубильных кислот (группа эллаговой кислоты), фитостерин, салициловая кислота – следы.

Употребление и действие: Важное тонизирующее средство для женщин, внутреннее и наружное применение при белях и нарушении менструального цикла; наружно как средство для лечения ран.

Приготовление и применение: Травя (*Herba Alchemillae*): 1 ч.л. – холодная вытяжка, после чего немного кипятить. Для наружного применения берут 1 с.л. сушеной травы. ГФ: *Alchemilla vulgaris* (свежая, цветущая трава); спагирическая обработка.

Время сбора: С апреля по август.



Калина обыкновенная

Яснотка белая (*Lamium album*)

См. стр. 124

Содержание активных веществ: Около 5% дубильных веществ, эфирное масло, сапонины, алкалоид ламинин, слизистое вещество, холин, амины (гистамин, метиламин, тирамин), флавоновые гликозиды.

Употребление и действие: Поддерживающее при нарушениях менструаций (наружно и внутренне) и белях (*Fluor albus*) благодаря дубильным веществам; тонизирующее действие на матку у девочек с недоразвитием.

Приготовление и применение: Цветки (*Flores Lamii albi*): 1–2 ч.л. – настой наружно (в комбинации с аналогичными препаратами) для сидячей ванны. ГФ: *Lamium album* (свежие листья и цветки); спагирическая обработка.

Время сбора: С апреля по сентябрь.

Слева: манжетка в марте

XIV Растения, повышающие сопротивляемость организма

Роза собачья, шиповник (*Rosa canina*)

См. стр. 14

Содержание активных веществ: Витамин С (500–1400 мг%), фруктовые кислоты, каротиноиды, ванилин, следы лецитина, эфирное и жирное масла, кремневая кислота, пектин.

Употребление и действие: Как препарат витамина С (при цинге и для повышения сопротивляемости); мягкое мочегонное, применяемое при болезнях почек и мочевого пузыря; мягкое слабительное. Витамин С гораздо лучше перерабатывается организмом, если его принимать в сочетании с сопутствующими природными веществами (которые содержатся в плодах шиповника и других растениях, содержащих витамин С), чем химически чистую аскорбиновую кислоту.

Приготовление и применение: Целые плоды шиповника (*Fructus Cynosbati cum semine*): 2 ч.л. – холодная вытяжка, затем немного покипятить; использовать только свежие ягоды шиповника, так как в сушеных витамина С практически нет! Можно



Роза собачья, прав. верх.: рябина

использовать также повидло из свежих плодов шиповника (с небольшим количеством сахара).
ГФ: *Rosa canina* (свежие лепестки); спагирическая обработка.

Время сбора: С августа.

Рябина обыкновенная (*Sorbus aucuparia*)

См. стр. 20

Содержание активных веществ: Сорбин, парасорбиновая кислота, яблочная кислота, сахар, воск, эфирное масло, антоциан, 60–120 мг% витамина С в свежих плодах.

Употребление и действие: Как препарат витамина С при цинге, инфекционных болезнях, весеннем недомогании; мягкое мочегонное и слабительное (но только при употреблении в свежем виде в результате кипячения послабляющая парасорбиновая кислота перестает действовать, и пюре скорее обладает закрепляющим действием).

Приготовление и применение: Свежие плоды (*Fructus sorbi*): 1 ч.л. – холодная вытяжка (очень горькая!), свежий сок, пюре; спагирическая обработка.

Время сбора: Сентябрь.

Бузина черная (*Sambucus nigra*)

См. стр. 32

Содержание активных веществ: Цветки: эфирное масло, дубильное вещество, самбунигрин, холин, смола, яблочная, винная и валериановая кислоты; корни и кора: смолы (слабительное), дубильные вещества, алкалоид; ягоды: эфирные масла с терпенами, дубильные вещества, антоцианы, витамин С.

Употребление и действие: Цветки: потогонное (для потогонного лечения), а также мочегонное действие, повышает сопротивляемость организма; кора и корни: сильное мочегонное и слабительное; ягоды: болеутоляющее средство (сок), особенно при ишиалгии, ревматизме и невралгии тройничного нерва (раздражение лицевого нерва), терапия рака (антоцианы).

Приготовление и применение: Цветки (*Flores Sambuci*): 1 с.л. – настой (можно с липовым цветом); кора и корни: особенно маленькие ветки и побеги (не толще большого пальца) очистить (около 20 г) и варить в 1/4 л воды; пить перед обедом. Ягоды: лучше отжать свежие, процедить (семена вызывают рвоту), принимать утром и днем 20 г сока в 10 г портвейна. ГФ: *Sambucus nigra* (свежие листья и цветки), *Sambucus e cortice* (кора), *Sambucus e floribus* (свежие цветки).

Время сбора: С апреля по сентябрь.

Слива колючая, терн (*Prunus spinosa*)

См. стр. 34

Содержание активных веществ: Нитрилгликозид, амигдалин, соединения кумарина (флавоны и дубильные вещества).

Употребление и действие: Кровоочищающее средство (благодаря слабительному и мочегонному действию, по Себ. Кнейппу), укрепляющее средство, особенно после перенесенных болезней, стимулирование обмена веществ при ревматизме, повышение общей сопротивляемости организма.

Приготовление и применение: Цветки (*Flores Pruni spinosae*): 1 ч.л. – настой; плоды (*Fructus Pruni spinosae*) даются в виде пюре или сока. ГФ: *Prunus spinosa* (свежие цветки); спагирическая обработка.

Время сбора: Цветки – с марта по май; плоды: сентябрь – октябрь.

Бузина черная в цвету



Лавр благородный (*Laurus nobilis*)

См. стр. 52

Содержание активных веществ: До 3% эфирных масел с цинеолом, терпенами, гераниолом; 30% жирных масел (используется для производства мазей), горькие вещества, крахмал и сахар.

Употребление и действие: Наружно для мягкого лечения раздражением кожи при нарушении кровоснабжения, кашле и кожных болезнях, а также при болезнях ревматической группы; внутрь как пряность.

Приготовление и применение: Листья и плоды (*Folia et Fructus Lauri*): 1 с.л. отвара; лучше опресованное масло (*Oleum Lauri expressum*). ГФ: *Laurus nobilis* (свежие листья); спагирическая обработка.

Время сбора: Листья – летом, плоды – осенью.

Бузина травянистая (*Sambucus ebulus*)

См. стр. 58

Содержание активных веществ: Корень: дубильные и горькие вещества, сапонины; ягоды: эфирные масла, горькие вещества, дубильные вещества, самбуцианин (пигмент) и витамин С.

Употребление и действие: Мочегонное и потогонное при простудных заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой; болезни почек и мочевого пузыря.

Приготовление и применение: Корень (*Radix Ebuli*): 1 с.л. – холодная вытяжка, после чего немного прокипятить; ягоды: сваренные или сушеные около 2–3 г (1 ч.л. – 1 с.л.), действуют также как слабительное. ГФ: *Sambucus ebulus* (свежие зрелые ягоды); спагирическая обработка.

Время сбора: Корень – в марте и октябре; ягоды – после созревания в сентябре.

Плоды лавра в октябре



Лекарственные растения из сада

Некоторые овощные и пряно-вкусовые растения обладают целебными свойствами и потому издавна применяются и в медицине.

Белокочанная капуста (*Brassica oleracea*) содержит щелочи и противовоспалительный фактор витамин U (*Ulkus* – язва). Свежий сок капусты помогает при высокой кислотности желудка, а также при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки. 2–3 недели принимают 1/2–1 л в день. Среди применяемых против вздутия кишечника растений первым следует назвать растущий в Германии и в диком виде **тмин обыкновенный** (*Carum carvi*), плоды которого содержат эфирное и жирное масла. Он великолепно действует при самых различных спазмах в области кишечника. Об анисе, фенхеле и кориандре уже говорилось выше. Следует упомянуть еще **базилик камфарный** (*Ocimum basilicum*) и **укроп** (*Anethum graveolens*). Эти пряно-вкусовые растения также действуют на образование молока у будущих и кормящих матерей.

Хрен деревенский, или **дикий** (*Armoracia lapathifolia* или *rusticana*) содержит различные раздражающие вещества, которые используют наружно для выделения через кожу. Для лечения кашля или ревматических болей можно использовать компрессы из хрена. Внутри хрен принимают для возбуждения аппетита, для очищения кишечника; он немного стимулирует работу почек.

Чеснок (*Allium sativum*), как и дикая черемша, содержит эфирные масла с сульфидными соединениями, аллицин, который дезинфицирует кишечник и сдерживает размножение бактерий в нем. Кроме того, в нем содержатся: витамины (А, В, С), ферменты, холин, понижающие кровяное давление родонаты, инулин и растительные антибиотики. Чеснок применяют при поно-



Белокочанная капуста

сах, воспалении кишечника и как глистогонное средство; кроме того, для профилактики и для поддерживающей терапии артериосклероза и (чаще всего связанного с ним) повышенного кровяного давления. Содержащие серу соединения через несколько часов выделяются через кожу и слизистую. Если это характерное испарение отсутствует (как у некоторых готовых препаратов), значит, действие недостаточное. Только первый запах из желудка может быть смягчен без вредных последствий. Чеснок также следует принимать по возможности свежим.

Клизма при неприятностях с кишечником: 5–10 зубчиков раздавить и немного прокипятить, 5 минут настаивать под крышкой.

Спаржа аптечная (*Asparagus officinalis*) содержит аспарагиновую кислоту, которая придает моче запах метилмеркаптана, далее сапонины, дубильные вещества, рутин, соли калия и фтора. Используемая как

овощ спаржа или бульон из нее действуют как мочегонное средство, препятствуют образованию камней в почках и мочевом пузыре и помогают при воспалении мочевого пузыря.

Сельдерей душистый (*Apium graveolens*) обладает мочегонным действием и мягким возбуждающим действием при импотенции. **Кервель**, или **купырь садовый** (*Anthriscus cerefolium*) является легким мочегонным средством, как и **петрушка** (*Petroselinum hortense*), эфирное масло которой содержит апиол и аппин; кроме того, она богата витамином С. Не совсем безвредный апиол, который может раздражать слизистую кишечника, содержится в максимальной концентрации в семенах. При длительной передозировке могут пострадать также и печень и почки. Попытка изгнания плода с помощью семян петрушки может привести к летальному исходу. Обычное употребление петрушки как пряности, напротив, очень полезно, как витаминное средство и средство, стимулирующее работу почек.

Семена тыквы (*Cucurbita pepo*) можно применять для профилактики в ранней стадии увеличения простаты (предстательной железы), они облегчают мочеиспускание. В качестве глистогонного средства 250 г очищенных тыквенных семечек мелят и смешивают с молоком в кашу, которую

Семена тыквы



Клубень сельдерея

едят утром натощак, через 3 часа кишечник освобождают, приняв 2 столовые ложки касторового масла. Для взрослых количество семян должно быть увеличено.

Свекла столовая (*Beta vulgaris*) содержит красный пигмент антоциан, который окрашивает мочу и стул в красный цвет, и гликозид бетаин, который оказывает непосредственное влияние на клетки паренхимы печени (= рабочие клетки). Свежий сок занял прочное место в биологической борьбе с раком, так как он существенно улучшает снабжение кислородом клеток тела. Можно несколько месяцев подряд ежедневно принимать 1/2 л сока, разведенного в 1 л пахты. **Тимьян** (*Thymus vulgaris*) – важное средство от кашля. Он оказывает спазмолитическое действие при острых и хронических бронхитах и облегчает отхаркивание мокроты. Содержащееся в нем эфирное масло с тимолом дезинфицирует и убивает бактерий на слизистых оболочках дыхательных

путей, кишечника и мочевых путей. Ванны с тимьяном стимулируют кровоснабжение и укрепляют организм при простудах и коклюше.

Для настоя берут 1 ч.л. травы на 1/4 л воды. В аптеке можно купить жидкий экстракт (10–20 к. на 1 дозу) или эфирное масло (*Oleum Thymiaethericum*): 3 к. внутрь, например, в чай от кашля, 10%-ное для втирания и 1–2 г (около 1 ч.л.) как добавка в ванну. Можно также 40–60 г свежей или сушеной травы тимьяна залить 1 л кипящей воды, закрыть крышкой и настаивать 5 мин и все это добавить в полную ванну (принимать ванну 10–15 мин при 39–40°C), после этого облиться из-под душа холодной водой и, не вытираясь, лечь в постель в банном халате и пропотеть. Дикий тимьян действует несколько слабее.

Настурция садовая (*Tropaeolum majus*) содержит много витамина С и горчичное масло, которое усиливает общую сопротив-



ляемость организма, особенно при длительном кашле и воспалениях мочевых путей или воспалении влагалища. Готовят свежий сок из всего растения, включая семена (20–30 г в день). Поскольку сок имеет очень острый вкус, его лучше принимать после еды с пахтой или фруктовым соком. Можно также приготовить чай из 2 ч.л. проваренных короткое время семян настурции. **Жеруха аптечная** (*Nasturtium officinale*) и **кресс-салат** (*Lepidium sativum*) действуют так же, но слабее. **Горчица белая** (*Sinapis alba*) и **горчица черная** (*S. nigra*) содержат эфирные и жирные масла, алкалоид и слизистые вещества. Эти растения, как известно, принимают внутрь для возбуждения желудка и стимулирования пищеварения, например, с жирной пищей. Наружно они служат как средство, действующее на кожу при ревматизме, бронхите или в ванну (ножная ванна с горчичным порошком, например, дает возможность пропотеть в начале простудного заболевания). Свежесмолотые семена размешивают с водой в кашлицу и накладывают ее на 15–20 мин. В аптеке продается эфирное масло или горчичный спирт для втирания.

Дикорастущая горчица полевая (*Sinapis arvensis*) содержит всего лишь около трети вышеназванных активных в медицинском отношении веществ (описание растения на стр. 84).

Артишок посевной (*Cynara scolymus*) происходит из стран Средиземноморья и часто возделывается в Южной и Юго-Западной Европе. Он содержит горькое вещество цинарин, многочисленные ферменты, дубильные вещества и провитамин А. Он – хорошее средство для лечения печени и желчного пузыря, стимулирует выделение мочи и поддерживает организм при лечении сахарного диабета.

Настурция

Дикий вид артишок испанский (*Cynara cardunculus*) обладает таким же действием (описание растения на стр. 138).

Шалфей аптечный (*Salvia officinalis*) содержит эфирное масло с туйоном, цинеол, камфару и горькие, а также дубильные вещества. Родиной дикого вида шалфея являются страны Средиземноморья. Он активно подавляет секрецию потовых желез, например в климактерическом периоде; кроме того, он обладает эстрогенными свойствами и помогает при слишком слабых, нерегулярных или болезненных месячных. Полоскания полости рта и горла помогают при воспалении рта и слизистых и при ангинах. Из 2 ч.л. листьев готовят холодную вытяжку; в аптеках имеется жидкий экстракт (30–50 к. на прием) и эфирное масло (1–5 к. на прием).

Шалфей луговой (*Salvia pratensis*) встречается в диком виде и в Центральной Европе. Его можно использовать при вышеупомянутых показаниях. Однако действие его значительно слабее (см. стр. 122).

Лекарственные растения всего мира

Природная медицина использует кроме описанных в этой книге европейских лекарственных растений многие виды из других частей света. В заключение нашего обзора назовем некоторые растения других стран, действие которых известно и у нас и которые даже стали народными средствами.

Страстоцвет (*Passiflora incarnata*) содержит среди прочего алкалоид, действующий как спазмолитическое, легкое болеутоляющее и снотворное средство; его хорошо принимать при чувстве тревоги, а также в климактерический период. Используют траву – 1 ч.л. для холодной вытяжки или гомеопатическую исходную настойку (10–20 к. 3–5 раз в день).

Матэ, парагвайское чайное дерево (*Ilex paraguariensis*) – бразильское дерево, применяемое в двух вариантах – как чай и как кофе, содержит кофеин и может быть ис-



пользовано для кратковременного возбуждения (1 ч.л. настоя).

Кола (*Cola vera* или *acuminata*) относится к той же группе, поскольку также содержит кофеин, кроме того, теобромин и действует тонизирующе при истощении, недостаточности кровообращения и после болезней. Доза жидкого экстракта 20–30 к.

Кора хинного дерева (*Cinchona succiruba*) используется как общеукрепляющее средство после перенесенных болезней, родов, потери крови; она стимулирует работу желудка и снижает температуру. Кору (1/2 ч.л. на 1/4 л) кипятят 5 мин на малом огне. В аптеках имеются также горькие препараты, такие как хинная настойка (20 к. на прием), жидкий экстракт (20 к.), сироп (по чайной ложке) или хинное вино (ликерными рюмками).

О **корне женьшеня** (*Panax gin-seng*) много говорят. Следует использовать растения только высшего качества (корейские препараты) как хорошее тонизирующее и укрепляющее средство.

Солодка голая (*Glycyrrhiza glabra*) содержит в корне, наряду с прочим, глицирризиновую кислоту, сахар и смолы. Благодаря приятному вкусу ее используют при приготовлении смесей для чая, но кроме этого она оказывает защитное действие на слизистую желудка и кишечника, например при язве желудка. Растворяет слизь при бронхитах. 1 ч.л. солодки немного кипятят или берут очищенный сок (1/2 ч.л. 2 р. в день перед едой) или палочки лакрицы. Солодку можно принимать не дольше 1 недели, иначе это вызовет отеки лица или в области лодыжек.

Листья харонги (*Haronga madagascariensis*), кустистого дерева с Мадагаскара – средство для лечения поджелудочной железы при общей ферментной недостаточности, сопровождающейся вздутиями и

поносами. Функция поджелудочной железы к 50 годам постепенно ослабляется; харонга и аналогичные препараты из растений – биологическая альтернатива обычному приему ферментов (чистое замещение), так как в определенных пределах они могут улучшить общее состояние железы. Листья употребляются мало, чаще принимают стандартизированные препараты или гомеопатическую исходную настойку.

Кора ямболана (*Syzygium jambolanum*) из Юго-Восточной Азии используется как вспомогательное средство при возрастном сахарном диабете. Применяют кору (1 ч.л. – холодная вытяжка), жидкий экстракт (20 к.), или гомеопатическую настойку.

Черноголовник колючий (*Poterium spinosum*) также содержит глюкокинины, которые влияют на уровень сахара в крови. Естественно, это растение (20 к. исходной настойки перед едой) не заменит регулярные инъекции инсулина.

Восточно-азиатский гингко двулопастный (*Ginkgo biloba*) – испытанное средство улучшения артериального кровотока, поэтому применяется при судорогах ног (*Claudicatio intermittens*, перемежающаяся хромота), при эндартеритах, при вызванных сахарным диабетом поражениях сосудов, которые часто бывают связаны с опасностью образования язв голени, а также при нарушении кровоснабжения головы, вызванном возрастным обызвествлением сосудов (склероз). Листья используются редко. Чаще применяют готовую гомеопатическую настойку или фирменные препараты.

Гамамелис виргинский (*Hamamelis virginiana*) содержит около 0,5% эфирных масел, 3% гамамелитаннина, гликозидное дубильное вещество, холин и воски. Гамамелис использовался еще индейцами как средство для лечения ран. Готовят листья (1 ч.л. – отвар внутрь, 1 с.л. – отвар наружно), кору (1 ч.л. – отвар) и плоды (изготовление чаще всего промышленное). Гамамелис входит в состав мазей для вен, по-

могает при воспалениях, геморрое, при лечении ран и при всех кожных заболеваниях, применяется также внутрь.

Echinacea purpurea и *angustifolia* – два вида американской **эхинации**. Они являются одним из важнейших средств повышения общей сопротивляемости организма. Кроме эфирного масла *Echinacea* содержит гликозид эхинакозид, эхинацин, инулин, смолы, бетаин. Она влияет на уровень пропердина и на образование фибробластов в организме. Поэтому ее применяют внутрь при всех воспалительных процессах, простудных заболеваниях, хронических болезнях и нагноениях. Наружно – для лечения ран, кожных болезней, язв голени и нагноений. Решающим здесь является, чтобы перерабатывался свежий материал. Поэтому чаще всего используют гомеопатическую исходную настойку или фирменные препараты (доза – 10–30 к.) Можно также это очаровательное растение выращивать в саду (рудбекия).

Ядовитые лекарственные растения

Ниже будет упомянуто несколько сильнодействующих растений, которые правильно использовать может только специалист и которые поэтому должны отпущаться только по рецептам. Настоятельно рекомендуется не употреблять эти препараты самостоятельно!

Мак снотворный (*Papaver somniferum*) возделывается в Турции, Иране, Египте и Китае. Опиум и героин, получаемые из этого растения, являются разрушителями организма, но с другой стороны, опиумные алкалоиды оказывают неоценимую помощь в медицине при самых сильных болях, например, при коликах и раке. Кодеин содержится во многих средствах от кашля. Кроме того, различные препараты используются при тяжелейших поносах (при ди-

зентерии или тифе). Используются они и как антидепрессанты.

Индийская раувольфия змеиная (*Rauwolfia serpentina*) содержит алкалоид резерпин – великолепное средство, снижающее давление и к тому же оказывающее четко выраженное успокаивающее и антидепрессивное действие.

Чилибуха, или **рвотный орех** (*Strychnos nux vomica*). Индийское дерево; содержит, наряду с сопутствующими веществами, очень ядовитый алкалоид стрихнин; при правильной дозировке является биодинамическим средством при нервном истощении. Кроме того, помогает при параличах. *Nux vomica* является важнейшим гомеопатическим лекарственным средством.

Красавка (*Atropa belladonna*) содержит множество алкалоидов, важнейший из них – атропин, который (особенно в вытяжках из целого растения) является одним из лучших спазмолитических средств для пищеварительного тракта, при менструальных болях, а при лечении глаз используется для расширения зрачков. Используется при лечении астмы и болезни Паркинсона. Так как аппетитно выглядящие ягоды красавки похожи на вишню, их часто пробуют, в результате чего нередки смертельные случаи. Отравление красавкой характеризуется сухостью во рту, сердцебиением, расширением зрачков, жаждой и кожными высыпаниями. Первая помощь: вызвать рвоту, сделать промывание желудка, принять таннин, активированный уголь и горькую соль. Для поддержания сердца – черный кофе, кроме того, дать сильное слабительное, например, касторовое масло.

Наперстянка шерстистая (*Digitalis lanata*) и **наперстянка пурпурная** (*Digitalis purpurea*) содержат чрезвычайно активные гликозиды, которые применяют при тяжелой и тяжелейшей сердечной недостаточности, особенно если она сопровождается тахикардией (учащением пульса) и расширением сердца. Растение очень ядовитое.

Известны отравления только от прикосновения.

Ландыш майский (*Convallaria majalis*) содержит гликозиды, которые применяют при слабой или средней сердечной недостаточности, особенно при брадикардии (замедлении пульса) или при повышенной чувствительности к дигиталису, а также при нарушениях кровоснабжения мозга.

Из африканских лиан семейства кутровых (*Strophantus gratus* и *kombe*) получают гликозид строфантин, который вливают внутривенно при острых сердечных болезнях (инфаркт), что спасает жизнь людям. Туземцы используют *S. gratus* для смазывания стрел, так как он является сильнейшим ядом.

*

В настоящее описание европейских видов лекарственных растений не включены охраняемые и редкие виды, как например, хорошо известная и очень ценящаяся в народной медицине **арника горная** (*Arnica montana*). Она предпочитает тощие, то есть неудоб-



Наверху: арника (сбор запрещен)

Слева: наперстянка пурпурная – ядовитое растение.

ренные, и кислые, даже заболоченные луга и пастбища. Растение содержит эфирное масло, арницин (раздражает кожу), инулин, флавоноид арники (= арницерин), таннин и другие растительные кислоты.

Арника – важнейшее стимулирующее средство для сосудов (артериальных и венозных). Так, например, ее используют для профилактики инсультов, а также при долевывании после инсультов и при склерозе кровеносных сосудов. Наружно арника используется для лечения ран мягких тканей, ушибов, воспалений, воспаления суставов и кровотечений. Она содержится во многих препаратах для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, а также применяется в биологической терапии рака с тех пор, как было открыто действие этого растения, тормозящее развитие опухолей. Но с дозировкой следует начинать осторожно, так как могут быть побочные эффекты: при внутреннем употреблении – раздражение желудка (арницин), а при наружном – кожная реакция.

Обзор действия лекарственных растений

Многие лекарственные растения оказывают действие в различных сферах применения. Подразделяя виды растений по группам действия, мы учитывали только главное действие того или иного растения. В нижеприведенных таблицах отдельные растения повторяются в разных группах,

что позволяет дать более широкий обзор их терапевтического применения. Сюда включены лекарственные растения из приложении, а также как и не встречающиеся в Европе виды, препараты из которых имеются в аптеках.

I+II Растения, действующие на нервную систему

аир стр. 178
боярышник стр. 252
валериана стр. 168
вербена стр. 242
горичник – царский корень стр. 176
душица стр. 244
дудник стр. 174
женьшень стр. 265
зверобой стр. 168
кола стр. 265
кникус стр. 176
красавка (+) стр. 266
лаванда стр. 172
мак снотворный (+) стр. 266
матэ стр. 264
мелисса стр. 172
овес стр. 170
пажитник стр. 174
парагвайское чайное дерево стр. 264
пустырник стр. 208
раувольфия (+) стр. 266
розмарин стр. 242
ромашка стр. 184
страстоцвет стр. 264
фукус пузырчатый стр. 246
хмель стр. 170
чилибуха (+) стр. 266
ясменник стр. 198

III Растения, оказывающие действие на желудок

аир стр. 178
базилик стр. 261
вахта трехлистная стр. 182
горичник – царский корень стр. 176
горчица полевая стр. 263
душица стр. 244
дудник стр. 174
золототысячник стр. 180
исландский мох стр. 226
истод стр. 180
кникус стр. 176
лапчатка гусиная стр. 186
любисток стр. 196
мелисса стр. 172
полынь стр. 182
репейничек стр. 178
ромашка стр. 184
тимьян стр. 238
тмин стр. 261
тысячелистник стр. 148
укроп стр. 261
харонга стр. 265
хинное дерево стр. 265
хмель стр. 170
хрен стр. 261
цикорий стр. 144
черемша стр. 248
чеснок стр. 261
чилибуха (+) стр. 266

IV Растения для лечения желудочно-кишечного тракта

Растения при воспалениях

алтей стр. 230
белокочанная капуста стр. 261
гравилат стр. 249
девясил стр. 240
дубовая кора стр. 222
кникус стр. 176
лапчатка гусиная стр. 186
мальва стр. 230
овес стр. 170
ромашка стр. 184
солодка стр. 265
черемша стр. 248
чеснок стр. 261

Растения, употребляемые при поносе

герань Роберта стр. 190
гравилат стр. 249
дубовая кора стр. 222
лапчатка прямостоячая стр. 188
мак снотворный (+) стр. 266
репейничек стр. 178
черника стр. 250

Растения при вздутиях кишечника

анис стр. 232
базилик стр. 261
душица стр. 244
дудник стр. 174

кориандр стр. 186
мелисса стр. 172
мята перечная стр. 194
полынь стр. 248
ромашка стр. 184
тмин стр. 261
укроп стр. 261
фенхель стр. 250
чеснок стр. 261

Растения от запоров

авран стр. 244
бузина стр. 259
желтофиоль стр. 208
крушина стр. 249
ревень альпийский стр. 190
ясень стр. 192

V Растения, обладающие желчеобразующим и желчегонным действием

дымянка стр. 192
желтофиоль стр. 208
золототысячник стр. 180
кникус стр. 176
мята перечная стр. 194
одуванчик стр. 251
полынь стр. 248
репейничек стр. 178
расторопша пятнистая стр. 196
тысячелистник стр. 253
цикорий стр. 251
ясменник стр. 198

Растения, действующие на печень

артишок стр. 263
одуванчик стр. 251
расторопша пятнистая стр. 196
свекла столовая стр. 262

Растения, помогающие при сахарном диабете

артишок стр. 263
галега стр. 251

девясил стр. 240
золототысячник стр. 180
одуванчик стр. 251
цикорий стр. 251
черника стр. 250
черноголовник колючий стр. 265

VI Растения для лечения почек и мочевого пузыря

береза стр. 202
бузина стр. 260
вереск стр. 200
золотарник стр. 200
крапива стр. 252
любисток стр. 196
можжевельник стр. 251
петрушка стр. 262
роза собачья стр. 258
сельдерей стр. 262
стальник стр. 198
толокнянка стр. 251
хвощ стр. 226
чернушка стр. 184
ясменник стр. 198

VII Растения, применяемые при ревматизме

береза стр. 202
вереск стр. 200
ива белая стр. 206
крапива стр. 252
лабазник стр. 204
одуванчик стр. 251
омела стр. 253
осина стр. 204
осока песчаная стр. 202
сныть стр. 252
ясень стр. 192

VIII+IX Растения для лечения сердца, кровообращения, сосудов

арника стр. 267
барвинок стр. 216
боярышник стр. 252

гамамелис виргинский стр. 265
гинкго стр. 265
донник стр. 210
жарновец стр. 206
желтофиоль стр. 208
иглица стр. 253
календула стр. 220
каштан стр. 212
кутровые (+) 267
ландыш (+) стр. 267
маслина европейская стр. 252
наперстянка (+) стр. 266
омела стр. 253
пустырник стр. 208
раувольфия (+) стр. 266
розмарин стр. 242
рута душистая стр. 210
тысячелистник стр. 253
чеснок стр. 261

X+XI Растения для наружного применения

(ванны, лечение ран)

аир стр. 178
арника стр. 267
гамамелис виргинский стр. 265
герань Роберта стр. 190
горец птичий стр. 214
донник стр. 210
дуб стр. 222
душица стр. 244
зверобой стр. 168
календула стр. 220
кирказон стр. 240
красавка стр. 266
лаванда стр. 172
лапчатка стр. 188
малина стр. 248
манжетка стр. 257
маргаритка стр. 255
мать-и-мачеха стр. 256
можжевельник стр. 251
окопник стр. 216
овес стр. 170
очанка стр. 218

подлесник европейский
стр. 214
подорожник большой
стр. 126
подорожник ланцетный
стр. 256
просвирник лесной стр. 230
ромашка стр. 184
тимьян стр. 238, 262
осина стр. 204
тысячелистник стр. 253
фенхель стр. 250
фиалка душистая стр. 228
хвощ полевой стр. 226
шалфей стр. 264
эхинацея стр. 266
язвенник стр. 212

XII Растения для лечения дыхательных путей

алтей стр. 230
анис стр. 232
бедренец стр. 255
белокопытник стр. 188
будра стр. 255
горец птичий стр. 214
девясил стр. 240
дубровник шалфейный
стр. 236
дудник стр. 174
исландский мох стр. 226
истод стр. 180
каштан стр. 232
коровяк стр. 238
мак самосейка стр. 228
мак снотворный (+) стр. 266

мать-и-мачеха стр. 256
медуница стр. 255
мыльнянка стр. 234
осока песчаная стр. 202
пикульник стр. 236
плющ стр. 255
подорожник ланцетный
стр. 256
просвирник лесной стр. 230
солodka стр. 265
тимьян стр. 238, 262
фенхель стр. 250
фиалка душистая стр. 228
хвощ полевой стр. 226
шалфей стр. 264
шандра стр. 234

XIII Растения, действующие на гормональную систему

Растения, стимулирующие месячные

авран стр. 244
вербена стр. 242
девясил стр. 240
желтофиоль стр. 208
зверобой стр. 168
календула стр. 220
кирказон стр. 240
любисток стр. 196
полынь стр. 182
розмарин стр. 242
рута душистая стр. 210
тысячелистник стр. 253
шандра стр. 234

Растения, помогающие при нерегулярных и болезнен- ных месячных

девясил стр. 240
душица стр. 244
калина стр. 257
красавка (+) стр. 266
крестовник стр. 218
лаванда стр. 172
лапчатка гусиная стр. 186
мелисса стр. 172
манжетка стр. 257
ромашка стр. 184
тысячелистник стр. 253
шалфей стр. 264
яснотка стр. 257

Растения, помогающие при сильных месячных (врачи!)

барвинок стр. 216
горец птичий стр. 214
дуб стр. 222
жарновец метельчатый
стр. 206
крестовник стр. 218
лапчатка прямостоячая
стр. 188
пастушья сумка стр. 254
тысячелистник стр. 253

Растения для щитовидной железы

валериана стр. 168
зюзник стр. 246
пустырник стр. 208
фукус пузырчатый стр. 246



Аптекарьский огород

Работа с лекарственными растениями

Сбор лекарственных растений определяет в первую очередь степень зрелости требуемых частей растения. Так, например, одни корни выкапывают до или во время “пробуждения” растения, тогда как другие – осенью, когда его сила концентрируется в корнях.

Если же нам нужна трава, то есть листья и стебли, то предпочтительны молодые, свежие растения. Например, первые молодые листья крапивы могут служить лечебной добавкой к салату; то же можно сказать об одуванчике и других диких растениях. Крупные же листья крапивы осенью можно использовать только для чаев, так как они становятся жесткими и сухими. Переросший зрелый лист одуванчика очень горький и едва ли годится для салата, тогда как именно содержащиеся в нем в этот момент горькие вещества используются как средства против ревматизма, болезней печени, желчного пузыря и поджелудочной железы. Если речь идет об отдельной болезни, которая поражает человека внезапно, то нужно или взять то растение, которое можно найти в природе именно в это время года или купить лекарственные средства (например, сушеные растения) в аптеке. Тот же, кто любит целенаправленно собирать растения сам, может сделать себе небольшой запас лекарственных растений.

Как только вы начнете искать, вас ошеломит количество лекарственных растений, растущих вокруг. И тогда вам поможет знание того, как обнаружить типичное местопроизрастание того или иного лекарственного растения, где это растение растет без использования минеральных удобрений и пестицидов, и какое количество вам нужно – с учетом размеров сообщества, чтобы не нанести ему вреда.

Собирают растения в корзинки, матерчатые или бумажные мешочки, по возможно-

сти не в пластиковые пакеты, в которых растения не могут дышать. Почти всегда отдается предпочтение свежему растению. И для приготовления чаев из трав лучше всего подходят свежие растения так как даже при самой щадящей сушке теряются многие компоненты, прежде всего летучее эфирное масло. Если вы хотите этого избежать, можно свежий отжатый и профильтрованный сок стабилизировать в зависимости от препарата с помощью 45–60%-ного спирта. Этим методом часто пользуются для приготовления гомеопатических исходных настоек.

И тем не менее сушка лекарственных растений, бесспорно, остается древнейшей и излюбленной возможностью их сохранения. При этом высушиваемый материал не должен подвергаться высоким температурам, непосредственному воздействию солнечных лучей или влаги.

Даже у высушенных растений происходит обмен веществ. Поэтому их нельзя хранить абсолютно без доступа воздуха. Лучше всего для этого подходят бумажные пакеты или картонные коробки.

Лекарственные растения в высушенном виде или в другой форме приготовления хранятся годами. Однако со временем их действенность уменьшается. Рекомендуется все высушенные растения снабдить датой заготовления и использовать их в течение года – полутора лет. Растения для лечебных чаев следует собирать и сушить каждый год заново.

Тот, кто использует лекарственные растения самостоятельно, должен знать, что здесь речь не всегда идет о безопасных и безвредных веществах. Ни в коем случае нельзя превышать рекомендуемую дозировку, лучше ее преуменьшить. Опыт показывает, что решающим здесь является не количество, а качество растения в сочета-

нии с точно соблюдаемой частотой применения.

Как правило, при приеме внутрь интервалы должны составлять несколько часов. В первой половине дня принимают растения, действующие на сердце и почки, а во второй половине – успокаивающие, действующие на печень и улучшающие пищеварение.

Помимо знания растений, по крайней мере столь же важно иметь точную информацию о болезни. Самолечение возможно лишь при хронических заболеваниях, длящихся годами, диагноз которых точно установлен врачом или практикующим целителем.

Возможность лечения основных заболеваний:

- Болезни ревматической группы с выведением продуктов выделения через естественные органы, участвующие в очищении от ядовитых веществ – кишечник, почки и кожу.
- Кожные болезни: наружное и внутреннее применение и выделения через почки и кишечник;
- Болезни всего пищеварительного тракта, от рта до толстой кишки (альтернатива вредному продолжительному лечению с применением слабительных);
- Поддерживающее лечение при болезнях сердечно-сосудистой системы. Благодаря природной терапии вен на ногах, если набраться терпения, можно добиться облегчения даже в тяжелых случаях заболевания. Можно также улучшить работу сердца в преклонном возрасте (с помощью боярышника и других растений).
- Почки и мочевой пузырь вообще хорошо отзываются на растительные средства. В этом случае необходима консультация специалиста.
- На душевные болезни лекарственные растения (например, зверобой) часто оказывают благотворное влияние. Успешно лечатся лекарственными растени-

ями нарушения сна. Но и здесь необходима консультация врача или целителя.

- Простудные заболевания с температурой и без нее, боли в горле, насморк, кашель и т. д. нельзя подавлять, лечя симптомы, которые являются лишь признаками болезни. Биологическое лечение направлено прежде всего на то, чтобы повысить сопротивляемость организма и стимулировать обмен веществ, воздействуя теплом/холодом – как, например, при терапии д-ра Кнейппа. Хорошо зарекомендовало себя также лечение потением, например, с помощью горчичных ножных ванн, чая из цветков липы или бузины, действие которых усиливается укутыванием в постели. Хороши также при заболевании органов дыхания и придаточных пазух носа ингаляции с шалфеем, тимьяном и розмарином и другими растениями с эфирными маслами.

Лечение весеннего недомогания с помощью дикорастущих растений

Весенняя усталость указывает нам на то, что наш организм нуждается в выведении шлаков. Весеннее лечение свежими травами включает в себя радость сбора растений, движение на свежем воздухе и осознанное участие в пробуждении природы. В молодых растениях содержится вся сила и свежесть весны, и они не стоят денег. Чтобы переработать растения по возможности свежими и неповрежденными, имеются две возможности. Собранные растения можно нарезать и использовать в качестве добавки к салату. Для этого прежде всего годятся молодые нежные травянистые части растений – таких, как одуванчик, цветки и листья маргаритки, черемша (Осторожно! Не спутайте с ядовитыми листьями ландыша: листья черемши издают интенсивный чесночный запах), подорожник, щавель, манжетка, зверобой, мать-и-

мачеха, тысячелистник, спороносы хвоща и крапива (мелко порубленная и заправленная салатным маслом или другой жидкостью, она не жжется). Рекомендуется сначала брать этих растений немного, так как все дикорастущие травы острые и терпкие, а многие даже очень горькие на вкус.

Вторая возможность действует еще эффективнее: приготовление свежего сока. Для этого подходит в основном любое молодое дикое растение: не ядовитое, не особенно горькое, не редкое и не находящееся под охраной. Обычно большую часть сока получают из крапивы. Во-первых, она встречается повсюду, во-вторых, она лучше всего подходит с медицинской точки зрения (см. стр. 252). Она является очень действенным дискратиком, средством для выведения ядов из печени, через почки и кожу. Крапива заняла прочное место в биологической медицине при лечении ревматизма, кроме того ее используют при поддерживающей терапии рака и других хронических болезней. Кроме вышеназванных растений можно использовать для получения сока следующие: дягиль аптечный и дудник лесной (горький), бедренец, лапчатку гусиную, сныть (местами очень часто), живучку, побег хмеля, медуницу, репейничек, чистяк (острый вкус, по возможности, молодые листья до цветения), яснотку пурпурную и белую, золототысячник (горький), фиалку и в небольших количествах почки клена, березы, дуба, бузины, липы, хвойных деревьев (тис очень ядовит!) и боярышника.

Общие сведения: Большую часть растений, из которых получают сок, составляют растения с мягким вкусом, меньшую – горькие и острые травы, сок которых можно использовать только в качестве добавок. Разумеется, перерабатывать травы надо по возможности свежими. Лучше всего собирать их каждый день. Однако можно приготовить сок на 3–4 дня и заморозить его в виде ледяных кубиков. Раставшие кубики

надо сейчас же употребить и не кипятить. Свежий сок следует сильно развести. Для этого подойдет вода из источника, минеральная или водопроводная вода, молоко и кисломолочные продукты – такие, как пахта, йогурт, кефир и простокваша. Праворащивающая молочная кислота является дополнительным благотворным лечебным фактором, который противодействует процессам брожения в кишечнике.

В первую неделю принимают ежедневно не больше двух столовых ложек отжатого сока, разведенных как минимум в 10 столовых ложках воды или другой жидкости. Каждую неделю дозу можно увеличивать на одну-две ложки. Среднее суточное количество сока может доходить до 5 столовых ложек, разведенных в пропорции 1:5 (или 1:6) в 25–30 столовых ложках жидкости.

Если лечение переносится хорошо, можно будет принимать и немного больше, чем по пять ложек. Такие временные явления, как понос (чрезвычайно благоприятный фактор, помогающий интенсивному очищению кишечника), зудящая сыпь на коже (крапива), головные боли и другие явления в начале применения соков не должны быть причиной для беспокойства – это просто результаты интенсивного процесса выведения токсических веществ из организма. Такие “лечебные кризисы” часто сопровождают процессы выведения шлаков из организма. В таком случае уменьшают количество сока на одну или две ложки – до исчезновения симптомов.

Люди с чувствительным желудком принимают свою суточную дозу 3 раза в день после еды, и в большем разведении. В остальных случаях сок рекомендуется принимать за 15 минут до еды или по глотку в течение всего дня.

В ходе лечения эффективность увеличивается. Оно может продолжаться от 2 недель до нескольких месяцев.

Необходимые растительные смеси следует составлять в природе только из тех видов, которые обычны и часто встречаются. Во всех остальных случаях можно использовать ассортимент трав, предлагаемых аптеками и специализированными магазинами по продаже трав. Они гарантируют, что приобретенные у них лекарственные растения и препараты из них приготовлены и хранятся качественно. Для любителя природы совершенно очевидно, что он, к примеру, не будет сдирать дубовую или липовую кору с украшающих ландшафт живых деревьев, а купит ее в специализированном магазине, если ему не представится возможность снять ее с поваленного дерева. В некоторых наших рецептах упоминаются препараты из растений других частей света, которые можно найти в аптеках.

В чае из трав с определенным медицинским назначением обычно смесь определяется главным растением. Ее можно дополнить двумя или тремя аналогично действующими растениями и при желании добавить туда такие растения, как фенхель, перечную мяту или плоды шиповника для придания чаю желаемого вкусового направления. Описанные в настоящем томе лекарственные растения позволяют приготовить множество вариантов рекомендованных здесь чаев. Количество растений можно также увеличить, но не следует стремиться из слишком большого количества трав создать "средство от всех болезней". Предусмотрительный выбор и правильная дозировка, основанная на опыте, – вот гарантия успеха.

При нарушениях сна, вызванных нервным перенапряжением:

корень валерианы	30 г
цветки лаванды	10 г
шишки хмеля	10 г

2 ч.л. холодной вытяжки в 1/4 л воды довести до кипения и дать настояться 10 мин с закрытой крышкой. Такой же способ приготовления рекомендуется и для других чаев, если не дается каких-либо других указаний. Для ванн: 50–70 г цветков лаванды недолго прокипятить в 1–2 л воды, процедить и вылить в ванну. Так же поступать с корнем валерианы: 100 г вскипятить в 3 л воды и 5 мин выдержать с закрытой крышкой на малом огне.

При депрессивных состояниях:

зверобой	40 г
корень валерианы	40 г
листья Melissa	10 г
цветки ромашки	10 г

Спиртовая заготовка, которую можно заказать в аптеке:

гиперфорат	50,0
масло Melissa D ₁	10,0
валериана ∅	30,0
страстоцвет ∅	100,0

дозировка: 3 x 30 к. перед едой.

Желудочный чай при общей слабости, например, после болезни:

кникус	10 г
корень дягиля	15 г
горичник – царский корень	15 г
плоды фенхеля (раздавленные)	10 г

При расстройствах желудка:

травы полыни	30 г
цветки ромашки	10 г
плоды аниса	5 г
лакричный корень	5 г

настаивать 5 мин.

При вздутиях кишечника:

плоды фенхеля (раздавленные)	10 г
плоды тмина (раздавленные)	10 г
плоды кориандра (раздавленные)	10 г
листья мяты перечной	10 г
травы золототысячника	10 г

При поносе:

лапчатка прямостоячая	10 г
герань Роберта	10 г
гравилат	10 г
дубовая кора	10 г
трава тимьяна	10 г

5 мин кипятить на слабом огне.

При запорах (принимать не дольше 3–4 дней)

кора ясеня	10 г
кора крушины	10 г
плоды жостера	10 г
кора бузины	10 г

днем и вечером по 1 чашке перед едой.

Печеночный чай:

плоды расторопши пятнистой	20 г
трава дымянки	10 г
трава и корни одуванчика	10 г
листья мяты перечной	10 г

Днем и вечером по одной чашке перед едой.

Желчегонный чай, например, при частом чувстве давления в правом подреберье (проконсультироваться с врачом):

трава дымянки	10 г
белокопытник (корень)	10 г
листья мяты перечной	10 г
трава полыни	10 г
лапчатка гусиная	10 г

2 ч.л. залить 1/4 л кипящей воды, закрыть крышкой, подержать 3 мин под крышкой в горячей водяной бане, пить горячим, глотками желательнее за 20 мин до еды.

Чай от ревматизма:

почки тополя	15 г
цветки таволги	10 г
кора ясеня	10 г
плоды шиповника	15 г
корень и трава одуванчика	20 г
ягоды можжевельника, раздробленные	10 г
кора ивы	20 г
трава крапивы	20 г
листья березы	10 г
листья мяты перечной	20 г

Испытанный метод лечения ревматизма:

Ванна из сена с цветами: 50–300 г сена с цветами заливают 4 л воды в большой посуде и кипятят около 15 мин, процеживают и выливают в ванну. Добавление небольшого количества масла тимьяна усиливает действие. После ванны втереть зверобойное масло, а затем оставаться 1 час в постели.

Мочегонный почечный чай:

трава золотарника	20 г
корень стальника	10 г
кора бузины	10 г
корень одуванчика	10 г

1–2 ч. л. холодной вытяжки, быстро вскипятить, накрыть крышкой, настаивать 5 мин.

Чай при воспалении мочевыводящих путей:

листья толокнянки	20 г
листья брусники	10 г
вереск	10 г
хвощ полевой	10 г

Вымачивать в течение ночи, быстро нагреть, процедить, и пить по 2 чашки 3 раза в день, добавляя по две щепотки питьевой соды. См. также Настурция, стр. 263. Очень важно прогревание ног (переменные ножные ванны, сидячие ванны с розмарином, хвощом полевым и листьями толокнянки).

Для профилактики образования и для вымывания мелких камней в почках и мочевом пузыре:

корень одуванчика с травой	10 г
корень марены красильной	20 г
трава крапивы	15 г
трава золотарника	15 г

3–5 чашек до 3 часов дня.

Действенный чай для поддержания сердца в преклонном возрасте:

плоды боярышника	20 г
цветки боярышника	30 г
цветки арники	5 г
трава пустырника	25 г
трава омелы	20 г
корень валерианы	10 г

Эту смесь можно превратить в "лекарственное вино". Покупают 1 л вина (золотой мушкетер или херес) и настаивают в нем 100 г смеси трав в течение недели. Настойку ежедневно перемешивают и встряхивают через льняную салфетку. И в данном случае действует общее правило: свежие растения содержат максимальное количество полезных веществ. Дозировки: утром и в обед по 1 ликерной рюмке после еды.

При низком кровяном давлении и слабости:

листья розмарина	20 г
листья мяты	10 г
плоды шиповника	10 г
горичник – царский корень	10 г

(3 чашки в день). Кроме того: контрастный душ, прогулки на свежем воздухе, массаж кожи, ванны с листьями розмарина (50 г вскипятить в 1 л воды и вылить в полную ванну).

Испытанный чай от кашля, особенно при судорожном кашле (а также при коклюше):

трава тимьяна	20 г
листья плюща	10 г
росянка*	10 г
плоды фенхеля, раздавленные	5 г
плоды аниса, раздавленные	5 г

залить кипятком, закрыть крышкой 2 ч.л. настаивать 5 мин., пить 3 раза в день по 1–2 чашки маленькими глотками с конфетой.

* Только в аптеках; все виды росянки охраняются!

При хроническом бронхите:

листья подорожника ланцетного	10 г
хвощ полевой	10 г
листья и цветки мать-и-мачехи	20 г
исландский мох	10 г
цветки боярышника	10 г
лакричный корень	20 г

ежедневно по 3 чашки в течение 2 недель, затем неделю перерыв; в эту неделю можно пить другую смесь:

корень девясила	20 г
медуница	10 г
корень первоцвета **	10 г
плоды фенхеля	10 г

2 ч.л. холодной вытяжки на 1/4 л воды, 3 чашки в день.

** Только в аптеках; все виды первоцветов полностью или частично охраняются.

Наружное применение:

Компрессы с арникой (см. также стр. 267, Арника) при ранениях, гноящихся ранах, синяках и флебитах. 2 ч.л. – 1 с.л. цветков арники залить 1/4 л кипящей воды, настаивать 10 мин, цветы отжать, чистую льняную тряпочку опустить в настой, сложить в несколько раз и теплой положить на больное место. Сверху накрыть махровым полотенцем. Можно также скомбинировать отвар из корня окопника (10–20 г на 1/4 л, кипятить 5 мин) с арникой, ромашкой, дубовой корой и с цветками календулы (корни и кору кипятить, цветки заливать кипятком).

Эссенции и мази

Ниже описывается простой спиритический метод (по Гельмуту Финстирлину, с изменениями). Спаго по-гречески значит разделять, агейро – собирать вместе. При этом обработку растения подразделяют на несколько ступеней, то есть в ходе отдельных этапов работы извлекают водорастворимые, спирторастворимые и содержащиеся в золе компоненты; эти компоненты собираются в эссенцию.

Преимущество этого метода перед другими методами приготовления заключается в лучшей, более интенсивной извлекаемости компонентов всего растения. Предлагаемый ниже процесс представляет собой простейшую форму, он восходит еще к средневековой алхимии.

Эссенции: Первый этап – мацерация, холодная водная вытяжка. Для этого понадо-

биться чистый темный стакан (чтобы воспрепятствовать брожению и воздействию солнечных лучей).

В него кладут свежие измельченные растения и заливают их водой. Все это настаивается 2–3 дня при 15 максимум 20°С; содержимое каждый день перемешивается. Затем настой процеживают через редкую ткань и тщательно отжимают.

В полученную водную вытяжку добавляют небольшое количество спирта (45–60%) в соотношении 20:1 и хранят смесь закрытой в холодильнике.

Отжатые растения заливают 30–60%-ным спиртом и настаивают еще 2 или 3 дня. Ежедневно помешивают; затем снова процеживают, отжимают и смешивают обе вытяжки. Чтобы можно было добавить в эссенцию компоненты, содержащиеся в золе, остаток высушивают. Затем делят его на 2 части. Одну часть мелко измельчают в ступке, другую осторожно прокаливают в духовке на противне или на сухой сковородке до тех пор, пока она не превратится в золу (в очень горячей духовке возникает опасность возгорания).

Затем золу и порошок кипятят в небольшом количестве воды, охлаждают и все соединяют с полученной эссенцией.

Если мы имеем дело с более твердыми частями растений, чем цветы (например, семенами, стеблями, корнями, корой, древесиной), то после получения спиртового экстракта две трети отжатого остатка кипятят с небольшим количеством воды, снова отжимают и охлажденный отвар добавляют в смесь водной и спиртовой вытяжки. Оставшуюся треть высушивают превращают в золу. С золой поступают, как говорилось выше.

Мази: Качество мази определяется тем, как ее воспринимает кожа. Предлагаем следующую основу для мази из природных веществ:

– 5 частей оливкового или подсолнечного масла холодного прессования;

– 4 части жидкого сливочного масла;

– 1 часть пчелиного воска.

В эту основу добавляют эссенции, эфирные масла, растительные порошки, экстракты и другие заготовки.

Пример: Зверобойная мазь – применяют при лечении ран, ожогов, невралгических и ревматических болях. Используют в основном цветки, но можно добавить небольшое количество других частей растения. Треть собранного материала сушат на листе бумаги в теплом тенистом месте. Из другой трети лучше всего приготовить эссенцию или спиртовую настойку.

Третью часть (свежие измельченные цветки) помещают в белую прозрачную бутылку, заливают 5-ю частями растительного масла и ставят на солнце (например, на подоконнике). Через 1–3 недели масло экстрагирует красный краситель гиперин – содержимое бутылки становится темно-красным. Остаток отжимают через материю. Сливочное масло осторожно растапливают, при этом на поверхности появляется белая пена, содержащая лецитин; ее надо все время снимать. В этом масле (оно не должно дымиться) растапливают воск и затем добавляют высушенные цветки, предварительно истолченные в ступке в порошок. Это помогает достичь наилучшего соединения компонентов. Эту смесь (хорошенько перемешанную) охлаждают. Смесь разогревают и охлаждают еще 2 или 3 раза, пока масло не приобретет розовую окраску.

Затем с основой мази тщательно перемешивают растительное масло и добавляют эссенцию в соотношении 10:1 (основа: эссенция). Например, 50 г мази содержит 5 г эссенции. Затем все снова хорошенько перемешивают. Хранится около полутора лет.

Ботанические термины

Базальный	расположенный у основания	нектарник	трубчатое железистое образование в цветке, выделяющее нектар
верхушечный выемчатый	на конце стебля имеющий выемки по краям листа или лепестка	ноготок	нижняя сильно суженная часть лепестка
двудомный	мужские и женские цветки располагаются на разных растениях	обертка	листочки у основания соцветия, например, зонтика
завязь, верхняя	завязь, расположенная на цветоложе выше места прикрепления чашечки и венчика	оберточка	листочки у основания части соцветия, например, зонтика
завязь, двугнездная	завязь разделенная на дваместилища для семян	однодомный	растение, имеющее одновременно мужские и женские цветки
завязь, нижняя	завязь, располагающаяся ниже места прикрепления чашечки и венчика	пазушный	находящийся в углу между листом и стеблем
зонтик	соцветие, в котором цветоножки всех цветков одинаковой длины и собраны на укороченной главной оси	парус	см. флаг
зонтичек	зонтик второго порядка, часть сложного зонтика	прилистники	листочки у основания стеблевого листа
крылья	два боковых лепестка цветков мотыльковых (бобовых)	стерильный флаг	бесплодный верхний лепесток цветка мотыльковых (бобовых)
лист, верхушечный	лист, находящийся на вершине побега, обычно отличающийся от остальных листьев своей формой. К верхушечным листьям относятся кроющие листья соцветий	хохолки	летательный орган плодов сложноцветных, состоящий из волосков и хохолков
лист, кроющий	лист, из пазухи которого отходят цветки, часто чешуйчатые	цветки, трубчатые	цветки сложноцветных, венчик которых не расширяется в язычок
лист, непарный	сложный лист, имеющий нечетное количество листочков	цветки, язычковые	цветки сложноцветных, венчик которых расширяется в более или менее длинный язычок
лист, парный	сложный лист, имеющий четное количество листочков		
лист, сидячий	лист без черешка		
листочек, конечный	последний листочек сложного непарнопериостого листа		
лодочка	нижний лепесток цветков мотыльковых растений (семейства бобовых)		

Указатель латинских названий видов

- Achillea millefolium* 148
Achillea ptarmica 148
Acorus calamus 178
Actaea spicata 54
Aegopodium podagraria 114
Aesculus hippocastanum 212
Agrimonia eupatoria 178
Alchemilla vulgaris 92
Allium ascalonicum 64
Allium carinatum 66
Allium cepa 64
Allium moly 64
Allium oleraceum 66
Allium porrum 64
Allium sativum 64
Allium schoenoprasum 64
Allium ursinum 64
Althaea officinalis 230
Amaranthus caudatus 78
Amaranthus cruentus 78
Amaranthus hypochondriacus 78
Amaranthus lividus 78
Ammi visnaga 108
Anchusa officinalis 118
Anethum graveolens 261
Angelica archangelica 174
Angelica silvestris 174
Antennaria dioica 194
Anthriscus sylvestris 116
Anthyllis vulneraria 212
Apium graveolens 262
Arbutus unedo 28
Arctium lappa 146
Arctostaphylos uva-ursi 26
Aristolochia clematitidis 240
Armoracia lappathifolia 261
Armoracia rusticana 261
Arnica montana 267
Artemisia absinthium 136
Artemisia dracunculus 136
Artemisia vulgaris 182
Arum maculatum 44
Asparagus acutifolius 68
Asparagus maritimus 68
Asparagus officinalis 68
Asparagus tenuifolius 68
Asphodelus albus 66
Asphodelus ramosus 66
Atriplex hastata 76
Atriplex nortensis 76
Atropa belladonna 60
Avena sativa 170
Barbarea verna 86
Barbarea vulgaris 86
Bellis perennis 134
Berberis vulgaris 12
Beta vulgaris 262
Betula pendula 202
Betula pubescens 202
Brassica oleracea 261
Bryonia dioica 46
Calendula arvensis 220
Calendula officinalis 220
Calluna vulgaris 200
Caltha palustris 82
Campanula alpina 130
Campanula cervicaria 130
Campanula latifolia 130
Campanula medium 130
Campanula persicifolia 130
Campanula rapunculoides 130
Campanula rapunculus 130
Campanula trachelium 130
Capsella bursa-pastoris 88
Cardamine pratensis 90
Cardaria draba 90
Carduus nutans 140
Carex arenaria 202
Carum carvi 261
Castanea sativa 232
Centaurium minus 180
Centranthus angustifolius 128
Centranthus ruber 128
Cetraria islandica 226
Cheiranthus cheiri 208
Chenopodium album 74
Chenopodium bonus-henricus 74
Chrysanthemum leucanthemum 134
Chrysosplenium alternifolium 98
Cichorium endivia 144
Cichorium intybus 144
Cinchona succirubra 265
Cirsium acaule 140
Cirsium eriophorum 140
Cirsium oleraceum 142
Cirsium palustre 140
Cirsium spinosissimum 142
Cirsium vulgare 144
Cnicus benedictus 176
Cochlearia officinalis 92
Cola acuminata 265
Cola vera 265
Convallaria majalis 44
Coriandrum sativum 186
Cornus mas 28
Cornus sanguinea 58
Cotoneaster horizontalis 44
Cotoneaster integgerima 10
Cotoneaster tomentosa 10
Crambe maritima 88
Crataegus oxyacantha 22
Curcubita pepo 262
Cynara cardunculus 138
Cynara scolymus 263
Daphne mezereum 46
Digitalis lanata 266
Digitalis purpurea 266
Echinacea angustifolia 266
Echinacea purpurea 266
Empetrum nigrum 56
Ephedra distacha 42
Epilobium angustifolium 106
Equisetum arvense 226
Eryngium amethystinum 108
Eryngium campestre 108
Eryngium maritimum 108
Eryngium planum 108
Euonymus europaea 46
Euphrasia stricta 218
Ficaria verna 82
Filipendula ulmaria 204
Filipendula vulgaris 204
Foeniculum vulgare 110
Fragaria vesca 14
Fraxinus excelsior 192
Fucus vesiculosus 246
Fumaria officinalis 192
Galega officinalis 100
Galeopsis segetum 236
Galinoga ciliata 148
Galinoga parviflora 148
Galinoga odoratum 198
Galium silvaticum 198
Geranium robertianum 190
Geum rivale 96
Geum urbanum 96
Ginkgo biloba 265
Glechoma hederaceum 122
Glycyrrhiza glabra 265
Griatiola officinalis 244
Hamamelis virginiana 265
Haronga madagascariensis 265
Hedera helix 56
Heracleum sphondylium 116
Hippophae rhamnoides 24
Humulus lupulus 170
Hypericum perforatum 168
Ilex aquifolium 44
Ilex paraguariensis 264
Imperatoria ostruthium 176
Inula helenium 240
Juglans regia 224
Juniperus communis 30
Lactuca perennis 154
Lactuca virosa 154
Laminaria digitata 160
Laminaria saccharina 160
Lamium album 124
Lathyrus tuberosus 100
Laurus nobilis 52
Lavandula angustifolia 172
Leonurus cardiaca 208
Lepidium sativum 263
Levisticum officinale 196
Ligustrum vulgare 56
Lonicera caprifolium 10, 50
Lonicera coerulea 58

- Lonicera nigra* 58
Lonicera periclymenum 50
Lonicera xylosteum 10, 50
Lycopus europaeus 246
- Mahonia aquifolium** 30
Malva neglecta 132, 230
Malva sylvestris 230
Marrubium vulgare 234
Matricaria chamomilla 184
Matricaria inodora 184
Melia azedarach 46
Melilotus altissimus 210
Melilotus officinalis 210
Melissa officinalis 172
Mentha X piperita 194
Menyanthes trifoliata 182
Morus alba 38
Morus nigra 38
Morus rubra 38
Myrrhis odorata 112
- Nasturtium officinale* 86
Nigella arvensis 184
Nigella damascena 184
Nigella sativa 184
- Ocimum basilicum** 261
Oenothera biennis 106
Olea europaea 38
Ononis spinosa 198
Onopordon acanthum 138
Origanum vulgare 244
Oxalis acetosella 104
- Panax gin-seng** 265
Papaver rhoeas 228
Papaver somniferum 266
Paris quadrifolia 52
Parthenocissus quinquefolia 56
Parthenocissus tricuspidata 56
Passiflora incarnata 264
Pastinaca sativa 114
Petasites albus 188
Petasites hybridus 150
Petroselinum hortense 262
Phyteuma spicatum 132
Picris hieracioides 154
Pimpinella anisum 232
Pimpinella major 110
- Pimpinella saxifraga* 110
Plantago lanceolata 126
Plantago major 126
Plantago media 126
Polygala amara 180
Polygala amarella 180
Polygonatum multiflorum 52
Polygonatum odoratum 52
Polygonum aviculare 214
Polygonum bistorta 72
Populus tremula 204
Portulaca grandiflora 104
Portulaca oleracea 104
Portulaca oleracea ssp. sativa 104
Potentilla anserina 186
Potentilla erecta 188
Poterium spinosum 265
Prunella grandiflora 120
Prunella vulgaris 120
Prunus laurocerasus 54
Prunus mahaleb 36
Prunus padus 36
Prunus serotina 36
Prunus spinosa 34
Pteridium aquilinum 158
Pulmonaria officinalis 118
- Quercus petraea** 222
Quercus robur 222
- Ranunculus repens** 82
Raphanus raphanistrum 84
Rauwolfia serpentina 266
Rhamnus cathartica 54
Rhamnus frangula 54
Ribes alpinum 12
Ribes nigrum 32
Ribes rubrum 32
Rosa canina 14
Rosa dumetorium 14
Rosmarinus officinalis 242
Rubus arcticus 18
Rubus chamaemorus 16
Rubus fruticosus 34
Rubus idaeus 16
Rubus saxatilis 18
Rumex acetosa 72
Rumex acetosella 72
Rumex alpinus 190
Ruscus aculeatus 42
- Ruta graveolens* 210
- Salicornia europaea* 76
Salix alba 206
Salix fragilis 206
Salsola kali 78
Salvia officinalis 264
Salvia pratensis 122
Sambucus ebulus 58
Sambucus nigra 32
Sambucus racemosa 48
Sanguisorba minor 94
Sanguisorba officinalis 94
Sanicula europaea 214
Saponaria officinalis 234
Sarothamnus scoparius 206
Scandix pecten-veneris 112
Scolymus hispanicus 146
Scorzonera hispanica 152
Scorzonera parviflora 152
Scorzonera purpurea 152
Scrophularia nodosa 224
Sedum maximum 98
Sedum reflexum 98
Sedum telephium 98
Senecio fuchsii 218
Senecio nemorensis 218
Silene vulgaris 80
Silybum marianum 196
Sinapis alba 263
Sinapis arvensis 84
Sinapis nigra 263
Smilax aspera 42
Solanum dulcamara 50
Solanum nigrum 60
Solidago virgaurea 200
Sonchus arvensis 156
Sonchus asper 156
Sonchus oleraceus 156
Sorbus aria 20
Sorbus aucuparia 20
Sorbus chamaemespilus 10
Sorbus torminalis 22
Stachys palustris 120
Stachys sieboldii 120
Stellaria media 80
Strophantus gratus 267
Strophantus kombe 267
Strychnos nux-vornica 266
- Symphoricarpos orbiculatus* 48
Symphoricarpos rivularis 60
Symphytum officinalis 216
Syzygium jambolanum 265
- Taraxacum officinale* 158
Taxus baccata 42
Tetragonolobus maritimus 102
Tetragonolobus purpureus 102
Teucrium scorodonia 236
Thymus serpyllum 238
Thymus vulgaris 262
Tilia cordata 222
Tilia platyphyllos 222
Tragopogon porifolius 152
Tragopogon pratensis 152
Trifolium pratense 102
Triglochin maritima 68
Trigonella foenum-graecum 174
Tropaeolum majus 263
Tussilago farfara 150
- Ulvula lactuca* 160
Urtica dioica 70
Urtica urens 70
- Vaccinium corymbosum** 40
Vaccinium myrtillus 40
Vaccinium oxycoccus 26
Vaccinium uliginosum 40
Vaccinium vitis-idaea 24
Valeriana officinalis 168
Valeriana locusta 128
Verbascum densiflorum 238
Verbena officinalis 242
Veronica anagallis-aquatica 124
Veronica beccabunga 124
Viburnum lantana 48
Viburnum opulus 48
Vinca minor 216
Viola arvensis 220
Viola odorata 228
Viola tricolor 220
Viscum album 60

Указатель видов растений

- авран аптечный 244
аир обыкновенный 178
алтей аптечный 230
амми зубная 108
анис 232
анжуа лекарственная 118
анютины глазки 220
арника горная 267
аронник пятнистый 44
артишок испанский 138, 264
артишок посевной 263
асфодил 66
- базилик камфорный 261
барбарис обыкновенный 12
барвинок малый 216
бедренец большой 110
бедренец камнеломка 110, 255
белокопытник альпийский 188
белокопытник белый 188
белокопытник гибридный 150
бенедиктова трава 176
бересклет европейский 46
береза бородавчатая 202
береза пониклая 202
бирючина обыкновенная 56
бодяк 140
бодяк бесстебельный 140
бодяк болотный 140
бодяк колючейший 142
бодяк обыкновенный 144
бодяк огородный 142
бодяк шерстистый 140
борщевик обыкновенный 116
боярышник колючий 22
боярышник обыкновенный 22, 252
брусника 24
будра плющевидная 122, 255
бузина красная 48
бузина травянистая 58,
- 260
бузина черная 32, 259
- валериана аптечная 168
валерианелла овощная 128
валерианелла колосковая 128
вахта трехлистая 182
вербена аптечная 242
вереск обыкновенный 200
вероника водная 124
вероника поручейная 124
волчеч благородный 176
волчеч кудрявый 176
волчник обыкновенный 46
воронец колосистый 54
вороний глаз четырехлиственный 52
- галега лекарственная 100, 251
галинзога мелкоцветковая 148
галинзога опушенная 148
гаммелис виргинский 265
герань Роберта 190
гинкго двуплодный 265
голубика 40
гонобобель 40
горец змеиный 72
горец птичий 214
горичник – царский корень 176
горлюха ястребинковидная 154
горчица белая 263
горчица полевая 84, 263
горчица черная 263
гравилат городской 96, 249
гравилат речной 96
- девичий виноград триостренный 56
девясил высокий 240
донник высокий 210
- донник лекарственный 210
дуб черешчатый 222
дуб каменный 222
дубровник чесночный 236
дубровник шалфейный 236
дудник лекарственный 174
дудник лесной 174
душица обыкновенная 244
дымянка аптечная 192
дымянка Вайнаха 192
дымянка малокровная 192
дымянка ползучая 192
дымянка Шейхера 192
- ежевика 34
- жарновец метельчатый 206
желтофиоль садовый 208
женьшень 265
жеруха аптечная 86, 254, 263
жимолость голубая 58
жимолость душистая 50
жимолость немецкая 50
жимолость пушистая 50
жимолость черная 58
жостер слабительный 54, 248
журавельник 112
- заячья капуста 98
звездчатка средняя 80
зверобой пронзеннолистный 168
земляника лесная 14
земляничное дерево крупноплодное 28
змеевик 72
золотарник – золотая розга 200
золототысячник обыкновенный 180
зюзник европейский 246
- ива белая 206
ива ломкая 206
ива серебристая 206
иван-чай 106
иглица колючая 42, 253
истод горьковатый 180
- календула аптечная 220
календула полевая 220
калина гордовина 48
калина обыкновенная 48, 257
калужница болотная 82
камчужная трава 150
каприфоль 50
капуста белокачанная 261
кардария крупковая 90
каштан благородный 232
каштан европейский 232
каштан посевной 232
кервель 262
кизил мужской 28
кизилник войлочный 10
кизилник горизонтальный 44
кизилник цельнокрайний 10
кипрей узколистный 106
кирказон ломоносовидный 240
кислица обыкновенная 104
клевер луговой 102
клякwa болотная 26
кникус аптечный 176
княженика 18
козелец испанский 152
козелец мелкоцветковый 152
козелец пурпуровый 152
козлобородник луговой 152
козлобородник порейолистный 152
кола 265
колокольчик альпийский 130
колокольчик жестковеточный 130

- колокольчик крапиволистный 130
 колокольчик персиколистный 130
 колокольчик ренчатовидный 130
 колокольчик ренчатый 130
 колокольчик широколистный 130
 конник колосистый 132
 конский каштан обыкновенный 212
 кораллогодник 48
 кориандр посевной 186
 коровяк густоцветковый 238
 костяника 18
 кошачья лапка двудомная 194
 крапива глухая 124
 крапива двудомная 70, 252
 крапива жгучая 70
 красавка 266
 красавка обыкновенная 60
 крестовник лесной 218
 крестовник Фукса 218
 кресс-салат 263
 кровохлебка аптечная 94
 кровохлебка малая 94
 крушина ломкая 54, 249
 купена душистая 52
 купена многоцветковая 52
 купырь 262
 купырь лесной 116
 кутровые 266
 кучина 36

 лабазник 204
 лаванда узколистная 172
 лавр благородный 52, 260
 лавровишня 54
 ламинария сахарная 160
 ландыш майский 44, 267
 лапчатка гусиная 186
 лапчатка прямостоячая 188
 латук многолетний 154

 лебеда копылистная 76
 липа плосколистная 222
 липа сердцелистная 222
 ложечница аптечная 92
 лопух большой 146, 255
 лук желтый 64
 лук килеватый 66
 лук-порея 64
 лук-репка 64
 лук-шалот 64
 любисток аптечный 196
 лютик ползучий 82
 магалепа 36
 магония падуболистная 30
 мак самосейка 228
 мак снотворный 266
 малина 16, 248
 маслина европейская 38, 252
 манжетка обыкновенная 92, 257
 маргаритка многолетняя 134, 255
 марь белая 74
 марь цельнолистная 74
 мать-и-мачеха обыкновенная 150, 256
 матэ 264
 медуница лекарственная 118, 255
 Melissa лекарственная 172
 мелия азедарах 46
 миррис душистый 112
 можжевельник обыкновенный 30, 251
 мокрица 80
 морозка приземистая 16
 морская капуста 88
 морской салат 160
 мыльнянка лекарственная 234
 мята водяная 194
 мята зеленая 194
 мята перечная 194

 наперстянка шерстистая 266
 наперстянка пурпурная 266
 настурция садовая 263

 нивяник обыкновенный 134
 ноготки лекарственные 220
 норичник весенний 224
 норичник водяной 224
 норичник железистый 224
 норичник крылатый 224
 норичник собачий 224
 норичник шишковатый 224

 облепиха обыкновенная 24
 овес посевной 170
 овсяный корень 152
 одуванчик лекарственный 158, 251
 окопник лекарственный 216
 омела белая 60, 253
 орех грецкий 224
 орляк обыкновенный 158
 осина 204
 осока песчаная 202
 осот колючий 156
 осот овощной 156
 осот полевой 156
 остро-пестро 196
 очанка прямая 216
 очанка Ростковиуса 218
 очиток большой 98
 очиток ковровый 98

 падуб остролистный 44
 пажитник сеной 174
 парагвайское чайное дерево 264
 паслен сладко-горький 50
 паслен черный 60
 пастернак посевной 114
 пастушья сумка обыкновенная 88, 254
 переступень двудомный 46
 петрушка 262
 пикульник посевной 236
 плющ обыкновенный 56, 255
 подлесник европейский 214
 подмаренник лесной 198
 подорожник большой 126
 подорожник ланцетный 126, 256
 подорожник средний 126
 полынь горькая 136, 248
 полынь обыкновенная 182
 портулак крупноцветковый 104
 портулак огородный 104
 просвирик лесной 230
 просвирик пренебреженный 137, 230
 пустырник сердечный 208
 пьяника 40

 расторопша пятнистая 196
 раувольфия змеиная 266
 рвотный орех 266
 ревень альпийский 190
 редька дикая 84
 редька полевая 84
 рейейничек аптечный 178
 роза собачья 14, 258
 розмарин аптечный 242
 ромашка аптечная 184
 ромашка непахучая 184
 рута душистая 210
 рябина ария 20
 рябина-глоговина 22
 рябина карликовая 10
 рябина обыкновенная 20, 258

 свекла столовая 262
 свидина красная 58
 селезеночник обыкновенный 98
 селезеночник супротиволистный 98
 сердечник луговой 90
 сельдерей душистый 262
 синеголовник морской 108
 синеголовник плосколистный 108
 синеголовник полевой равнинный 108

сколимус испанский 146	110	шикша черная 56
скрипун 98	фиалка душистая 228	шиповник 14
слива колючая 34, 259	фиалка трехцветная 220	шнитт-лук 64
смилакс шероховатый 42	фукус пузырчатый 246	
смолевка-хлопушка 80		щавель кислый 72, 254
смородина альпийская 12	харонга 265	щерица синеватая 78
смородина красная 32	хвойник двухколосковый 42	щерица хвостатая 78
смородина черная 32	хвощ полевой 226	
снежноягодник 60	хинное дерево 265	эндивий 144
снить обыкновенная 114, 252	хмель обыкновенный 170	энотера двулетняя 106
солерос европейский 76	хрен деревенский 261	эстрагон 136
солодка голая 265	хрен дикий 261	эхинация 266
солянка калийная 78	центрантус красный 128	
спаржа аптечная 68, 261	центрантус узколистный 128	язвенник обыкновенный 212
спаржа острolistная 68, 252	цетрария исландская 226	ягель обыкновенный 192
.спорыш 214	цикорий обыкновенный 144, 251	ясменник душистый 198
стальник колючий 198		яснотка белая 124, 257
страстоцвет 264		
сурепка весенняя 86	черемуха-антипка 36	
сурепка обыкновенная 86	черемуха обыкновенная 36	
	черемуха поздняя 36	
таволга вязолистная 204	черемша 64, 248	
таволга обыкновенная 204	черника 40	
тархун 136	черника садовая 40, 250	
татарник колючий 138	чернобыльник 182	
терн 34	черноголовка крупноцветковая 120	
тетрагонолобус пурпурный 102	черноголовка обыкновенная 120	
тетрагонолобус стручковый 102	черноголовник колючий 265	
тимьян 262	чернушка полевая 184	
тимьян ползучий 238	чернушка посевная 184	
тис ягодный 42	черный грецкий орех 224	
тмин обыкновенный 261	чертополох поникий 140	
толокнянка аптечная 26, 251	чеснок 261	
трава куриная 214	чилибуха 266	
трилистник водяной 182	чина клубненосная 100	
триостренник морской 68	чистец болотный 120	
тыква 262	чистяк весенний 82, 254	
тысячелистник обыкновенный 148, 253	чихотная трава 148	
укроп 261	шалфей аптечный 264	
	шалфей луговой 122, 264	
фенхель итальянский 110	шандра обыкновенная 234	
фенхель обыкновенный 110, 250	шелковица белая 38	
фенхель французский	шелковица черная 38	

Путеводитель по природе



Проф. д-р Юрке Грау: родился в 1937 г., изучал биологию, химию и географию в Гамбурге и Мюнхене, в 1964 г. поступил в докторантуру по систематике, ботанике и в 1971 г. защитил докторскую диссертацию. С 1977 г. профессор Мюнхенского университета, с 1991 г. директор государственной ботанической коллекции в Мюнхене и Мюнхенского ботанического сада. Участвовал в экспедициях по Южной Америке, принимал участие в создании нескольких международных трудов по ботанике.



Рейнхард Юнг: родился в 1952 г., окончил гимназию, а затем медицинский институт в Мюнхене, работал ассистентом у различных практикующих врачей, в 1980 г. открыл собственную практику в Альгау и при этом работал в народном высшем учебном заведении для взрослых. При подготовке настоящего издания консультировался у фармацевта проф. Пауля Бауэра из Йены.



Бертрам Мюнкер: родился в 1956 г. Написал том "Дикорастущие цветы Центральной Европы" в нашей серии и монографию о лилиях Европы. Занимается охраной природы и сотрудничает в многочисленных журналах – как автор статей и как фотограф-натуралист.



САМЫЙ
ТОЧНЫЙ
ОПРЕДЕЛИТЕЛЬ
РАСТЕНИЙ

ДИКОРАСТУЩИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

ЛУЧШИЙ СПРАВОЧНИК В ЕВРОПЕ!



- Бабочки
- Грибы
- Деревья
- Дикорастущие лекарственные растения
- Драгоценные камни и минералы
- Млекопитающие
- Морские рыбы
- Пресноводные рыбы
- Птицы — обитатели озер, болот и рек
- Птицы — обитатели лугов, полей и лесов

ISBN 5-17-011411-7



9 785170 114115