

Соколова Н. С.

Панфилова Т. Г.

Панфилов Г. А.

**«ДИКОРАСТУЩИЕ И КУЛЬТУРНЫЕ РАСТЕНИЯ
В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ»**

(Лечение травами, рецепты приготовления отваров и
настоек из трав).

Москва 1990 г.

Брошюра представляет собой подборку ценных, в информационном отношении, сведений о хорошо известных дикорастущих и культурных растениях нашей страны. Их правильное и рациональное использование позволит избежать нежелательных последствий самолечения и обеспечит максимальный терапевтический (лечебный) эффект.

Авторы приводят много новых и, в большинстве случаев, незаслуженно забытых старых способов применения известных растений.

1 ММИ им. Сеченова
кооп. ВУЗ
при техническом содействии
НПК «Импекс»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Материал подготовлен специалистами, имеющими значительный опыт работы в лечебных стационарах, использующими нетрадиционные методы лечения с хорошими результатами и предназначен для широкого круга читателей. Приводятся данные, когда, в какое время собирать лекарственные травы, каким образом их использовать для приготовления рецептов. Кроме того, описывается целый набор культурных и дикорастущих растений, из которых в домашних условиях можно приготовить различные отвары, настойки, мази или использовать их иным путем.

Многие рецепты из лекарственных трав складывались в народной медицине веками, они имеют главное преимущество перед обычными лекарствами в том, что не наносят вреда при их правильном использовании, но существенно могут помочь в борьбе с недомоганиями и прочими недугами. Приведенные в брошюре растения и травы разрешены Фармакологическим комитетом Минздрава СССР к применению в практической медицине.

Кандидат фармацевтических наук Н. Г. ПРЕФЕРАНСКИЙ

СБОР ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Собирать лекарственные растения нужно в период содержания в них максимального количества действующих веществ. Надземные части растений накапливают их с периода цветения до образования плодов, накопление их в подземных частях растений совпадает обычно с накоплением запасных питательных веществ. Надземные части растений собирают в хорошую сухую погоду, подземные в любую погоду. При сборе лекарственных растений необходимо позаботиться о возобновлении популяции, при заготовке корней требуется засеять семенами участок произрастания.

Почки собирают ранней весной в марте-апреле, когда они набухли, но не тронулись в рост.

Кора собирается в апреле — мае, в период сокодвижения, в виде желобков длиной 20—30 см.

Листья собирают перед или во время цветения, срывая нижние листья, чтобы не повредить цветению и плодоношению растения.

Цветы собирают в начале цветения, собирая не только отдельные цветки, но и части цветка и целые соцветия.

Травы собирают в начале цветения, срезая на уровне нижних листьев.

Фрукты и семена собирают вполне зрелыми и после досушки отсеивают от пыли и посторонних веществ.

Корни и корневища собирают осенью, распознавая растения по увядшим надземным частям и весной, когда они еще не тронулись в рост.

Собранные лекарственные растения нужно еще правильно сушить, чтобы сохранить действующие вещества: гликозиды, алкалоиды, дубильные вещества, эфирные масла, витамины, флавоноиды и другие.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА СУШКИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Перед сушкой лекарственные растения очищают от случайных примесей и сортируют. Сушат с использованием естественного и искусственного тепла. Листья, цветы и травы сушат, защищая от солнечного света. Фрукты, семена и многие подземные части растений можно сушить на солнце.

Почки растений сушат в хорошо проветриваемом помещении, рассыпав их тонким слоем, периодически перемешивая. В теплом помещении они начинают распускаться.

Кору сушат в хорошую погоду на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Правильно высушенная кора становится ломкой.

Листья сушат на чердаках или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая их в 2—3 слоя, часто переворачивая. Корешки листьев сушат до ломкости. После сушки листья сгребают в кучу и оставляют на несколько дней.

Цветы раскладывают более тонким слоем, чтобы не переворачивать при сушке. Пижму, ромашку и др. сложноцветные можно ворошить.

Травы сушат в тонких пучках, подвешивая на нитях. В хорошо просушенной траве стебли должны ломаться.

Фрукты и семена обычно не приходится сушить. В случае необходимости их досушивают на воздухе или в помещении.

Сочные плоды перед сушкой завяливают на солнце и сушат при 70—90°C.

Корни и корневища без содержания эфирных масел, сушат на солнце. Корневища аира, валерианы сушат в тени или в хорошо проветриваемых помещениях. Сухие корни и корневища должны ломаться.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

Настои, отвары, вытяжки (экстракты), настойки готовят из свежего, высушенного и измельченного сырья.

Известно, что 1 чайная ложка содержит примерно 5 г сырья, десертная — 10 г, столовая — 15 г, столовая с верхом — 20 г, тонкий стакан — 200 г воды. При приготовлении настоя горячим способом измельченное сырье помещают в эмалированную посуду и заливают кипятком, в соотношении 1 : 10 (1 часть сырья на 10 частей воды), закрывают крышкой, помещают на водяную баню на 15—20 минут, охлаждают при комнатной температуре и процеживают. Очень удобно готовить горячий настой в термосе. Как правило, для суточной дозы настоя 2 столовые ложки растительного сырья заливают 2-мя стаканами крутого кипятка вечером и оставляют на ночь. На следующий день выпивают по 1/2 и 2/3 стакана теплого настоя в 3 приема за 30 минут до еды. При приготовлении настоя холодным способом сырье помещают в стеклянную или эмалированную посуду, заливают остуженной кипяченой водой, настаивают от 4 до 12 часов, затем процеживают. Отвары обычно готовят из корневищ, корней и коры. Измельченное сырье помещают в эмалированную кастрюлю, заливают холодной водой (в соотношении 1 : 10 для внутреннего и 1 : 5 для наружного применения), ставят на легкий огонь или водяную баню, кипятят 20—30 минут, затем процеживают. Сырье, содержащее дубильные вещества, следует процедить немедленно.

Экстракты получают выпариванием в закрытой посуде настоев или отваров (чаще всего до половины первоначального объема). Настои, отвары и экстракты хранят в холодном месте. Срок годности экстракта несколько длиннее, чем настоя или отвара.

Настойки готовят на 40—70°-ном спирте. Измельченное сырье заливают из расчета 1 : 5, 1 : 10 и 1 : 20. Смесь плотно закрывают, выдерживают при комнатной температуре 7 суток,

процеживают и выливают в темную бутылку. Принимают обычно по 10—30 капель.

Лекарственные сборы более эффективны, чем одиночные растения. При составлении сбора учитывают индивидуальные особенности больного и наличие сопутствующих заболеваний. Поэтому лекарственный сбор должен содержать и дополнительные ингредиенты.

При составлении сбора необходимо, во первых, знать показатели артериального давления и учитывать основную тенденцию его изменения (так, при составлении сбора для больного холециститом с артериальной гипертензией, в него включаются не только желчегонные, но и растения с гипотензивным действием, иначе лечение может спровоцировать гипертонический криз и ухудшить общее состояние).

Во-вторых, следует учитывать состояние кишечной моторики больного, склонность к запорам либо поносам и включать в сбор сырье слабительного или вяжущего действия.

В-третьих, некоторые растения действуют на мускулатуру матки и могут быть опасны для беременных. Растительные сборы и препараты не рекомендуется принимать и во время менструаций. Беременность служит относительным противопоказанием для фитотерапии.

Часть растительных препаратов может вызвать аллергическую реакцию организма. В этих случаях надо начать с микросбора (2—3 компонента) и через 5—7 дней добавлять в сбор по одному растению, чтобы выявить аллергию.

Во все растительные сборы рекомендуют добавлять витаминосодержащие растения в первую очередь — шиповник.

Растительные препараты обладают многосторонним действием на человеческий организм, что оправдывает применение одних и тех же трав для лечения разных заболеваний. Предусмотреть нежелательное побочное действие лекарственных растений может только врач после всестороннего обследования состояния организма больного.

Адонис весенний, горлицвет, стародубка.
Встречается по всей степной части СССР, используется вся цветущая трава горицвета.

Всю наземную часть собирают в период от начала цветения до полного созревания плодов. В народной медицине адонис применяют как сердечное, успокаивающее, мочегонное и болеутоляющее средство при сердечных и легочных заболеваниях, водянке, болезнях желудка, нервной системы, судорогах. 5 г сухого экстракта (одну чайную ложку) заливают 200—300 мл.

горячей воды. После 2—3 часов настаивания в теплом месте, полученный отстой фильтруется и применяется внутрь по 1 ст. ложке 2—3 раза в день после еды.

Алтей лекарственный, проскурняк, просвирник.

Встречается в степной и лесостепной зонах средней и южной полосы Европейской части СССР, в Крыму, на Кавказе, на юге Западной Сибири, в Казахстане. Заготавливают корни, которые выкапывают осенью, оставляя мягкую часть главного корня и крупные боковые. Корни откапывают, отмыывают от земли, слегка завяливают, соскабливают ножом серую пробку и сушат, затем измельчают до порошка.

6 г порошка заливают 200 мл холодной воды, настаивают 8—10 часов. Отвар используется как отхаркивающее и противовоспалительное средство при катарах верхних дыхательных путей, особенно в детской практике. Может входить в той же пропорции в состав грудных чаев. Показан при острых и хронических бронхитах, трахеитах; заболеваниях желудочно-кишечного тракта: гастритах, язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки. В народной медицине отвар пьют при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей, недержании мочи, им полощут горло при ангине, промывают глаза при воспалении век.

Анютины глазки, фиалка трехцветная, фиалка полевая.

Произрастает повсеместно в лесной зоне СССР на полях, лугах. Используется наземная часть фиалки (трава). Собирают в первой половине лета, а фиалку полевую до осени. Нижние голые стебли не используются.

20 г травы заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 1—3 часов, принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день как отхаркивающее средство при простудах.

При кожных заболеваниях (диатез, аллергия и ряд других) 1 л настоя на 1 ванну воды для водных процедур.

Алоэ древовидное, алоэ, столетник.

Вечнозеленое растение, разводится повсеместно как комнатная культура. Сок обладает слабительным, бактериостатическим и бактерицидным действием в отношении различных микробов. Сок и сабур (высушенный сок) показаны при гастрите с пониженной кислотностью и хронических запорах. Свежий сок применяют наружно при местных воспалениях кожи, ожогах, гнойных ранах, жирной себорее. Сироп из сока с железом назначают при анемиях различной этиологии, злокачественных новообразованиях, как общеукрепляющее. Жидкий водный раствор из листьев алоэ, используют для подкож-

ных введений при различных заболеваниях глаз, десен, хроническом воспалении суставов, бронхальной астме, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки. Линимент (эмульсия) из листьев алоэ эффективен при ожогах, поражениях кожи лучевой болезнью, эпидермитах, сухой себорее. В народной медицине свежий сок пьют при лечении невралгий, радикулитов, ишиаса, головных болей, желудочных заболеваний. При туберкулезе легких и костей смешивают чайную ложку сока, 100 гр. меда, 100 г свиного (гусиного) смальца или несоленого сливочного масла, 50 г какао и принимают по столовой ложке на стакан горячего молока 2—3 раза в день. При частых носовых кровотечениях рекомендуют в течение 10—15 дней съедать перед едой по кусочку листа алоэ длиной 2 см. Сок и листья широко применяются как ранозаживляющее и нарывное средство. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки 1/2 стакана измельченных листьев алоэ смешивают со стаканом сахарного песка, смесь настаивают в темном месте 3 дня; затем добавляют стакан красного натурального вина и настаивают еще сутки. Принимают по столовой ложке 2—3 раза в день перед едой 1—2 месяца.

Для приготовления общеукрепляющей смеси берут 150 г свежего сока алоэ, смешивают с 250 г меда и 350 г кагора и пьют по столовой ложке 3 раза в день до еды.

Для устранения воспалений, угрей при жирной коже лица рекомендуется протирать лицо свежеприготовленным соком алоэ на ночь.

При длительных кашлях, пневмонии и туберкулезе применяется еще одно средство — смесь из 1000 г липового меда, мелко нарубленных листьев алоэ 200 г, 200 г оливкового масла, 150 г березовых почек, 50 г липового цвета.

Березовые почки и липовый цвет заваривают отдельно в 500 мл воды, кипятить 1—2 минуты, процеженный отвар вливается в смесь меда с алоэ, затем доливается оливковое масло. Смесь принимается по столовой ложке три раза в день, перед употреблением взбалтывается.

Анис обыкновенный.

Однолетнее травянистое растение, произрастает по всей местности СССР. Препараты из плодов аниса задерживают гнилостные и бродильные процессы в кишечнике, снимают спазмы органов брюшной полости, тормозят развитие микробов в почечных лоханках и мочевом пузыре, действуют как отхаркивающее и мочегонное средство. Показаны при спастических колитах (болях в кишечнике), желчном пузыре и желч-

ных протоках, скоплении газов в кишечнике, бронхите, кашле, бронхиальной астме, воспалении почек и мочевого пузыря. Входит в сборы для лечения мочевыводящих путей, усиливает их действие.

Как лекарственное средство, улучшающее аппетит и благотворно действующее на организм, анис известен с глубокой древности. Особой популярностью пользовался у женщин с недостаточным выделением молока. В народной медицине водный раствор измельченных плодов (чайную ложку сырья залить стаканом кипятка, настоять, остудить и пить по 1/2 стакана за 30 минут до еды). Используют как молокогонное, возбуждающее аппетит, при различных желудочных заболеваниях, простуде, туберкулезе легких.

При потере голоса, особенно дикторам, певцам, ораторам, учителям, рекомендуется отвар из анисовых семян.

1/2 стакана анисовых семян кипятить в 250 мл воды в течение 15 минут, затем слегка остывший отвар процедить и смешать с четвертью стакана липового меда и довести еще раз до кипения, снять с огня и добавить столовую ложку коньяка. Принимать через каждые полчаса до получения положительного эффекта.

Аралия маньчжурская.

Дерево высотой 1,5—5 м, произрастает на Дальнем Востоке, в Приморском крае, культивируется в средней полосе РСФСР. Используют корни, заготавливаемые ранней весной и поздней осенью, в виде нарезанных длинных 10—20 сантиметровых кусков диаметром 2—4 см.

Сушат в теплом помещении или в сушилке при температуре 15—30°C.

Настойка из корней аралии готовится на 70° спирте или водке в пропорции 20 г корня на 100 г спирта. 20% настойку принимают по 30—40 капель 3 раза в день как тонизирующее средство, подобно женьшеню, при физическом и умственном переутомлении, импотенции, гипотонии.

Арбуз съедобный.

Плоды арбуза обладают сильным мочегонным действием, большое количество клетчатки возбуждает перистальтику кишечника, способствует выведению из организма избытка холестерина. Показан при хронических заболеваниях мочевыводящих путей, малокровии, сахарном диабете, атеросклерозе, атонии кишечника. В народной медицине арбуз исполь-

зуется как мочегонное, желчегонное, противовоспалительное средство при подагре, заболеваниях почек, ожирении, желтухе, артритах и как общеукрепляющее. Настой сушеных корок по 1/2 стакана 4—6 раз в день при острых и хронических воспалениях толстого кишечника (80—100 г сырья на 2 стакана кипятка) принимают охлажденным. Семена считают противоглистным средством. Растертые семена с молоком применяют как кровоостанавливающее при маточных кровотечениях.

Арония черноплодная, рябина черноплодная.

Сладко-кислые терпкие плоды используют как поливитаминное средство при астении, молокочков, гиповитаминозах. В течение 2—3 недель рекомендуют ежедневно съедать за 2—3 раза 250—300 г свежих плодов вместе с черной смородиной, отваром шиповника. Зимой пьют настой сухих плодов (2—4 столовые ложки плодов заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в термосе) выпивают на следующий день за 3 приема по 1/2 стакана за 30 минут до еды. Препараты из плодов показаны при гипертонии, атеросклерозе и тиреотоксикозе. При лечении гипертонии иногда назначают сок аронии (по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней) или по 100 г плодов 3 раза в день.

Арония противопоказана при повышенной свертываемости крови, гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, артериальной гипотензии.

Багульник болотный, коловолом.

Растет на торфяных и сфагновых болотах, по сырым хвойным лесам. Препараты багульника оказывают отхаркивающее, бактерицидное, противокашлевое и противоаллергическое действие. Показаны при остром и хроническом бронхитах, бронхиальной астме, коклюше. Иногда багульник назначают при спастических энтероколитах. В народной медицине водный настой травы багульника применяли при туберкулезе легких, ревматизме, подагре, золотухе.

Листья растения в быту можно использовать как хорошее инсектицидное средство против моли, мух.)

Для приготовления ванн при аллергических высыпаниях на коже берется 1 л отвара или настоя на одну ванну.

Барбарис сибирский.

Растет на сухих каменистых и щебнистых склонах, лесных опушках, среди кустарников в лесной и субальпийской зонах. В народной медицине препараты барбариса (водный настой.

отвар) применяются при болезнях печени и желчного пузыря, простудных заболеваниях, малярии, повышенном кровяном давлении, различных женских болезнях. Отвар плодов пьют при лихорадящих состояниях.

Водные настои, отвары делаются в соотношении 1 : 10.

Береза

Растет в лесной и лесостепной зонах в виде отдельных рош и смешанных насаждений.

Препараты почек березы обладают мочегонным, желчегонным, дезинфицирующим и отхаркивающим действием. Используются при отеках сердечно-сосудистого происхождения, болезнях органов дыхания (ларингитах, трахеитах, бронхитах).

Настой листьев применяют как средство при отеках почечного и сердечно-сосудистого происхождения. Действие листьев выражено несколько слабее, чем почек но они не вызывают раздражение почечной паренхимы. Настои и экстракты из листьев эффективны при легких формах холецистита. У больных уменьшаются боли, тошнота, рвота, улучшается общее состояние.

Сок березы, содержащий большое количество витаминов, применяют для профилактики и лечения гипо- и авитаминоза, а также как общеукрепляющее средство при различных заболеваниях. Он оказывает стимулирующее влияние на кислотообразующую функцию желудка, в связи с чем его рекомендуют при заболеваниях органов пищеварения, сопровождающихся пониженной кислотностью. Сок действует также мочегонно и способствует выведению из организма вредных веществ при солевом диатезе, хроническом калькулезном пиелонефрите, после оперативного вмешательства, удаления камней из почек и мочевыводящих путей. Березовый деготь обладает сильным дезинфицирующим действием. Применяют для лечения паразитарных заболеваний кожи, ожогов и гнойных ран. Смесь 10 г березового дегтя, 20 г касторового масла и 100 г этилового спирта используют для лечения жирной себореи кожи, сопровождающейся зудом, перхотью. В народной медицине водные настои и отвары почек применяют при отеках, водянке, воспалении мочевого пузыря, камнях в почках, различных заболеваниях желудка, болезнях печени и желчного пузыря, артритах, миозитах, ревматизме, подагре (столовую ложку почек заваривают стаканом кипятка, настаивают 1—2 часа и пьют по столовой ложке 3—4 раза в день. Для приго-

товления отвара столовую ложку почек кипятят 15 мин. в стакане кипятка).

Отваром и спиртовой настойкой сухих березовых почек лечат кожные заболевания (угри, сыпи), настойку втирают при суставном ревматизме.

Березовый сок служит общеукрепляющим средством при малокровии, туберкулезе легких, фурункулезе, ангине. Наружно сок используется для лечения экзем и как ценное косметическое средство, хорошо тонизирует кожу. Ванны и припарки из листьев березы рекомендуют при подагре, суставном ревматизме, простудных заболеваниях.

Весной из молодых листьев березы можно приготовить прекрасный витаминный напиток. Для этого 100 г измельченных и хорошо промытых листьев заливают 2 стаканами, немного остуженного кипятка, настаивают 3—4 часа и процеживают. Пить по стакану 2—3 раза в день, облегчает также отхождение послеродовых выделений.

Березовый гриб, чага.

Встречается на старых растущих и срубленных березах в лесной и лесостепной зонах. В народной медицине применяют березовый гриб при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, раке, как общеукрепляющее и тонизирующее средство. Иногда настоем заменяет чай.

Водный настой и полугустой экстракт (бефунгин) плодового тела применяют в качестве симптоматического средства при различных злокачественных новообразованиях в тех случаях, когда исключены хирургические вмешательства и лучевая терапия, при хронических гастритах с пониженной секреторной желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, полипозе желудка и кишечника. Установлено, что в начальной стадии развития рака препараты чаги могут задержать рост опухоли, уменьшают боли, улучшают общее самочувствие, но не являются радикальным средством лечения злокачественных образований. Свежий гриб обмывают и натирают на терке, сушеный перед натиркой замачивают 4 часа в холодной воде. На 1 часть натертого гриба берут пять частей кипяченой воды не выше 50°C и настаивают двое суток, процеживают и принимают за 30 мин. до еды по 1 стакану.

Бессмертник песчаный, цмин песчаный.

Встречается на песчаных, редко каменистых почвах, сухих

песках в борах, на склонах в лесной, лесостепной и степной зонах. Препараты бессмертника (отвар и сухой экстракт цветков растения) увеличивают секрецию желчи, способствуют ее разжижению, изменяют соотношение холестерина и желчных кислот в сторону холатов, повышают тонус желчного пузыря. Показаны при дискинезиях желчных путей, хроническом холецистите, холангите, гепатите, желчнокаменной болезни.

Бессмертник малотоксичен, но при длительном применении может вызвать застойные явления в печени. В народной медицине бессмертник используют в качестве желчегонного, мочегонного, противоглистного и кровоостанавливающего средства при болезнях печени и желчевыводящих путей, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, аскаридозе, а в виде примочек и обмываний и ванн при некоторых кожных заболеваниях.

Собирают не вполне распустившиеся щитки, которые срезают с остатком стебля 1—2 см, сушат в тени.

Бодяк разнолистный, татарник.

Растет на лесных опушках, полянках, прогалинах, среди кустарников в лесной зоне и горнолесном поясе.

В народной медицине припарки из водного настоя травы и корня применяют как болеутоляющее средство при ушибах. Широко используется в тибетской медицине.

Боярышник кроваво-красный.

Растет на лесных опушках, полянах, берегах рек, в оврагах, среди кустарников в южной части лесной и лесостепной зон. Препараты боярышника обладают выраженным кардиотоническим действием, усиливают сократительную деятельность миокарда, кровообращение в венечных сосудах сердца и сосудах мозга, снижают возбудимость центральной нервной системы, содержание холестерина в крови, снимают явления аритмии, несколько понижают кровяное давление. Показаны при функциональных расстройствах сердечной деятельности, начальных стадиях гипертонии, стенокардии, бессоннице, особенно у людей с больным сердцем. Препараты цветков более эффективны, чем плодов.

В народной медицине боярышник издавна применяли при грудной жабе (стенокардии) сердцебиении, бессоннице, одышке, водянке, головокружении, как успокаивающее при нервном возбуждении. (2 столовые ложки сухих растертых плодов за-

ливают 1,5 стакана кипятка. Выпивают в 3 приема минут за 30 до еды). Для лечения грудной жабы берут 6 столовых ложек боярышника и шесть столовых ложек пустырника на 1,5 литра кипятка, не кипятить, настаивать в течении суток. Выпивают по 1 стакану за 30 минут до еды.

Брусника.

Растет в основном в хвойных, реже лиственных лесах, почти по всей территории лесной зоны, образуя местами сплошные заросли.

Отвар или водный настой листьев применяют как мочегонный и антисептический препарат при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни, подагре, реже в качестве вяжущего при поносах неинфекционного характера. Плоды брусники рекомендуют при гипо- и авитаминозах. Морс из ягод полезен при лихорадящих заболеваниях. Отвар листьев готовят в эмалированной посуде: 2 столовые ложки заливают стаканом горячей кипяченой воды, закрывают и нагревают на водяной бане 30 мин., охлаждают и пьют по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день. Хранят отвар в прохладном месте не более 2 суток. В народной медицине водный раствор и отвар листьев применяют при заболеваниях почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни, подагре, ревматизме, камнях в желчном пузыре, поносах, простуде, маточном кровотечении, повышенном кровяном давлении. Листья заваривают вместо чая, как средство, снимающее усталость. Плоды показаны при анацидных гастритах, подагре, ревматизме, диабете, поносах. Брусничный сок пьют при повышенном кровяном давлении. Воду, после вымачивания ягод, как легкое слабительное. Как отхаркивающее и поливитаминное средство используют смесь сиропа брусники с медом в равных долях.

Бузина красная.

Встречается на лесных опушках, полянах, среди кустарников, по оврагам, берегам рек в лесной и лесостепной зонах.

В народной медицине водный раствор и спиртовую настойку цветков бузины применяют при простудных заболеваниях, ревматизме, головных болях, бронхальной астме. Отвар цветков — в виде полосканий при воспалениях в полости рта, ангине, кашле. Листья и кору растения — как слабительное и рвотное средство. Кисель из плодов оказывает послабляющее действие при запорах.

Валериана лекарственная, маун, кошачий корень.

Растет на влажных местах, заболоченных лесных опушках и полянах, берегах рек, ручьев, склонах оврагов в лесной и лесостепной зонах.

Препараты валерианы оказывают на организм человека многостороннее влияние, обусловленное комплексом всех содержащихся в корневищах и корнях веществ. Они понижают возбудимость центральной нервной системы, стимулируют процессы торможения в коре головного мозга, улучшают коронарное кровообращение, регулируют деятельность сердца, действуя непосредственно на миокард и проводящую систему. Кроме того, корневища и корни растения обладают спазмолитическим действием, усиливают секрецию железистого аппарата желудочно-кишечного тракта, несколько подавляя бродильные процессы в кишечнике. Применяют валериану при хронических функциональных расстройствах центральной нервной системы, неврозах, истерии, бессоннице, мигрени, хронических нарушениях коронарного кровообращения, болях в сердце, сердцебиении, тахикардии и экстрасистолии, связанных с невротическим состоянием коры головного мозга. Используют ее также при спазмах пищевода, особенно его кардиального отдела, болях в желудке спастического характера, нарушениях секреторной деятельности желудочно-кишечного тракта, метеоризме, запорах. Для приготовления настоя столовую ложку измельченных корней заливают в термосе стаканом кипятка и оставляют на ночь. Пьют по столовой ложке 3—4 раза в день, при повышенной возбудимости выпивают настой за 3 раза по 1/3 стакана. Более 2 месяцев принимать валериану нельзя, так как могут появиться головные боли, беспокойство, нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта. В народной медицине валериану применяли при различных нервных заболеваниях, истерии, судорогах, головных и желудочных болях, одышке, заболеваниях сердца.

Василек синий.

Растет как сорняк на огородах, залежах, в посевах зерновых культур в лесостепной зоне. Препараты цветков василька применяют как мочегонное, при отеках сердечного и почечного происхождения, нефритах, циститах, уретритах, как легкое желчегонное при хронических заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Краевые цветки входят в состав мочегонного сбора.

В народной медицине водный настой цветков (столовую

ложку на 2 стакана кипятка, пить в 3 приема за 30 минут до еды) рекомендовали при болезнях почек и мочевого пузыря, малярии, отеках, примочки — при слезотечении и конъюнктивитах, измельченные свежие листья прикладывали к ранам для ускорения их заживления. В болгарской народной медицине водный раствор используют как тонизирующее желудочное средство и горечь, возбуждающую аппетит.

Волчегодник обыкновенный, волчье лыко, волчник.

Растет на лесных опушках, среди кустарников в лесной, лесостепной зонах. В народной медицине спиртовая настойка коры и плодов применяется наружно при подагре, невралгии, ишиасе.

Гвоздика пышная.

Встречается на лугах, лесных опушках, полянах в лесной и лесостепной зонах. В народной медицине водный настой травы используют в качестве обезболивающего, противосудорожного кровоостанавливающего, противовоспалительного, потогонного и слабозбуждающего средства. Применяют его при головных болях, ломоте, травмах, эпилепсии, геморроидальных кровотечениях. Наружно для обмываний и лечебных ванн при золотухе, а также смазывают им ожоги. Для ванн: 1 л настоя на одну ванну.

Гвоздика-травянка. Травянка.

Растет в разреженных лесах, на лесных опушках, полянках, суходольных лугах в лесной и лесостепной зоне. Препараты гвоздики-травянки оказывают сильное маточное действие и способны возбуждать тонус матки, не вызывая при этом побочные явления и местные раздражения. В народной медицине водный раствор травы применяют при женских болезнях, ревматизме и простудных болях в суставах, геморрое. Припарки из измельченной травы используют как обезболивающее средство при радикулите и ревматизме.

Герань луговая.

Встречается на лугах, в негустых лесах, среди кустарников, у дорог на сорных местах почти во всех районах СССР.

В народной медицине настой травы применяют при поносах, дизентерии, болезнях почек, ревматизме, подагре, как хорошее кровоостанавливающее и растворяющее камни в почках средство (2 чайные ложки настаивают 8 часов в 2 ста-

канах холодной кипяченой воды. Пьют глотками (несколько раз в день). Распаренной измельченной травой сводят сухие мозоли.

Голубика.

Встречается на торфяных болотах, в сыроватых хвойных и смешанных лесах, среди кустарников почти повсеместно в лесной зоне. В народной медицине отвар сухих плодов применяют как вяжущее средство при гастритах, энтеритах, поносах, а отвар листьев как слабительное. Отвар веток с листьями используют при заболеваниях сердца. В народной медицине отвар сухих плодов, сок из свежих плодов применяют как хорошее укрепляющее противогинготное средство. Ягоды голубики широко используются для приготовления различных напитков, морса, киселей.

Горец перечный, водяной перец.

Растет на влажных лугах, берегах озер, рек, болот, в сырых оврагах в лесной, лесостепной и степной зонах. Препараты травы, заготовленные до покраснения стеблей применяют как маточное средство, действующее аналогично спорынье, но несколько слабее, при желудочно-кишечных и геморроидальных кровотечениях. Экстракт растений входит в противогеморройные свечи-анестезиол. В народной медицине водный настой травы (суточная доза — столовая ложка на 2 стакана кипятка) пьют при различных кровотечениях, язвенной болезни желудка, поносах, метеоризме, водянке, малярии, болезнях мочевого пузыря. Еще древние греки использовали горец перечный для очищения и рассасывания затвердевший и опухолей. Парацельс рекомендовал компрессы из травы как болеутоляющее и раздражающее средство, заменяющее горчичники. Порошком из травы посыпают застарелые язвы.

Горец почечуйный, почечуйная трава.

Растет на берегах рек, на влажных землях в лесной и лесостепной зонах. В народной медицине горец почечуйный используют при геморрое, маточных и желудочных кровотечениях, болях в кишечнике, сопровождающихся запорами, и в области почек как мочегонное. Для суточной дозы столовую ложку травы вечером заливают 2 стаканами кипятка и на следующий день выпивают за 3 раза. Припарки из травы рекомендуют как противовоспалительное средство и обезболивающее при геморроидальных узлах, ревматизме, отеке ног.

Горечавка легочная, синий зверобой.

Встречается повсеместно на лугах, лесных опушках, полянах в лесной и лесостепной зонах. В народной медицине отвар всего растения применяют при упадке сил, заболеваниях нервной системы, обмороках, болях в желудке (2 чайные ложки измельченной травы и корней на стакан воды, кипятить 10 минут, пьют по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды).

Горох посевной

Широко известное пищевое растение из семейства бобовых. Культивируется во многих районах региона. В народной медицине отвар травы и плодов применяют в качестве мочегонного средства, способствующего растворению камней. Припарки из гороховой муки используют как размягчающее при фурункулах и карбункулах.

Горчица сарепская.

Однолетнее растение, выращивается во многих регионах страны.

Горчичники, приготовленные из обезжиренных семян, применяют в качестве местного раздражающего и отвлекающего средства при различных простудных заболеваниях, бронхитах, плевритах, невритах, радикулитах, ревматизме. Вместе с горчичников можно использовать горчичные ванны (2 столовые ложки горчичного порошка на ведро воды). Они углубляют дыхание, возбуждают кровообращение, улучшают отхаркивание мокроты. Горчичный спирт применяют для растирания при ревматизме, чтобы вызвать прилив крови к пораженному участку. Иногда горчицу используют для повышения аппетита и улучшения пищеварения, а также при запорах. Противопоказан при туберкулезе легких и воспалении почек.

Гречиха посевная.

Известное пищевое растение, культивируемое во многих районах нашей страны. Гречневая крупа — ценный диетический продукт. Высокое качество, содержание лецитина обуславливает ее применение при заболеваниях печени, сосудистой и нервной систем. В народной медицине отвар растения применяют при простуде, при сухом кашле как отхаркивающее. Водный настой цветков и листьев считают противосклеротическим средством. Свежие листья прикладывают к ранам и нарывам. Измельченную муку используют как детскую присыпку.

Девясил высокий, или елены, девятисил.

Встречается на берегах рек, ручьев, озер, на влажных лугах среди кустарников в лесостепной полосе и степной зонах СССР. Отвары и настои корней и корневищ применяют как отхаркивающее, мочегонное, противовоспалительное и тонизирующее средство. Как сильное отхаркивающее показаны при лечении катара верхних дыхательных путей с повышенной секрецией, хронических бронхитах, трахеитах, катаральном бронхите, коклюше, туберкулезе легких, пневмонии, бронхиальной астме. Эффективны при гастритах, колитах, заболеваниях печени, желчного пузыря и мочевыводящих путей, при поносах, вызванных хроническим энтероколитом, и привычных запорах. Для приготовления раствора 2 чайные ложки сырья заливают в термосе стаканом кипятка. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Для отвара столовую ложку сырья заливают 2 стаканами воды и кипятят 15 минут на медленном огне. Принимают по 2 столовые ложки через каждый час в течении всего дня. При заболеваниях почек и беременности девясил противопоказан. На Руси были убеждены, что девясил наделен необычайной силой, способной излечить человека от девяти самых тяжелых болезней. В народной медицине отвар корней и корневищ девясила рекомендуют при воспалительных заболеваниях дыхательных путей, коклюше, головных болях, сердцебиении, эпилепсии, плохом аппетите, малокровии, отрыжке, вздутии и расстройстве кишечника, болезненных и нерегулярных менструациях. Наружно крепкий отвар (100 г сырья на 4 стакана кипятка), настоянный 4 часа, используют при кожных сыпях, сопровождающихся зудом, экземе, чесотке, труднозаживающих (но не мокнущих) ранах и для полосканий при воспалении слизистой оболочки полости рта и десен. Отвар корней и корневищ девясила и лопуха считают хорошим средством при ревматизме и гриппе. Девясил высоко ценится в тибетской медицине.

Дуб.

Лиственное дерево встречается почти во всех степных, лесостепных, лесных зонах.

В народной медицине применяют дубовую кору, листья, плоды. Порошок из дубовой коры очень эффективен от потения ног. Порошок сыплется на ногу перед сном, надевается носок, утром смывается прохладной водой.

От потливости ног помогает отвар из дубовой коры (20 г коры на 200 мл воды, 30 мин. кипятится). На ночь ногу про-

тиреть отваром, дать обсохнуть. При кровоточивости десен полоскают рот чуть теплым отваром дубовой коры, можно добавить липового цвета.

По мнению ряда советских исследователей человек, прислонившись к дубу на 2—3 мин., подпитывается от него биоэнергией.

Душица обыкновенная, материнка, душмянка.

Встречается на лесных опушках, полянах, лугах, среди кустарников, в долине рек в лесной и лесостепной зонах страны.

Препараты душицы назначают при неврозах, истерии, бессоннице, эпилепсии, гипертонической болезни, атеросклерозе, при невротических жалобах в климатерическом периоде, спазмах желудка и кишечника, атонии кишечника, хронических гастритах, язвенной болезни двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени и желчного пузыря. При бронхитах, пневмонии, бронхоэктатической болезни, бронхиальной астме показан как сильное потогонное и отхаркивающее водный настой травы душицы (2 столовые ложки измельченной травы на 2 стакана кипятка, выпивают в 3 приема за 30 минут до еды). При эпилепсии на протяжении 3 лет пить ежедневно настой (2 ложки измельченной травы на 1—1/2 стакана кипятка). В народной медицине траву душицы применяют при простудных заболеваниях, ангине, кашле, удушье, туберкулезе легких, грудной жабе, гипертонии, эпилепсии, диатезе, болезнях желудка и кишечника, золотухе, повышенной половой возбудимости, задержке менструаций, заболеваниях печени и желчного пузыря, как успокаивающее средство. Настой травы в виде ванн, обмываний, примочек и влажных компрессов употребляют при рахитах, золотухе, зудящих сыпях, нарывах и других кожных заболеваниях. Сухие истертые листья и цветочные верхушки нюхают при насморке и головной боли, отваром травы моют голову при перхоти и выпадении волос. Душица противопоказана беременным.

Дягиль избегающий, медвежья пучка.

Встречается повсеместно на лесных опушках, полянах, лугах, берегах рек. В народной медицине дягиль применяют от несварения желудка, при вздутии кишечника, поносах, бронхитах, как общеукрепляющее и тонизирующее при нервном истощении, эпилепсии, истерии, бессоннице (чайную ложку корневищ и корней настаивают в стакане кипятка и пьют по 1/2

стакана 3—4 раза в день). Настоем на водке натирают пораженные места при ревматизме, болях в пояснице. Ванны с дягилем рекомендуют при нервном возбуждении и истерии (1 л водяного настоя на одну ванну).

Дыня обыкновенная.

Плоды дыни рекомендуют в диетотерапии при анемии, заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы, ожирении. Установлено диуретическое действие дыни, обусловленное высоким содержанием калия при ограниченном количестве натрия. В народной медицине плоды дыни применяют как общеукрепляющее, мочегонное, противоревматическое и легкое слабительное средство. Водный настой семян пьют при заболевании почек, отвар плодов считается косметическим средством против угрей и веснушек.

Ель сибирская.

Вечнозеленое дерево встречается по заболоченным речным террасам, сырым местам как в виде чистых лесов, так и вместе с другими хвойными деревьями. Из хвои готовят витаминный напиток, который рекомендуется принимать для предупреждения цинги и усиления сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды. Особенно он полезен зимой, когда содержание аскорбиновой кислоты в хвое возрастает по сравнению с летним периодом. 20—30 г хвои промывают в холодной воде и заливают 150 мл кипяченой воды. Кипятят в закрытой эмалированной или фарфоровой посуде 20 минут зимой и 40 минут летом. После этого сдобируют для улучшения вкуса сахаром или медом и выпивают в течение дня в 2—3 приема. В народной медицине водный раствор и отвар молодых веток и шишек рекомендуют при цинге, простудных заболеваниях, кашле, туберкулезе, водянке, различных кожных заболеваниях, для ванн при радикулитах и ревматических болях. Измельченной сухой смолой, собранной с коры деревьев, присыпают раны и язвы.

Желтушник левкойный.

Встречается на полях, лугах, обрывах, лесных опушках, у дорог, около жилья в лесной, лесостепной зонах. В народной медицине водный настой травы применяют при заболеваниях сердца, водянке, отеках, одышке, бронхиальной астме, как противогинготное средство (1—2 столовые ложки травы на

стакан кипятка, пить по столовой ложке 4—5 раза в день с сахаром).

Женьшень, панакс.

В диком виде произрастает в Уссурийской тайге, культивируется во всей средней полосе СССР, Западной Сибири и Северном Кавказе и др. В основном используется корень и листья. Женьшень широко применяется в восточной медицине, используется как тонизирующее, возбуждающее средство, способствует долголетию, повышает защитные свойства организма. В народной медицине используют при усталости, импотенции, неврастениях, общей слабости после перенесенных заболеваний и как профилактическое средство против многих болезней. Настойку из корней женьшеня готовят на 50—60° спирте 1 : 10, а из листьев 1,5 — 2 : 10. Принимают по 15—20 капель на один прием. Чай заваривают из сушеных листьев или корня 1 : 10, пьют по одной чайной ложке на прием.

Живокость высокая, дельфиниум высокий, шпорник.

Растение ядовито. Встречается на лесных полянах, опушках, лугах, берегах рек, в лесной зоне. Старинное народное средство, широко используемое при переломах костей (отсюда живокость) в виде примочек и целебных компрессов. Оказывает обезболивающее действие и ускоряет выздоровление. Отваром корней лечат ожоги.

Жимолость алтайская (голубая).

Растет на лесных полянах, луговинах, среди кустарников в основном в лесной зоне и горно-лесном поясе. Экспериментально установлена способность плодов увеличивать секрецию желудочного сока и переваривающую способность желудка. В народной медицине препараты жимолости применяют как противовоспалительное, вяжущее и мочегонное средство. Свежие плоды рекомендуют при гипертонии, расстройстве желудочно-кишечного тракта, малярии, малокровии. Отвар ветвей и коры — при водянке. Ягоды широко используются в кулинарии.

Жостер слабительный, крушина слабительная.

Растет в лесостепных и степных зонах страны, на открытых сухих местах, опушках лиственных лесов, в степных зарослях. Отвар, настой и сухой экстракт плодов назначают как мягкодействующий слабительный препарат при атонических

и спастических запорах, эффект от которого наступает через 10—14 часов. Показан при геморрое, трещинах ануса. Для отвара столовую ложку плодов (15—20 штук) заливают стаканом горячей воды и кипятят в закрытом сосуде 10—15 минут. Пьют на ночь по 1—2 стакана.

Заманиха.

Заманиха распространена в верхней полосе горных лесов Уссурийского края.

Корневища с корнями заготавливают во время созревания плодов. Настойка заманихи 1 : 10 употребляется по 30—40 капель на прием 2—3 раза в день, при неврастенических состояниях. Лечение заманихой повышает тонус высшей нервной деятельности, восстанавливает сон, уменьшает утомляемость, раздражительность. Уменьшает головную боль, боли в области сердца, снимает неприятные субъективные ощущения в различных частях тела. Действует аналогично женьшеню, но слабее.

Зверобой обыкновенный (продырявленный).

Растет на лугах, опушках, в негустых лиственных и сосновых лесах на песчаных склонах повсеместно. Препараты зверобоя оказывают антисептическое, антибактериальное, выраженное вяжущее и мочегонное действие, стимулируют регенерацию тканей. Назначают их при хроническом гастрите, остром и хроническом колите, поносах неинфекционного характера, желчекаменной болезни, хронических воспалительных заболеваниях почек, в гинекологии. Водный настой и настойку травы зверобоя используют для полоскания и смазывания десен при пародонтозе, стоматитах, тингивитах, дурном запахе изо рта (2—3 столовые ложки на 2 стакана кипятка). На Руси зверобой считали травой от большинства болезней. Водный настой и отвар травы издавна применялись для лечения болезней сердца, ревматизма, простуды, гриппа, головных болей, заболеваний печени, желудка, мочевого пузыря, ночного недержания мочи, геморроя, воспаления женских половых органов. Для приготовления настоя столовую ложку травы заливают 1,5 стаканами, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. При гипертонии настои зверобоя противопоказаны. Примочки из водной настойки использовали при опухолях и затвердении молочных желез. Разведенной настоей полощут рот при воспалительных процессах. Настоем цветков на растительном масле смазывали раны, ожоги, гной-

ники, различные поражения кожи. Свежерастертое растение прикладывали к ранам, ушибам, воспаленным участкам тела.

Земляника лесная.

Встречается на лесных опушках, полянах, вырубках, лугах, среди кустарников повсеместно. Препараты плодов земляники оказывают слабое мочегонное действие, способствуют уменьшению в организме мочевой кислоты и ее солей. Рекомендуют их главным образом при почечнокаменной болезни и подагре. Свежие плоды ценный диетический продукт при атеросклерозе, гипертонии, гастритах, язвенной болезни желудка, атонии кишечника, запорах, нарушениях солевого обмена. Водный раствор листьев (из расчета 2 столовые ложки травы на 2 стакана кипятка) применяют как кровоостанавливающее средство при обильных менструациях и маточных кровотечениях, для полоскания рта при гингивостоматите, пародонтозе, неприятном запахе. Земляника — одно из самых популярных лекарственных растений народной медицине. Водный настой листьев и корневищ применяют при гастритах, поносах, катарах толстого кишечника, сопровождающихся поносами и запорами, воспалении тонких кишок, желтухе, геморрое. Свежие плоды рекомендуют при гипертонии, запорах, поносах, малокровии, общем упадке сил, цинге, и других заболеваниях. Настой листьев — при маточных кровотечениях, обильных менструациях, астме, как мочегонное средство. Отвар цветков — при заболеваниях сердца, а отвар всего растения — при фибромиоме матки. Клизмы и обмывания отваром листьев используют при кровоточащих и воспалительных геморроидальных узлах, а компрессы и примочки — для лечения кровоточащих ран. Распаренные листья, приложенные к застарелым ранам и язвам, очищают их от гноя и ускоряют заживление. Настой плодов применяют как антисептическое средство при заболеваниях полости рта и горла, сок плодов — при сыпях, экземе, небольших ранах, угрях, лишаях, пигментных пятнах. Компрессы из настоя листьев эффективное косметическое средство, очищающее кожу лица. Сухие листья земляники используют для заварки вместо чая, а из плодов готовят компоты, варенья, джемы.

Змееголовник молдавский.

Встречается на сорных местах, полях, огородах, в лесостепной и степной зонах страны. В народной медицине водный настой травы применяют в качестве обезболивающего, проти-

вовоспалительного, противоспазматического и вяжущего средства, при головных болях, учащенном сердцебиении, простуде, желудочных и кишечных заболеваниях. Наружно его используют для полоскания при зубной боли. Травяные припарки и компрессы рекомендуют при ушибах и ревматизме суставов, а свежие измельченные листья прикладывают к гноящимся ранам, язвам.

Золотой корень, родиола розовая.

Встречается в трещинах скал, на каменистых и щебнистых склонах, сырых лугах, берегах горных рек и ручьев в субальпийской и альпийской зонах.

Препараты золотого корня показаны при астенических состояниях, различных формах неврозов, нервном и физическом переутомлении, гипотонии, усиленной умственной работе, легких формах сахарного диабета. Экспериментально доказано, что имеются хорошие результаты при лечении экстрактом импотенции и аменореи. Курс лечения экстрактом от 10 до 20 дней. В это время за 30 минут перед едой 1—2 раза в день принимают 5—10 капель экстракта. Дозу ежедневного приема увеличивать нельзя. Препарат обладает высокой биологической активностью и при передозировке вызывает нежелательные побочные реакции: повышенную раздражительность, бессонницу, боли в сердце. Золотой корень противопоказан при резко выраженных симптомах нервных заболеваний, гипертонических кризах, лихорадящих состояниях. Курс лечения должен назначать врач. Наружно экстракт используют как высокоэффективное ранозаживляющее средство при пародонтозе, небольших порезах и ангине. Отваром травы в старину лечили трахому.

Зубровка душистая.

Встречается на лугах, лесных опушках, полянах, у болот в лесной и лесостепной зонах. В народной медицине водный раствор и водную настойку применяют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Ива белая, ветла, ракита.

Растет на берегах рек, ручьев, водоемов, в садах, у дорог в лесной, лесостепной и степной зонах. Наряду с ивой белой в лечебных целях используют иву ломкую, иву серую, иву козью и др. виды ив. Отвар и спиртовая настойка соцветия действует

подобно препаратам наперстянки и могут быть рекомендованы при лечении тахикардий и неврозов. Отвар коры показан при различных простудных заболеваниях как жаропонижающий препарат. Применяют при ревматизме, как вяжущее средство при поносах. Наружно его используют в виде полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта и для местных ванн при повышенном потоотделении. При пузырьковой экземе иногда попеременно применяют ванночки из отваров коры ивы и березовых почек. В народной медицине отвар коры пьют при лихорадящих состояниях, простуде, ревматизме, хронических поносах, болях в желудке и кишечнике, заболеваниях селезенки, подагре, как кровоостанавливающее, желчегонное и мочегонное средство.

Отвар используют для полосканий при ангине, заболеваниях полости рта, спринцеваний при белях, ножных ванн при варикозном расширении вен и мышечной усталости. Для приготовления отвара 2 столовые ложки измельченной коры заливают 2 стаканами горячей воды, доводят до кипения и кипятят 15—20 минут на медленном огне. Пьют по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день.

Калина обыкновенная.

Встречается на берегах рек, водоемов, на заливных лугах, среди кустарников, а также разводится как плодое и декоративное растение.

Препараты коры калины оказывают кровоостанавливающее, спазмолитическое, успокаивающее и вяжущее действие. Применяют их при маточных и геморроидальных кровотечениях, болезненных менструациях, фиброме, угрожающем аборте, бессоннице, неврозах, истерии, для полоскания полости рта при катаральном гингивостоматите и парадонтозе. Плоды калины обладают противоспазматическим действием, понижают кровяное давление и повышают диурез. Назначают их при язвенной болезни желудка, гипертонии, а также как общеукрепляющее средство. В народной медицине отвар коры используют как успокаивающее средство при бессоннице, истерии, неврозах, судорогах, головных болях, приступах удушья, при простуде, различных кровотечениях, золотухе, женских болезнях. В отваре коры, разбавленном водой, купают золотушных детей. Отвар плодов, растения показан при сердечной недостаточности, сердцебиении, повышенном кровяном давлении, головной боли. Водный настой свежих ягод — при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной киш-

ки, а сок — при бронхиальной астме и гипертонии. Отвар ягод с медом применяют при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхитах, заболеваниях печени и желчного пузыря, поносах, геморрое, Сырые ягоды рекомендуют при головных болях и как слабительное средство. Есть сведения, что отвар веток и плодов растения используют при раковых опухолях. Калиновый сок считается хорошим наружным средством. Его применяют при прыщах, экземе, ранах, язвах, карбункулах, фурункулах. Водным раствором плодов обмывают гнойничковые поражения кожи. Отвар цветков калины используют в качестве вяжущего, отхаркивающего, потогонного и улучшающего пищеварение средства. Применяют при поносах, кишечных коликах, простуде, кашле, хрипоте, женских заболеваниях.

Картофель

Культивируемое овощное растение по всей территории СССР. Свежеприготовленный сок картофеля используется при язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки при гастритах с повышенной кислотностью. Принимают 3/4 стакана натощак за час до еды, через каждые 10 дней делается перерыв. Сырые картофелины используются для выстригивания свеч толщиной в палец. Вводятся в задний проход при геморроях и держатся в течении ночи, выходят вместе с калом. Знахари лечили бородавки следующим способом.

Небольшая картофелина разрезалась пополам; кожура не очищалась. Одну половину выбрасывали через голову, от себя. Резаной стороной другой половины натиралась бородавка, после чего оставшаяся половина закапывалась в сухом месте, если закопанная часть картофелины высохнет или стгнет — бородавки исчезнут, этот метод очень популярен в народе. Ломтики сырого картофеля прикладывают к участкам кожи, пораженным экземой. Ингаляция картофельным паром очень эффективна при воспалениях верхних дыхательных путей.

Кедр сибирский.

Общезвестное вечнозеленое хвойное дерево из семейства сосновых. Целебные свойства кедра известны давно. Регулярное использование кедровых орехов повышает устойчивость организма против ряда заболеваний и увеличивает продолжительность жизни. Академик П. С. Паллас в 1792 г. отмечал, что орехи восстанавливают мужскую силу и возвращают чело-

веку молодость. Молоко, приготовленное из ядрышек ореха, применяли как сильнодействующее общеукрепляющее и эффективное средство лечения туберкулеза, болезни почек и мочевого пузыря. Настой скорлупы орехов применяли при геморрое. (Для приготовления суточной дозы 1,2 стакана скорлупы заливают стаканом кипятка, плотно закрывают сосуд на 15—20 минут. Выпивают за 2 приема перед едой). Кедровая смола и живица — старинное средство лечения ран, гнойников, язв. Молодые почки, верхушки, хвоя идут на приготовление противощигового и общеукрепляющего напитка, особенно полезно при недостатке в пище витаминов. Обычно хвою и ветви помещают в кипяток и настаивают 2—3 часа. Для приготовления более ценного витаминного напитка измельченную хвою заливают равным по объему количеством холодной кипяченой воды с лимонной или разведенной медицинской соляной кислотой. Настой выдерживают в теплом месте 2—3 суток. Кедровая хвоя и живица содержат большое количество фитонцидов, губительно действующих на многие болезнетворные микробы.

Кизильник черноплодный.

Встречается на лесных опушках, полянах, среди кустарников, на каменистых склонах в лесной и лесостепных зонах.

В народной медицине водный раствор веток и листьев кизильника (столовую ложку на стакан кипятка настаивают 2 часа, процеживают, принимают по четверти стакана 3—4 раза в день) рекомендуют в качестве вяжущего, желчегонного и мочегонного средства, при расстройствах желудочно-кишечного тракта, желтухе, водянке. В тибетской медицине растение входит в состав лекарственных прописей, используемых при сепсисе и других заболеваниях.

Кипрей узколистный, иван-чай, копорский чай.

Встречается на лесных полянах, опушках, вырубках, пожарищах, берегах рек, вдоль дорог на всей территории СССР.

В народной медицине водный раствор травы применяют при бессоннице, головной боли, невралгии, болезнях желудка и кишечника, женских болезнях, нарушении обмена, воспалении ушей, носа, горла. Более всего популярен для лечения язвенной болезни желудка. Для приготовления суточной дозы настоя 2 столовые ложки травы заливают 2 стаканами кипятка и оставляют в термосе на 6 часов. Пьют равными дозами 3—4 раза в день. Порошком из сухой травы присыпают раны

и язвы. Летом к ним прикладывают свежие измельченные листья. В тибетской медицине кипрей известен как спотворное, жаропонижающее и противозолотушное средство. Листья кипрея издавна используют для заварки вместо чая. Напиток «капорский чай» отличается тонким ароматом. Молодые побеги и листья пригодны для салатов и супов, а свежие корни могут заменить капусту.

Кислица обыкновенная, заячья капуста.

Встречается в тенистых хвойных, реже лиственных лесах, у лесных водоемов в лесной зоне повсеместно. В народной медицине кислицу используют как мочегонное, желчегонное, противоглистное, противовоспалительное, регулирующее пищеварение и облегчающее болезненные менструации средство. Водный настой листьев рекомендуют при заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, нарушениях пищеварительного тракта, истощения, женских болезнях, нарушениях обмена веществ, различных кожных заболеваниях. Сок листьев принимают при атеросклерозе, лихорадке, раке желудка, канцероматозных язвах. Настой листьев используют для примочек и промываний при свежих и гноящихся ранах, язвах, фурункулах, опухлях, золотухе. С этой целью можно прикладывать и свежие измельченные листья растения. Листья кислицы добавляют в салат, щи, а растертые с сахаром используют для приготовления приятного напитка, обладающего слабым мочегонным действием.

Клевер луговой, красный.

Встречается повсеместно, культивируется как ценное кормовое растение.

В народной медицине отвары и водочные настойки соцветий издавна применяют при бронхитах, кашле, туберкулезе легких, коклюше (как отхаркивающее), малокровии, грудной жабе, плохом аппетите, шуме в ушах, болезненных менструациях и в качестве мочегонного при отеках сердечного и почечного происхождения. Считают, что клевер хорошо помогает при головной боли и головокружении. Для приготовления отвара чайную ложку соцветий заливают стаканом горячей воды, кипятят 5 минут, процеживают и пьют по столовой ложке 4—5 раз в день. Для настойки берут 2 столовые ложки соцветий с верхом — 50 г на 1,2 л водки. Настаивают 10 дней и пьют по чайной ложке перед едой в течении 3 месяцев с перерывами на 10 дней через каждый месяц. Из молодых

листьев клевера готовят салаты и соцветия пригодны для заварки чая

Клубника, земляника зеленая. (см. земляника).

Встречается на степных и суходольных лугах, в редколесье, на лесных опушках, полянах в лесостепной зоне. В народной медицине плоды используют при лихорадке, цинге, головной боли. Высоко ценится как потогонное и диетическое средство

Клюква болотная.

Встречается на берегах рек, в редких мшистых лесах, на сфагново-торфяных болотах в лесной и лесотундровой зонах. В лечебных целях используют плоды клюквы, которые заготавливают с наступлением первых заморозков до выпадения снега. Препараты клюквы используют как жаропонижающее средство при различных простудных заболеваниях, а также гипо- и авитаминозах. Кроме того, они стимулируют секрецию желез желудочно-кишечного тракта, поэтому показаны при хронических гастритах с секреторной недостаточностью. В народной медицине сок плодов рекомендуют при лихорадке, простудных заболеваниях, ангине, цинге, повышенном кровяном давлении, малярии, заболеваниях желудка, почек, водянке. Примочки из сока — при лишаях, сухой экземе, эксудативных кожных процессах, золотухе.

Княжник сибирский, дикий хмель, сибирская лиана.

Распространен в горнолесном поясе, растет на лесных опушках в лесах, берегах рек, заходит в горы до лесного предела. В народной медицине горячий настой из сухих листьев и стеблей (3—8 гр. на 200 мл воды) употребляют при простудных заболеваниях, лихорадке, головных болях, головокружениях, нарушениях обмена веществ, ревматизме, хронических катарах желудка, как общеукрепляющее средство. Ванны из напаренной лианы (200 г на ванну) применяют при ревматизме, невритах, различных параличах. В монгольской медицине препараты княжника использовали чрезвычайно широко, в том числе при заболеваниях глаз и раковых опухолях.

Колба, лук победный, черемша, вороний чеснок.

Растет в тенистых хвойных и смешанных лесах, на болотистых почвах, заливных и высокогорных лугах в лесной и субальпийских зонах. В народной медицине издавна исполь-

зуют как противочинготное, противорахитичное, потогонное желудочное, противопростудное и противоглистное средство. Водный настой пьют при простуде, малярии, истощении, болезнях желудка и кишечника, отсутствии менструаций. Сырую колбу едят при атеросклерозе, плохом зрении, глистах. Спиртовую настойку лукавиц и травы рекомендуют при простуде и как втирание при ревматизме. Соком лечили гнойные воспаления ушей.

Копытень европейский, рвотный корень, грыжник.

Встречается в тенистых хвойных и смешанных лесах в лесной зоне, повсеместно. В народной медицине водный настой листьев применяют при нарушениях сердечной деятельности и водянке, настой корневища — как рвотное и отхаркивающее средство, при болезнях печени, желчного пузыря и глистных инвазиях. Порошок пьют натощак при расстройствах менструаций, (на кончике ножа с молоком), отвар на воде или молоке — при поносах, желудочных, кишечных заболеваниях и желтухе. Наружно примочки из отваров рекомендуют при заболеваниях кожи, особенно при экземах, червеном пролежании, при головных болях.

Коровяк — медвежье ухо, царская свеча.

Встречается на лесных опушках, полянах, склонах холмов, лугах, среди кустарников в лесной и лесостепной зонах. В народной медицине водный настой цветков применяют при тех же заболеваниях, что и при применении отваров из листьев и корней, при хроническом цистите как мочегонное средство. Спиртовой настой цветков коровяка рекомендуют в качестве втирания при ревматических и нервных болях. Отвар корней — для сидячих ванн при геморрое. Обваренные и измельченные листья прикладывают к ранам, язвам, ожогам. Порошком цветков присыпают трещины сосков у кормящих матерей, предварительно смазав их морковным соком.

Костяника каменная.

Встречается в хвойных лесах и смешанных лесах, на лесных опушках, полянах, степных лугах среди кустарников, в

ных грибковыми заболеваниями. рекомендуют при неврастении, испуге, заикании, эпилепсии. Плоды используют как прогнотическое и жаропонижающее средство. Отваром травы моют голову при себорее, а припарками из нее пользуются при подагре и ревматизме. Свежие листья прикладывают к глазам при воспалении. Плоды, стебли и листья растения применяют и в тибетской медицине.

Кошачья лапка, бессмертник розовый, горлянка.

Встречается в хвойных и смешанных лесах, на песчаных берегах рек, сухих луговых склонах в лесной и лесостепной зонах. В народной медицине водный настой цветов или травы применяют при холециститах, камнях в желчном пузыре, заболеваниях печени, катарах желудка, поносах, маточных, легочных, желудочно-кишечных, геморроидальных и раневых кровотечениях, нарушениях менструаций, белях, грыже. Используют также в виде полоскания при воспалении десен и ангине, нередко сочетающихся с приемом внутрь (столовую ложку цветочных корзинок заваривают стаканом кипятка, настаивают 30 минут и пьют по столовой ложке через 2—3 часа). Примочки из настоя рекомендуют при носовых кровотечениях. Припарки из травы — при абсцессах, опухолях, ушибах затвердении молочных желез. Порошком из сухих цветочных корзинок посыпают раны, а кашицу из свежих листьев прикладывают к панарицию.

Крапива двудомная, жгучая, стрекава, жигала.

Встречается на лесных вырубках, пустырях, в оврагах, близ жилья, в лесной и лесостепной зонах, повсеместно. Крапива двудомная — ценное поливитаминное средство. Препараты крапивы ускоряют процесс свертывания крови, повышают содержание гемоглобина и эритроцитов, улучшают обмен веществ, понижают содержание сахара в крови, нормализуют менструальный цикл, тонизируют мускулатуру матки и кишечника, оказывают противовоспалительное и эпителизирующее действие. Применяют их при различных внутренних кровотечениях (маточных, кишечных, легочных, почечных), гиповитаминозах, анемии, субсерозных фибромиомах и слабой инволюции матки в послеродовой период, климаксе, начальных стадиях сахарного диабета, ревматизме, привычных запорах. Наружно крапиву используют как полоскание при облысении, себорее головы. Листья входят в состав поливитаминного, желудочного и слабительного сбора и комплексного

препарата аллохола. В народной медицине крапива применяется при заболеваниях печени и желчных путей, кровотечениях, малокровии, водянке, запорах, геморрое, сахарном диабете, истерии, эпилепсии, лихорадке, расстройстве менструаций, ожирении, плохом выделении молока у кормящих матерей. (суточная доза 3 ложки измельченной травы на 2 стакана кипятка). Отвар корней и корневищ рекомендуют пить как кровоочистительное средство при угрях, кожных сыпях, фурункулах, глистных инвазиях. Водный настой цветков – как отхаркивающее при кашле, бронхитах. Крепкий настой из листьев идет для промывания ран, при язвах и ожогах, обмывания и протирания при угрях, лишаях, перхоти, выпадении волос. Сок свежих листьев закапывают в нос при кровотечениях. Вениками из предварительно ошпаренной крапивы парятся в банях при болях в пояснице и суставном ревматизме. Порошком из сухих листьев присыпают гнойники и язвы. Крапиву широко используют для приготовления салатов, супов, борщей, рассольников.

Крапива коноплевая.

Встречается на каменистых склонах, пустырях, степных лугах, у жильях, около дорог повсеместно. Жидкий экстракт из листьев применяют при кишечных и маточных кровотечениях, малокровии, острых и хронических энтеритах, поносах у туберкулезных больных. Водный настой и отвар травы используют как противолихорадочное, противоревматическое, кровоостанавливающее, глистогонное и молокогонное средство. Наружно применяют для заживления ран, язв, гнойников. Водный настой корней пьют при опухолях.

Кровохлебка лекарственная, аптечная, красноголовник, черноголовник.

Растет на лесных полянах, разнотравных лугах, берегах рек, в смешанных и хвойных лесах повсеместно. Препараты кровохлебки оказывают вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное и бактерицидное действие.

Применяют их при острых и хронических энтероколитах, интоксикационных и гастрогенных поносах, различных внутренних (желудочных, кишечных, маточных), кровотечениях и в общем комплексе лечения холецистита и дизентерии. Кровохлебка показана и при тромбозах нижних конечностей, трихомонадных кольпитах, гингивитах, стоматитах, пародонтозе, ожогах. Корневища входят в желудочный сбор. При бе-

ременности противопоказан. В народной медицине отвар корневищ и корней используют при дизентерии, колитах, язве желудка, задержке мочеиспускания, судорогах, кровохарканьи у больных туберкулезом и других кровотечениях. Наружно отвар применяют в виде компрессов при различных воспалениях и полосканий при воспалениях в полости рта и горла. Для приготовления отвара столовую ложку корневищ и корней заливают стаканом горячей воды, кипятят 30 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Пьют по столовой ложке 5 раз в день до еды. Водный настой травы используют для сидячих ванн при наружном геморрое (10 минут). Листья кровохлебки пригодны для приправ к салатам, супам, рыбным и мясным блюдам и для ароматизации прохладительных напитков. Обладают слабым огуренным запахом.

Крушина ломкая, ольховидная.

Растет на сырых лугах, берегах рек, вокруг болот, среди кустарников в лесной и лесостепной зонах. В народной медицине отвар коры применяют при запорах, геморрое, опухолях печени, лихорадке, обильных менструациях, наружно — как обмывание при чесотке. Столовую ложку измельченной коры заливают стаканом воды, кипятят на медленном огне 20 минут, доливают воду до первоначального объема. Пьют по 1/2 стакана утром и на ночь. Отвар корней пьют при болях в желудке и кишечнике.

Кубышка желтая, кувшинка, лилия желтая, водяная.

Растет в речных заводях, старицах, прудах, озерах повсеместно. В народной медицине отвар корневищ пьют при туберкулезе легких, заболеваниях почек, и мочевого пузыря, настой листьев и стеблей — при болях в спине, цветков — как успокаивающее и снотворное при бессонницах, повышенной половой возбудимости, ночных поллюциях, отвар листьев — при запорах и желтухе, водный настой — при гастрите и ревматизме. Наружно настой цветков рекомендуют как болеутоляющее, а свежие измельченные листья прикладывают к ранам, язвам, участкам кожи, пораженным рожей. Отваром корней на пиве моют голову для улучшения роста волос. Корневище — испытанное средство против тараканов.

Кувшинка чистобелая.

Растет на озерах, прудах, медленно текущих неглубоких водоемах

В народной медицине отвар листьев и стеблей применяют при запорах, язвах кишечника, желтухе, заболеваниях почек и мочевого пузыря. Отвар цветков как успокаивающее и жаропонижающее средство, настой цветков — для лечебных успокаивающих ванн и обмываний. Свежие листья прикладывают к воспаленным участкам кожи, измельченные корневища заменяют горчичники. Обтирание отваром лепестков рекомендуют для избавления от угрей и веснушек (столовую ложку лепестков, заливают стаканом горячей воды, кипятят 15 минут и настаивают 4 часа). Поджаренные семена служат суррогатом кофе.

Кабачки.

Обладают активным мочегонным действием и способствуют выведению из организма воды и поваренной соли, недозревшие съедобные 8—15 дневные плоды кабачков. Блюда из кабачков полезны больным гепатитом, холециститом, желчекаменной болезнью, хроническим колитом, гипертонией, атеросклерозом, хр. нефритом и пиелонефритом. Кабачковая юкра показана при мочекаменной болезни с выпадением оксалатов и уратов, подагре, и других нарушениях обмена.

Капуста белокочанная.

Капуста играет большую роль в лечебном питании, ее рекомендуют при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях как сокогонное средство, положительно влияющее на кишечную палочку. Гартроновая кислота важна при ожирении. Клетчатка предупреждает развитие атеросклероза, улучшает моторную функцию кишечника. Свежий сок способствует зарубцеванию язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Соком капусты лечат атонию кишечника, язвенную болезнь некоторые заболевания желчного пузыря и печени, гастриты с пониженной кислотностью желудочного сока, язвенные и хронические колиты. Сок квашеной капусты рекомендуют при сахарном диабете. В народной медицине издавна ценится как общеукрепляющее, противочинготное, желудочное средство. Свежий сок пьют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, болезнях дыхательных путей и голосовых связок, селезенки и печени, ожирении. Сок принимают за 30—40 минут до еды 3—4 раза в день, начиная с 1/2 стакана на прием, увеличивая до стакана в течение 3—4 недель. Сок с отваром семян рекомендуют как средство от бессонницы. Отвар семян обладает глистогонным действием. Капусту и капустный рас-

сол в больших количествах едят при геморроидальных кровотечениях, болезнях печени. Листья, отваренные в молоке, в смеси с отрубями прикладывают к пораженным местам кожи при золотухе и мокнущей экземе.

Капуста цветная.

Клетчатки в цветной капусте меньше, чем в белокачанной, поэтому она более эффективна при лечении болезней желудка и кишечника. Показана в диетическом питании при атеросклерозе, диабете, заболеваниях печени.

Кориандр посевной.

Плоды кориандра усиливают секрецию желез пищеварительного тракта, обладают желчегонным, болеутоляющим, антисептическим и противогеморроидальным действием, стимулируют регенерацию поврежденных тканей. В народной медицине плоды кориандра издавна применяют для лечения желчного пузыря, желудка, обмываний и примочек ран и гнойников.

Кресс-салат посевной.

Самая скороспелая овощная культура: пригодна к употреблению через 20--25 дней после посева. Содержит большое количество тиамина, рибофлавина, аскорбиновой и никотиновой кислот, горчичное масло, микроэлементы — железо, кальций, фосфор, йод. В народной медицине используют как эффективное средство при малокровии, авитаминозе, для снижения кровяного давления как общеукрепляющее средство. Рекомендуют 3 раза в день выпивать по 2 чайных ложки сока, выжатого из травы.

Крыжовник обыкновенный.

Известное садовое растение. В народной медицине отвар плодов используют в качестве болеутоляющего и слабительного средства при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также, как мочегонное. Столовую ложку плодов кипятят 10 минут в стакане воды и пьют по 1-4 стакана в день, добавив сахар. Настой листьев применяют при туберкулезе.

Кукуруза обыкновенная, маис.

Настой и жидкий экстракт кукурузных рылец оказывают желчегонное, кровоостанавливающее и мочегонное действие, увеличивают секрецию желчи, уменьшают ее вязкость, удельный вес, повышают содержание протромбина в крови, ускор-

ают ее свертываемость. Показана при холециститах, гепатитах с задержкой желчеотделения, внутренних кровотечениях, отеках различного происхождения, мочекаменной болезни, циститах. Кукурузное масло, добываемое из зародышей семян, полезно при атеросклерозе.

Лапчатка гусиная, грызник полевой, гусятник.

Встречается на влажных лугах, берегах, рек, озер, выгонах, в канавах, у дорог, около жилья в лесной и лесостепной зонах по всей стране. Препараты лапчатки обладают болеутоляющим, тонизирующим, вяжущим и антисептическим действием. Показаны при астеническом состоянии, энтероколите, поносах, болезнях печени и желчного пузыря. Как мочегонное их применяют при нефритах, почечнокаменных болезнях, цистите, простатите. В народной медицине водный раствор и отвар травы и корней применяют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся поносами, язвенной болезнью желудка, дизентерии, метеоризме, цистите, почечнокаменной болезни, судорогах, спазмах и колитах, коклюше, туберкулезе легких, болезненных менструациях и обелях. Водный настой травы пьют при цинге, нарушениях менструаций, опущении матки, желтухе, холецистите. (Для суточной дозы настоя 2 столовые ложки травы заливают 2 стаканами кипятка). Отвар травы на молоке считается сильным мочегонным средством. Сок рекомендуют от запоров. Отвар травы используют наружно как полоскания, обмывания, компрессы, лечебные ванны при ранах, язвах, ушибах, укусах змей, дерматитах, кровоточивости десен, зубных болях, воспалении горла и слизистой рта, экземе, заболеваниях суставов и болезнях, вызванных нарушением обмена веществ. Молодые листья пригодны для салатов, корни съедобны в вареном виде.

Лапчатка прямостоячая, узник, дикий калган, завязник, дубровка.

Растет на лесных полянах, опушках, лугах, среди кустарников повсеместно.

Препараты лапчатника показаны при гастритах, энтеритах, энтероколитах, диспепсиях, различных кровотечениях, желтухе, болезнях печени. При воспалительных процессах отваром полощут рот и горло, примочки с отваром прикладывают к ранам, ожогам, мокнущей экземе. (Для наружного примене-

ния берут 6 ложек корневищ на стакан кипятка).

Левзея сафлоровидная, маралий корень, большеголовник альпийский.

Растет на высокогорных лугах, лесных полянах, окраинах лесов субальпийской и альпийской зон. Препараты левзея показаны как стимулирующее, тонизирующее и адаптационное средство при умственном и физическом утомлении, функциональных расстройствах нервной системы, пониженной работоспособности, гипотонии, импотенции, хроническом алкоголизме. В народной медицине левзею применяют как возбуждающее при упадке сил, переутомлении, половом бессилии. Жидкий экстракт левзеи входит в состав тонизирующего напитка «САЯНЫ».

Лилия кудреватая, саранка, бадун, царские кудри, маслянка.

Растет на лесных опушках, полянах, лугах, среди кустарников повсеместно.

В народной медицине водный настой луковиц пьют при нервных расстройствах, зубной и головной боли, плохом настроении. Отвар цветков — при заболеваниях желчного пузыря. Сок из травы считается ранозаживляющим средством. Свежие листья прикладывают к ранам и абсцессам для уменьшения воспаления. Луковицы съедобны в сыром и вареном виде. По вкусу напоминают картофель.

Лимон.

Произрастает в субтропиках, общеизвестное лиственное дерево. Плоды лимона используют в народной медицине в комплексе с другими растениями или самостоятельно. Для омоложения организма готовят смесь сока 4 лимонов и 300 г тертого чеснока, принимают по чайной ложке на 1 стакан воды за 30 мин. до еды. Лимонная корка с мякотью применяется для снятия мозолей на ногах. На ночь, распарив ногу, привязывают корку с мякотью к мозоли, через 2—3 дня мозоль размягчается и его можно аккуратно снять. Лимон, лимонный сок добавляют в чай, способствует потоотделению при простудах.

Лимонник китайский.

Растет лимонник на Дальнем Востоке, культивируется в садах средней полосы СССР и Сибири.

Плоды лимонника китайского в народной медицине давно

применяют как стимулирующее и тонизирующее средство при физическом переутомлении, для предупреждения чувства усталости. По уверению нанайцев, горсть сухих плодов дает силы охотиться на зверей целый день без приема пищи. Настойка 1 : 10 лимонника китайского употребляется в дозе 35—40 капель на прием при туберкулезе, воспалении легких, лимфатических сосудов, при пониженном артериальном давлении, при сосудистой недостаточности. Лимонник оказывает благоприятный эффект при неврастениях, значительно повышается чувствительность ночного зрения.

Липа сердцевидная, мелколистная.

Общезвестное дерево из семейства липовых. Препараты цветков оказывают потогонное, жаропонижающее, бактерицидное, смягчительное, диуретическое и противовоспалительное действие. В народной медицине водный настой и отвар «липового цвета» — одно из самых популярных средств лечения различных простудных заболеваний. 2 столовые ложки цветков заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 10 минут, пьют на ночь 1—2 стакана. Препараты «липового цвета» используют как успокаивающее и болеутоляющее средство при нервных заболеваниях, головных болях, обмороках, судорогах, свинке, кори, резах в мочеиспускательном канале, песке в моче. Слизистые отвары рекомендуют для примочек при ожогах, язвах, затвердении молочных желез, подагрическом и ревматическом поражении суставов. Свежие листья прикладывают к голове для уменьшения головной боли, а порошок из сухих листьев применяют для остановки носовых кровотечений.

Лиственница сибирская.

Общезвестное крупное однодомное дерево из семейства сосновых.

В народной медицине настой хвои издавна пили при цинге и истощении, отвар молодых побегов в молоке — при затяжном кашле с выделением мокроты, почечнокаменной болезни, вздутии живота от скопления газов, ленточных глистах, запорах, горячие настои коры и молодых побегов — при грыже и обильных менструациях. При зубной боли применяли скипидар в виде компресса на щеку, при боли в пояснице компресс сочетали с горячей грелкой, ванны из настоя свежих веток считают эффективным обезболивающим средством при подагре и ревматизме; камедь и лиственничных клей исполь-

зуют как обволакивающее. Отвары и настои показаны при авитаминозах.

Лопух войлочный, репейник паутинистый, репей-лопушник.

Растет на лесных опушках, полянах, лугах, по оврагам, около жилья повсеместно. Препараты корней лопуха оказывают мочегонное, противовоспалительное и бактерицидное действие. Стимулируют обмен веществ и способствуют отложению в печени гликогена. В народной медицине корни лопуха используют как мочегонное, потогонное, противолихорадочное, болеутоляющее, противоопухолевое противовоспалительное и кровоочистительное средство. Водный настой и отвар пьют при ревматизме, подагре, камнях в почках и мочевом пузыре, отеках, болях в желудке и кишечнике, туберкулезе и воспалении легких, геморрое, опухолях, сахарном диабете, радикулите, невралгии, рахите, золотухе, примочками и компрессами с настоем и отваром лечат лишай, различные сыпи, экзему, ушибы, язвы, фурункулы, себорею, чесотку, сухие мозоли. Свежие измельченные листья и сок используют при ссадинах, порезах, ожогах, гнойниках, язвах, воспалении кожи, как желчегонное средство. Отвар семян пьют как слабительное при упорных запорах. В косметической практике настоем корней и репейного масла втирают в кожу головы для укрепления волос. Корни лопуха съедобны, особенно вкусны печеные или жареные.

Льнянка обыкновенная, дикий лен, львиный зев, чистик.

Растет на лесных опушках, полянах, обрывах, склонах, окраинах полей по всей местности. В практической медицине льнянку применяют как легкое слабительное, желчегонное и мочегонное средство. В народной медицине льнянку используют как слабительное, противоглистное, мочегонное, желчегонное, потогонное, обезболивающее, противовоспалительное средство. Водный настой пьют при простуде, одышке, водянке, желтухе, запорах, метеоризме, заболеваниях желудка, кишечника, мочевого пузыря, грыже, золотухе. В виде полосканий, примочек и компрессов применяют при ангине, различных сыпях, нарывах, лишаях, воспалении кожи, ожогах, бородавках, тархоме и воспалении век. Порошком травы, растертым с маслом, смазывают нарывы, затвердения, опухоли.

Любка двулистная, ночная фиалка.

Встречается в разреженных лесах, на лесных опушках, полянах, сыроватых лугах в лесной и лесостепной зонах стра-

ны. В народной медицине отвар клубней используют в качестве общеукрепляющего, тонизирующего, обволакивающего, спазмолитического, мочегонного, потогонного и оздоравливающего общее состояние больных и пожилых людей средство. Пьют его при нервно-психических расстройствах, импотенции, катарах желудочно-кишечного тракта, поносах, лихорадке, туберкулезе легких, опухолях. Семена рекомендуют при эпилепсии. Клубнями кормят людей, перенесших тяжелое заболевание.

Лен посевной, (обыкновенный).

В народной медицине отвар семян льна рекомендуют при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни желудка, воспалении дыхательных и мочевыводящих путей, почечных коликах. Толченые семена — при хронических запорах принимают внутрь (чайную ложку семян, разведенных горячей водой), кашку из размельченных семян, разведенных теплой водой, прикладывают к воспаленным участкам кожи и фурункулам. Льняное масло, смешанное в равных частях с известковой водой, используют при различных ожогах.

Лук репчатый.

Препараты лука рекомендуют при гипертрофии предстательной железы, сахарном диабете, хронических нагноительных процессах и фурункулезе, хроническом энтероколите, как общеукрепляющее при импотенции. Свежие луковичы используют для ингаляций при воспалении верхних дыхательных путей, гипо- и авитаминозах, как средство, уменьшающее содержание в крови холестерина, при гипертонической болезни и атеросклерозе. Лук — старинное лечебное средство, применяемое при желудочно-кишечных заболеваниях, цинге, глистах, как мочегонное. Для изгнания остриц и аскарид пьют 1/2 стакана лукового настоя 3—4 дня (измельченную луковичу средней величины залить стаканом кипятка, оставить на 12 часов). От кашля едят лук, отваренный в молоке или поджаренный на сливочном масле и смешанный с медом. Сок полезен при кашле, бронхитах, ангинах, геморрое, расстройствах кишечника, а спиртовой настой — при почечных болезнях и запорах. Кашку из свежих лукович прикладывали к ранам, язвам, ожогам, обморожениям, травмам, ушибам, зудящим сыпям, для ускорения созревания нарывов, фурун-

кул и смягчения геморроидальных узлов. Лук с шелухой, проваренный в столовом уксусе — средство для удаления бородавок и мозолей. Сок лука применяют для удаления веснушек и втирания в кожу головы с целью усиления роста волос. Обугленную шелуху луковиц рекомендуют при аллергическом и вазомоторном рините. Отваром шелухи ополаскивают голову после мытья для уничтожения перхоти. Для лечения атеросклероза пили по столовой ложке 3—4 раза в день смесь сока с медом, взятую в равных частях.

Печеная среднего размера луковица, приложенная в теплом виде к фурункулу, ускоряет его рассасывание, (менять через 4—5 часов).

Майник двулистный, сердечная трава, заячьи ушки, жируха.

Растет в смешанных и темнохвойных лесах, среди кустарников, в основном на сухих почвах в лесной и лесостепной зонах. В народной медицине водный настой травы пьют при простуде, «слабости в ногах», болезнях сердца, водянке, заболеваниях почек, запорах. Слабым водным настоем промывают воспаленные глаза. Припарки из травы и свежие измельченные листья применяют при нарывах, парше, панариции и опухолях. Сухие листья заваривают вместо чая. Напиток считается тонизирующим.

Малина обыкновенная.

Плоды малины применяют как потогонное и жаропонижающее средство при различных простудных заболеваниях, как успокаивающее средство при неврозах и неврастениях. Препараты листьев малины стимулируют гладкую мускулатуру кишечника и матки, оказывают противовоспалительное и кровоостанавливающее действие. Внутрь рекомендуют при обильных менструациях и желудочных кровотечениях, а в виде полосканий — при ангине. Препараты плодов и листьев улучшают обмен веществ и показаны при гипертонии и атеросклерозе. В народной медицине водный настой плодов малины пьют при простуде, гриппе, цинге, ревматизме, упадке сил, малярии, для повышения аппетита и улучшения деятельности желудочно-кишечного тракта, отваром плодов с медом лечат корь. Свежие плоды рекомендуют есть при экземе, а малиновый сок с сахаром — как освежающее питье при лихорадке. Отвар цветов используют при геморрое, малярии, женских болезнях, в виде примочек — при воспалении глаз, угрях, роже, кожных сыпях. Водный настой листьев пьют при болях

в желудке, поносах, кашле, обильных менструациях и как заменитель чая. Настоем полощут горло при простудах. Для приготовления настоя 4 чайные ложки листьев или плодов заваривают 2 стаканами кипятка и оставляют на несколько часов в термосе. Выливают теплым по 1/2 стакана 4 раза в день. Отвар корней рекомендуют при малярии и как кровоостанавливающее при геморрое, настоей цветков и листьев — при женских болезнях, геморрое, атонии матки.

Мать-и-мачеха, конское копыто.

Растет в сырых местах по берегам рек, ручьев, оврагов и т. д. по всей стране. Применяют листья мать-и-мачехи как отхаркивающее, противовоспалительное средство, при катарах верхних дыхательных путей, потогонное, жаропонижающее при простудах. Отвар и настой листьев и цветков пьют при болезнях легких, бронхов, почек, желудка, мочевого пузыря. 3 столовые ложки листьев и цветков на 400—500 мл кипятка настаивают в термосе 4—5 часов. Выливают в три приема за 30 мин. до еды. Очень полезен сок из свежих листьев (3—4 ст. ложки в день), способствует заживлению ран. Моют голову от перхоти и выпадения волос.

Мелисса лекарственная, мята лимонная.

Культивируется как пищевое растение, в диком виде в СССР не встречается.

Настоей рекомендуют для возбуждения аппетита и деятельности желудочно-кишечного тракта, при тошноте, рвоте, болезненных менструациях, неврозе сердца. 8 чайных ложек сушеной измельченной травы настаивают 4 часа в 2 стаканах горячей воды и пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Настоем полощут рот при зубной боли и воспалении десен. Компрессы из обваренной травы служат хорошим болеутоляющим средством при ушибах, ревматизме. Листья и молодые побеги, срезанные до цветения, пригодны как приправа в салатах, супах, мясных и рыбных блюдах, в чайную заварку.

Морковь посевная.

В народной медицине свежую или вареную в молоке морковь рекомендуют при упадке сил, малокровии, недостатке молока у кормящих женщин, кашле, половом бессилии, как мочегонное. Аналогичное действие оказывает и морковный сок, снижает кислотность желудка. Настоей ботвы (иногда и

смеси с петрушкой) принимают как эффективное мочегонное средство для удаления песка из мочевых путей. тертая морковь способствует заживлению ран.

Можжевельник обыкновенный, верес.

Вечнозеленый хвойный кустарник, растет на лесных опушках, полянах, в лесных и лесостепных зонах.

В народной медицине применяются плоды можжевельника в качестве мочегонного, противовоспалительного и дезинфицирующего средства, при отеках сердечного происхождения, водянке. Нельзя применять можжевельник при болезнях почек.

Водный настой и отвар плодов готовят таким образом — 2 чайные ложки сырья заливают 200—250 мл кипятка и настаивают в термосе 5—6 часов или кипятят в воде 10—15 мин. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Плоды съедобны.

Мята перечная.

Растет в садах и огородах.

Ароматное растение, наземная часть содержит эфирное масло. Препараты мяты в виде капель, настоек, мятной воды, масла применяют при заболеваниях желудка, сердца, дыхательных путей, печени, высоком давлении.

В народной медицине мята издавна применялась как противосудорожное, обезболивающее средство. Настой травы пьют при головной боли, заболевании печени и желудка, тошнотах и рвотах.

Облепиха.

Двудомный кустарник, широко культивируется на приусадебных участках, произрастает и в диком виде. Используются плоды облепихи. Особое значение имеет масло облепихи, обладающее противовоспалительным и болеутоляющим действием. Применяются внутрь натощак за 1—2 часа до еды по столовой ложке. Оказывает ранозаживляющее действие, помогает при ожогах, проктите, трещинах ануса, язве желудка. Сок из плодов облепихи используют при различных кожных заболеваниях, авитаминозе. Отвар семян — как легкое слабительное.

Овес посевной (обыкновенный)

Один из ценнейших диетических продуктов. Слизистый от-

вар овсяной крупы входит в состав наиболее строгих диет при желудочно-кишечных заболеваниях. При хроническом свинцовом отравлении в диету включают овсяную крупу без молока, что способствует выведению свинца из организма. Настои из овсяной соломы (3 столовые ложки измельченной соломы на 2 стакана кипятка — суточная доза) обладают тонизирующим и общеукрепляющим действием. Ванны из соломы показаны при заболевании суставов, радикулите, некоторых поражениях кожи (500 г сырья на 2 л воды кипятят 30 минут на медленном огне и вливают в воду. Температура ванны 36—37°C, продолжительность 10—15 минут. Курс лечения 15—20 процедур).

В народной медицине водный настой соломы пьют как мочегонное, ветрогонное, потогонное, жаропонижающее и возбуждающее аппетит средство при водянке, заболеваниях почек и мочевого пузыря, плохом аппетите, желудочно-кишечных заболеваниях, особенно у детей.

При почечнокаменной болезни рекомендуют горячие компрессы и припарки из крепкого отвара соломы на область почек. Спиртовую настойку из зеленых растений считают тонизирующим и общеукрепляющим средством, показанным при переутомлении и бессоннице.

Огурец посевной.

В народной медицине свежие огурцы и огуречный сок рекомендуют при туберкулезе легких, упорных запорах, водянке, желудочных болях. Отвар из перезревших плодов и плетей применяют при заболеваниях печени и желтухе. Измельченные огурцы прикладывают к опухолям и воспаленным участкам кожи. Отваром цветков лечат малярию. Тертые плоды — ценное косметическое средство.

Огуречная трава, бурачник, бораго.

Выращивается на приусадебных участках как овощное растение. Заслуживает широкого распространения.

Салат из свежей огуречной травы успокаивает нервную систему, регулирует работу сердца, улучшает обмен веществ, увеличивает выделение мочи и пота, предупреждает воспалительные процессы в почках и кишечнике.

В народной медицине траву растения применяют при катарх легких, неврозах сердца, суставном ревматизме, некоторых кожных заболеваниях, как легкое слабительное. Водный настой листьев рекомендуют в качестве успокаивающего

при неврастении, бессоннице, головных болях, а настой цветов — как потогонное, мочегонное и смягчительное средство.

Свежие листья используют в салатах, винегретах, приправах к мясным и рыбным блюдам.

Одуванчик лекарственный.

Многолетнее травянистое растение, растет повсюду.

В народной медицине используют все части растения — корни, стебли, листья как желчегонное, молокогонное, мочегонное, отхаркивающее, жаропонижающее средство, при болезнях почек, мочевыводящих путей, экземе, фурункулезе. Настой готовят: одна столовая ложка корней или листьев на 2 стакана кипятка и отстаивают в термосе 7—8 часов, выпивают три раза в день за 30 минут до еды. В качестве горечи и желчегонного средства 1 чайную ложку измельченных корней на 1 стакан воды, кипятится 20 минут, пьют по 1/4 стакана 2—4 раза в день. Сок из листьев помогает при болезнях мочевого пузыря и желтухе.

Млечный сок одуванчика лечит мозоли, удаляет бородавки и угри. Все части растения обладают тонизирующим средством.

Орляк обыкновенный, папортник орляк.

Встречается в хвойных и смешанных лесах, на лесных опушках, полянах, лугах, в лесной зоне. В народной медицине отвар корневищ используют как глистогонное, слабительное, болеутоляющее и мочегонное средство.

Припарки и компрессы используют при сыпях, нарывах, ранах, экземе. Отвар травы оказывает хорошее действие при нервно-психических расстройствах, кашле, ломоте в суставах.

Осина обыкновенная.

В народной медицине водный настой коры осины применяют при простуде, лихорадке, гастрите, задержке мочеотделения, пневмонии. Настойку из коры применяют в виде полосканий при зубной боли, воспалительных процессах в полости рта.

Лечебные ванны из отвара молодой (зеленоватой) коры используют при радикулите, ишиасе.

Настойку коры прописывают при гипертонии простаты, заболеваниях мочевого пузыря, особенно у пожилых людей, недержании мочи, подагре. Отвар или спиртовую настойку из почек пьют при простуде, ломоте в суставах, гастритах. При-

парки из свежих листьев помогают при ревматизме суставов, фурункулах. Осинovým соком смазывают бородавки.

Считок пурпуровый, заячья капуста, живая трава.

Многолетнее травянистое растение, встречается на берегах рек, на лугах в лесной и лесостепной зонах.

В народной медицине очиток используют как общеукрепляющее, тонизирующее противовоспалительное средство. Водный настой травы пьют при импотенции, женском бесплодии, общей слабости, сердечной недостаточности, заболеваниях почек. Водный настой свежих листьев («живая вода») очень эффективен как ранозаживляющее средство. Припарки из свежих листьев действуют болеутоляющее при ревматическом поражении суставов. Встречается разновидность-очиток большой. фармакологическое действие аналогичное.

Пастушья сумка обыкновенная.

Однолетнее травянистое растение, встречается повсюду.

Пастушья сумка — старинное лекарственное растение, ее лечебные свойства были известны с древнейших времен.

В народной медицине отвары травы применяют при различных кровотечениях, особенно маточных, болезнях почек, желчнокаменной болезни, недержании мочи, нарушениях менструаций. Для приготовления суточной дозы настоя берут 3 столовые ложки травы заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в термосе 3—4 часа. Выпивают в 4 приема по 1/2 стакана до еды.

Первоцвет весенний, или лекарственный.

Многолетнее травянистое растение, встречается на лесных опушках, полянах, лугах, склонах холмов, среди кустарников в лесной и лесостепной зонах.

Листья очень богаты витамином С, содержат аскорбиновую кислоту до 5,9% на сухой вес листьев, во много раз больше, чем в других известных зеленых растениях.

В народной медицине используют листья и корневища растения. Водный настой корней и листьев применяют как отхаркивающее, потогонное, укрепляющее нервы средство, используют при общем упадке сил, заболеваниях, связанных с физическим перенапряжением.

Отвар готовят — 5 г измельченных сухих листьев (или порошка) на 200 мл (1 стакан) воды кипятят 5—10 мин. или настаивают в термосе 2—3 часа, принимают по столовой ложке 3 раза в день, можно заваривать в виде чая. Молодые

листья первоцвета идут на витаминные салаты, а корни на ароматизацию блюд.

Пижма обыкновенная, дикая рябинка.

Многолетнее травянистое растение, встречается как сорняк вдоль дорог, на солнечных местах, по межам и полям, изредка среди кустарников, преимущественно в северной и средней полосе европейской части СССР, в Сибири и Казахстане.

Собирают распустившиеся корзинки без цветоножек — цветы пижмы, сушат в тени.

В народной медицине применяют в форме водяного настоя при плохом аппетите, в качестве желчегонного средства при болезнях печени, как противоглистное средство, нарушениях менструаций.

Надземная часть растения, разбросанная по комнате, убивает, отгоняет бытовых паразитов (мух, клопов, тараканов и других).

В кулинарии листья пижмы могут заменить мускатный орех и корицу. Пижму нельзя давать беременным женщинам и маленьким детям.

Пион уклоняющийся, марьин корень.

Многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых, заготавливают корневища с корнями, могут использоваться и листья, но действуют слабее. Растет на лесных полянах, опушках, лугах в лесной зоне, в садах.

Наиболее эффективна 10% спиртовая настойка корня пиона, как успокаивающее средство при бессонницах по 30—40 капель 3 раза в день, курс лечения 30 дней, вызывает некоторое повышение кислотности желудочного сока, принимают при вегетососудистых нарушениях различной этиологии.

В народной медицине используют водный настой корней при катарах и язве желудка, наружно для мытья головы против перхоти и для усиления роста волос. Водный настой травы пьют при головных болях, повышенной нервной возбудимости.

Пихта сибирская.

Вечнозеленое общеизвестное хвойное дерево.

В народной медицине водный настой хвой и почек пьют

при заболеваниях почек и мочевого пузыря, при упадке сил, истощении.

Пихтовые шишки считаются действенным средством при ревматических и простудных заболеваниях суставов. С этой целью шишки заваривают кипятком и на пару прогревают ноги, прикрыв сверху. Живица пихты служит сырьем для бальзама, обладающего сильным антисептическим действием.

Подмаренник настоящий, медовник, желтая кашка, грудник.

Многолетнее травянистое растение, встречается в разреженных лесах, на лесных опушках, полянах, лугах, имеет нежный медовый аромат.

В народной медицине подмаренник рекомендуют как мочегонное болеутоляющее и желчегонное средство. Водный настой или отвар травы вместе с цветками применяют при желудочно-кишечных коликах, поносах, отсутствии менструаций, цеврастении. Наружно в виде примочек и обмываний, их используют при ранах, язвах, нарывах, фурункулах, кожных сыпях. Сок свежего растения пьют как улучшающее обмен веществ средство при экземе, нарывах, раке кожи, закапывают в нос при кровотечениях, порошок из сухой травы используется для присыпки ран и язв, а отвар корней — для возбуждения половой активности.

Подорожник большой, поранник, порезник, чирьевая трава.

Многолетнее травянистое растение, встречается повсюду на лесных опушках, полянах, лугах, вдоль дорог, в посевах, в лесной и лесостепной зонах. Водный настой листьев растения применяют как отхаркивающее и противовоспалительное средство при различных заболеваниях органов дыхания, особенно при выделении мокроты.

Сок свежих листьев оказывает противовоспалительное, противоязвенное и болеутоляющее действие, а также усиливает секреторную деятельность желудка. Установлено положительное влияние подорожника на многие болезни внутренних органов. Водный настой семян используют как слабительное средство.

Противопоказан при болезнях желудка с повышенной секрецией.

Для суточной дозы настой 2—3 столовых ложки листьев заваривают 2 стаканами кипятка. Пьют три раза в день за 30

мин. до еды полстакана. Свежеизмельченные или сухие листья (предварительно размоченные в воде) прикладывают на раны, язвы, фурункулы, воспаления кожи. С этой целью можно использовать мазь из растертых листьев подорожника на вазелине или персиковом масле, также мазь помогает от укусов пчел, ос и других насекомых. Сок и водный настой рекомендуют как эффективное средство при ночном непроизвольном мочеиспускании и кожных сыпях.

Полынь горькая.

Многолетнее травянистое растение, встречается на пустырях, пастбищах, залежах, в посевах, вблизи жилья, в лесной и лесостепной зонах. Растение ядовито, полынь противопоказана при беременности и энтероколитах, при длительном (свыше месяца) ее употреблении могут наступать явления интоксикации.

В народной медицине водный настой сухой травы применяют при отсутствии аппетита, нарушениях пищеварения, ожирении, поносах, метеоризме (чайную ложку измельченной травы заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут и пьют по столовой ложке 3 раза в день за 15—30 минут до еды). Отвар свежей травы рекомендуют при болезнях печени, поносе, глистах, обмороках, одышке. Свежие измельченные листья прикладывают к ушибам, вывихам, растяжениям. В древней Руси сок полыни ценился как разнозаживляющее и кровоочистительное средство.

Отвар корней полыни (5 г корней на 1 стакан кипятка кипятят 5—10 минут) помогает при сильных затяжных кашлях по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день.

Применяется в народной медицине разновидность полыни — полынь обыкновенная, чернобыльник. Спиртовую настойку корней рекомендуют при опухолях женских половых органов, желудка, семена — против импотенции, водный настой при астме, головных болях, различных нервных болезнях. Для настоя одну чайную ложку измельченного сырья (листьев, семян) заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 3—4 часа, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день.

Прострел раскрытый, сон-трава, подснежник.

Многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых. Встречается в хвойных и смешанных лесах, на лесных опушках, полянах, открытых сухих склонах, лугах, в лесной и лесостепной зонах.

В народной медицине холодный водный настой травы прострела — одно из популярных средств лечения различных функциональных заболеваний нервной системы — бессонницы, неврастении, невралгии, мигрени, спазмофилии и т. д. (2 чайные ложки травы настаивают сутки в стакане кипяченой воды и выпивают в течение дня). Отвар травы рекомендуют при кашле, бронхите, бронхиальной астме, туберкулезе легких, коклюше, отеках сердечного происхождения. Обмывания из настоя травы применяют при грибковых поражениях кожи и гнойничках. Порошком сухой травы присыпают пораженные участки при различных кожных заболеваниях. Свежие измельченные листья прикладывают к фурункулам и нарывам, а соком травы, выпаренным в печке, лечат ожоги и онемевшие части тела.

Пастернак посевной.

В народной медицине настой или отвар травы и корней издавна применяют для возбуждения аппетита, как спазмолитическое средство при нарушении пищеварения, при почечно-каменной болезни и как мочегонное (столовую ложку сухой травы или чайную ложку измельченных корней кипятят 10 минут в 2 стаканах воды и пьют по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды в течение недели; затем по 3/4 стакана еще неделю). Водный настой корней с сахаром принимают внутрь как тонизирующее при ослаблении организма после тяжелых болезней (2 столовые ложки корней с 3 ложками сахарного песка заливают стаканом кипятка, настаивают 8 часов и пьют по столовой ложке 3—4 раза в день за полчаса до еды). Спиртовую настойку из травы и корней применяли при галлюцинациях и плохом настроении.

Петрушка огородная.

В народной медицине водный настой корней и растертых плодов применяют как мочегонное при водянке и отеках сердечного происхождения, болезнях почек и мочевого пузыря,

почечных коликах, как ветрогонное при кишечных спазмах и метеоризме, а также при расстройстве менструаций и воспалении предстательной железы для этих целей 4 чайные ложки сухих или свежих корней заливают 1/2 стаканами кипятка, настаивают 8—10 часов и пьют по столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды). Семена возбуждают секреторную деятельность желудочных желез, улучшают пищеварение. Сох из листьев используют для удаления пятен и прыщей на коже, а листья прикладывают для обезболивания после укусов насекомых.

Подсолнечник обыкновенный (однолетний).

Масло подсолнечника применяют для лечения и профилактики атеросклероза (благодаря содержанию в нем ненасыщенных жирных кислот), как слабительное и желчегонное при заболеваниях печени и желчных путей. Входит в состав различных мазей, натираний, пластырей и служит растворителем для получения беленного масла.

В народной медицине водочную настойку цветков и листьев растения рекомендуют при лихорадке, отсутствии аппетита, расстройствах пищеварения, крапивнице, невралгиях, особенно простудного характера. Водный настой цветков используют как спазмолитическое средство при желудочно-кишечных коликах и бронхиальной астме. Масло пьют как слабительное при хронических запорах, смазывают им раны, применяют в виде растирания при суставном ревматизме и подагре.

Помидор съедобный, томат.

Помидоры — поливитаминное растение. Включают в пищу больных сердечно-сосудистыми заболеваниями, с нарушением обмена веществ. Их рекомендуют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, так как они бедны клетчаткой, а их нежная мякоть легко переваривается и усваивается. Они проявляют нежное слабительное действие, усиливая перистальтику кишок. Имеются данные о способности свежих томатов и томатного сока умеренно понижать кровяное давление и уменьшать уровень холестерина в крови. Свежая плодовая мякоть и томатный сок тормозят рост и развитие ряда микроорганизмов.

В народной медицине плоды и свежий томатный сок при-

меняют при нарушениях пищеварения, язвенной болезни желудка, истощении, почечнокаменной болезни. Кашицу из свежих помидоров прикладывают к гнойным ранам и язвам.

Портулак огородный.

Огородная культура. Настой травы оказывает мочегонное и противовоспалительное действие (столовую ложку свежей травы заливают стаканом кипятка, оставляют на 2 часа, процеживают и пьют по 2 столовые ложки 3—4 раза в день).

В китайской и тибетской народной медицине портулак применяют при гонорее, артритах, болезнях печени, почек и как противоядие при укусах ядовитых змей, пчел, ос.

Пшеница мягкая.

В народной медицине отвар зерен считают общеукрепляющим средством. Отвар мякиша — противопаразитарным. Отвар отрубей применяют при заболеваниях дыхательных путей и для слабительных клизм. Припарки из отрубей используют как косметическое средство, отруби с водой едят при атонии кишечника. Хлебный мякиш, намоченный в горячем молоке, прикладывают к нарывам и опухолям. Отвар из пшеничных отрубей, сдобренный медом, рекомендуют как эффективное средство избавления от изнурительного кашля.

Редька посевная.

В народной медицине сок редьки, смешанный в равных частях с медом, применяют при катарах дыхательных путей, туберкулезе легких, мочекаменной и желчекаменной болезнях (по чайной ложке 3 раза в день за 20—40 минут до еды). Втирания сока и компрессы из тертой редьки как раздражающее и отвлекающее средство используют при невритах, радикулитах, суставном ревматизме. Тертую редьку прикладывают к ранам и язвам для ускорения их заживления. Семена растения, растертые в кашницу с небольшим количеством воды, оказывают выраженное бактерицидное действие на гнойники, раны, экземы.

Репа огородная.

Корнеплоды содержат аскорбиновую кислоту, каротин,

тиамины, жиры, азотистые и безазотистые вещества, минеральные соли.

Широко используют в лечебном питании. Репя известна с глубокой древности противогрибным, мочегонным, отхаркивающим, обезболивающим, антисептическим и ранозаживляющим действием. Отвар корнеплода и кипяченый сок применяют при сильном простудном кашле, бронхиальной астме, остром ларингите, потере голоса простудного характера, бессоннице, сердцебиении, болезнях мочевого пузыря (2 столовые ложки измельченного корнеплода варят 15 минут в стакане кипятка и пьют по 1/4 стакана в день или по стакану на ночь). Теплым отваром полощут рот при зубной боли. Растертую вареную репу прикладывают к пораженным местам при подагре и ревматизме.

Рожь посевная.

В народной медицине отвар отрубей используют при поносах и кашле, а хлеб, размоченный в горячем молоке, прикладывают к нарывам для ускорения их созревания. Теплое тесто применяют как размягчающее и рассасывающее средство при твердых болезненных опухолях.

Синеголовник плосколистный, успокойная трава, синий чертополох.

Многолетнее травянистое растение. Встречается на лесных опушках, полянах, среди кустарников, на лугах, у дорог в лесной и лесостепной зонах.

В народной медицине водный настой и отвар травы растения используют как отхаркивающее, успокаивающее и кровоочистительное средство при раздражающем кашле, хронических бронхитах, головной боли, коклюше и, особенно, при бессоннице и ночных кошмарах. В виде полосканий отвар синеголовника рекомендуют при воспалительных процессах в полости рта и зубной боли. С этой же целью применяют и водочную настойку травы (столовую ложку травы на стакан водки).

Синюха голубая (лазурная), одолень-трава, греческая валериана.

Многолетнее травянистое растение.

Встречается на лесных опушках, полянах, берегах рек,

ой и лесостепной зонах.

В народной медицине водный настой и отвар корневищ и корней растения применяют как отхаркивающее и успокаивающее средство при заболеваниях органов дыхания, простуде, бессоннице, испуге.

Смородина красная, кислица.

Общеизвестный ягодный кустарник.

В народной медицине свежие плоды и сок из них используют как жаропонижающее, противовоспалительное, желчегонное, мочегонное, кровоостанавливающее, легкое слабительное и улучшающее аппетит средство. Плоды пригодны для изготовления витаминного экстракта.

Смородина черная.

Общеизвестный ягодный кустарник. Препараты листьев применяют как потогонное и витаминное средство. Экспериментально установлено мочегонное и противоревматическое действие листьев, а также их стимулирующее влияние на функцию коры надпочечников.

В народной медицине водный настой и отвар плодов используют как витаминное, мочегонное, противовоспалительное, потогонное и вяжущее средство. Применяют их при простуде, катарах желудка и кишечника, поносах, цинге, кашле, малокровии, упадке сил, водянке, заболеваниях мочевого пузыря. Водный настой листьев рекомендуют при ревматизме, мочекаменной болезни. Наружно его используют в виде ванн, при различных кожных сыпях, язвах, фурункулах, ревматическом и подагрическом поражении суставов, золотухе. (Для суточной дозы настоя 2—3 столовые ложки листьев заливают 2 стаканами кипятка).

В китайской и тибетской медицине смородину применяют при туберкулезе лимфатической системы.

Сосна обыкновенная (лесная).

Общеизвестное вечнозеленое хвойное дерево из семейства сосновых.

Хвоя растения применяется в качестве общеукрепляющего

средства при гипо- и авитаминозах и после перенесенных тяжелых заболеваний.

В народной медицине отвар почек растения рекомендуют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхитах, туберкулезе легких, водянке, мочекаменной болезни, заболеваниях кожи, связанных с нарушением обмена веществ, а также как кровоочистительное, желчегонное и регулирующее менструации средство. (Чайную ложку почек отваривают в стакане воды в закрытом сосуде, настаивают 2 часа и пьют в 3 приема в течение дня.) Ванны отвара используют при суставном ревматизме и подагре. Пыльцу сосны (по чайной ложке на стакан горячего молока) пьют раз в день при гипертонии и как общеукрепляющее средство.

Водный настой хвои сосны применяют при цинге, а свежую, измельченную, обваренную кипятком хвою используют для компрессов при ревматизме и подагре, наряду с ваннами из настоя веток.

Спаржа обыкновенная (лекарственная).

Многолетнее травянистое растение. Встречается на пойменных и степных лугах, в хвойных и смешанных лесах, среди кустарников в лесной и лесостепной зонах страны, выращивают на приусадебных участках.

В народной медицине отвар корневищ с корнями и мелкими зелеными веточками применяют при неврозах, истерии, сильных сердцебиениях, водянке, заболеваниях сердца, почек, печени и желчного пузыря, затрудненном мочеиспускании, воспалении мочевых путей, мочекаменной болезни. Водный настой семян рекомендуют при дизентерии и половом бессилии.

Спорыш, горец птичий, травка-муравка, птичья гречиха.

Однолетнее травянистое растение.

Растет на полях, лугах, выгонах, залежах, на берегах рек, ручьев, около дорог почти по всей территории страны.

Горец птичий — древнейшее средство народной медицины. Водный настой (суточная доза 2/3 столовые ложки травы на 2 стакана кипятка) пьют перед едой при различных простуд-

ных заболеваниях органов дыхания, туберкулезе легких, коклюше, лихорадке, ревматизме, болезнях печени и желчного пузыря, почек, мочевого пузыря, при нервном истощении и слабости, головной боли, нарушениях обмена веществ (в том числе при ожирении), а также как общеукрепляющее в пожилом возрасте и после тяжелой болезни. Считается действенным средством для растворения камней в мочевом и желчном пузырях.

Наружно настой травы применяют как ранозаживляющее средство при различных ранах, язвах, ожогах, нарывах, укусах ядовитых насекомых, воспалении десен, кожных заболеваниях, ушибах, опухолях. В отваре парят ноги при различных травмах. Соком травы лечат свежие раны.

Салат посевной.

В лечебном питании салат посевной используют при гастритах, язвенной болезни, диабете. Его рекомендуют детям, людям пожилого возраста и выздоравливающим после тяжелого заболевания.

В народной медицине водный настой травы применяют при хроническом гастрите, расстройствах нервной системы, бессоннице, повышенном кровяном давлении (столовую ложку листьев на стакан кипятка, настаивают 1—2 часа и выпивают по 1/2 стакана 2 раза в день или стакан на ночь). Водный настой семян используют как молокогонное средство.

Свекла красная (обыкновенная), буряк.

Широко используется в диетотерапии при желудочно-кишечных заболеваниях, анемии, гипертонии, сахарном диабете, почечно-каменной болезни. Наиболее полезен сок, который пьют по стакану в день в течение 3—4 недель.

В народной медицине сок свеклы применяют при различных легочных заболеваниях, а смешанный пополам с медом — при повышенном кровяном давлении и простуде. Вареные корнеплоды и клизмы из отвара свеклы применяют при длительных запорах. Квашеная вареная свекла считается хорошим средством при малокровии и цинге. Свежие измельченные корнеплоды прикладывают к ранам, язвам, опухолям, а измельченные листья — к воспаленным участкам кожи. Сырую свеклу кладут на пораженный зуб для уменьшения боли.

Сельдерей пахучий.

В диетическом питании листья сельдерея применяют для лечения и профилактики ожирения.

В народной медицине водный настой свежих корней (или 1—2 чайные ложки сока за 30 минут до еды 2 раза в день) используют как возбуждающее аппетит, мочегонное и болеутоляющее средство при нарушении пищеварения, заболеваниях почек и мочевого пузыря, крапивнице. Водный настой семян (чайная ложка на 2 стакана кипяченой холодной воды, по столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды) пьют при болезненных менструациях.

Свежие измельченные листья, смешанные с несоленым сливочным маслом, прикладывают к порезам, ранам, язвам. Настой корней и листьев рекомендуют как дезинфицирующее и ранозаживляющее средство.

Сирень обыкновенная.

Общезвестный декоративный кустарник.

В народной медицине водный настой цветков сирени рекомендуют при простуде, гриппе, кашле, одышке, туберкулезе легких, коклюше, язве желудка, поносах, белях. Водочную настойку цветков и почек пьют при ревматизме и используют для втираний. Измельченные свежие листья прикладывают к ранам, а кору к рожистым воспалениям кожи. Мазь, приготовленную из густого отвара почек и свиного жира, втирают в больные места при невралгиях.

Почки, собранные во время набухания, рекомендуют при сахарном диабете (суточная доза — 2—3 столовые ложки почек на 2 стакана кипятка, настоять 6 часов.)

Термопсис ланцетовидный (ланцетный), мышатник.

Многолетнее ядовитое травянистое растение. Встречается на остепненных и суходольных лугах, каменистых склонах, в лощинах, по берегам рек в лесостепной и степной зонах страны.

В народной медицине водный настой травы пьют при катарах верхних дыхательных путей, кашле, бронхитах, воспалении легких, простуде, лихорадке, головных болях, кожных болезнях, как противоглистное средство.

Тимьян ползучий, чабрец, богородская трава.

Многолетний пахучий полукустарничек. Встречается на лесных опушках, полянах, каменистых и щебнистых склонах, степных лугах в лесной, лесостепной и степной зонах страны.

В народной медицине водный настой и отвар растения используют как потогонное, отхаркивающее, успокаивающее, желудочное, глистогонное, кровоочистительное и мочегонное средство. Применяют их при простуде, болезнях сердца, радикулитах, неврозах, истерии, головных болях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря. В виде полосканий, примочек, припарок, спринцеваний — при ангине, зубной боли, воспалении и изъязвлении слизистой оболочки полости рта, нарывах, ранах, язвах, экземе, женских болезнях, перхоти, выпадении волос. Крепким настоем промывают глаза при воспалении век. Водочную настойку чабреца втирают при различных поражениях суставов, параличах, радикулитах. Сухой травой, измельченной в порошок, присыпают гнойники, раны, язвы. Отвар корня растения рекомендуют для ванн при экземе.

Для наружного применения настой готовят из расчета 1—2 столовые ложки травы на стакан кипятка; для ванн — 100 г сырья на 2 л кипятка, настоять в теплой духовке 30—40 минут.

Тмин обыкновенный.

Двухлетнее травянистое растение. Встречается на лесных опушках, полянах, травянистых склонах, суходольных лугах, вдоль ручьев, у дорог в лесной и лесостепной зонах страны.

В народной медицине водный настой плодов пьют при катарах и расстройствах кишечника, желудочно-кишечных коликах у детей, заболеваниях желчного пузыря, водянке, малокровии, воспалительных процессах в бронхах и легких, а также как усиливающее менструации и молокогонное средство (2—3 чайные ложки на стакан кипятка — суточная доза). В отваре семян и травы купают ослабленных детей.

Толокнянка обыкновенная, медвежьи уши, мучниц.

Вечнозеленый стелющийся кустарник. Встречается в сухих сосновых и лиственных лесах, на лесных опушках, поля-

нах, вырубках в лесной и лесотундровой зонах.

В народной медицине водный настой и отвар листьев пьют при воспалении почек и мочевого пузыря, почечной болезни, поносах, нарушении обмена веществ, подагре, туберкулезе легких, женских и нервных болезнях.

Тополь.

Дерево с широкой раскидистой кроной.

Встречается на пойменных лугах, галечниках, песчаных отмелях, заливных речных долинах в лесной и лесостепной зонах. Широко разводится в качестве декоративного растения на улицах, в парках, садах.

Препараты почек применяют как болеутоляющее и вяжущее средство в хирургической практике, а также при радикулитах, полиневритах, подагре. В гинекологической практике их используют для лечения трихомонадных кольпитов. Эфирное масло почек широко используется в парфюмерной промышленности.

В народной медицине водный и водочный настои почек применяют как потогонное, жаропонижающее, антимикробное, мочегонное и успокаивающее средство при катарах мочевого пузыря, геморрое, подагре. При ревматизме, кожном зуде, выпадении волос рекомендуют втирать мазь из почек, растертых в сливочном масле. Ванны из водного настоя листьев используют как успокаивающее средство. Тополинный уголь едят при спазмах кишечника на нервной почве.

Тысячелистник обыкновенный, белоголовник, маточник, порезная трава.

Многолетнее травянистое растение. Распространен в лесных опушках, полянах, прогалинах, степных склонах, лугах, среди кустарников в лесной, лесостепной и степной зонах.

В народной медицине тысячелистник используют как кровоостанавливающее, желудочное, желчегонное, регулирующее менструации, молокогонное и кровоочистительное средство. Водный настой и отвар травы растения пьют при гастритах, язвенной болезни желудка, различных кровотечениях, дизентерии, женских заболеваниях, болезнях печени, ночном недержании мочи, почечнокаменной болезни, недостаточном коли-

честве молока у кормящих матерей, неврастении, ревматизме, невралгиях, подагре. Водный настой готовят из расчета чайную ложку травы на стакан кипятка и пьют от столовой ложки до 1/3 стакана в день до еды. Наружно используют при свежих и гнойных ранах, язвах, угрях, фурункулах, различных гнойничковых поражениях кожи, зубной боли, воспалительных процессах в полости рта и горла. Припарки из травы применяют как обезболивающее средство, а ванны из отвара — при чешуйчатом лишае и чесотке.

Свежий сок с медом по чайной ложке 3 раза в день пьют для улучшения аппетита, при болезни печени и как общеукрепляющее средство.

Свежие молодые побеги и цветки можно использовать как приправу к салатам, винегретам, вторым блюдам.

Тыква обыкновенная (столовая).

В народной медицине водный настой и отвар семян применяют как улучшающее пищеварение, глистогонное и молокогонное средство. Свежую мякоть плодов прикладывают к воспаленным участкам кожи, ожогам, экземам.

Укроп огородный (пахучий).

Установлена способность водного настоя травы расширять сосуды, понижать артериальное давление, усиливать сердечные сокращения, повышать диурез.

В народной медицине водный настой плодов рекомендуют при кишечных коликах, запорах, метеоризме, болезнях печени, одышке, судорогах, нервном перевозбуждении, бессоннице, головной боли, заболеваниях органов дыхания, как молокогонное и мочегонное средство (столовую ложку измельченной травы или семян настаивают в 1,5 стаканах кипятка — суточная доза). Наружно, в виде примочек, его используют при гнойничковых поражениях кожи и глазных болезнях.

Фасоль обыкновенная.

Экстракты из шелухи фасоли понижают содержание сахара в крови при алиментарной гипергликемии. Водный настой стручков (2—3 столовые ложки измельченного сырья на 2 стакана кипятка оставляют в термосе на 6 часов, выпивают в 3 раза за 20—40 минут до еды) рекомендуют при начальных стадиях сахарного диабета.

В народной медицине отвар стручков применяют при за-

болеваниях почек и мочевого пузыря, диабете, мочекаменной болезни, повышенном кровяном давлении, ревматизме, подагре, ишиасе.

Чеснок посевной.

В народной медицине чеснок употребляют при водянке, подагре, болезнях дыхательных путей, дизентерии, колитах, вялости, кишечника, отсутствии менструаций, хронических запорах, импотенции, простуде, лихорадке, истощении. Водочный настой чеснока — при мочекаменной болезни. Чесночные клизмы (5—6 мелко нарезанных зубчиков на стакан теплой воды) — как противоглистное средство; сок мази и водные настои лукович и листьев (2—3 измельченных зубчика на стакан кипятка, настоянные 40—60 минут) используют для полосканий, примочек, и прищипываний при лечении вялозаживающих ран, ангины, насморка, трихомонадного кольпита, чешуйчатого лишая, кожных сыпей, бородавок, мозолей, себореи. Парами чеснока дышат при гриппе, коклюше, ангине, насморке.

Хвощ полевой, песты, столбунец, сосенка полевая, хвойка.

Многолетнее травянистое споровое растение. Встречается на берегах рек, ручьев, в оврагах, на лугах, в разреженных хвойных и смешанных лесах, среди кустарников в лесной, лесостепной и степной зонах страны.

Препараты хвоща полевого оказывают мочегонное, дезинфицирующее, противовоспалительное, кровоостанавливающее и эпителизирующее действие.

В народной медицине водный настой и отвар травы хвоща полевого применяют при водянке, подагре, ревматизме, туберкулезе легких, бронхитах, желтухе, болезнях печени, обильных менструациях, заболеваниях мочевого пузыря, мочекаменной болезни, сердечной слабости. Наружно, в виде примочек, полосканий, обмываний при различных поражениях кожи, себорее, потливости ног, спринцеваний при белях.

Настой готовят из столовой ложки измельченной травы, которую заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 2—3 часа, фильтруют и пьют по столовой ложке 5—6 раз в сутки.

Из молодых спороносных стеблей хвоща готовят салаты, винегреты, варят супы

Хрен обыкновенный.

Многолетнее травянистое растение. Растет на сырых местах, пойменных лугах, берегах рек в лесной и лесостепной зонах. В ряде районов выращивается как культурное растение.

В народной медицине хрен применяют с глубокой древности как отхаркивающее, мочегонное, глистогонное, противовоспалительное, противощиготное, антимикробное, кровоочистительное, улучшающее аппетит и пищеварение средство. Водный настой и сок корней хрена рекомендуют при цинге, простуде, кашле, водянке, мочекаменной болезни, затрудненном мочеиспускании, желтухе, заболеваниях печени, ревматизме, подагре, задержке менструаций. Наружно, в виде полосканий, промываний, закапываний — при ангине, воспалительных заболеваниях полости рта, отитах, гнойных ранах, язвах, веснушках, пигментных пятнах. Тертый хрен используют при радикулитах, невралгиях, ишиасе, суставном ревматизме, миалгиях. Листья хрена в виде пластыря применяют при ушибах и в виде припарок при затвердении селезенки и печени.

Цикорий обыкновенный, синий цветок, придорожная трава, татарский цвет.

Растет на сорных местах, залежах, у дорог, на огородах в лесостепной зоне. Введен в культуру.

В народной медицине цикорий издавна применяли для лечения заболеваний желудка, кишечника, печени, при воспалении мочевого пузыря и затрудненном мочеиспускании, малокровии, опухолях селезенки, кровохарканьи, общей слабости, как кровоочистительное при кожных заболеваниях и успокаивающее при истерии «младенческой». (Чайную ложку травы заливают стаканом кипятка, настаивают и, подсластив, выпивают в 2 приема перед едой).

Отвар семян применяли как жаропонижающее, потогонное и обезболивающее средство. Настой цветков — при повышенной возбудимости и болях в сердце. Сок цикория рекомендуют при малокровии, общей слабости, малярии (столовую ложку на стакан молока, выпить в течение дня в 3 приема).

Ванны из отвара травы считают действенными при золотухе, диатезе, различных поражениях суставов, припарки из травы — при нарывах. Золу травы, смешанную со сметаной, ранее втирали в пораженные экземой участки кожи.

Корни цикория добавляют в кофе, молодые листья в салаты, как горечь, возбуждающую аппетит.

Черда трехраздельная, золотушная трава, козьи рожки, прицепа.

Однолетнее травянистое растение. Встречается на берегах рек, ручьев, сырых лугах, травянистых болотах, как сорняк на полях и огородах в лесной и лесостепной зонах.

В народной медицине водный настой и отвар травы растения издавна пьют с одновременным применением ванн при золотухе, рахите, экссудативном диатезе, различных гнойничковых заболеваниях кожи, угрях, фурункулах, подагре, артритах, суставном ревматизме. Их рекомендуют и при отсутствии аппетита, плохом пищеварении, болезнях печени, селезенки, простуде, бронхитах, сахарном диабете. Свежие растертые листья прикладывают к ранам и язвам. Отвар корней используют как противоядие при укусе ос, пчел и других насекомых.

Черемуха обыкновенная, черемшина.

Общеизвестный плодовой кустарник. Водный настой или отвар плодов и коры молодых веток иногда рекомендуют как мочегонное и потогонное средство.

В народной медицине отвар плодов пьют при поносах, гастритах, колитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, водный настой листьев — при заболеваниях легких, бронхитах, расстройствах желудочно-кишечного тракта. Настоем листьев полощут рот и горло при воспалениях. Отвар коры рекомендуют при перемежающейся лихорадке, малярии, ревматизме, подагре, спазмах желудка, венерических заболеваниях, а их водного настоя цветков — примочки при воспалении глаз.

Черника обыкновенная, черничник.

Мелкий кустарник из семейства брусничных. Встречается в сыроватых хвойных, смешанных, реже лиственных лесах, тундре, в лесной, лесостепной, лесотундровой, тундровой и субальпийской зонах.

Препараты плодов черники оказывают вяжущее, противовоспалительное и антисептическое действие при поносах неинфекционной природы, колитах, энтеритах. Наружно, в виде полосканий, примочек, компрессов, их используют при ангине, гингивитах, стоматитах, ожогах, долго незаживающих ранах, трофических язвах, экземе. Установлена способность плодов усиливать остроту зрения и уменьшать усталость глаз в результате продолжительной работы при искусственном освещении. Плоды черники входят в состав желудочного сбора. Препараты листьев понижают содержание сахара в крови и рекомендуются при начальных формах сахарного диабета.

В народной медицине отвар плодов черники применяют при поносах, катарах желудка и кишечника, малокровии, ночном недержании мочи, камнях в почках. Наружно его используют для промываний, примочек и полосканий при различных кожных сыпях, чешуйчатом лишае, некротических язвах, экземе, ожогах, воспалительных заболеваниях полости рта и горла. Клизмы из отвара рекомендуют при геморроидальных кровотечениях. Свежие плоды применяют при ревматизме, подагре, хронических запорах. Отвар листьев пьют при сахарном диабете, желче- и мочекаменной болезни.

Шиповник коричный, роза коричная.

Колючий кустарник из семейства розоцветных. Встречается на лесных опушках, полянах, среди кустарников, на склонах балок, в речных долинах в лесной и лесостепной зонах. Плоды растения входят в состав поливитаминных сборов, из них готовят желчегонный препарат холосас, назначаемый при заболеваниях печени и желчных путей.

Масло из семян шиповника стимулирует регенерацию кожи и слизистых оболочек. Применяют его при трещинах и ссадинах сосков у кормящих женщин, дерматозах, трофических язвах голени, пролежнях, неспецифическом язвенном колите.

В народной медицине настой плодов используют при малокровии, общем упадке сил, язвах желудочно-кишечного тракта, болезнях печени, желудка, почек, желчного и мочевого пузыря (столовую ложку сухих плодов заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в термосе сутки, пьют по 1/2 стакана 2—3 раза в день перед едой). Кожуру плодов и семена рекомендуют как нежное слабительное и мочегонное средство. Листья и корни шиповника — как вяжущее при поносах и кровотечениях, а ванны из отвара корней — при параличах и ослаблении мышц ног. Водный отвар семян — при камнях в почках и мочевом пузыре, отвар лепестков с медом — при рожистых заболеваниях и дают детям при поносе, настоем цветков промывают глаза при ослаблении зрения.

Щавель конский.

Многолетнее травянистое растение. Растет на пойменных лугах, полянах, травянистых склонах, берегах рек, вдоль канав в лесной, лесостепной и степной зонах. Легко вводится в культуру посевом семян.

В народной медицине отвар корней применяют при поносах, дизентерии и других желудочно-кишечных заболеваниях, отвар всего растения при простуде (столовую ложку корней кипятят 15 минут в 1,5 стаканах воды, настаивают 4 часа, принимают по столовой ложке 3—4 раза в день до еды). Показан также как кровоостанавливающее при легочных, маточных и геморроидальных кровотечениях. Настой травы помогает при стоматитах. Наружно — при чесотке и кожных заболеваниях, сопровождающихся зудом. Свежие измельченные листья прикладывают к нарывам, а компрессы из отвара семян — к ожогам. Противопоказан беременным и при заболеваниях почек.

Ячмень обыкновенный.

В народной медицине водный настой ячменного солода применяют при заболевании желудка и мочевыводящих путей, кашле, катарах, бронхите, геморрое, мочекаменной болезни, золотухе. Наружно используют в виде ванн как противовоспалительное средство при различных кожных болезнях. Припарки из ячменной муки прикладывают к воспаленным местам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Балицкий К. Б., Воронцова А. Л. «Лекарственные растения и рак». Издательство «Наукова думка», Киев, 1982 г.
2. Боровой Б. М. «Аптека на грядке». Лениздат, 1982 г.
3. Гаммерман А. Ф., Гром И. И. «Дикорастущие лекарственные растения СССР». Издательство «Медицина», Москва, 1976 г.
4. Ковалева Н. Г. «Лечение растениями». Издательство «Медицина», Москва, 1971 г.
5. Крылов Г. В., Козакова Н. Ф., Лагерь А. А. «Растения здоровья». Новосибирское книжное издательство, 1989 г.
6. Ладынина Е. А., Морозова Р. С. «Фитотерапия». Издательство «Медицина», Ленинград, 1987 г.
7. «Лекарственные растения — дикорастущие». Под редакцией А. Ф. Гаммермана, И. Д. Юркевича. Издательство «Наука и техника», Минск, 1966 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Предисловие	3	Женьшень	22
Сбор лекарственных растений	3	Живокость высокая	22
Общие правила сушки лекарственных препаратов	4	Жимолость алтайская	22
Приготовление лекарственных препаратов	5	Жостер слабительный	22
Адонис весенний	6	Заманиха	23
Алтей лекарственный	7	Зверобой обыкновенный	23
Анютины глазки	7	Земляника лесная	24
Алоэ древовидное	7	Змееголовник молдавский	24
Анис обыкновенный	8	Золотой корень	25
Аралия манчжурская	9	Зубровка душистая	25
Арбуз съедобный	9	Ива белая	25
Арония черноплодная	10	Калина обыкновенная	26
Багульник болотный	10	Картофель	27
Барбарис сибирский	10	Кедр сибирский	27
Береза	11	Кизильник черноплодный	28
Березовый гриб	12	Кипрей узколистный	28
Бессмертник песчаный	12	Кислица обыкновенная	29
Бодяк разнолистный	13	Клевер луговой	29
Боярышник кроваво-красный	13	Клюбинка	30
Брусника	14	Клюква болотная	30
Бузина красная	14	Княженик сибирский	30
Валериана лекарственная	15	Колба	30
Василек синий	15	Копытенъ европейский	31
Волчегадник обыкновенный	16	Коровяк-медвежье ухо	31
Гвоздика пышная	16	Костяника каменная	31
Гвоздика-травянка	16	Кошачья лапка	32
Герань луговая	16	Крапива двудомная	32
Голубика	17	Крапива коноплевая	33
Горец перечный	17	Кровохлебка лекарственная	33
Горец почечуйный	17	Крушика лоткая	34
Горечавка легочная	18	Кубышка желтая	34
Горох посевной	18	Кувшинка чистобелая	34
Горчица сарепская	18	Кабачки	35
Гречиха посевная	18	Капуста белокочанная	35
Девясил высокий	19	Капуста цветная	36
Дуб	19	Кориандр посевной	36
Душица обыкновенная	20	Кресс-салат посевной	36
Дягиль низбегающий	20	Крыжовник обыкновенный	36
Дыня обыкновенная	21	Кукуруза обыкновенная	36
Ель сибирская	21	Лапчатка гусиная	37
Желтушник левкойный	21	Лапчатка прямостоячая	37
		Левзея сафлоровидная	38
		Лилия кудреватая	38

Лимон	38	Портулак огородный	53
Лимонник китайский	38	Пшеница мягкая	53
Липа сердцевидная	39	Рейка посевная	53
Листовенница сибирская	39	Реза огородная	53
Лопух войлочный	40	Рожь посевная	54
Льнянка обыкновенная	40	Синеголовник плосколистный	54
Любка одулистная	40	Синюха голубая	54
Лен посевной	41	Смородина красная	55
Лук репчатый	41	Смородина черная	55
Майник двулистный	42	Сосна обыкновенная	55
Малина обыкновенная	42	Спаржа обыкновенная	56
Мать-и-мачеха	43	Спорыш, горец птичий	56
Мелисса лекарственная	43	Салат посевной	57
Морковь посевая	43	Свекла красная	57
Можжевельник обыкновенный	44	Сельдерей пахучий	58
Мята перечная	44	Сирень обыкновенная	58
Облепиха	44	Термопсис ланцетовидный	58
Овес посевной	44	Тимьян ползучий	59
Огурец посевной	45	Тмин обыкновенный	59
Огуречная трава	45	Толокнянка обыкновенная	59
Одуванчик лекарственный	46	Тополь	60
Орляк обыкновенный	46	Тысячелистник обыкновенный	60
Осина обыкновенная	46	Тыква обыкновенная	61
Очиток пурпуровый	47	Укроп огородный	61
Пастушья сумка	47	Фасоль обыкновенная	61
Первоцвет весенний	47	Чеснок посевной	62
Пижма обыкновенная	48	Хвощ полевой	62
Пион уклоняющийся	48	Хрен обыкновенный	63
Пихта сибирская	48	Цикорий обыкновенный	63
Подмаренник настоящий	49	Черда трехраздельная	64
Подорожник большой	49	Черемуха обыкновенная	64
Польнь горькая	50	Черника обыкновенная	65
Прострел раскрытый	51	Шиповник коричный	65
Пастернак посевной	51	Шавель коносский	66
Петрушка огородная	51	Ячмень обыкновенный	67
Подсолнечник обыкновенный	52	Литература	68
Помидор съедобный	52		

Сдано в набор 06. 90.
Подписано в печать 08. 90.
Бумага 60x84/16
Гарнитура литературная.
Печ. л. 4,5
Тираж 500 000. Заказ № 2082.
Договор № 24/Т.
Типография «Пайде Трюкикода»,
г. Пайде ЭССР ул. Пярну 57.