

А. М. РАБИНОВИЧ

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ И РЕЦЕПТЫ ДРЕВНИХ ВРЕМЕН



А. М. РАБИНОВИЧ



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ
ТРАВЫ
И
РЕЦЕПТЫ
ДРЕВНИХ
ВРЕМЕН



МОСКВА РОСАГРОПРОМИЗДАТ 1991

ББК 41.8
Р12
УДК 633.88

Рабинович А. М.

Р12 Лекарственные травы и рецепты древних времен.— М.: Росагропромиздат, 1991.— 175 с.: ил.
ISBN 5-260-00674-7

В книге рассказывается о целебных свойствах лекарственных трав, наиболее широко употребляемых в древние времена. Даются рецепты снадобий, применяемых народными врачевателями Древней Руси, а также Гиппократом, Галеном, Авиценной. Приводятся сведения о способах использования этих трав в наши дни для лечения различных заболеваний, а также в косметике. Рассчитана на широкий круг читателей.

Р 3704030200—047 Без обзывл.
М104(03)—91

ББК 41.8

ISBN 5-260-00674-7

© А. М. Рабинович, 1991

От
„ИЗБОРНИКА
ВЕЛИКОГО
КНЯЗЯ
СВЯТОСЛАВА
ЯРОСЛАВИЧА“
до
наших
дней



Славяне издавна применяли травы в здравоохранении. Собирали и применяли местные растения ведуны, волхвы и знахари.

А. Ф. Гаммерман, профессор

С давних времен человек использовал лекарственные растения и из поколение в поколение передавал опыт траволечения.

Первые сведения о лекарственных растениях Древней Руси относятся к 1076 г. и приведены в «Изборнике Великого князя Святослава Ярославича». С распространением письменности появляются русские травники, лечебники, вертограды. Следом за ними организуется торговля травами в зеленых лавках. Лавочные сидельцы, зеленики не только продавали травы, но и готовили сложные лечебные композиции на основе опыта народной медицины, изучали целебные действия трав.

Большое внимание лечению травами уделял Петр I. При нем на Руси появились аптекарские огороды, аптеки, была создана система сбора лекарственных растений, появился штат сборщиков-травников.

В последние годы народная медицина приобретает все большее значение, возрождаются рецепты целебных трав, применявшимися в Древней Руси.

В этом разделе книги представлены наиболее распространенные виды лекарственных растений Древней Руси и способы их использования в лечебных целях. Приводятся рецепты и опыт, которые русичи позаимствовали у других народов.

География распространения растений дана современная.

АВРАН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ GRATIOLA OFFICINALIS L.

Встречается под названиями лихорадочная трава, кровавник, мокнец, благодатка, благодать.

Многолетнее травянистое растение из семейства норичниковых (*Scrophulariaceae*) высотой до 60 см с горизонтальным членистым корневищем. Стебель прямостоячий, вверху четырехгранный. Листья супротивные, сидячие; нижние — яйцевидно-ланцетные, верхние — ланцетные. Цветки одиночные, желтовато-беловатого цвета, на тонких длинных цветоносах. Плод — яйцевидная, многосемянная коробочка длиной 5—6 мм. Семена мелкие, продолговатые, бурого или коричневого цвета.

Цветет с июня до осени. Плоды созревают с июля.

Распространен по всей европейской части СССР, на Кавказе, в Западной Сибири, Средней Азии.

Используют надземную часть, содержащую гликозиды (грациозид — до 0,15 %, грациолин, грациотоксин), алкалоиды (0,2 %), сапонины, бетулиновую, дубильную и яблочную кислоты, жирное масло.

Растение ядовито, поэтому не следует превышать дозу, указанную в травниках.

Трава с цветками аврана имеет довольно горький, острый, тошнотворный вкус и применяется в качестве сильного слабительного, мочегонного, рвотного и противоглистного средства. Используют ее и для лечения венерических болезней (при застарелых язвах), перемежающейся лихорадки, кожных болезней.

Для получения слабительного эффекта принимают траву по 1,2 г, при плоских глисах — до 2,4 г. Для приготовления слабительного настоя берут 3,7 г травы на 120 мл кипящей воды или 11 г заливают 180 мл горячей сыворотки. Этот настой принимают в 2—3 приема. Экстракт, приготовленный путем отваривания в воде корней, назначают при венерических опухолях, застарелых язвах, при упорной чесотке. Застарелые язвы лечат порошком из травы аврана (по 1,2 г на прием) или настоем (4,3 г травы на 120 мл воды). Настой применяют в виде примочек.

Свежую толченую траву аврана прикладывают при ломоте, опухолях, ушибах с подкожными кровоизлияниями. Свежая трава оказывает слабительное и рвотное действие. В сухом виде она может заменить александрийский лист. Сухой корень, принятый в дозе 2,5 г, действует наподобие корня ипекакуаны.

Сухую траву употребляют как слабительное вместо сенны, сабура. Порошок сухой травы в дозе от 0,12 до 1,2 г хорошо действует при лечении брюшной водянки и при отечности ног. Экстракт, полученный путем отваривания травы в воде и последующего выпаривания, — очень хорошее средство при венерических опухолях костей, застарелых раковых язвах и упорной чесотке. Дают его в дозе от 0,12 до 0,24 г утром и вечером в шариках хлеба; при сумасшествии — до 2 г [28].



Авран лекарственный

АИР ОБЫКНОВЕННЫЙ ACORUS CALAMUS L.

Встречается под названиями аир болотный, аир, аир тростниковый, ир, ирный корень, касатник, лепешняк, пищалка, татарник, татарское зелье, явр.

Многолетнее травянистое растение из семейства ароидных (*Araceae*) высотой до 120 см с мощным горизонтальным корневищем толщиной до 3 см и многочисленными шнурообразными корнями. Стебель прямостоячий, несет толстое мясистое соцветие (початок). К соцветию прилегает в виде чехла кроющий лист (покрывало) длиной до 50 см. Листья очередные, линейно-мечевидные, ярко-зеленого цвета, достигают в длину 60 см. Мелкие зеленовато-желтые цветки сплошь покрывают початок. Длина початка до 12 см. Плод — кожистая, продолговатая ягода красного цвета.

Цветет аир с мая до июля. Плоды, как правило, не вызревают.

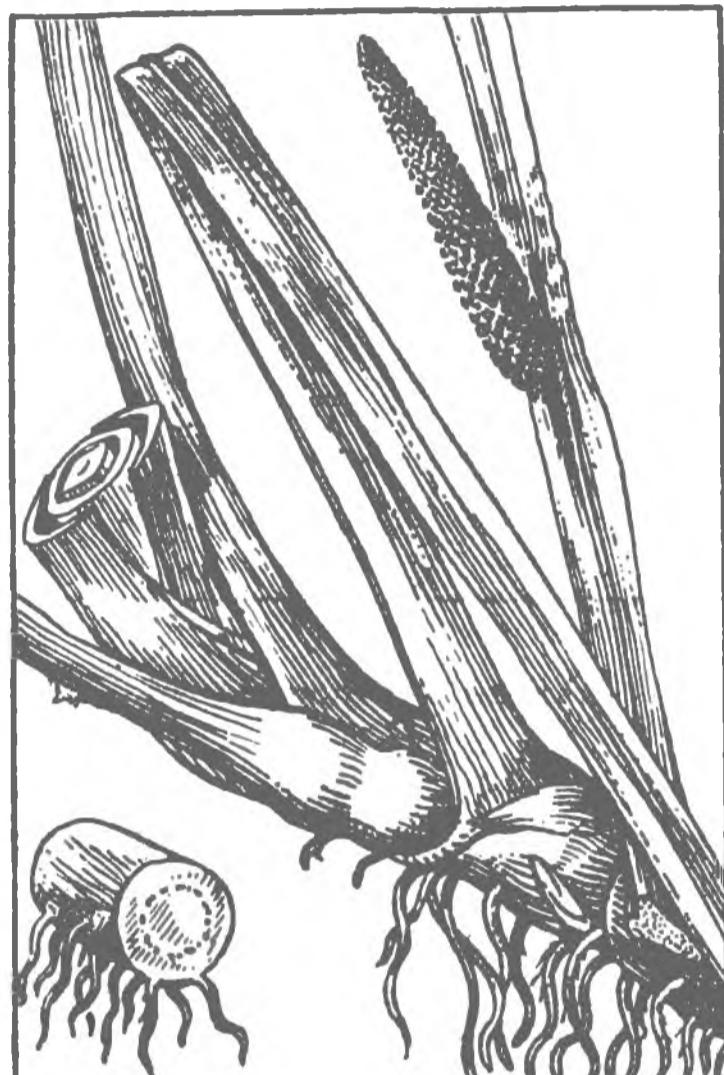
Особенно распространен на Украине и в Литве. Встречается в Приморье по Амуру, в Восточной и Западной Сибири, в европейской части, на Кавказе, реже в Средней Азии.

Используют корневища, содержащие душистое каламусовое эфирное масло (4,8 %), гликозид акорин, дубильные вещества, витамин С (до 150 мг%), танины. В эфирном масле основные компоненты: d-камfen (7 %), d-камфора (8,7 %), борнеол (3 %), каламен (10 %).

Спиртовой экстракт обладает противовоспалительным и болеутоляющим действием.

Применяют его как отхаркивающее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей.

В официальной медицине аир входит в состав желудочного сбора и горькой настойки, а порошок его корневища — в состав таблеток викалина и викаира, оказывающих вяжущее, противокислотное и слабительное действие. Аирное масло является составной частью энатина, применяемого при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях.



Аир обыкновенный

сальное эфирное масло (4,8 %), гликозид акорин, дубильные вещества, витамин С (до 150 мг%), танины. В эфирном масле основные компоненты: d-камfen (7 %), d-камфора (8,7 %), борнеол (3 %), каламен (10 %).

Порошок корневища аира принимают при изжоге (на кончике ножа 3 раза в день). При жевании корня усиливается рвотный рефлекс, что может быть использовано для облегчения отвыкания от курения.

В традиционной медицине корень аира применяют внутрь при заболеваниях печени и желчного пузыря, почек, при различных гинекологических болезнях, подагре, ревматизме, рахите и как средство, улучшающее зрение и слух.

Наружно его используют при гинекологических болезнях (сидячие ванны) и для мытья головы при выпадении волос. Лекарственные формы настоя корневища готовят следующим образом: 1 столовую ложку сырья насыпают в поллитровый термос, заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 10—12 ч. Настой выпивают в 3 приема по $\frac{1}{2}$ стакана за 20—40 мин до еды. Отвар корневища готовят из расчета 10 г резаного корня на 200 мл воды.

Следует помнить, что лекарственные формы аира противопоказаны при беременности [33].

На Руси издавна целебные свойства этого растения связывали с наличием эфирного масла в корне и экстрактивным горьким веществом. Корень использовали даже вместо коры хинного дерева. При лихорадках прописывали настой или отвар корня в дозе 45 г толченого сырья на 480 мл горячей воды. Эту смесь рекомендовали раз прокипятить в закрытом сосуде, упарить, оставив 360 мл отвара. На прием давали 2 столовые ложки через каждые 2 ч.

Применяли корень в основном при плохом пищеварении, закоренелой цинге, болях в суставах, а также при водянке, «запорах» мочи, простудных заболеваниях (мокротном удушье). Кроме того, назначали его при белях, золотухе [48].

Использовали настойку аира из 60 г корня на 360 мл спирта. Настаивали в течение 5 дней; затем процеживали и пили по чайной ложке, разведенной в рюмке воды, для улучшения пищеварения, лечения белей, при цинге [38].

При водянке делали отвар из расчета 15 г корневища на 600 мл воды, уваривали на малом огне 15 мин и принимали по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Готовили и настойку: 50 г корневища заливали 0,5 л водки, настаивали неделю. Принимали ее по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды. При выпадении волос, наличии перхоти (себорее) голову мыли отваром корневища аира. Корни и корневища кипятили 10—15 мин, добавляли цветки и листья, вновь кипятили 5 мин. Отваром мыли голову или делали примочки. Использовали и другой рецепт при выпадении волос: смесь 20 г корневища аира, 20 г корня лопуха, 10 г цветков ноготков, 15 г шишек хмеля заваривали 1 л кипятка и смачивали голову на ночь [44].

При воспалении почечных лоханок (пиелит) рекомендовали

принимать порошок корневища по 0,2—0,5 г 3 раза в день. При гонорее делали сидячие ванны из отвара (30 г корневища на 1 л воды, кипятили 20 мин). При гриппе настой (15 г корневища на стакан воды, настаивали 8 ч) или отвар принимали по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Пользовались и настойкой, приготовленной из расчета 20 г корневища на 100 мл спирта или на стакан водки (настаивали 8 дней), принимали по 20—40 капель 3 раза в день. При альвеолярной пиорее (пародонтозе) и других разрыхлениях десен, с целью укрепления зубов и десен в зубной порошок подмешивали порошок аира из расчета 0,2—0,5 г на прием, зубы чистили 3 раза в день.

Аир — хорошее ранозаживляющее и противовоспалительное средство. К ранам и больным местам прикладывали вату, смоченную в настойке или настой аира, промывали им различные язвы и раны, также присыпали раны и язвы порошком из корневища аира. При истощении организма принимали настой или отвар корня по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды, аналогичный метод использовали и при инфекционных болезнях как обеззаражающее средство. Препараты аира применяли даже при тифе и холере. Во время эпидемий как профилактическое средство корневища аира просто жевали, и это многих спасало от тяжелых заболеваний. При различных желудочно-кишечных болезнях, язве желудка и двенадцатиперстной кишки применяли отвар или настой корневища по столовой ложке 3 раза в день или настойку по 20—40 капель 3 раза в день.

Кроме того, из аира в аптеках готовили «Набор противоциннотный», который применяли в виде отвара или настоя с молодым пивом. 2400 г корня заливали 48 л пива или сусла, ставили в погреб на 4—6 дней, пока не закончится брожение, потом процеживали и пили ежедневно от 200 до 400 мл с добавлением 4 г соды. Этот рецепт применяли при водянке, мочекаменной и почечнокаменной болезнях.

В Бухаре использовали универсальное домашнее средство из свежих корней аира. Их клали в горячую воду, потом очищали верхнюю кожицу, толкли и применяли при любых болезненных припадках.

Татары при недостатке чистой воды пили болотную воду, предварительно опустив в нее порошок из корня аира [48].

Корень аира вместе с цитварным семенем в виде крепкого настоя считался лучшим средством, изгоняющим глистов. Принимают его и в виде порошка в дозе от 1,2 до 1,8 г 3 раза в день и более. Детям рекомендуют делать кашку из корня (3,7—7,5 г с медом) и давать по чайной ложке несколько раз в день.

БАРБАРИС ОБЫКНОВЕННЫЙ *BERBERIS VULGARIS L.*

Листопадный кустарник из семейства барбарисовых (*Berberidaceae*) высотой до 3 м с мощной поверхностной корневой системой, включающей деревянистые корневища горизонтального типа. Прямостоячие побеги барбариса усилены колючками длиной до 2 см. Листья очередные, эллиптические, по краям зубчатые, длиной до 6 см и шириной 2 см. Цветки светло-желтые, собраны в пазушных поникающих кистях. Плоды — сочные продолговатые



Барбарис обыкновенный

ягоды темно-красного цвета, длиной до 1 см. Семена мелкоморщинистые, длиной до 6 мм, яйцевидные, темно-коричневого цвета.

Цветет в апреле — июне. Плоды созревают с конца июля до октября.

Распространен в Крыму, на Северном Кавказе, в ряде районов юга и запада европейской части, в горах Средней Азии. В горах Кавказа произрастает на высоте 2200 м над уровнем моря.

Используют корни и листья. В корнях найдено более 10 алкалоидов (до 5 %), в том числе берберин (до 1 %); в коре корней — 13,4 % алкалоидов, в том числе берберин (9,4 %), пальматин, колумбамин, берберубин, ятрорицин, бербамин, оксиакантин (4,8 %); в листьях — алкалоиды берберин, оксиакантин, бербамин, леонтидин и др., а также аскорбиновая кислота (до 150 мг%), витамин Е (до 40 мг%), каротин, фенолкарбоновые кислоты.

В традиционной медицине плоды барбариса применяют при повышении артериального давления, а отвар корня — при заболеваниях женской половой сферы.

В гомеопатии используют барбарис при нарушениях солевого обмена [33].

Из коры или корней барбариса обыкновенного готовят отвар (1 чайная ложка сухого сырья на 0,5 л кипятка, варить 10 мин). Принимают по 0,5 стакана 4 раза в день при нейродермите, экземе, осложненных заболеваниями печени и пищеварительного тракта.

Различные органы этого растения применяют при нарушении водно-солевого обмена (при метаболических артритах, остеохондрозе), при желчнокаменной и мочекаменной болезнях. Действующие вещества барбариса обладают противовоспалительным, обезболивающим и желчегонным действием, что позволяет использовать его при заболеваниях печени и желчного пузыря (гепатита, холецистита, холангита) и при хроническом панкреатите. При желтухе назначают настой из 30 г коры барбариса на 200 мл воды [35]. В Забайкалье принимают барбарис как потогонное средство.

Барбарис обладает выраженным кровоостанавливающим и вяжущим действием. Применяют его в акушерско-гинекологической практике при маточных кровотечениях, а также в гастроэнтерологии при желудочно-кишечных кровотечениях и при хронических поносах.

Готовят настой из 1—2 столовых ложек сырья барбариса на 0,5 л кипятка (суточная доза).

При появлении крови в моче (гематурия) рекомендуется принимать отвар из корня или коры побегов барбариса, собранных летом (30 г сырья на стакан воды), по столовой ложке каждый час, а при уменьшении кровотечения — только 3 раза в день. Можно использовать и настойку (25 г сырья на 100 мл спирта) по 30 капель на прием.

На Руси плоды барбариса обыкновенного применяли при воспалении желчных путей, кровавых изнурительных поносах, цинготных припадках, для чего свежие или сухие плоды отваривали и употребляли вместо питья. В быту выжатый сок ягод

(60—90 г) смешивали с водой (полкружки). Сухие ягоды варили и применяли в похлебках. Среднюю часть коры (30 г) настаивали в 360 мл воды или белого вина.

В фармакопее России при поносах, цинге, для утоления жажды, при высокой температуре рекомендовалось применять барбарисовое варенье и сироп, которые добавляли к питью в дозе 30—60 мл.

БЕРЕЗА ПОВИСЛАЯ BETULA PENDULA ROTH

Встречается под названиями береза бородавчатая, береза плакучая.

Листопадное дерево из семейства бересовых (*Betulaceae*) высотой до 25 м, с белой гладкой корой на стволах. Молодые красно-бурые побеги обычно повислые. Листья очередные, черешковые, треугольно-яйцевидные, по краям двоякоострозвубчатые. Цветки раздельнополые, собраны в соцветия — нежные сережки; мужские цветки длиной до 6 см, женские — до 3 см. Плод — односемянный крылатый орешек.

Цветет с конца апреля — в мае (одновременно с распусканьем листьев). Плоды созревают с августа — сентября до середины зимы.

Наиболее широко распространена в Западной и Средней Сибири, в европейской части (кроме Крайнего Севера и юга), на Украине, Кавказе, Северном Казахстане, Тарбагатае, Джунгарском Алатау, Западном Тянь-Шане.

Биологически активными веществами в бересовых почках являются эфирное масло (0,2—6,25 %), включающее в себя сесквитерпеновый спирт бетулол (41—47 %), сложный эфир бетулола с уксусной кислотой (30—45 %), пальмитиновая кислота, алкалоиды (0,1 %), флавоноиды (апигенин, изорамнетин), дубильные вещества, смолы (5-окси-7,4 диметоксифлавон-0,3 %).

В листьях содержатся эфирное масло (0,04—0,81 %); тритерпеноиды (бетулафолиентриол — 0,8 %, бетулиновая кислота); дубильные вещества (1,07—9 %); кумарины (0,09 %); флавоно-



Береза повислая

иды (1,96—5,56 %) гиперин, рутин, аникулярин; витамины Е, С, РР, каротин.

В коре найдены эфирное масло, в состав которого входят дубильные вещества (4—15 %), а также фенолы (19 %), сесквитерпеноиды, бензеновая кислота (0,4 %), тритерпеноиды — бетулин (1,8—14 %), бетулиновая кислота (0,021 %), лупеол (0,2 %), олеаноловая и урсоловая кислоты (0,04 %), ситостерин (0,028 %), алкалоиды, фенольные гликозиды (рододендрин, гаултерин), катехины (3,3 %), флавоноиды (флавонолы — 0,08 %).

Во всем растении имеются вещества, обладающие фитонцидными свойствами.

В традиционной медицине почки березы, листья и кора считаются хорошим потогонным, мочегонным и кровоочищающим средством. Листья обладают сильным потогонным действием и применяются при лихорадочных заболеваниях.

Наружно кору используют из-за ее ранозаживляющих и раноочищающих свойств; настой и отвары листьев и почек — для ванн, компрессов и припарок при ревматизме, подагре, кожных сыпях, экземе, пролежнях и ожогах.

Настой готовят из расчета 2 столовые ложки молодых березовых листьев на 0,5 л кипятка. Принимают настой по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день за 20—40 мин до еды [33]. Для приготовления настоя или отвара из березовых почек берут 2 чайные ложки почек на стакан кипятка. Употребляют в 3 приема за 20—40 мин до еды.

Березовый сок пьют по 1 стакану перед едой 2—3 раза в день в течение 2—3 недель, соблюдая молочно-растительную диету.

Препараты березы считаются противосудорожным средством. Желудочно-кишечные болезни, даже язвенную болезнь, тоже лечат препаратами березы: в таких случаях особенно эффективна настойка, которую принимают по $\frac{1}{2}$ —1 чайной ложке в день за 20 мин до еды. В быту береза считается универсальным средством.

Листья березы и березовый сок применяют при дерматозах. Настой готовят из расчета 10 г сухих листьев на 200 мл воды и используют при острой экземе, нейродермите, кожном зуде, фурункулезе, вульгарных угрях, псoriasis, почесухе. При этих заболеваниях рекомендуют также применять стакан березового сока в день. Березовый сок пьют при золотухе и цинге. При аллергических зудящих дерматозах делают ванны с березовыми листьями.

Отвар из листьев березы, почек березы, березовый сок успешно применяют наружно при вульгарных угрях, а в косметике для выведения пигментных пятен [57].

В косметике сухую кожу вместо туалетной воды очищают свежим или консервированным березовым соком, отваром березовых почек (1 столовая ложка сухих березовых почек на 20 мл кипятка).

Березовый уголь назначают при старческой кахексии и при хронической диспепсии с явлениями метеоризма.

Из березового дегтя, смешанного в равном количестве с внут-

ренним бараньим или свиным салом, готовят мазь для лечения ран и кожных заболеваний [33].

При бронхите, туберкулезе легких и заболеваниях горла принимают очищенный березовый деготь по 5—10 капель 2 раза в день.

В народной ветеринарии лечат ящур, периодически смазывая язык животного березовым дегтем.

В быту очень популярна настойка березовых почек. Почками полностью наполняют бутылку, заливают водкой, настаивают. Такую настойку затем разбавляют водой и делают примочки на раны, язвы, гнойничковую сыпь на коже; используют для спринцевания при болях.

При задержке мочи 1 столовую ложку березовых почек настаивают в стакане кипятка в течение 1 ч. Пьют в один прием ежедневно. Курс лечения — 10—15 дней.

Однако березовые почки, как установлено в наши дни, следует употреблять с осторожностью (под контролем анализов мочи), так как смолистые вещества раздражают почечную паренхиму.

В старину листья березы применяли как мочегонное, противоглистное средство, при ломоте в кистях и накожных сыпях, от кожных потов (надевали мешок с листьями на ноги). При водянке больного укладывали в постель: на опухшие части тела накладывали густой слой листьев, сверху покрывали теплым одеялом и давали обильное теплое потогонное питье. После этого больной обильно потел и сразу чувствовал значительное облегчение. Так же лечили ревматизм, подагру, паралич и слабость, простуду.

На Руси использовали молодые листья и кору в качестве мочегонного и потогонного средства. Листья или кору в виде отвара в горячей воде (60 г листьев или коры побегов заливали 1200 мл воды, упаривали до 800 мл) применяли по чайной чашке несколько раз в день при цинге, простудных заболеваниях, чесотке, сыпях. Этим же отваром промывали сыпи, опухоли.

Почки березы использовали для приготовления домашнего бальзама.

Березовый сок применяли в качестве противоцинготного, мочегонного средства. Употребляли его при чесотке, от песка в мочевых путях, аскарид. Сок пили по 1 стакану натощак, соблюдая диету. При ежедневном промывании лица соком (не вытирая) оно очищается от пятен.

На Руси настойку из березовых почек (полбутылки почек заливали водкой, настаивали месяц) применяли для лечения холеры. В период, когда начиналась рвота, принимали по 40 капель настойки 3—4 раза в день, а при очень сильной рвоте — по рюмке каждый час, при боли в печени — по чайной ложке с водой 3 раза в день за 15—20 мин до еды. Этой настойкой смачивали больные места при пролежнях. Настойку и отвар почек принимали при остром ревматизме, а березовый сок — от сенной лихорадки и при нарушении обмена веществ.

Отвар из 15 г почек на стакан воды принимали по 1—2 столовые ложки 3 раза в день перед едой в качестве желчегонного средства при болезни печени.

Из 1,5 г чистого берескового дегтя на 15 г вазелина приготавливали в быту дегтярную мазь, которой лечили кожные болезни, язвы, пиодермию, инфицированные раны.

БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ *HELICHRYSUM ARENARIUM (L.) MOENCH*

Встречается под названием цмин песчаный, желтый цмин, сухоцвет, золотиска, гелихризум.

Многолетнее травянистое растение из семейства астровых (*Asteraceae*) с войлочно-опушеными побегами, длиной 30—60 см. Имеет ветвистое, темно-буровое, деревянистое корневище. Стебли

прямые или приподнимающиеся, ветвистые только в соцветии. Листья очередные, цельнокрайние, длиной до 6 см; нижние продолговато-обратнояйцевидные, а верхние и средние — сидячие, линейно-ланцетовидные или продолговатые. Цветки небольшие, желтые или оранжевые, собраны в верхушечное щитковидное соцветие до 100 штук на цветоносе.

Жесткие чешуйки обертки соцветия не вянут и не теряют окраски даже тогда, когда соцветия срезаны. Отсюда и название — бессмертник. Плоды — продолговатые семянки коричневого цвета с хохолком.

Цветет с мая по сентябрь. Плоды созревают в августе — сентябре.

Распространен в лесной, лесостепной и степной зонах европейской части СССР, в Восточной Сибири, в Средней Азии на полянах, просеках,

по обочинам дорог, в песчаных сосновых борах.

В медицинской практике используют цветочные корзинки с верхними частями стеблей, в которых содержатся флавоноиды (6,5 %), флавоногликозиды, эфирное масло (до 0,04 %), изогелихризин (0,85 %), ситостерин, стеролин, органические кислоты,



Бессмертник песчаный

каротиноиды, слизи, витамин К, горькие и дубильные вещества, сульфаты и хлориды калия, кальция, железа, марганца. Сумма экстрактивных веществ составляет 26,8 %.

В традиционной медицине бессмертник песчаный применяют как слабое седативное и улучшающее обмен веществ средство при атеросклерозе. Обладает он тонизирующим действием, может несколько повысить артериальное давление, стимулирует работу желудка и поджелудочной железы, усиливает перистальтику кишечника. Применяется также при гастритах, панкреатитах, колитах, атонических запорах. Однако основное действие бессмертника — желчегонное, регулирующее и желчеобразование, и желчевыделение. Бессмертник песчаный малотоксичен, увеличивает желчевыделение, понижает концентрацию желчных кислот и содержание билирубина в желчи, усиливает тонус желчного пузыря; стимулирует секреторную функцию желудка и поджелудочной железы, повышает диурез. Бессмертник обладает мочегонным действием. Применяется иногда в качестве кровоостанавливающего средства.

Для лечения этих болезней рекомендован настой бессмертника, который готовят в термосе из расчета 1 столовая ложка цветков на 1 стакан кипятка. Выпить этот настой следует в течение дня (3 раза за 20—40 мин до еды) [33].

Бессмертник входит в состав желчегонных сборов и желчегонного чая (4 части бессмертника, 2 части листьев мяты, 3 части листьев трилистника, 2 части плодов кориандра).

Отвар цветков (10 г на 200 мл крутого кипятка) принимают по 1/2 стакана в теплом виде 2—3 раза в день за 30 мин до еды при зудящих дерматозах и как глистогонное средство [57].

БОЛИГОЛОВ ПЯТНИСТЫЙ CONIUM MACULATUM L.

Двулетнее травянистое растение из семейства укропных (Apiaceae) с неприятным мышьякским запахом. Корень беловатого цвета, веретенообразный. Стебель ветвистый, тонкобороздчатый, полый, с сизым налетом и красновато-бурыми пятнами, высотой 60—180 см. Нижние листья черешковые, триждыперистые, длиной 30—60 см. Средние и верхние листья более мелкие и менее сложные, почти сидячие. Цветки мелкие, белые, собраны в многочисленные сложные зонтики, образующие щитовидно-метельчатое соцветие. Плод — двусемянка, распадающаяся на два полуплодика.

Цветет в июне — июле. Плоды созревают в сентябре — октябре.

Распространен почти по всей европейской части, на Кавказе, в Средней Азии и Западной Сибири на пустырях, залежах, вдоль дорог, около жилья, реже на полях и среди кустарников.



Болиголов пятнистый

В листьях содержатся алкалоиды (до 0,1 %), эфирное масло (до 0,08 %), кофейная кислота. В цветках — кверцетин, кемпферол, в плодах — алкалоиды (до 2 %), в том числе конин (до 1 %), метилконин, конгидрин и др.

В традиционной медицине применяется как успокаивающее,

противосудорожное и болеутоляющее средство при хорее, эпилепсии, коклюше, мигрени. Сгущенный сок болиголова обладает обезболивающим действием и мочегонными свойствами [35].

Болиголов очень ядовит. При поступлении в организм в больших количествах приводит к сильному отравлению (рвоте, конвульсиям, бреду, слабости и, наконец, смерти). Запрещается прием дозы выше 1,2 г.

Иногда люди путают корни этого растения с корнями петрушки или пастернака, что приводит к серьезным отравлениям и даже смерти. В случаях отравления надо сразу принять теплую воду, подслащенную медом и вызвать рвоту. Если трава попадет случайно в корм свиньям, кроликам, гусям и собакам, то они погибают. В то же время такое сено спокойно едят коровы, овцы и козы.

На Руси это растение использовали при венерических и раковых язвах, различных опухолях, в том числе раковых. В качестве наружного средства траву предварительно распаривали в горячей воде или варили в молоке, затем прикладывали в мешочках к гангренозным местам. В таком виде травой болиголова лечили твердые опухоли, снимая подагрические боли и смягчая костные наросты. Припарки из травы использовали для снятия опухоли при слоновой болезни и судорогах. Применяя траву внутрь, лечили водянку и застарелые формы желтухи. Даже в детской практике рекомендовали это растение при рахите, воспалении желез, упорном кашле, туберкулезе. В отдельных случаях использовали болиголов при упорной головной боли и длительном воспалении глаз, при катаракте, а также при эпилепсии и потере слуха, половом бессилии, костных болезнях.

Траву в виде порошка рекомендовали применять по 0,06 г утром и вечером с сахаром или с порошком солодкового корня, увеличивая постепенно дозу до 0,6—1,2 г. Прописывали и пилюли, которые состояли из одной части экстракта болиголова и 5 частей мелко истертой бодяги. Давали их по 0,3 г на прием утром и вечером, доводя постепенно дозу до 0,6 г.

Свежую траву прикладывали в толченом виде к зобу, сменяя повязку 2 раза в день.

При промывании злокачественных язв использовали 3,7—7,4 г экстракта травы, растворенного в 360 мл известковой воды. Эта смесь отличалась хорошим ранозаживляющим действием. Для лечения язв применяли также мазь из порошка травы болиголова с медом. При лечении наружных форм рака прикладывали к пораженным местам свежие листья болиголова, смазанные медом.

В одном из русских травников [50] приведены следующие рецепты:

распаренную в горячей воде траву прикладывать при гангрене. Такие припарки отделяют помертвевость, утоляют ломотные и подагрические боли, разводят членовые твердые опухоли, уменьшают костные наросты, чрезвычайную опухоль ног, сопровождающую затвердением мускулов (слоновая болезнь);

экстракт болиголова вместе с пострельным экстрактом полезен при затвердении внутренностей и вызванных этим припадками, при долговременной желтухе и водяной болезни, при детской сухотке, происходящей от затвердения желез, при рахите, упорном кашле и чахотке, при застарелой головной боли и долговременном воспалении глаз, при болях и скрытом раке, сопровождающем жесточайшими мучениями;

вместе с жженой морской губкой болиголов употребляют внутрь и снаружи при куриной слепоте, внутренней катаракте, при эпилепсии и глухоте, астме, трудном глотании от затвердения горланных желез, при носовом полипе, при зобе;

очень хорошие результаты получены, если прикладывать листья болиголова к пораженным местам при «открытом раке». Из сухой травы сделать порошок, давать на прием не более 0,06 г, смешав предварительно с порошком солодки или сахаром, затем порцию постепенно увеличивать и довести до 0,9 г на прием. То же в смеси с медом употребляется как мазь при ранах или язвах (венерических и раковых). Мазь действует превосходно. Пластырь из свежего сока и порошка болиголова с прибавлением канифоли и варенного масла белены использовали при «открытом раке» и других холодных опухолях [50].

Мазь из болиголова прикладывали к воспаленным лимфатическим железам.

В гомеопатии болиголов применяли в виде спиртовой настойки из свежего растения как одно из самых лучших средств от раковых опухолей, припухания лимфатических желез, золотухи, от малокровия, головных болей, запора, задержки мочи, сухого судорожного кашля, чувства страха, от задержки менструаций, изжоги, шума в ушах. Дают 1 каплю спиртовой настойки или 2 капли 1-го или 2-го разведения 1—2 раза в день [28].

Порошок болиголова употребляли в качестве наружного средства против бородавок в носу. Этим же порошком лечили бельмо на глазах [35].

В ветеринарии припарки из травы болиголова и пастушьей сумки прикладывали при распухшем вымени у коров и затверделых желваках. Рекомендовали их при груднице у женщин, когда отмечался большой прилив к соскам молока [48].

БРУСНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ VACCINIUM VITIS-IDAEA L.

Вечнозеленый кустарничек из семейства вересковых (*Ericaceae*) с горизонтальным корневищем.

Крепкие, прямостоячие, ветвистые стебли высотой 5—25 см несут очередные, эллиптические, кожистые листочки. Сверху они темно-зеленые, блестящие, снизу — светло-зеленые. Цветки мелкие, белого или розового цвета, расположены в коротких



Брусника обыкновенная

верхушечных кистях. Имеют слабый приятный запах. Плод — многосемянная шаровидная ярко-красная ягода диаметром до 8 мм. Семена полулунной формы, красновато-бурые.

Цветет в мае — июне. Плоды созревают в августе — сентябре. Распространена в лесной и тундровой зонах СССР до Ледовитого океана, в европейской части, Средней Азии, Казахстане, в горах Кавказа.

Используют листья, содержащие гликозид арбутин (9 %), вакцинин, идеинхлорид, ликопин, галловую, эллаговую, хинную, винную, урсоловую и бензойную кислоты, гиперозид, флавоноиды, танин, фитонциды.

Гликозид арбутин расщепляется в организме на сахар и гидрохинон, последний обладает бактерицидными свойствами. Лист брусники применяют в качестве мочегонного и дезинфицирующего средства при заболеваниях мочевого пузыря.

Ягоды, залитые водой, не портятся до весны, так как содержат бензойную кислоту, предохраняющую их от порчи. В них содержатся аскорбиновая кислота (50—60 мг%), сахара (12 %), дубильные вещества (0,2—0,4 %), каротин, органические кислоты (бензойная, лимонная, яблочная, щавелевая). Водный настой из ягод прекрасно утоляет жажду (особенно больным при лихорадках), оказывает легкое послабляющее, а также противоцинготное действие.

Листья собирают весной (в апреле — начале мая) до цветения, пока практически отсутствуют бутоны, и осенью — при полном созревании ягод (в конце сентября — октябре). Листья, собранные в иные сроки, при сушке буреют и становятся непригодными к применению.

В традиционной медицине брусничный сок рекомендуют как слабое успокаивающее (седативное) средство. Он несколько снижает кровяное давление и применяется при артериальной гипертензии. Оказывает мочегонное и жаропонижающее действие, усиливает перистальтику кишечника.

Ягоды в свежем и высушенном виде издавна используют в качестве витаминного, вяжущего, мочегонного средства и применяются при лечении подагры, ревматизма, а также атеросклероза, при нарушениях солевого обмена — желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, при анацидных гастритах, диабете. Вареную бруснику с медом употребляют при туберкулезе легких, кровохаркании.

Листья брусники в основном назначают при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Используют их также и для лечения сахарного диабета, остеохондроза, подагры, ревматизма, при почечнокаменной болезни, поносах и гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока. Листья и ягоды брусники обладают сильным противомикробным действием. Бруснике приписывают и кровоостанавливающие свойства.

Для получения отвара 1 столовую ложку измельченных листьев кипятят в воде (1,5 стакана) 15 мин на медленном огне.

Полученный отвар выпивают в 3 приема за 20—40 мин до еды. Можно готовить настой в термосе (в тех же пропорциях).

При ночном недержании мочи употребляют смесь из ягод и листьев брусники с добавлением двух ложек травы зверобоя. Эту смесь кипятят в воде (3 стакана) 10 мин. Полученный отвар выпивают в течение дня начиная с 16 ч [33].

Листья брусники применяли на Руси при поносах и мочекаменной болезни. При высокой температуре давали выжатый сок из плодов с водой. При цинге, поносах рекомендовали брусничное варенье; при кровохарканье, чахотке — пареные плоды, смешанные с овсянкой и медом. Для приготовления обычного питья 60 г

выжатого сока ягод смешивали с 800 мл холодной воды. Принимали и порошок из листьев брусники по 1,9 г 3 раза в день. Отвар готовили из 7,5 г листьев на 240 мл воды, кипятили, пока не останется 200 мл жидкости, и ежедневно применяли по 60 мл 3 раза в день [48].

Отложение солей вылечивали продолжительным потреблением настоя из листьев брусники. Имелись случаи, когда больной, многие годы страдавший отложением солей в ногах, выздоравливал, принимая брусничный чай несколько месяцев.

При мочекаменной болезни принимали отвар (8,5 г брусничных листьев на 400 мл воды) или порошок (по 2,1 г 4 раза в день) [35].

Настой готовили из расчета 1 столовая ложка листьев на 1 стакан кипящей воды, настаивали 30 мин и принимали в охлажденном виде по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

БУЗИНА ЧЕРНАЯ *SAMBUCUS NIGRA L.*

Встречается под названием бузук, кусторосль.

Многолетнее листопадное растение из семейства жимолостных (*Caprifoliaceae*). Это крупный кустарник или небольшое дерево высотой до 10 м и со стволом до 30 см в диаметре. Молодые ветви у бузины зеленые, старые — буровато-серого цвета. Сердцевина ветвей белая, мягкая. Листья супротивные, сложные, непарноперистые, длиной до 30 см. Цветки мелкие, кремово-белого цвета, душистые, собраны в густые зонтиковидные метелки до 20 см в диаметре. Плоды — сочные костянки черно-фиолетового цвета, блестящие, с 2—4 яйцевидными коричневыми косточками.

Цветет в мае — июле. Плоды созревают в августе — сентябре.

Распространена обычно в подлеске лиственных лесов и в зарослях кустарников в центральных и юго-западных районах европейской части СССР и на Кавказе.

Медицинское значение имеют цветки бузины. В них содержатся гликозид самбунигин, алкалоид самбуцин, рутин, эфирное масло (до 0,32 %), холин, органические кислоты (хлорогеновая, кофейная, валериановая, яблочная и уксусная), витамины С (82 мг%) и Е.

Настой цветков в официальной медицине используют в качестве потогонного средства при ангине и гриппе, хронических бронхитах, бронхэкстазах, ларингите, бронхиальной астме, а также в виде примочек при ожогах, фурункулах. При болезнях почек и мочевого пузыря настой бузины оказывает противовоспалительное, мочегонное и спазмолитическое действие.

Включают бузину в сборы в качестве желчегонного средства, при лечении заболеваний печени и желчевыводящих путей.

В традиционной медицине лекарственные формы из цветков,



Бузина черная

свежих ягод, внутренней части коры бузины увеличивают количество молока у кормящих матерей [35].

Цветки бузины черной успешно применяют и в дерматологии при экземе, нейродермите, псориазе, системной красной волчанке, склеродермии, дерматомиозите, васкулитах, красном плоском лишае, пиодермитах, облысении. В случаях облысения отвар втирают в волосистую часть головы.

При рожистом воспалении кожи прикладывают повязку из измельченной коры, древесины бузины (без сердцевины), которую смешивают в соотношении 1:1 с медом [57].

В качестве слабительного средства настой и кисели из ягод бузины применяют в педиатрии.

Бузину применяют при лечении сахарного диабета, ревматизма, подагры, а также наружно при ожогах, опрелостях, фурункулезе, трофических язвах, для компрессов и припарок, для полоскания носоглотки.

Для приготовления настоя берут 2 чайные ложки цветков, заливают стаканом кипятка и настаивают 15 мин. Принимают по 2 столовые ложки 5—6 раз в день.

В гомеопатии бузина широко применяется при болезнях органов дыхания, при бронхиальной астме, при ишемической болезни сердца.

В поэме Одо из Мена (XI в.) [37] сообщается:

«Сок ее, залитый в уши, все болит оттуда изгоняет;
Лечит чесотку и боль бузина целит головную,
Матку она открывает, закрытую ранее плохо.
Это растение и жилы расслабить сведенные может,
Делает мягким желудок и рвоту еще вызывает.
Если их с листьями пить, растерев с вином в сочетанье,
Камешки это питье в мочевом пузыре размельчает.
Корень вареный ее превосходную помощь дарует
Тем, кто водянкою болен, трава ж — при укусах
гадюки».

На Руси сухие цветки применяли в качестве потогонного средства. Цветки использовали при кашле, при трудном отделении мокроты, при ревматизме, кожных сыпях, воспалительных заболеваниях кожи. Для этого 15—30 г свежей коры варили в 400 мл воды, упаривая объем до 240 мл жидкости. Лекарственные формы из цветков готовили из расчета 7,5—11 г сырья на 360 мл воды, настаивали и пили вместо чая с медом и сахаром. В виде сухого компресса (в мешочках) цветки прикладывали к воспаленным местам кожи, подагрическим опухолям. В последнем случае использовались цветки, отваренные в молоке. В случае простуды давали варенье из ягод бузины (30—60 г) с бузинным чаем. Толченые свежие листья прикладывали к ранам.

БУКВИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ BETONICA OFFICINALIS L.

Встречается под названиями чистец буквицецветный, бабки, бетоника, буквица, буквица красная, буквица черная, буковица, шалфей полевой, сорокозуб, дыман, богов подожен, золотник, глухая крапива, материна, любка, буква, божьи ручки, бараньи язычки, гашник.

Многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых (Lamiaceae) высотой 40—100 см, с прямым стеблем. Листья продолговато-яйцевидные, длиной 10—13 см и шириной 5—6 см,



Буквица лекарственная

нервных болезнях как укрепляющее нервную систему средство, при эпилепсии, головокружениях и головной боли, при радикулите и ишиасе. Буквица понижает артериальное давление при артериальной гипертензии и активизирует обмен веществ.

Является хорошим средством при лечении бронхита, коклюша, пневмонии, бронхиальной астмы, при хроническом кашле у курильщиков, способствует разжижению и отхаркиванию мокроты.

Применяется она также при заболеваниях желудка и печени. Буквица обладает слабительным действием. Как диуретическое и противовоспалительное средство эффективна при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Трава буквицы лекарственной в виде настоя используется в дерматологии при экземе, кожном зуде, псориазе, нейродермите (0,5 столовой ложки сырья заливают 200 мл крутого кипятка, настаивают 1 ч, процеживают и принимают по 0,5 стакана 4 раза в день до еды). Этот настой применяют в качестве примочек при лечении трофических язв, труднозаживающих ран, а в виде

на длинных черешках до 15 см. Цветки небольшие, темно-розовые, сидячие, собраны в многоцветковые мутовки, расположены в пазухах прицветных листьев. Чашечка трубчато-колокольчатая. Плод — продолговато-яйцевидный орешек.

Цветет с июня до сентября. Плоды созревают в июле — сентябре.

Распространена в европейской части, на Кавказе, в Западной Сибири в редких бересниках, по опушкам, полянам, сухим лугам, среди кустарников.

В надземной массе содержатся алкалоиды, стахидрин (0,2—0,5 %), дубильные вещества (3—5 %), флавоноидные гликозиды, тритерпеновые сaponины, смолы, холин, бетаин, эфирное масло, витамины С и К, в семенах — 42 % масла.

Стахидрин свертывает кровь, снижает кровяное давление [14].

В традиционной медицине применяют буквицу при

ванночек рекомендуется при гипергидрозе кистей, повышенной потливости ног [49].

До середины XVIII в. это растение очень широко использовали при лечении многих заболеваний. Смесь из сока травы с медовой водой применяли при желтухе и водянке [5]. Отвар травы в виде чая пили при простудных заболеваниях [34] и при маточных кровотечениях. В старые времена для лечения легочных кровохарканий делали отвар из травы (одна горсть на 400 мл воды) и пили вместо чая [9, 11]. Целебный чай из буквицы назначали при простудных заболеваниях, катаре дыхательных путей, кашле и боли в груди [23].

Хронический катар (запущенные формы) лечили молочным отваром, в который добавляли свежие листья буквицы, щавеля конского и мать-и-мачехи [17]. Водный отвар листьев обладает вяжущими свойствами [25]. Имеются данные о лечении водянки и желтухи смесью сока из травы буквицы с медом [9]. Распаренной травой исцеляли нарывы, опухоли от ушибов, а также подагру [53].

Траву буквицы назначали при ревматизме, подагре и некоторых новообразованиях (2 столовые ложки травы или 1 столовую ложку корней настаивали в термосе с 2 стаканами кипятка в течение 6 ч, принимали за сутки в 3—4 приема).

Траву буквицы широко использовали при болях в суставах, головных болях, воспалении легких, при цинготных и других изнурительных поносах. Порошок сухих листьев нюхали при длительном насморке. Дозировка: 30 г (горсть) сухой травы заливали 360 мл горячей воды. Отвар травы применяли в виде припарки, примочки как ранозаживляющее средство. Корень буквицы в виде порошка в дозе от 1,2 до 1,9 г с медом давали как рвотное и слабительное средство вместо ревеня и ипекакуаны. Траву собирали во время цветения, сушили на солнце и сохраняли в сухой, хорошо укупоренной таре.

Вместе с шалфеем трава буквицы считается полезнее китайского чая.

Интересно, что бледнолицые, слабые девушки пили буквицу, настоянную с вином, для получения румянца на лице.

ВЕРОНИКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ VERONICA OFFICINALIS L.

Многолетнее травянистое растение из семейства норичниковых (Scrophulariaceae) высотой до 50 см, с ползучими укореняющимися побегами, восходящими кверху. Листья супротивные, продолговатые, опущенные на коротких черешках. Длина пластинки листа 1,5—4 см, ширина 1—2 см. Цветки бледно-лиловые или голубые, собраны в соцветия (кисть). Плоды — сплюснутые коробочки.



Вероника лекарственная

Цветет с июня до осени. Плоды созревают с июля.

Распространена по всей европейской части, на Кавказе. Произрастает в лесах, лесных оврагах, на опушках, полянах, лугах, в горах до субальпийского пояса.

В траве содержатся следы алкалоидов, гликозиды (аукубин), сапонины, горечи, эфирные масла, дубильные вещества, каротин, аскорбиновая и другие органические кислоты.

В традиционной медицине трава используется в основном при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей и бронхиальной астме. Она обладает болеутоляющим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, отхаркивающим и ранозаживляющим действием. Назначается при пониженном аппетите, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, при поносах. Настой вероники применяют наружно при ожогах, фурнкулезе, кожных заболеваниях и гноящихся ранах.

На Руси траву широко использовали при болезнях печени, почек, селезенки, при гинекологических заболеваниях, туберкулезе, подагре, сахарном диабете и злокачественных новообразованиях.

Готовили настой (2 столовые ложки сырья на 0,5 л кипятка), принимали в 3—4 приема за 20—40 мин до еды [33].

Веронику лекарственную использовали в дерматологии при экземе, крапивнице, нейродермите, зуде половых органов, зуде в заднем проходе, при грибковых заболеваниях, пиодермитах. При этом рекомендовали 1 чайную ложку травы залить стаканом кипятка, настоять 20—30 мин и принимать по 1 стакану 3 раза в день после еды.

Использовался и другой вид — вероника ручейная (*V. beccabunga L.*) Встречается она под названиями поточник, ибунка, козий рост, козья морда.

Свежую траву и сок вероники ручейной рекомендовали часто вместе с сывороткой при цинге. Заливали 1—2 горсти свежей травы 360 мл сыворотки, кипятили, процеживали и давали по 60 мл несколько раз в день. Применяли этот отвар также и при кожных сыпях, желтухе. Толченую траву прикладывали к цинготным ранам.

Обычно веронику принимают в сборах. Например, равные части череды, фиалки трехцветной и вероники смешивают; 1 чайную ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают и принимают по 1 стакану 4 раза в день после еды.

При нейродермите, при острой и хронической стадии экземы готовили мазь из 1 части травы вероники и 4 частей свиного жира [57].

ДУРНИШНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ XANTHIUM STRUMARIUM L.

Встречается под названием дуркаман, дурничник, дурника, ежовник, залучник, колючка, репей колкий, репях, барыня, бурьян чертов, холерная трава, овечий репейник, зобник, чертова ребра.

Однолетнее травянистое растение из семейства астровых (*Asteraceae*) с прямостоячим, ветвистым стеблем, высотой 20—80 см. Листья округло-треугольные, неровно-зубчатые, длиной и шириной 4—12 см, покрыты волосками. Мужские цветки в плотных шаровидных головках. Венчик трубчато-колокольчатый, на верхушке пятизубчатый. Женские соцветия состоят из двух цветков, собранных по несколько в пучки, расположенные под мужскими соцветиями. Венчик нитевидно-трубчатый. Плод — семянка серо-зеленого цвета.

Цветет в июле — августе. Плоды созревают в августе — сентябре.

Распространен почти повсеместно — чаще на юге европейской части, на Кавказе, в южной части Западной и Восточной Сибири. Произрастает по пустырям, сорным местам, у дорог, песчаным берегам рек.



Дурнишник обыкновенный

жающего, противозудного, потогонного, успокаивающего нервную систему средства.

В дерматологии растение используется при лечении экземы, псориаза, крапивницы, нейродермита. При этом применяют свежий или консервированный сок (детям — по 2—10 капель, взрослым — по 15—20 капель 3 раза в день). Можно применять отвар по 1 стакану 3 раза в день. Для приготовления разовой дозы берут столовую ложку листьев и заливают 200 мл кипятка. Можно просто свежими листьями смазывать пораженные участки кожи при экземе, микозах, нейродермите [57].

Свежими растертыми листьями дурнишника смазывают пораженные участки кожи (или используют для этой цели отвар травы).

При наружном использовании сока растения иногда возникает ощущение жжения. Применять его следует с осторожностью.

Для наружного применения кипятят 3—4 столовые ложки травы в 0,5 л воды в течение 15 мин, процеживают [33].

Для приема внутрь настой готовят из расчета 1—2 столовые ложки травы на 0,5 л кипятка, настаивают в термосе (суточная доза).

На Руси дурнишник давали в виде свежего сока из травы и семян при золотухе, лишаях, зобе, роже, опухолях; свежие толченые листья — также для лечения опухолей. Сок принимали внутрь в дозе от 30 до 120 г с молочной сывороткой. Семена с белым вином назначали в качестве мочегонного средства.

Часто применяли это растение для лечения бешенства и хо-

Во всех органах растения содержатся йод [46], глюкозид ксантоктумарин (1,27 %), жир (38,6 %), нитраты (0,68 %); в семенах — до 40 % масла, состоящего из насыщенных кислот (8,2 %), олеиновой кислоты (27,1 %), линолевой кислоты (63,4 %), экстрактивных веществ (26,1 %), кроме того, в семенах присутствуют глюкозиды, в траве — алкалоиды.

Траву заготавливают в фазе цветения, плоды — в период полного или неполного созревания, сок — во время цветения.

Дурнишник обыкновенный применяется в традиционной медицине в качестве противовоспалительного, жаропони-

леры. При бешенстве рекомендовали порошок из листьев по 0,6 г 3 раза в день в течение 2—3 недель. Для лечения холеры использовали плоды и траву этого растения.

В выжатом соке содержится много йода, поэтому сок принимают при заболевании щитовидной железы. Разовая доза — 6 столовых ложек [53]. Свежим соком дурнишника лечили кожные болезни: лишай, скрофулы золотухи [23], чесотку [12].

К больному зубу прикладывали свежий толченый корень. Семена и корни применяли для лечения кровавых поносов. Трава, смешанная с салом, служила для изгнания глистов [46].

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ HIPERICUM PERFORATUM L.

Встречается под названиями зверобой пронзеннолистный, зверобой обыкновенный, заячья кровь, кровец, хворобой, дюравец обыкновенный.

Многолетнее травянистое растение из семейства зверобойных (Hypericaceae) высотой до 100 см с тонким ветвистым корневищем и отходящими от него корнями. Стебли прямые, цилиндрические, с двумя продольными ребрами. Листья супротивные, сидячие, продолговатые или овально-эллиптические, длиной до 3 см и шириной 1,5 см, с многочисленными просвечивающими светлыми и редкими черными желёzkами. Цветки золотисто-желтые, собраны в щитковидные или широкометельчатые соцветия длиной до 11 см. Плоды — трехгнездные многосемянные коробочки. Семена мелкие, продолговатые, темно-коричневые.

Цветет в июне — августе. Плоды созревают в сентябре — октябре.

Распространен почти по всей европейской части СССР, в Западной Сибири, в горах Кавказа, Средней Азии, Казахстана. Произрастает в лесной и лесостепной зонах, в лиственных и смешанных лесах, по опушкам, на лесных полянах, вырубках, суходольных лугах, в зарослях кустарников, в дубовых рощах и бересковых лесах, по луговым степям.

Используется надземная часть, содержащая дубильные вещества (до 13 %), флавоноиды гиперозид (в траве до 0,7 %, в цветках до 1,1 %), рутин, кверцитрин, изокверцитрин и кверцетин, эфирное масло (свыше 0,1 %), смолистые вещества (17 %), азулен, антоцианы (до 6 %), сапонины, следы алкалоидов и холина, каротин (до 55 мг%), витамин С (до 140 мг%).

В традиционной медицине зверобой применяют при болезни суставов — обменной, инфекционной и ревматической этиологии; при незаживающих ранах, язвах и свищах, при острых простудных заболеваниях, при туберкулезе, сенной лихорадке и экссудативном диатезе, злокачественных новообразованиях. Трава зверобоя широко используется при мастопатии, маститах, при воспа-



Зверобой продырявленный

ном спирте. Назначают по 30—50 капель внутрь с $\frac{1}{3}$ стакана воды или наружно для полоскания ротоглотки.

Для наружного применения готовят зверобойное масло. Для этого 2—3 столовые ложки свежих цветков заливают 200 г льняного или подсолнечного масла. Настаивают смесь в течение 2 недель в темном месте при комнатной температуре, временами взбалтывая.

В гомеопатии используют траву зверобоя при стреляющих болях невралгического характера, при травме нервов. Применяют ее в виде мази при лечении тромбофлебита и трофических язв голени [33].

лительных процессах женских половых органов. Обладает она и фотосенсибилизирующим действием, поэтому применяется для лечения витилиго.

Зверобой эффективен в качестве наружного средства: для полосканий при заболеваниях носоглотки и полости рта, для спринцевания при болях, для ванн, в виде мазей и компрессов при ожогах, для ускорения заживления ран и пролежней.

Трава зверобоя может вызвать неприятные ощущения в области печени и чувство горечи во рту, запоры, понижение аппетита [33]. Поскольку зверобой повышает артериальное давление, желательно назначать его лицам, страдающим гипертонической болезнью, только в составе сбора.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку травы заливают кипятком (1,5 стакана). Пьют по $\frac{1}{3}$ стакана в 3 приема за 20—40 мин до еды. Настой для наружного употребления готовят более концентрированным (2—3 столовые ложки травы на 2 стакана кипятка).

Настойку зверобоя готовят из расчета 1:10 на 70%-

В русском лечебном травнике (1862) указывалось, что цветущие верхушки зверобоя обладают ранозаживляющими и противоглистными свойствами.

На Руси зверобой давали при туберкулезных кровотечениях, кровавом мочеиспускании, судорогах, при истерических припадках и меланхолии.

Настой (15 г цветочных верхушек на 180 мл горячей воды) пили вместо чая. Существовал и другой рецепт приготовления лекарственной формы — в виде отвара. Одну горсть верхушек зверобоя варили в 1200 мл белого вина, упаривали объем до 800 мл. Затем процеживали и давали утром и вечером по 90 мл ежедневно при туберкулезе. Рекомендовали и винную настойку из зверобоя в качестве наружного средства. В деревнях жители применяли цветки зверобоя, настоянные в простом вине. Цветки засыпали в бутылку по 2—3 горсти. Вино приобретало багряную окраску.

Пили его по чарке при ушибах внутренних органов, при туберкулезе, других внутренних кровотечениях. Часто траву заваривали и пили вместо чая.

При различных ушибах, мастопатии и других опухолях прикладывали наружно компресс из настойки зверобоя на вине или водного настоя (в 400 мл раствора разводили 4,3 г поташа). Масло зверобойное считалось хорошим домашним ранозаживляющим средством при добавлении небольшого количества скипидара. Это средство применялось при ожогах.

В качестве ранозаживляющего средства использовали мазь из свежих листьев зверобоя, шалфея, которые толкли со свиным салом, затем прожимали через ткань и берегли до употребления. Существовал народный рецепт лечения ночного недержания мочи — энуреза [36]: «Стакан чаю из травы зверобоя, принятый перед сном, хранит ребенка от непроизвольного мочеиспускания в постели во сне». Назначали при этом ребенку обычный настой (на стакан крутого кипятка 1 столовая ложка сбора: травы зверобоя и хвоща полевого, листа бруслики, листа черники — по 1 части каждого растения). Дозы зависят от возраста ребенка. Настой готовили в закрытой посуде и принимали в 2 приема: первую половину настоя — днем за 30 мин до еды и вторую — перед сном. Курс лечения — 2—4 месяца [33]. Хорошо помогает отвар всего растения.

Зверобой обладает тонизирующим действием. Его принимали по полстакана 3 раза в день в виде настоя (10 г травы на стакан кипятка) при гипотонии, астении, импотенции.

При ангине рекомендовали настойку (30 г травы на 100 мл спирта или стакан водки) по 50 капель 3 раза в день после еды. Кроме того, 40 капель настойки разводили в полстакане воды для полоскания горла. Для лечения белей очень эффективно спринцевание отваром (2—4 столовые ложки травы на 2 л воды, кипятят 20 мин, процеживают).

В косметологии отваром травы зверобоя (20 г растения на 200 мл кипятка, проваривали 10—15 мин, процеживали) протирали лицо при жирной себорее, угрях.

ИВА БЕЛАЯ *SALIX ALBA L.*

Древесное растение из семейства ивовых (*Salicaceae*) высотой до 30 м с диаметром ствола до 1 м и более, с шатровидной кроной; иногда кустарник. Листья ланцетные, по краю мелкопильчатые, с обеих сторон или снизу серебристо-шелковистые. Цветет одновременно или после распускания листьев. Цветки собраны в пря-



Ива белая

стоячие сережки. Тычиночные цветки — желтые, пестиковые — зеленые. Мужские сережки густые, цилиндрические, длиной до 6,5 см и толщиной до 1 см. Женские сережки короче и толще. Плод — двустворчатая коробочка с мелкими семенами.

Цветет в мае. Плодоносит в июне.

Распространена в европейской части, на Кавказе, в Западной Сибири, в Казахстане, Средней Азии. Произрастает по берегам и долинам рек, прудов, вдоль дорог, у домов.

В коре содержатся гликозид салицин (до 0,5 %), дубильные вещества (3,7—11,5 %), смолы и другие вещества.

В традиционной медицине кору ивы используют при инфекционных заболеваниях. Отвар коры применяют как вяжущее средство при поносах. Его назначают внутрь при ревматическом поражении суставов и подагре.

Кора ивы обладает тонизирующим действием, эффективна при артериальной гипотензии.

Настой коры полезен при кожных заболеваниях, трофических язвах, фурункулезе и потливости ног; как полоскание — при воспалении слизистых оболочек ротовой полости и носоглотки.

Настой коры ивы готовят из расчета 1 столовая ложка сырья на 2 стакана кипятка (настаивать в течение 6 ч в термосе). Пьют в 3 приема за 20—40 мин до еды.

Принимают внутрь и порошок коры ивы: 1 г 3 раза в день перед едой.

Отвар коры ивы готовят из расчета 2 столовые ложки сырья на 2 стакана воды. Кипятят на медленном огне 15—20 мин и принимают внутрь по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день. Отвар используют и наружно (для ванн) при мышечном утомлении [33].

Кора ивы обладает вяжущим и противолихорадочным действием. На Руси часто назначалась вместо хины. Применяли ее и при цинге, застарелых язвах, пролежнях, для укрепления зубов. Крепкий отвар (60 г коры в 800 мл воды уваривали до объема 480 мл) применяли наружно в виде примочек и ванн в качестве ранозаживляющего средства, а также для промывания нарывов. Ванночки с корой рекомендовались в детской практике при слабости в ногах. Порошок ивы делали из зеленой коры тонких ветвей и давали на прием от 1,2 до 3,7 г.

В аптеках на Руси готовили экстракт вербовой корки, применяемый при вышеуказанных заболеваниях в дозе от 0,6 до 2,4 г. При наружном употреблении его растворяли в горячем вине. Вместо хины назначали отвар корки сложный или порошок сложный. Для сырья заготавливали кору побегов до пятилетнего возраста.

В народной медицине использовали следующий рецепт лечения желтухи: 60 г сушеної коры ивы кипятили 10 мин в 1 л воды, настаивали сутки. Принимали по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

Кора ивы использовалась как вяжущее, закрепляющее, гли-

тогонное, противовоспалительное и противолихорадочное средство [35].

Имеются и другие данные о применении коры ивы:

«В уксусе если отваришь кору,— сведет бородавки.
Ивой цвет вместе с соком своим — противник зачатья».

В косметике для укрепления волос рекомендовали применять сбор из коры ивы — 1 часть, корневища и корней лопуха — 1 часть (4 столовые ложки смеси отваривали в 1 л воды и мыли голову 3 раза в неделю).

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ *VIBURNUM OPULUS L.*

Кустарник из семейства жимолостных (*Caprifoliaceae*) высотой до 4 м с серовато-буровой корой. Листья супротивные, широкояйцевидные, черешковые длиной до 10 см. Пластиинка листа обычно трех-, пятилопастная. Краевые цветки бесплодные, белые или розовато-белые, до 2,5 см в диаметре на тонких цветоножках. Срединные цветки — плодущие, мелкие (до 5 мм в диаметре) на очень коротких (до 2 мм) цветоножках. Плоды — яйцевидно-шаровидные, ярко-красные костянки до 12 мм в диаметре с крупной плоской косточкой, занимающей большую часть плода. Терпкие, горьковатые плоды после промораживания теряют горький вкус.

Цветет в мае — июле. Плоды созревают в августе — сентябре.

Распространена в Западной и Средней Сибири, европейской части СССР, встречается на Кавказе, в Крыму, в Восточном Казахстане. Произрастает по берегам рек, озер, болот, в сырых смешанных и лиственных лесах, по опушкам, полянам, в зарослях кустарников. В наши дни широко разводится в садах, парках как ценное плодовое и декоративное растение.

Используют кору и плоды. В коре содержатся смолы (до 6,5 %), органические кислоты (муравьиная, уксусная, изовалериановая, каприновая, каприловая, масляная, линолевая, церотиновая, пальмитиновая), фитостерин, фитостеролин, мирициловый спирт, дубильные вещества (до 2 %), флобофены, гликозид вибурнин; в плодах — витамины K₁, B₂, B₆, B₉, E, F, C и P. Кроме того, плоды накапливают дубильные вещества (до 3 %), органические кислоты (до 3 %) — изовалериановую, уксусную и аскорбиновую, смолы (до 6,5 %).

В традиционной медицине употребляют ягоды, протертые с сахаром, или варенье из калины при кашле, ангине, при поносах, желтухе, при диатезах.

Сведения о лечебном значении калины имеются еще в древних



Калина обыкновенная

травниках XVI в. Ее плодам приписываются целебные свойства. Они улучшают работу сердца, оказывают мочегонное действие, полезны при неврозах, сосудистых спазмах и гипертонии. Витаминный чай из плодов обладает общеукрепляющим и успокаивающим действием.

Настой плодов — витаминное, общеукрепляющее, потогонное и слабительное средство.

Кору калины, обладающую сильным кровоостанавливающим действием, в виде спиртового экстракта назначают в гинеколо-

гии при маточных кровотечениях, при нарушении менструального цикла, при угрожающем abortе.

Калина действует успокаивающе на нервную систему при истерии, эпилепсии и нейроциркуляторной дистонии по кардиальному типу.

В качестве успокаивающего средства применяют отвар коры (2 столовые ложки сырья на 200 мл воды) по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день. Успокаивающим действием обладают и плоды калины, заваренные, как чай (1 столовая ложка плодов на 1 стакан кипятка, пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день).

Ягоды калины с медом рекомендуют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей. Настой из ягод пьют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколитах, отеках сердечного и почечного происхождения, гнойничковых заболеваниях кожи. В последнем случае готовят 10—20%-ный водный раствор сока. В домашних условиях калиновый сок используют против угрей на лице.

Сок из ягод калины выжимают, смешивают с сахаром (2 кг сахара на 1 кг сока), принимают по 2—3 столовых ложки 3—4 раза в день с водой.

Сушеные ягоды настаивают в термосе из расчета 3—4 столовые ложки ягод на поллитровый термос — суточная доза.

В гомеопатии плоды калины применяют при лечении гинекологических заболеваний, для профилактики самопроизвольныхabortов.

На Руси ягоды калины варили с медом и употребляли при кашле, хрипоте, удушье, поносе, водянке.

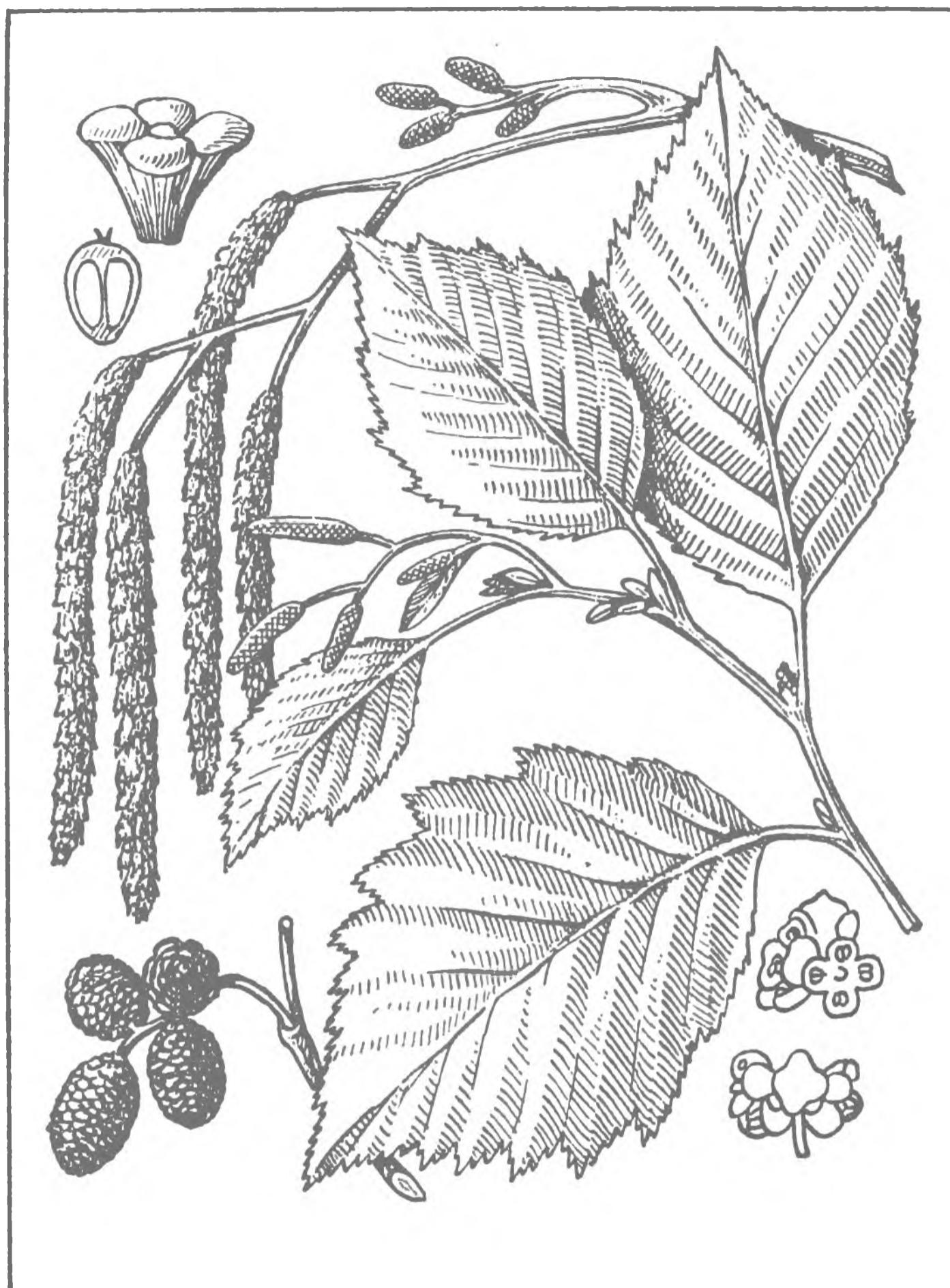
Отвар цветков и ягод использовали при астме, простуде. Семена калины сушили, обжаривали и варили вместо кофе. Применили их при несварении пищи в желудке [48].

ОЛЬХА СЕРАЯ ALNUS INCANA (L.) MOENCH

Встречается под названиями ольха белая, ольха, вольха, елшина, лещинник, олешник и др.

Листопадное дерево из семейства бересковых (*Betulaceae*) высотой до 20 м или крупный кустарник с округлой кроной и поверхностной корневой системой. Листья очередные, овальные или округло-яйцевидные, остроконечные, снизу сильно опущенные, длиной до 10 см и шириной до 7 см. Мужские цветки — сережки длиной до 10 см, по 3—5 на повисших веточках. Женские сережки длиной до 2 см, на коротких ножках, шишковидные, почти сидячие, по 3—8 на оси. Плоды — плоские, односемянные орешки с узкими крыльями.

Цветет до распускания листьев в марте — апреле. Плоды созревают в августе — октябре.



Ольха серая

Распространена в лесной и лесостепной зонах европейской части СССР, на Северном Кавказе, в Закавказье, в Западной Сибири, Урале. Произрастает в долинах рек и ручьев, в подлеске влажных лесов, по берегам водоемов, озер, образует заросли на заброшенных пашнях.

Используют соплодия (ольховые шишки), содержащие большое количество дубильных веществ (6—34 %), в том числе

галлотанин (до 3 %), алкалоиды, фенолкарбоновые кислоты (галловая — до 4 %).

Отвар соплодий применяют в качестве вяжущего средства при острых и хронических энтеритах, колитах, диспепсии, дизентерии, ревматическом полиартрите, простудных заболеваниях. Ванны с листьями снимают усталость ног при длительной ходьбе.

Настой готовят из расчета 4 г шишек на 1 стакан крутого кипятка. Пьют по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день.

Для приготовления отвара 15 г шишек заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 15 мин, процеживают, охлаждают. Пьют по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Настой коры ольхи готовят из расчета 15 г сырья на 1 стакан кипятка, настаивают и принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Соплодия входят в состав желудочного чая.

Настой и настойка из соплодий — вяжущее и кровоостанавливающее средство. Применяют также сухой экстракт соплодий.

Широко использовали это растение на Руси. Кормящим матерям для обильного выделения молока, при мастопатии рекомендовали прикладывать свежие листья ольхи в распаренном виде к груди несколько раз в день. В зимнее время использовали для этих целей сухие листья. Толченые с водой свежие листья оказывали положительный терапевтический эффект при нагноениях, тяжелых язвах. При различных кровотечениях, кровавом поносе, кровожарении принимали внутрь настой из горсти листьев ольхи, залитых 240 мл воды. Настой подслащивали сахаром, медом и пили по небольшой чайной чашке.

Отвар листьев и коры применяли для полоскания как вяжущее и антисептическое средство. При простуде, дрожании конечностей, подагре, параличе делали ванны из отвара листьев или сухую баню из подогретых листьев.

При энтерите пили отвар коры ветвей (15 г на стакан воды) по столовой ложке 3 раза в день. Пользовались также настойкой коры (25 г на 100 мл спирта или стакан водки). Принимали ее по 30—40 капель 2—3 раза в день. Лечили этими препаратами и поносы.

ОСИНА *POPULUS TREMULA L.*

Встречается под названиями осиновое дерево, осинка, осичина, осыка, осокорь, трясучка, шептун-дерево, горечавка, иудино дерево, ветля.

Листопадное дерево из семейства ивовых (*Salicaceae*) высотой 25—35 м, с диаметром кроны до 5 м. Ствол зеленовато-серый, гладкий, до 1 м в диаметре. Молодые ветви голые, блестящие,

красно-бурые. Листья округлые, выемчато-зубчатые. Верхние — треугольно-яйцевидные, наверху заостренные, на длинных черешках, сильно сплюснутых с боков в верхней части, отчего лист постоянно находится в неустойчивом положении и шевелится при малейшем движении воздуха. Сережки длиной 4—15 см, толщиной 2 см, опущенные. Семена мелкие, желтовато-серые.

Цветет задолго до распускания листьев, в конце апреля — начале мая. Плоды созревают в июне — начале июля.

Одна из самых распространенных древесных пород в нашей стране. Чаще всего встречается в европейской части, в Крыму, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке и в Казахстане.

В листьях накапливаются органические кислоты (муравьиная, винная, лимонная, щавелевая, яблочная, фумаровая и др.), каротиноиды, витамин С (300 мг%), ароматические кислоты, фенолы, фенолглюкозиды (2,2 %), дубильные вещества (2,46—6,7 %); в почках — фенолглюкозиды (салацин, популин), дубильные вещества, ароматические кислоты; в коре также содержатся фенолглюкозиды (3,4—4,4 %), ароматические кислоты (бензойная), дубильные вещества (2,6—18 %), жирные кислоты.

В традиционной медицине отвар и настой коры принимают внутрь при сифилисе, циститах, подагре, ревматизме, зобе, диспепсии, кашле, для улучшения аппетита. Наружно — при язвах, ожогах, ранах, воспалениях кожи и слизистых оболочек [8].

Настой и отвар почек используют внутрь при подагре, лихорадке, циститах, дизентерии. Мазь из них — наружно при ревматизме. Почки, растертыe с маслом, настоянные на водке, назначают при ожогах, язвах [46].

Из коры, почек и листьев получают салицин, популин, обладающие антималярийным, мочегонным действием; полезны они и при артритах. Свежие листья прикладывают к воспаленным геморроидальным шишкам [12]. Соком из древесины лечат лишай и бородавки [9].

Для приготовления отвара из почек и коры 30 г сырья заливают 400 мл кипятка и упаривают до объема 240 мл. Затем проце-



Осина

живают, подслащивают и пьют по чайной чашке 3 раза в день. Настойку почек, приготовленную на водке (1:5) (настаивать в течение 5 дней), принимают по 20—30—40 капель 3—4 раза в день [53]. Мазь готовят из расчета 1 часть почек на 2 части свиного жира. Смесь растирают и варят до полного обезвоживания, затем процеживают.

Нераспустившиеся почки осины, растертые с маслом или настоящие на водке, применяют как ранозаживающее средство.

Издавна на Руси молодые толченые листья осины смачивали горячей водой и применяли как припарку к больным местам, снимающую боли при подагре. Припарку из листьев прикладывали наружно к геморройным шишкам. Мазь из почек считалась прекрасным средством для лечения геморройных шишек, трещин на груди или сосках, ожогов. Соком из стволов снимали бородавки и успешно лечили лишай. Кору в виде отвара пили при задержании мочи.

Зубную боль снимали свежевыжатым соком из листьев осины. Его же подогревали и впускали в слуховой канал для снятия звона и шума в ушах. Имеются сведения, что почки осины в виде горячего настоя обладают сильным потогонным действием. Винный настой почек применялся при цинге, а также запущенных формах простудных заболеваний [48].

ПУСТЫРНИК СЕРДЕЧНЫЙ *LEONURUS CORDIACA L.*

Встречается под названиями пустырник обыкновенный, пустырник пятилопастный, крапива глухая, сердечник, пустырник волосистый, пустырник мохнатый.

Многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых (*Lamiaceae*) высотой до 2 м, с деревянистым коротким корневищем, густо усаженным корнями. Стебли прямостоячие, четырехгранные, ветвящиеся, полые. Листья супротивные, черешковые, постепенно уменьшающиеся к верхушке стебля; нижние — округлые или яйцевидные длиной до 12 см, почти до середины пальчатопятираздельные; средние — продолговато-эллиптические, трехлопастные; верхушечные — простые, с двумя боковыми зубцами. Цветки розовые, розово-фиолетовые, реже белые, собраны в длинные колосовидные верхушечные соцветия. Плоды состоят из 4 клиновидных орешков длиной 2—3 мм. Цветет с июня до сентября. Плоды созревают в июле — августе.

Распространен в европейской части СССР, на Кавказе и в Западной Сибири. Произрастает вдоль дорог, в оврагах, на пустырях.

Надземная часть содержит алкалоиды (до 0,4 %), стахидрид, сапонины, дубильные вещества (до 2,14 %), горькие вещества, эфирное масло (до 0,05 %), стероидные и флавоноидные гликозиды, каротин.

В традиционной медицине используют облиственные цветущие верхушки растения. Назначают пустырник при истерии, неврозах, стенокардии, кардиосклерозе, миокардите, сердечно-сосудистой недостаточности 1—2-й степени, а также при хорее, климатических жалобах, болезненных и нерегулярных менструациях.

Применяют пустырник и в качестве общеукрепляющего, противовоспалительного и диуретического средства при болезнях дыхательных путей, при туберкулезе, анемии и хлорозе.

Пустырник противопоказан при артериальной гипотензии, брадикардии [33].

При катаре горла и легких принимают настой (20 г травы пустырника на стакан кипятка) по 2 столовые ложки 3 раза в день. Можно пользоваться и аптечной настойкой пустырника (по 10 капель 3 раза в день).

На Руси пустырник употребляли и при истерии, учащенном сердцебиении, задержке menstrualных у женщин, течении белей. Оказывал он и ранозаживляющее действие. Свежие, толченые листья прикладывали к ранам, ушибам; делали припарки к воспаляющимся опухолям и гангренозным язвам.

Для приема внутрь 15 г травы заливали 240 мл воды, доводили до кипения, процеживали и выжимали 180 мл жидкости. Принимали по 2 столовые ложки несколько раз в день или каждые 2 ч или же 15 г сухой травы заливали белым вином. Принимали так же.



Пустырник сердечный

РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ SORBUS AUCUPARIA L.

Листопадное дерево из семейства розоцветных (Rosaceae) высотой до 20 м, реже кустарник с поверхностной корневой системой. Листья очередные, непарноперистые, продолговатые или про-



Рябина обыкновенная

долговато-ланцентные. Цветки белые или розоватые с неприятным запахом, собраны в густое щитковидное соцветие диаметром до 10 см. Плоды — шаровидные, яблокообразные, ярко-красные или оранжево-красные, сочные, до 10 мм в диаметре. Семена красноватые, серповидно изогнутые, острые на конце.

Цветет в мае — июне. Плоды созревают в августе — сентябре, оставаясь до глубокой зимы на дереве.

Распространена в европейской части СССР, в Крыму и на Кавказе. Произрастает в подлеске смешанных и хвойных лесов, на вырубках, по лесным опушкам, среди зарослей кустарников, возле водоемов и даже в горах на каменистых склонах.

Рябина — один из древнейших представителей мира растений. Данные палеонтологии свидетельствуют, что растения рябины существовали в третичном периоде, а предки их росли на земном шаре 80 миллионов лет назад. Рябина очень плодовита. Имеются данные, что одно сорокалетнее дерево способно дать 250 кг плодов.

Зрелые плоды содержат витамины Р и С (до 100 мг%), сорбиновую кислоту, β-каротин, β-каротин-эпоксид (20 мг%), криптоксантин, глюкозу (до 3,8 %), фруктозу (до 4,3 %), сахарозу (до 0,7 %), l-сорбозу, l-иодит; α-винную и лимонную кислоты, цианид хлорид, пектиновые и дубильные вещества (до 0,3 %), эфирное масло, флавоноиды кверцитрин, изокверцитрин, рутин и мератин; семена — гликозид амигдалин. По количеству каротина (до 20 мг%) плоды рябины превосходят ряд сортов моркови, а витамина С больше, чем в вишне, малине, яблоках. Кроме того, в плодах самое высокое содержание сорбита (до 25,3 %), солей железа в 3—4 раза больше, чем у яблок, имеются в них йод и фитонциды. Горечь плодам придает гликозид сорбиновой кислоты. При первых же заморозках гликозид разрушается и рябина становится сладче. При распаде гликозида в плодах повышается уровень сорбиновой кислоты, такие плоды можно хранить без всякой обработки.

В официальной медицине настой плодов или чай применяют в качестве профилактического и лечебного средства при авитаминозах (цинге).

Из плодов готовят витаминный сироп, витаминный концентрат, консервированный сахаром. В зимне-весенний период, когда не хватает в рационе витаминов, рекомендуется широко использовать высушенные и законсервированные плоды рябины.

В традиционной медицине плоды и цветки рябины назначают как потогонное и слабительное средство, а сок свежих листьев — при дизентерии. Водные отвары сухих плодов используют в качестве мочегонного и кровоостанавливающего средства.

Имеющиеся в плодах такие химические соединения, как парасорбиновая кислота, эпикатехин и эпигаллокатехин, обладают антибиотическим действием.

Плоды рябины применяют при артериальной гипертензии, подагре, ревматизме, геморрое, дисменорее. Назначают рябину при болезнях почек и мочевого пузыря, почечнокаменной болезни, а также при гипацидных гастритах.

При вышеуказанных болезнях готовят настой из расчета 1 столовая ложка сушеных ягод на 1,5 стакана кипятка. После настаивания и процеживания настой пьют в течение дня. Ягоды рябины,

протертые с сахаром (1,5 кг сахара на 1 кг ягод), принимают по 1 столовой ложке 3—5 раз в день [33].

Зрелые плоды рябины обладают слабительным и мочегонным действием. В традиционной медицине при водянке, опухолях и отечности ног назначают сок из свежих ягод по 2 стакана с медом натощак.

Для лечения такого тяжелого заболевания, как склероз сосудов головного мозга, имеется простое народное средство: 200 г коры рябины в 0,5 л воды кипятят на малом огне в течение 2 ч.

Принимают за полчаса до еды по 1 столовой ложке 3 раза в день. Положительное действие сказывается очень быстро.

Масса из ягод рябины, нанесенная на бородавку или геморройные шишки, излечивает их очень быстро. Поскольку бородавки являются предраковым заболеванием, рекомендуется проверить плоды рябины и в качестве дополнительного средства лечения раковых опухолей.

Сироп из свежих плодов (1 кг плодов варят с 600 г сахара) применяли при ревматических болях, камнях в почках и мочевом пузыре, а также при дизентерии.

При гиповитаминозах 2 чайные ложки плодов заливали 2 стаканами кипятка, нагревали 1 ч, добавляли сахар и пили в течение дня в 3—4 приема.

При заболеваниях почек, печени, желчного пузыря, при почечных колитах, солевом диатезе в народе использовали напар из 30—40 г ягод на литр воды. Настаивали в течение ночи. Утром нагревали напар на малом огне в течение 10—15 мин, затем охлаждали, процеживали. Принимали по 2—3 рюмки ежедневно.

Плоды используют как в свежем, так и в засахаренном виде. Из них приготавливают вкусные желе, джемы, повидло, мармелад, варенье, а также наливки, ликеры.

Собранные осенью плотные кисти нанизывают на нитки и подвешивают в прохладном сухом месте в сараях, на чердаках. Замерзшие ягоды хорошо сохраняются до самой весны. В быту мороженые ягоды измельчают на мясорубке и перемешивают с сахарной пудрой: 2 части сахара на 1 часть плодов. Добавляют эту витаминную приправу в чай, используют при изготовлении компотов, начинки пирогов, печеня, других кондитерских изделий.

Рекомендуем несколько рецептов для заготовки ценных витаминных продуктов. Перебранные, вымытые и пропаренные плоды заливают горячим 65%-ным сахарным сиропом, оставляют на 12—15 ч, затем варят до готовности. Прежде чем использовать рябину, необходимо уменьшить горечь плодов путем их погружения на 3—5 мин в кипящий 2,5—3 %-ный раствор поваренной соли. Если плоды собраны после мороза, то бланшируют в растворе соли не более 2 мин. На 1 кг плодов берут 1,5 кг сахара. Вкусное варенье получается из рябины и бланшированных долек яблок или груш. При этом на 1 кг смеси плодов берут 1,2—1,3 кг сахара.

Можно заготавливать рябину впрок и в протертом виде с са-

харом в соотношении 1:1. Затем банки со смесью пастеризуют в воде при температуре 95° С в течение 20 мин.

Наравне с плодами рябины обыкновенной можно использовать плоды ее подвида *рябины сибирской*, встречающейся на северо-востоке европейской части СССР, в лесной и лесотундровой зонах и в горных лесах Сибири. К этой же категории следует отнести рябину гладкую, рябину Городкова. Они встречаются в тундровой и северной части таежной зоны на северо-западе европейской части СССР. Представляют интерес плоды рябины амурской, двухцветной, камчатской, бузинолистной, произрастающих в Приморье, Приамурье, на Камчатке, Анадыре, Командорах, Курилах, Сахалине, вдоль побережья Охотского моря и Татарского пролива.

Плоды их по своей ценности практически не уступают плодам рябины обыкновенной.

СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ *GNAPHALIUM ULIGINOSUM L.*

Встречается под названиями сушеница болотная, волошки, горлянка, залом, змеевик, летучий огонь, порезная трава, пуховка, снежок, толстушка, жабья трава.

Однолетнее травянистое растение из семейства астровых (*Asteraceae*) высотой до 30 см с тонким стержневым корнем. Стебли тонкие, с серовато-зеленым или беловатым войлочным опушением, от основания ветвистые. Листья очередные, черешковые, линейно-ланцетные, цельнокрайние, длиной до 5 см и шириной 5 мм. Цветки светло-желтые, очень мелкие, собраны в яйцевидные корзинки диаметром 4 мм. Плоды — зеленовато-серые, продолговатые семянки длиной до 0,8 мм с опадающим хохолком.

Цветет в июне — августе. Плоды созревают в августе — октябре.

Распространена в европейской части СССР, в Западной и Восточной Сибири, Казахстане. Реже на Кавказе и Дальнем Востоке. Произрастает на влажных лугах, по берегам рек, прудов, сорным местам, пашням.

Используют надземные органы, содержащие дубильные вещества (4 %), эфирное масло (до 0,05 %), смолы (до 16 %), тиамин, фитостерины, следы алкалоидов (гнафалин), каротин (до 55 мг%), аскорбиновую кислоту, витамин К.

В официальной медицине используют настой травы сушеницы, настойку, жидкий экстракт в качестве противовоспалительных, гипотензивных средств (в начальной стадии гипертонии), при язвенной болезни желудка. Во время Великой Отечественной войны использовался масляный экстракт травы при лечении труднозаживающих ран, язв. Он ускорял регенеративные процессы поврежденных тканей.



Сушеница топяная

Название «жабья трава» связано с применением сушеницы в традиционной медицине для лечения грудной жабы [48].

Трава сушеницы обладает болеутоляющим действием. В быту ее применяют при спазмах и болях в желудке. Принимают по столовой ложке отвара (30 г травы на стакан воды) 4—5 раз в день до еды. Пьют отвар без особого соблюдения нормы и при раке кожи, кожных язвах.

Получив выпариванием крепкий отвар, делают из него мазь (1 часть отвара и 4 части масла коровьего и меда). Для приготовления мази можно использовать вместо отвара тонкий порошок травы. На раны кладут примочки крепкого отвара сушеницы.

При гипертонической болезни принимают ароматические ванны из сушеницы (по 20 мин при температуре воды 38° С). Отвар готовят из расчета 50 г травы на ведро воды.

Сушеница входит в ряд сборов, например в сбор для лечения гастрита с повышенной кислотностью желудочного сока и язвенной болезни: сухая трава сушеницы и зверобоя — по 2 столовые ложки; трава золототысячника, спорыша, чистотела, листьев шалфея — по столовой ложке; цветки тысячелистника — десертная ложка; листья мяты перечной и корневище аира — по чайной ложке; семена тмина — $\frac{1}{2}$ чайной ложки. Все компоненты перемешивают. Берут 6 столовых ложек этого сбора, настаивают в 1 л кипятка в течение 12 ч, процеживают и пьют по полстакана 3—4 раза в день через час после еды в течение 1—2 месяцев и более [30].

В традиционной медицине это растение широко применяют в качестве наружного целебного средства. Для заживления поврежденных тканей применяют компрессы, примочки, тампоны из настоев сушеницы; траву добавляют в сборы для ванн; из смеси порошка сушеницы и сливочного масла готовят ранозаживляющие мази для лечения ожогов и эрозий.

Лекарственную форму настоя готовят из расчета 2 столовые ложки на 2 стакана кипятка (суточная доза для внутреннего употребления). Принимают настой по 1 столовой ложке 2—3 раза в день после еды. Для наружного применения настой готовят из 4—5 столовых ложек травы на 2 стакана кипятка.

В гомеопатии применяется сушеница при нейроциркуляторной дистонии и язвенной болезни желудка [33].

Противопоказания для применения сушеницы: артериальная гипотензия, тромбофлебит.

В гинекологической практике при эрозиях и язвах шейки матки используют отвар и экстракт из травы сушеницы.

При маточных, кишечных, наружных кровотечениях, туберкулезе, цинге, желудочных и нервных болезнях применяют настой, приготовленный из расчета 1 столовая ложка сухой травы на 1 стакан кипятка. Настаивают 0,5 ч и пьют по 1—2 столовые ложки 3 раза в день до еды [30].

Имеются данные об эффективности 10%-ной спиртовой настойки сушеницы при кавернозном туберкулезе, абсцессах легких и даже раковых заболеваниях. Принимают настойку по половине чайной ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

На Руси сушеницу часто употребляли вместо чая и рекомендовали при удущливом кашле, простуде, кровохаркании и чахотке, а также женских болях. Для приготовления чая брали 15 г цветущих частей растения и заливали 180 мл горячей воды. Пили с медом при вышеуказанных заболеваниях.

В ветеринарии цветущие растения собирали в июне — июле, высушивали в тени и давали пить домашним животным при глистах, заливая две горсти сухой травы бутылкой горячей воды [48].

ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ HUMULUS LUPULUS L.

Встречается под названиями хмель, хмелица, цвиль, горкач, кошлак, сербет и др.

Многолетнее травянистое растение — лиана из семейства коноплевых (*Cannabaceae*), имеющее ее побеги длиной 3—18 м и ползучее корневище. От корневища отходят горизонтальные подземные побеги, развивающиеся в узлах придаточные корни и почки, из которых появляются надземные стебли с разносторонними шиповидными гранями. Листья цельные или трех-, пятилопастные, супротивные на длинных черешках. Цветки расположены в пазухах листьев. Мужские — желтовато-зеленые, собраны в метельчатые соцветия. Женские — светло-зеленые, собраны в шишковидные повислые сережки, которые, разрастаясь, образуют соплодия в виде шишек, расположенные одиночно или кистями. Плод — сплющенный односемянный орешек.

Цветет в июне — июле. Плоды созревают в июле — сентябре.

Распространен по всей территории европейской части СССР, в Западной Сибири, на Кавказе, в горных районах Казахстана и в Средней Азии по долинам рек. Произрастает в сырых широколиственных лесах, среди кустарников.

В основном применяют шишки хмеля, содержащие горькое вещество — лупулин, а также хумулин, эфирное масло (0,4 %), хмеледубильную и валериановую кислоты, дубильные вещества (3 %), холин, смолы, витамины — рутин, В₁, В₃, В₆, красящие и другие вещества.

Хумулин и эфирное масло используют в официальной медицине в качестве успокаивающих и болеутоляющих средств. Они входят в состав уролесана, применяемого при почечных коликах, а также в состав валокордина, валоседана и др.

В традиционной медицине при водянке и сильной слабости рекомендуют отвар шишек (0,5—1,5 г хмеля на 80—240 мл воды). Применяют его 2—5 раз в день [21]. Чай и экстракт из шишек пьют как болеутоляющее и снотворное средство [25]. Мазь из шишек используют против язв и нарывов.

Липулин считается легким успокаивающим средством, возбуждающим пищеварение. Рекомендуют его при золотухе, изнурении, плохом пищеварении, как противолихорадочное и болеутоляющее средство [26]. Кроме того, используют липулин при



водянке, цинге, хронических кожных сыпях, пятнах на коже, при запорах, одышке, судорогах, хроническом ревматизме. Его назначают в дозе 0,1—0,2 г 2—3 раза в день.

Передозировка липулина (1—2 г в день) может вызвать рвоту, боли в желудке, чувство усталости, разбитости, головные боли.

Хмель обладает выраженным успокаивающим действием, используется при неврозах, истерии, климактерических расстройствах. Его относят к горечам и применяют при астении и гастритах в качестве общеукрепляющего, улучшающего аппетит и пищеварение средства. Шишки часто добавляют в сборы, применяемые при лечении заболеваний печени, почек, мочевого пузыря, нарушении обмена веществ.

Лекарственные формы из растения оказывают болеутоляющее, противовоспалительное и спазмолитическое действие, и поэтому эффективны при циститах и уретритах.

Хмель — ядовитое растение. При передозировке его возможно появление общего недомогания, головной боли, тошноты, рвоты, болей в области сердца и одышки.

Для приема внутрь 2 чайные ложки шишек настаивают в 1 стакане кипятка. Принимают в 3 приема (суточная доза).

Для наружного применения готовят настой из 2 столовых ложек шишек на 1,5 стакана кипятка.

Порошок из шишек принимают по половине чайной ложки 3 раза в день за 20—40 мин до еды, запивая водой [33].

Отваром шишек хмеля можно лечить холецистит и другие заболевания желчного пузыря и печени (10 г шишек хмеля на 1 стакан воды, по 1 столовой ложке 3 раза в день). Для этих же целей можно пользоваться настойкой, приготовленной из расчета 25 г шишек на 100 мл 40%-ного спирта, по 40 капель 3 раза в день. Так же лечат водянку, нефрит, воспаление почек, мочевого пузыря (цистит), желтуху.

Крепкий отвар шишек хмеля используют для получения мази (1 часть отвара на 4 части вазелина). Ее применяют для лечения лишая, пятен на коже, других кожных болезней. Отвар или настойку хмеля принимают при невралгии, нарушениях обмена веществ; настойку или мазь — при радикулите (наружно для растирания). При бессоннице отвар хмеля пьют в теплом виде по стакану перед сном.

Как успокаивающее нервы средство принимают в виде отвара по столовой ложке 3 раза в день. Мазь из хмеля успокаивает боль от ушибов и синяков.

Экстракты из шишек используют в косметике, дерматологии (лечебные кремы, растворы), которые устраняют перхоть, укрепляют волосы; показаны при дерматитах [48].

Дегенеративные изменения кожи обусловлены снижением с возрастом количества эстрогенов. Поэтому пациентам с преждевременным увяданием кожи рекомендуют настой из шишек хмеля внутрь (1 чайная ложка на 1 стакан кипятка), по 1 стакану пьют

на ночь. Можно применять порошок из шишек (по 1—2 г 3 раза в день) или настойку из 1 части хмеля и 5 частей 40%-ного спирта (по 40 капель 3 раза в день).

Увядающую кожу целесообразно умывать настоем из шишек хмеля и листьев шалфея (в равных частях). В наше время имеется несколько косметических кремов, например питательный крем для сухой и нормальной кожи «Грезы». В него входит экстракт хмеля, содержащий растительные эстрогены. Этот биокрем хорошо питает кожу, задерживает ее увядание, улучшает кровообращение, омолаживает, тонизирует, снимает дряблость, сухость.

Крем «Флора», содержащий экстракт хмеля, омолаживает, тонизирует кожу лица, стимулирует функцию сальных желез.

Отвар шишек (лучше в смеси с корнем аира) используют для мытья головы, при этом укрепляются волосы и исчезает перхоть. Хмель входит в состав ряда шампуней, например аирохмелевого «Таро» [30]. При выпадении волос рекомендуется мыть голову 2 раза в неделю отваром из смеси шишек хмеля и корней лопуха (по 20 г), цветков календулы (10 г).

На Руси в Пермской области от шума в голове шишки хмеля привязывали ко лбу и вискам [31]. Хмелем лечили золотуху, лишай, опухоли печени и селезенки; в больших дозах шишки очищали организм от глистов [19].

Ванны и подушки, набитые шишками, способствовали сну, обладали болеутоляющим действием [21]. На Кавказе отвар шишек использовали для полоскания рта при цинге и горла — при потере голоса. В Абхазии отвар всего растения применяли при сифилисе.

В Сибири теплые припарки из хмеля широко использовали при лечении ушибов, нарывов, угрей, абсцессов.

ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ *BIDENS TRIPARTITA* L.

Встречается под названиями череда, чернобривец болотный, причепа, козы рогки, собачьи репяхи, золотушная трава, стрелка.

Однолетнее травянистое растение из семейства астровых (*Asteraceae*) высотой до 100 см с разветвленным стержневым корнем. Стебель прямостоячий, почти от основания ветвящийся. Листья супротивные, с короткими черешками, глубоко трех- или пятираздельные, зубчатые, длиной до 7 см и шириной 4 см. Цветки мелкие желтые, трубчатые, собраны в корзинки до 2 см в диаметре. Плоды — семянки с двумя-тремя ребрами длиной до 8 мм.

Цветет с конца июня до сентября. Плоды созревают в августе — октябре.

Распространена в европейской части СССР (кроме Крайнего Севера), на Кавказе, в Сибири, Средней Азии, на юге Дальнего Востока.



Череда трехраздельная

Используют надземную часть, содержащую каротин (свыше 50 мг%), аскорбиновую кислоту (60—70 мг%), следы эфирного масла, дубильные вещества, флавоноиды, горечи, слизь.

В официальной медицине рекомендуют настой травы череды. Применяют его в детской практике для ванн в качестве противо-

воспалительного и противоаллергического средства при различных диатезах и гнойничковых заболеваниях кожи, а также при простудных заболеваниях как потогонное и мочегонное средство. Выпускают брикеты травы череды массой 75 г, делящиеся на 10 долек по 7,5 г, или круглые брикеты по 7,5 г. Одну дольку или один брикет заливают стаканом кипящей воды, настаивают 10 мин, процеживают. Принимают внутрь по 1 столовой ложке.

В традиционной медицине череда известна как хорошее кровоочистительное и антиаллергическое средство. Ее назначают для приема внутрь взрослым и детям при хронических кожных заболеваниях, экземе, диатезе, крапивнице, скрофулезе.

Траву череды широко применяют, особенно в детской практике, для обмываний и ванн при диатезе с кожными проявлениями, рахите, для ускорения заживления ссадин и ран, при чесотке и экземе. Растиранные листья череды накладывают на ранки при укусах ядовитых насекомых и змей.

При кожных заболеваниях, а также при золотухе и рахите рекомендуется следующая смесь: череды — 10 г, листьев грецкого ореха — 5 г, травы трехцветной фиалки — 20 г, корня лопуха — 15 г, цветков глухой белой крапивы — 10 г, цветков тысячелистника — 10 г, листьев черной смородины — 10 г и листьев земляники — 15 г. Берут 20 г смеси, заливают 1 л сырой воды и кипятят на слабом огне 10 мин. Пьют каждый час по 30 г. Детям дают по 1 столовой ложке [33].

Эту же смесь с добавлением листьев толокнянки (30 г) и березовых почек (15 г), таким же способом приготовленную, применяют при хронических болезнях почек [36].

Череду используют при подагре, артритах, кожных болезнях. Принимают по 20 мин ванны из отвара травы череды (50—100 г на ведро воды). Предварительно кипятят в закрытой посуде полчаса. Температура ванны 38° С. При этом очень полезно принимать внутрь без нормы чай из череды. Полезно свежей травой или настоем (4 столовые ложки травы на 5 стаканов воды) натирать воспалившиеся суставы при ревматизме, артрите, подагре. Делают и компрессы. При различных грибковых заболеваниях рекомендуется пить чай следующего состава: по 10 г травы череды, фиалки трехцветной и травы водяники. Обычно 8 г смеси заваривают стаканом кипятка. Принимают по 2 столовые ложки 3—4 раза в день. При крапивнице назначают по полстакана настоя 3—4 раза в день (50 г череды на 1 л кипятка настаивают всю ночь). Полезно пить чай при нарушении обмена веществ, при себорее.

Трава череды входит в известный противозолотушный сбор, в популярный «аверин чай». Отвар череды применяется для уничтожения угрей, прыщей, для смягчения кожи. Готовят отвар из расчета 3 столовые ложки травы на 2 стакана воды. Кипятят 20 мин.

Для детских ванночек при золотухе готовят настой из 10 г череды, вливают его в ванночку и добавляют 100 г поваренной морской соли.

ЧЕРЕМУХА ОБЫКНОВЕННАЯ *PADUS AVIUM MILL.*

Встречается под названиями черемуха азиатская, глотиха, колоколуша, черемшина.

Дерево (реже кустарник) из семейства розоцветных (*Rosaceae*)



Черемуха обыкновенная

высотой 2—15 м с густой кроной и голыми ветвями. Листья у нее очередные, короткочерешковые, эллиптические, длиной 3—15 см и шириной 2—6 см, по краям остропильчатые, сверху матовые, несколько морщинистые. Цветки белые, ароматные, собраны в густые многоцветковые поникающие кисти длиной 8—12 см. Плоды — шаровидные костянки черного цвета до 10 мм в диаметре со сладкой вяжущей мякотью. Косточка — округло-яйцевидная, извилисто-выемчатая.

Цветет в апреле — июне. Плоды созревают в июле — сентябре.

Распространена в Западной и Восточной Сибири, почти повсеместно в европейской части. Встречается в Северном Казахстане, на Кавказе, в горах Средней Азии. Произрастает в основном в лесной зоне, достигая на севере границы лесотундры, в горах (до 1800 м над уровнем моря).

Плоды содержат дубильные вещества (до 15 %), яблочную и лимонную кислоты, фруктозу (до 6,4 %), глюкозу (до 6,3 %), сахарозу (до 0,62 %), пектин (1,1 %), флавоноиды (20 %), эфирное масло, придающее горько-миндальный вкус и запах, витамин С, каротин, фитонциды, гликозиды пруназин и амигданитрилгликозид; семена — гликозид амигдалин (1,5 %).

Все органы (плоды, листья, цветки, кора, почки) обладают бактерицидными, фунгицидными, протистоцидными и инсектицидными свойствами.

Настой или отвар плодов применяется в качестве вяжущего средства при поносах. Заменяет плоды черники. Плоды черемухи входят в желудочный чай.

При изготовлении настоя 1 часть плодов заливают 10 частями крутого кипятка. Закрывают крышкой и ставят в водяную баню или в печь на 15—20 мин, не доводя смесь до кипения. Не дождаясь охлаждения настоя, его процеживают через 2—4 слоя марли или льняную ткань. После охлаждения настой готов к употреблению.

Отвар из плодов черемухи делают также в соотношении 1:10. Смесь ставят на легкий огонь или в кипящую водяную баню и кипятят 20—30 мин. Фильтруют в горячем виде и употребляют после охлаждения. Хранят настой и отвары не более 3 суток в темном, прохладном месте (холодильник, погреб). В летний период их лучше готовить ежедневно. Аналогичным образом используют черемуху в ветеринарии.

Для приготовления лекарственных форм необходимо использовать только стеклянную, фарфоровую или эмалированную посуду. Костянки должны быть целыми, чтобы из них не извлекался ядовитый амигдалин.

В традиционной медицине препараты из листьев рекомендуют использовать при бронхитах и при воспалениях слизистой оболочки рта.

Настой цветков применяют в виде примочек при воспалении слизистой оболочки глаз. Для этого чайную ложку свежих цветков настаивают 8 ч в стакане холодной кипяченой воды.

Отвар коры (1:10) употребляют при ревматизме, малярии, спазмах в желудке. Плоды и кора молодых веток используются в виде настоя и отвара в качестве потогонного и мочегонного средства.

Кора черемухи используется в гомеопатии, порошок из коры — в ветеринарии.

Из плодов черемухи готовят целебный чай. Муку из плодов черемухи добавляют в варенья, кисели, а также в начинку пирогов, ватрушек, печенья. Фитонцидные свойства растения благоприятно сказываются на воздушной среде.

ЧЕРНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ VACCINIUM MYRTILLUS L.

Встречается под названиями черника, черница, чернижник, черничник, чернега.

Ветвистый листопадный кустарничек из семейства брусличных (*Vacciniaceae*) до 50 см с горизонтальным корневищем. Стебли прямостоячие, цилиндрические. Листья очередные, короткочерешковые, яйцевидные с мелкопильчатыми краями, длиной до 28 мм. Цветки небольшие, зеленовато-розовые, одиночные, на коротких цветоножках. Плоды — шаровидные ягоды до 8 мм в диаметре, черного цвета. Семена мелкие, яйцевидные, светлобурье.

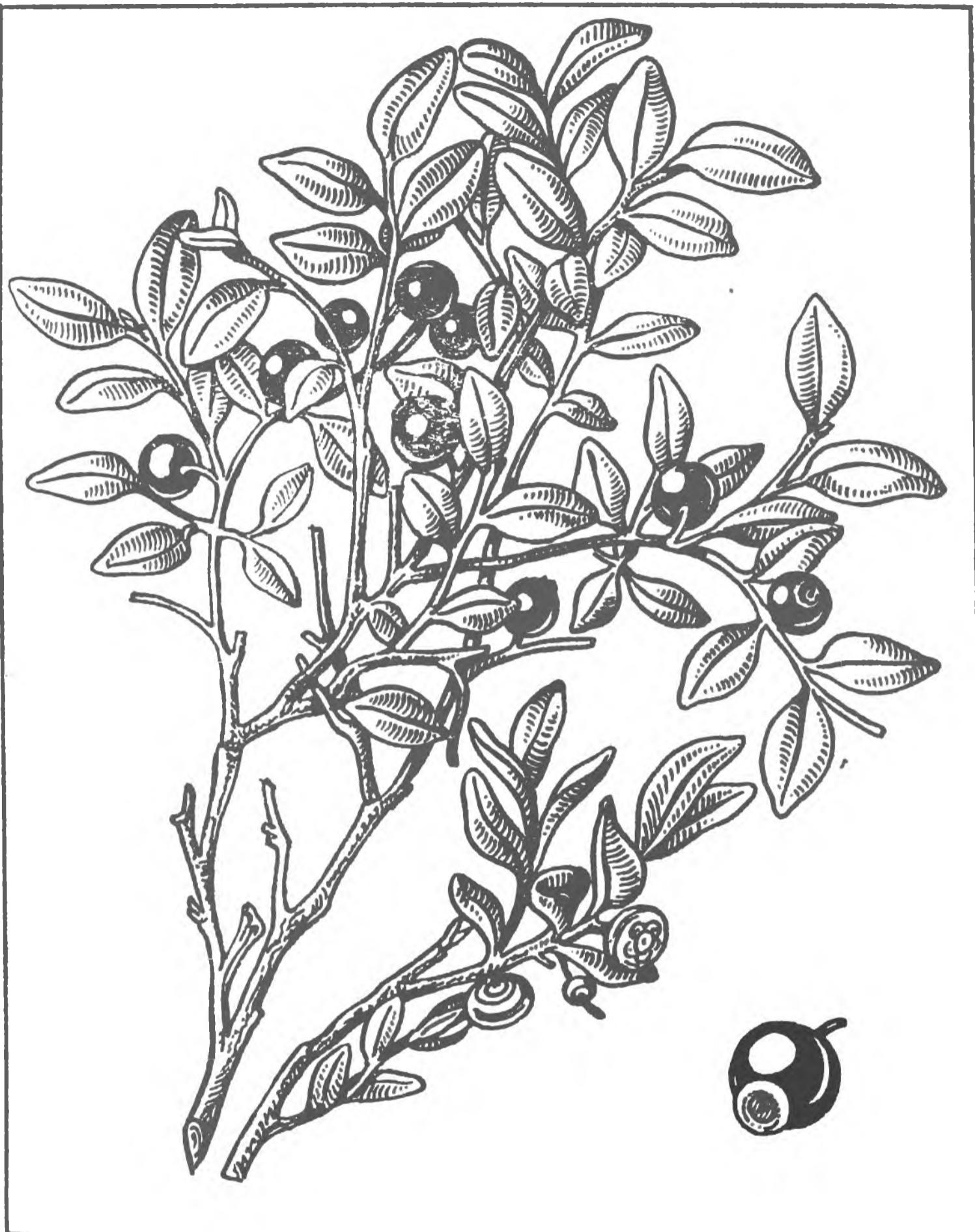
Цветет в мае — июне. Плоды созревают в июне — сентябре.

Распространена в европейской части, в Западной и Восточной Сибири, на Кавказе.

Используют плоды и листья. В плодах содержатся дубильные вещества (до 12 %), гликозид миритилин, эфирное масло, урсоловая кислота, флавоноиды (гиперин, астрагалин, кверцитрин, изокверцитрин, рутин), органические кислоты (лимонная, яблочная, янтарная, хинная, молочная и щавелевая), витамин С (до 250 мг%), каротин (до 1,6 мг%), витамин В₂ (до 0,04 мг%), сахара (до 30 %), пектиновые вещества; в семенах — жирное масло (до 31 %), протеин (до 18 %); в листьях — неомиритиллин (до 2 %), арбутин (до 1,6 %), лимонная кислота, эфирное масло, В-амирин, олеаноловая и урсоловая кислоты, алкалоид муртин, витамины С и В, фенолкарбоновые кислоты (кофейная, хлорогеновая), дубильные вещества, рутин, кемпферол, астрагалин, гиперин, кверцитрин, изокверцитрин, авикулярин, мератин, миритиллин (до 1%), гликозид неомиритиллин, рамнозид кверцетина.

Неомиритиллин понижает содержание сахара в крови, обладает инсулиноподобным действием.

Настой плодов в официальной медицине применяют в качестве вяжущего средства при поносах. Плоды входят в состав желудочного вяжущего чая, листья — в состав противодиабетического сбора афrozитина.



Черника обыкновенная

Свежие ягоды черники — эффективное лекарственное средство при хроническом энтероколите. Даже при тяжелом течении заболевания (II и III степени) наступает заметное улучшение в самочувствии больных, если в течение летнего периода ежедневно съедать по 2—3 стакана черники (по $\frac{1}{2}$ стакана ягод 4—6 раз в день за 20—30 мин до еды).

В целом ягоды и листья черники оказывают общеукрепляющее действие, нормализуют солевой обмен, обладают вяжущим,

противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, кровоостанавливающим действием; являются слабым спазмолитическим средством.

Ягоды (свежие и сушеные) успешно применяются для лечения острых и хронических поносов у детей и взрослых, а также при гастритах (особенно гипацидных), язвенной болезни желудка и двенадцатiperстной кишки, неспецифическом язвенном колите, анемии, цистите, почечнокаменной болезни и псориазе.

Имеются сведения, что присутствующие в чернике оксикумаринны способны понижать свертывание крови. Употребление ягод предупреждает образование тромбозов, возникновение инфаркта миокарда.

Листья черники понижают содержание сахара в крови и оказывают эффективное действие при легких формах сахарного диабета.

В традиционной медицине ягоды черники рекомендуют применять при снижении остроты зрения. Черника нормализует деятельность желудка и кишечника.

Наружно ягоды черники применяют в виде компрессов при геморрое. Настой ягод и листьев используют в стоматологии при воспалении слизистой оболочки полости рта, при ангине, кожных заболеваниях. Ягоды (бланшированные) толстым слоем наносят на участки, пораженные экземой, обкладывают марлей и оставляют на сутки (повязку ежедневно меняют). Лучше менять повязку каждые 5 ч.

Настой из сушеных ягод и листьев черники для приема внутрь готовят из расчета 2—3 столовые ложки сырья на 2 стакана кипятка; для наружного употребления — 5—6 ложек на 2 стакана воды [33].

Для приготовления целебных киселей из плодов черники берут 1 столовую ложку ягод на полстакана воды, добавляют чайную ложку крахмала и сахар по вкусу, варят, пьют по 0,5 стакана 3 раза в день.

На Руси чернику издавна применяли при поносе в виде отвара (30 г сухих плодов на 240 мл воды; упаривали до объема 120 мл) [35].

Из листьев черники готовили чай, который пили при воспалении и слабой сократительной способности мочевого пузыря. Питье применяли при коликах в желудке, хронических энтеритах, желчекаменной и мочекаменной болезнях.



ТАК
ЛЕЧИЛИ
ГИППОКРАТ
И
ГАЛЕН



*В какой бы дом я ни вошел,
я войду туда для пользы больного.*

Из клятвы Гиппократа

Большое влияние на развитие русской медицины оказали сочинения крупнейшего мыслителя Древней Греции Гиппократа (460—377 гг. до н. э.), а также известного римского практикующего врача, естествоиспытателя и теоретика Клавдия Галена (131—210 гг. н. э.).

Отец греческой медицины Гиппократ создал знаменитое сочинение, вобравшее в себя знания древних греков по лечебному употреблению растений. Этот трактат на протяжении двух тысячелетий считался самым популярным произведением. Значительный интерес он представляет и в наши дни.

Клавдий Гален впервые ввел отвары и настойки из растений. Сочинения Галена на протяжении веков являлись авторитетнейшими пособиями для медиков в Европе. Первые переводы этих трудов с латинского и греческого языков появились на Руси в XV в.

В наше время многие из растений, описанных Гиппократом и Галеном, обрели научное признание: изучен их химический состав, выделены биологически активные вещества, применяются в здравоохранении лекарственные формы из них.

Представленные в этом разделе сведения о наиболее известных и широко используемых в Древней Греции и Риме лекарственных растениях, произрастающих в нашей стране, обогащены опытом и рецептами традиционной медицины, использовавшимися на Руси и дошедшими до наших дней.

БАРВИНОК МАЛЫЙ VINCA MINOR L.

Встречается под названиями барвинок, зеленка, гробная трава, могильница, могильник, плющ, цветок, барвеника.

Многолетнее, вечнозеленое, травянистое растение из семейства кутровых (Arosaceae) высотой 10—20 см, с голыми, ветвистыми, лежачими, укореняющимися стеблями. Цветоносные стебли прямостоячие. Листья кожистые, сверху блестящие, короткочерешковые, эллиптические, острые, длиной 3—5 см и шириной 1,5—2,5 см. Цветки одиночные, синего цвета, сидят в пазухах листьев. Плод — листовка цилиндрической формы, зеленоватого цвета. Семена продолговатые, бугорчатые, коричневого цвета.

Цветет в мае — июле. Плоды созревают с июня.

Встречается в европейской части СССР и на Кавказе в тенистых лесах. Чаще этот вид барвинка можно встретить в садах и парках.

В надземной части содержатся: горькое вещество — винцин; танины; алкалоиды (0,4—0,45 %), в том числе минорин (0,7 % от суммы), винкаминорин, винкамин, резерпин, изовинкамин; гликозид винказид, горькие вещества.

О целебных свойствах барвинка известно со времен Гиппократа и Галена.

В традиционной медицине барвинок широко применяют при опухолях, нарывах в ушах, при укусах ядовитых змей, зубной боли, экземе, для полоскания при воспалении горла, при кровоточивости десен. Водный отвар с молоком рекомендуют для полоскания при грудной жабе. Настойку травы используют для лечения десен и шатания зубов. Свежетолченую траву применяют в качестве примочки для заживления ран, при кровотечениях.

При кровотечениях готовят отвар из смеси трав барвинка и окопника, взятых в соотношении 1:2. Пьют по 1 чайной ложке утром и вечером.

На Руси применяли траву барвинка при туберкулезе, кровохаркании, «слабости легких», маточном и геморроидальном кровотечениях, женских болях.

Отвар травы с молоком применяли для полоскания горла, при астме, шатании зубов, для лечения десен. Однако более эффективен отвар травы на вине.

Крепкий отвар травы с успехом использовали для заживления ран, при наружных кровотечениях. В виде припарок траву принимали при грыже, для разжижения молока у кормящих матерей. Отвар готовили из расчета 30 г травы на 400 мл воды. Пили по чайной чашке несколько раз в день с добавлением красного вина.

При кровотечениях отвар готовили из 1 горсти травы барвинка и 2 горстей корня живокости, которые, смешав, варили в литре воды, уваривая до половины объема. Затем отвар процеживали,



Барвинок малый

отжимали. Употребляли в холодном виде по чайной чашке утром и вечером.

Для лечения гипертонии готовили отвар из измельченных листьев (1 столовая ложка на стакан воды). Кипятили 20 мин., охлаждали, процеживали и выпивали в течение суток в 3—4 приема.

ВЬЮНОК ПОЛЕВОЙ *CONVOLVULUS ARVENSIS L.*

Встречается под названиями березка, вьюн, вьюнчик, берестень, вязель, горлянка, колокольчики, повитель, повилика, повитуха, тянучка и др.

Многолетнее вьющееся травянистое растение из семейства вьюнковых (*Convolvulaceae*), дающее обильные корнеотпрыски. Корни длиной до 2 м, сильно ветвящиеся, глубоко проникающие в почву. Стебли достигают длины 120 см, голые. Листья черешковые, яйцевидно-эллиптические, продолговатые, в основании копьевидные, стреловидно-копьевидные, длиной 2—6 см и шириной 0,5—4 см. Цветки розовые, иногда белые, расположены по 1—3 на пазушных цветоносах. Семена коричневатые или темносерые, слегка бугорчатые.



Вьюнок полевой

Цветет в июне — августе. Плоды созревают в августе — сентябре.

Распространен в европейской части СССР (кроме северной), на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии. Встречается на посевах, залежах, у дорог, на пустырях, в садах.

В корневищах и корнях содержатся смолы (5 %), холиномиметические вещества, дубильные вещества (8,5 %); в листьях — витамин С (110,7 мг%), витамин А; в семенах — алкалоиды.

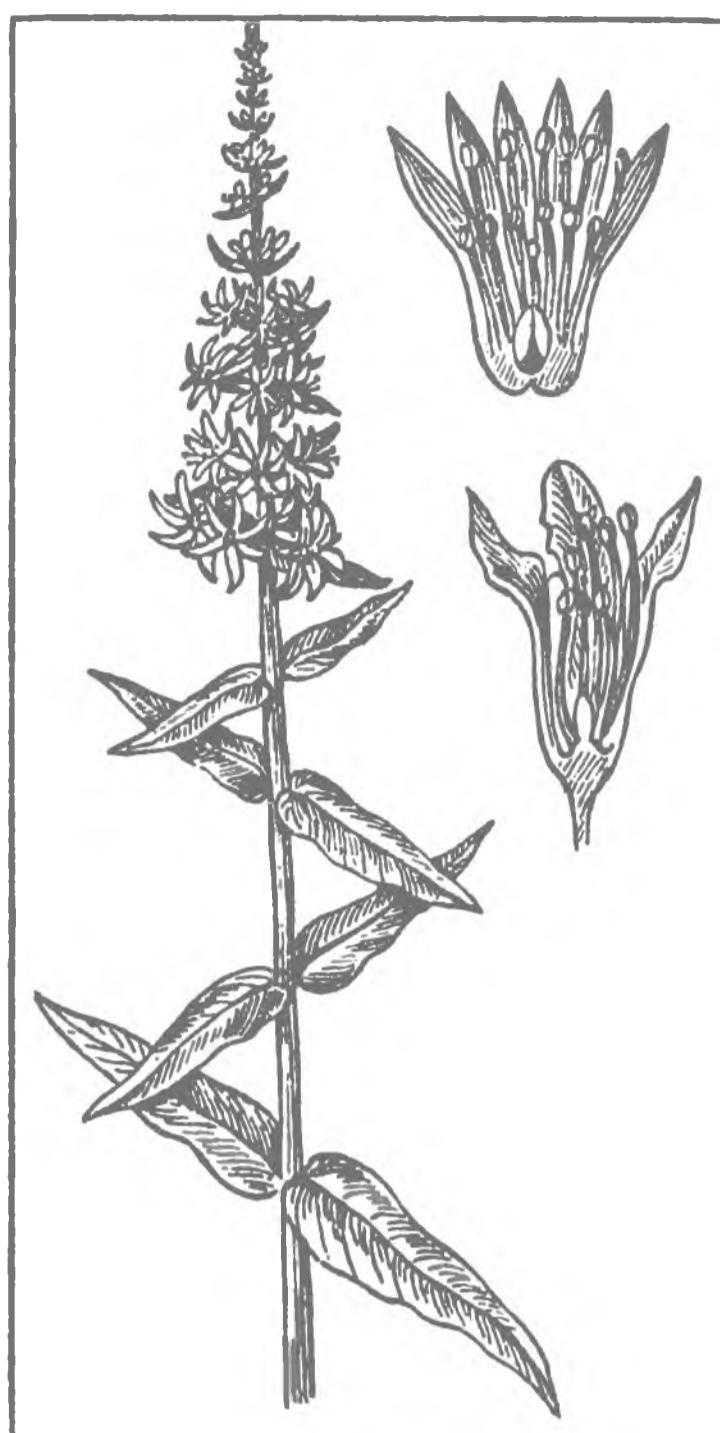
Все органы растения обладают слабительным действием. Используются в традиционной медицине в форме водного настоя.

В древности корневища использовали вместо слабительной смолы ялапы. Применяли их и при нервных заболеваниях в качестве наркотического и успокаивающего средства. Листья выюнка прикладывали при укусах ядовитых змей; сок листьев, смешанный с коровьим маслом, использовали при легочных заболеваниях и ушных болях, а отвар травы — при накожных сыпях, лишаях и чесотке. Для этого горсть травы заливали стаканом кипятка, кипятили 5 мин. Выпивали в течение дня [46]. Рюмку свежего сока с добавкой 1 чайной ложки уксуса и $\frac{1}{2}$ чайной ложки поваренной соли применяли при хронических сыпях [34]. Отвар свежего растения в молоке использовали: для укрепления здоровья рожениц после трудных родов. По данным Авиценны, млечный сок выюнка способен сводить волосы. Кислый сок применяли при головной боли, при ушных болезнях. Использовали выюнок как ранозаживляющее средство, а также при заболеваниях печени, при астме. Стебли и листья применяли при опухолях мошонки; листья и все высушенное растение использовали от белей [2]. Порошок выюнка присыпали на ушибы, порезы. Использовали его при бессоннице и болях в пояснице.

ДЕРБЕННИК ИВОЛИСТНЫЙ LYTHRUM SALICARIA L.

Встречается под названиями божья трава, богородицкая трава, дедова борода, полевые васильки, верба трава, красота девичья, кровавница, плакун, синие сultanчики, луговой чай, раковые шишки и др.

Многолетнее травянистое растение из семейства дербенниковых (*Lythraceae*) высотой от 30 до 200 см с толстым, деревянистым стержневым корнем. Стебель прямостоячий, почти четырехгранный, иногда ветвистый. Листья продолговатые, продолговатоланцетные длиной 5—10 см и шириной 1—2 см; нижние — супротивные, верхние — очередные. Цветки пурпуровые, расположены группами в пазухах прицветных листьев, образуя густые колосовидные метелки. Плод — продолговато-ovalная, двухгнездная коробочка длиной 3—4 мм.



Дербенник иволистный

На Руси данная трава была известна при лечении кровавых поносов.

В качестве сырья использовали траву и корень [15]. В Сибири корни дербенника применяли при болях в животе [51]. В Средней Азии цветки и листья близкого вида дербенника среднего до сих пор применяют при поносах. В Пермской губернии траву применяли при нарушениях менструального цикла, при кровохарканье и в качестве наружного кровоостанавливающего средства. Использовали это растение и при геморрое. Траву «почитали полезною для остановления носового и ротового кровотечения» [6]. В Красноярском крае дербенник употребляли от детской сыпи. Трава обладает и противовоспалительным действием: прикладывали ее при флюсах [46]. Имеются сведения о применении отвара в качестве успокаивающего средства, «когда на сердце тяжело и нерадостно» [32].

В Томской губернии отвар травы пили при припадках от испуга. В Пермской губернии употребляли внутрь при эпи-

Цветет в июне — августе.
Плоды созревают в сентябре.

Распространен почти по всей европейской части СССР, на Кавказе и в Западной Сибири, изредка на юге Восточной Сибири и на Дальнем Востоке по берегам рек, озер, среди водной растительности, на заливных лугах, рисовых полях, реже на песке у берега моря.

В траве содержатся дубильные вещества (1—1,3%), каротин, много пектиновых веществ, смола желтого цвета, холин (0,03 %), фитостерин, полисахариды. В цветках на 1 кг абсолютно сухой массы приходится 8,9 г аскорбиновой кислоты, в листьях — 1,02 г.

В медицине это растение применяли еще в глубокой древности. Ученик Теофраста врач и анатом Эризистрат назвал его Лизимахия в честь одного из вождей Александра Македонского. Известно оно было Диоскориду и Плинию. Плиний использовал это растение против экземы [58].

лепсии, судорогах у детей [2]. В Уфимской губернии «от тоски» пили отвар корня, собранного осенью. В Орловской губернии купали детей от «испуга», судорог [22]. Аналогичные сведения имелись по Витебской губернии, а также Сибири. Название «плакун» связано с тем, что для усыпления плачущих, беспокойных детей траву клади им в постель под простыню [17]. При эпилепсии (младенческой болезни) детей поили отваром корней дербенника, а также купали в слабом отваре растения. При этом заболевании использовали плакун-корень в виде отвара и в Забайкалье.

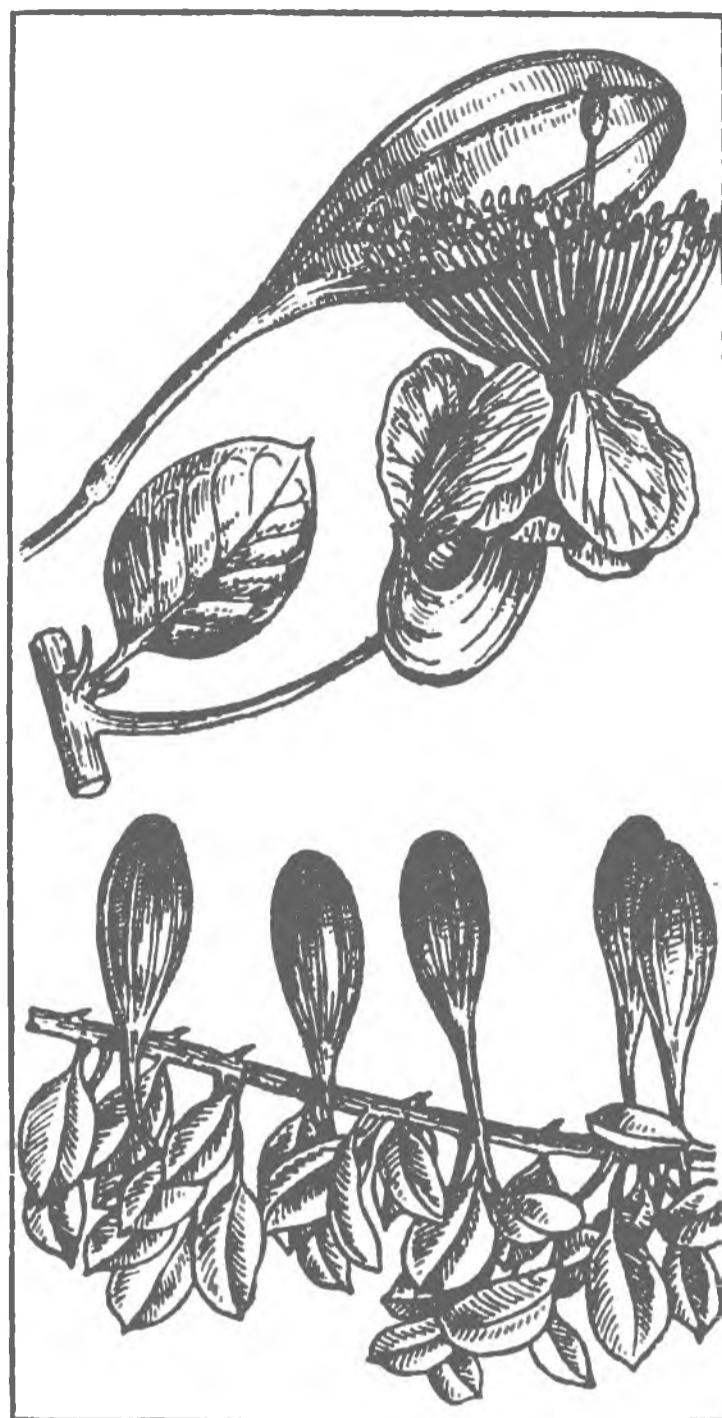
В трудах общества врачей (1852) находим интересные сведения о применении дербенника иволистного при бешенстве (водобоязни). Больному утром натощак в течение 3 дней давали хлеб, посыпанный порошком растения. При укусах бешеного животного раны обмывали уксусом, в котором растворяли большое количество соли, а когда больной не мог ни есть, ни пить, ему силой вливали в рот отвар корня дербенника. При укусах змей в Витебской губернии давали порошок сухих листьев и цветков в виде хлебных шариков [3]. Водный настой травы, настойку на водке рекомендовали при кашле, а также в виде полосканий при болезнях горла [6]. Помогало это растение и при тифе, лихорадке как потогонное средство. Чай из него, отвар рекомендовали «при телесной слабости» [2] как тонизирующее средство. Применили это растение при ревматизме, бесплодии [32], а также в виде примочек при глазных болезнях — «запалении глаз». Цветки использовали при головной боли [6]. Корни также способны снимать головную боль.

КАПЕРСЫ ТРАВЯНИСТЫЕ CAPPARIS HERBACEAE WILLD.

Встречается под названиями каперсы, каперсовый куст, капрсы.

Многолетнее травянистое растение из семейства каперсовых (Capparaceae) с прямым длинным (до 12 м) корнем. Стебли многочисленные, стелются по земле, при основании слегка деревеснеющие, достигают длины до 2 м. Листья цельные, на коротких черешках. Пластинка округлая или обратнояйцевидная, иногда с заострением на конце. Прилистники в виде прямых или согнутых колючек желтоватого цвета. Молодые листья и концы ветвей имеют бело-войлочное опушение. Цветки белые, бледно-розовые, реже слабо-желтоватые, одиночные, расположены в пазухах листьев. Плод — мясистая, ягодообразная, продолговато-обратнояйцевидная коробочка длиной 2,5—4,5 см и шириной 1,5—3 см. Семена до 3 мм в поперечнике, бурого цвета.

Цветет в конце мая — сентябре. Плоды созревают начиная с июня.



Каперсы травянистые

Корни каперсов известны еще в арабской медицине. Их рекомендовали использовать при ипохондрии, аллергии, желтухе, чесотке, ревматизме, бруцеллезе; ветви — при сахарном диабете, парше; сок цветков — при диатезе и как ранозаживляющее средство; плоды — при геморрое, болезнях десен; семена — при мигрени [18]. Семена каперсов принимали при истерии в виде порошка (по 4,3 г), настоя (8,5—17 г семян на 180 мл воды) или настойки (в том же соотношении) на вине [35].

Каперсы (кора корней и цветочные почки) — вяжущее и мочегонное средство. В порошке кору корней применяют в дозе от 1,8 до 3,7 г через каждые 2 ч. Отвар из нее готовят из расчета 30 г на 400 мл воды. Нераспущенные почки (то же количество) заливают белым вином. Наружно прикладывают крепкий отвар толченых почек, цветков и плодов [48].

В прошлом плоды сушили и использовали зимой вместо сахара. Они очень сладкие, сходны по вкусу с арбузом. Заква-

Распространены каперсы на Кавказе, в южных районах Крыма и в Средней Азии. Произрастают на склонах нижних поясов гор, пустырях, вблизи жилищ.

В корнях присутствует гликозид каппаридин; в коре и листьях — гликозид стахидридин; в плодах обнаружены йод, стероидные сaponины, жир (до 36 %), глюкозид, витамины С, Р; в бутонах — глюкозид (0,32 %), сапонин, эфирное масло, витамин С (до 150 мг %); в семенах — жирное масло (34—36 %).

Широкоизвестное пряное растение; бутоны (цветочные почки) с давних времен употребляют в пищу. Их отваривают, маринуют и используют в качестве острой приправы.

Гален и Диоскорид отвар коры корней «одобряли в затах внутренностей, особенно селезенки» [9]. Почки каперсов действовали аналогично коре корней. При увеличенной селезенке предлагался отвар плодов каперсов. Ели их с уксусом и маслом.

шенные молодые веточки растения с бутонами (джонджоли) употребляют как приправу и холодную закуску. Соленые и маринованные каперсы придают пище приятный кисловатый вкус, они хороши к супам, мясным и рыбным блюдам.

Побегами каперсов, истолченными с чесноком, лечат паршу; отваром корней — желтуху, а также смачивают кожу чесоточным лошадям, теряющим волосяной покров.

Корни и бутоны обладают слабительным действием, их рекомендуют при геморрое. Отвар коры корня применяют как средство, регулирующее менструацию.

На Руси отвар коры корней назначали при ипохондрии, истерических припадках, параличах. Как болеутоляющее средство отвар коры рекомендовали «при бедренной ломоте» [26]. Кусочки свежей коры корня и листья каперсов применяли при зубной боли.

Воду, в которой отваривали каперсы, использовали вместе с уксусом для полосканий при зубной боли. В Средней Азии курили сухую кору при сифилисе. Соленые каперсы назначали больным, страдающим астмой.

Имеются сведения о применении горьких листьев, коры корней при водянке [28]. Для этих целей употребляли листья в виде салата [22]. Кора корней в Грузии входила в состав специальной кашки (джазили), которую применяли для растворения камней в печени, почках. Настой корней пили при общей слабости. Считали, что каперсы «убирают змей и червей в кишках». Кроме того, на Кавказе это известное средство при лечении цинги, авитаминоза [46]. В Средней Азии плоды употребляли для укрепления десен.

КАПУСТА КОЧАННАЯ BRASSICA OLERACEA L. VAR. CAPITATA L.

Двулетнее растение из семейства капустных (Brassicaceae) с укороченным на первом году стеблем и мясистыми, плотно прикрывающими друг друга листьями, образующими кочан. Слово «капуста» произошло от древнекельтского слова «кап», что означает «голова». На втором году жизни из почек стебля (кочерыги) развиваются облистственные, сильно ветвистые в верхней части цветonoсные побеги высотой до 2 м. Листья крупные, мясистые с мощными жилками, зеленого, сизого или фиолетового цвета. Цветки крупные, желтого или белого цвета, собраны в соцветия — кисти. Плоды — стручки с коротким носиком. Семена шаровидные, до 2 мм в диаметре.

Цветет на второй год. Плоды созревают в сентябре — октябре.

Распространена в диком виде в Средиземноморье, на Атлантическом побережье Европы, в Великобритании. Широко культивируется в Западной Европе и в других странах.



Капуста кочанная

Используют листья, содержащие сахара (до 5,7 %), белки (до 2,3 %), жиры (до 0,18 %), азотистые вещества (до 1,8 %), витамины А, С (до 74 мг%), D, каротин (до 6,8 мг%), В₁, В₂, В₃, К, В₆ У, фолиевую, тартроновую кислоты, соли калия, кальция, фосфора, тиогликозиды (гликобрассидин, неогликобрассидин).

Витамина С в капусте столько, сколько в апельсинах и лимонах. Он хорошо сохраняется в капусте при длительном хранении в свежем и квашеном видах. Благодаря наличию большого количества аскорбиновой кислоты капуста способствует выведению из организма холестерина и препятствует развитию атеросклероза. Обнаруженная в капусте тартроновая кислота нормализует жировой обмен.

Родина капусты — Древняя Греция. У древних греков капуста служила символом трезвости. Ее считали прекрасным средством от опьянения. Народная мудрость гласила: «Съешь капусту перед питьем — не опьянеешь, съешь после — разгонишь хмель».

Древнегреческий математик Пифагор (V в. до н. э.) утверждал, что капуста поддерживает бодрость и веселое настроение. Римский писатель и государственный деятель М. Катон писал, что этот овощ соединяет в себе все целебные свойства «в пропорции, которая способствует здоровью», и считал, что благодаря капусте римляне в течение столетий обходились без лекарств. Римляне приписывали капусте свойства лечить бессонницу, успокаивать головные боли, излечивать глухоту. Ее использовали для лечения заболеваний кишечника как при расстройствах, так и при

запорах (легко сваренный овощ применяли для послабления, а долго вареный — для закрепления).

В средние века рецепты Гиппократа и Галена широко использовались в траволечении медиками европейских государств. Так, в трактате Одо из Мена «О свойствах трав» указывалось:

«Шесть столетий у римлян она уж лечебное средство,
Ибо тогда огород им давал и еду, и лекарство.
Сам он (Катон) о том говорит, что не только недавние
раны,
Но застарелые все исцеляет капуста и лечит.
Соли добавив немного, и все их смешав, растирая,
Он наложить повелел, как припарку от лютой подагры.
Этой припаркою также болезни суставов излечишь,
Если же, он говорит, и свищи, и вывихи лечат;
Сверху наложишь,— она умеряет различные вздутия.
Все уверяют: глава от грозящего мрака избавят
Те, кто зеленую часто обычно капусту съедают.
Если же варится долго, то вяжет капуста желудок,
Если же полусырая,— обычно его послабляет» [37].

В официальной медицине сок капусты сухой применяют для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Чайную ложку порошка растворяют в $\frac{1}{2}$ стакана воды, пьют 3—4 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения — 3—4 недели. Через 3—6 месяцев лечение можно повторить. Выпускается в пакетах по 12 г [33].

В традиционной медицине капусту широко используют в лечебном питании при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях. Высокое содержание клетчатки в капусте позволяет ее рекомендовать для стимуляции моторной функции кишечника, особенно при запорах, геморрое. Малое содержание в капусте углеводов позволяет использовать ее в меню больным сахарным диабетом. Минеральные соли, особенно соли калия, которыми богата капуста, способствуют выведению из организма излишков жидкости. Калий, как известно, необходим для сокращения мышц, для действия многих ферментов; он улучшает работу сердца.

В традиционной медицине многих стран капуста издавна применяется при различных заболеваниях. Сок капусты назначают при гастритах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенном колите, туберкулезе легких (в смеси с медом), заболеваниях печени. Корни и кочерыжки капусты считаются противоопухолевым средством. Отвар семян употребляют при подагре, болях в суставах, в качестве мочегонного средства.

Свежие листья капусты прикладывают к гнойным ранам и язвам, опухолям и нарывам, молочным железам при мастопатии. Их используют также при воспалительных заболеваниях кожи, в качестве ранозаживляющего средства при ожогах.

У некоторых больных капустный сок вызывает вздутие кишечника, метеоризм и поносы.

Свежеприготовленный сок капусты принимают 3 раза в день за 20—40 мин до еды (начиная от $\frac{1}{2}$ стакана, затем можно увеличить разовую дозу до стакана) [33].

В русских народных лечебниках находим множество рецептов применения капусты. Считалось, что «сок квашеной капусты помогает от падучей... Сырой сок сгоняет бородавку, рассол кислой капусты препятствует распространению Антонова огня» — гангрены и т. д.

Высоко ценили капусту в Киевской Руси. В сборнике Святослава (XI в.) указывается, что ее применяли при заболеваниях сердца, при язвенной болезни и других недугах. В травнике XVII в. «Прохладный вертоград» находим, что капуста «разбивает мокроту, побуждает мочу и ветры». Считали также, что свежая капуста и ее сок полезны при геморрое, заболеваниях дыхательных путей, селезенки, печени, помогают при бессоннице, ожогах, экземе, диатезе (золотухе), имеют противоцинготное действие, а квашеная капуста укрепляет зубы и десны [18].

Капусту с давних времен использовали также в косметике. Обезвоженную, сухую кожу с пигментными пятнами рекомендовали вначале протереть кукурузным или оливковым маслом, затем к лицу приложить горячий влажный содовый компресс из расчета чайная ложка питьевой соды на литр горячей воды. После чего нанести на 10—15 мин маску из кашицы белокочанной капусты.

При уходе за жирной кожей использовали кислую капусту. Для этого измельченные листья тонким слоем накладывали на лицо, накрывали салфеткой и оставляли на 25—30 мин. Затем маску снимали, умывали холодной водой, смазывали лицо питательным кремом. Если такие маски делать раз в неделю, кожа станет мягче, посвежеет и приобретет красивый цвет.

Применяли капусту и для укрепления волос и придания им блеска. Для этого в кожу головы втирали смесь из соков свежей капусты, лимона и шпината [18].

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ URTICA DIOICA L.

Встречается под названиями крапива, жгучка, жалюга, стреканка, спорекуша, костырка.

Многолетнее травянистое растение из семейства крапивных (*Urticaceae*) высотой до 150 см с ползучим корневищем. Стебли прямостоячие, тупо четырехгранные. Листья супротивные, черешковые, яйцевидно-ланцетовидные, длиной до 17 см и шириной 8 см, по краю крупнозубчатые. Все растение густо покрыто длинными жгучими волосками. В них, как в сосудах, накапливается



Крапива двудомная

кислота. В стенках волосков много кремния, который придает им ломкость, и из них даже при легком соприкосновении попадает на кожу жгучая кислота. Цветки мелкие, зеленоватые, собраны в ветвистые, колосовидные, повисающие соцветия. Плоды — яйцевидные или округло-эллиптические орешки желтовато-серого цвета, длиной до 1,5 мм. Цветет в июне — августе. Плоды созревают неодновременно — с июля по октябрь.

Распространена в европейской части СССР, на Кавказе, в Западной Сибири, реже встречается в Восточной Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии.

В листьях содержатся витамины К, В₂, гликозид уртицин, дубильные вещества (до 31 %), алкалоиды (до 0,29 %), витамин С (до 270 мг%), В₁, В₂, Е, К, β-каротин, муравьиная и пантотеновая кислоты, ситостерин, каратиноиды (до 50 мг%), фенолкарбоновые кислоты (галловая, кофейная, феруловая), кумарины (эллаговая кислота), флавоноиды (кверцетин), минеральные соли и другие вещества.

Сведения о крапиве имеются у многих римских авторов — Галена, Горация, Плиния. Настой из листьев крапивы и жидкий экстракт применяют в качестве кровоостанавливающего средства при маточных, кишечных, почечных и легочных кровотечениях, а также при гипо- и авитаминозах.

Еще Диоскорид кормил жидкой ячневой кашицей с крапивой ослабленных больных при атонии, а также для профилактики туберкулеза.

Имеются сведения, что растертые семена крапивы, принятые с вином, усиливали половое влечение (потенцию).

*«Семя крапивы с вином, если выпить, любовь возбуждает;
Лучше, коль к тертой крапиве добавить меда и перца»*
[37].

В медицинской поэме Одо из Мена «О свойствах трав» [37] написано:

*«С уксусом вместе растертый, унять селезенки
припухлость
Корень сумеет, а равно он помочь дает при подагре
И при недугах любых, поражающих наши суставы;
В случаях этих поможет он сверху наложенный или
Варенный в масле оливы,— той мазью ты члены
согреешь.
Часто с вином в сочетании она помогает желтушным;
Семя крапивное с медом является средством от колик;
Пей его часто — и кашель излечит она застарелый».*

Крапиву издавна применяли и при других заболеваниях. В той же поэме отмечалось:

*«Сон посыпает больным, прекращает противную рвоту.
Семя крапивное с медом и колики лечит надежно.
Примешься пить это средство — и кашель запущенный
сдается
Холод оно изгоняет из легких и вздутие чрева.
Верную помощь дает при различных болезнях
суставов.
Что если кровоточенье ты сам прекратить пожелаешь,
Лоб ее соком намажь — и уймет он течение крови»*
[37].

Крапива применялась при лечении ревматизма. Для чего 2 раза в день рекомендовали проводить «стrekотание» — легкое биение жалящими побегами с листьями больных мест.

В традиционной медицине рекомендуется использовать крапиву как средство лечения тромбофлебитов. Если продолжительное время принимать настой листьев крапивы и при этом соблюдать диету (не есть мяса, рыбы и ничего жареного), можно излечить варикозное расширение вен.

Медицинская промышленность выпускает брикеты из измельченного листа крапивы массой 75 г, разделенные на 10 долек. Одну дольку заливают стаканом кипящей воды, настаивают в течение 10 мин, процеживают, охлаждают. Назначают по 1 столовой ложке 3 раза в день [33].

Описаны случаи улучшения зрения (до 2,5 диоптрий) после месячной диеты на супах из молодой весенней крапивы.

Крапиву назначают при ревматизме, диатезах и экземе, в качестве средства, повышающего лактацию при гипогалактии, сахарном диабете, геморрое, малярии, а также при ожирении.

Принимаемый внутрь настой крапивы способствует заживлению ран, язв и свищей за счет ускорения процессов регенерации пораженных тканей.

Сок молодой крапивы применяют при желочно- и почечнокаменной болезнях. Хорошим средством при застарелых камнях считаются семя и корень крапивы [33]. Сухие листья и семена используют в качестве мочегонного средства [48].

Растение широко используется в качестве наружного средства (примочки при ожогах, лечение ран, экземы, кожного зуда).

При выпадении волос моют голову настоем или отваром крапивы. Для этого 3 столовые ложки травы настаивают в 2 стаканах кипятка.

Настой для наружного применения готовят в 2 раза более концентрированный, чем для приема внутрь.

Порошком из сухих листьев крапивы посыпают мокнущие и гноящиеся раны.

На Руси настоем крапивы лечили туберкулез, желтуху, боли в почках, эпилепсию. Для приготовления настоя брали горсть крапивы и разводили в 180 мл горячей воды; затем траву отжимали и принимали по 60 мл несколько раз в день. Такое же количество сока крапивы давали утром и вечером при указанных заболеваниях.

Использовали и семена, которые растирали в воде (разовая доза семян — 1,8—3,7 г). Давали эту смесь при одышке и для снятия болей при почечнокаменной болезни.

В Словаре болезней (1859) указывалось:

«Крапивный сон почитается полезным в чахотках и изнурительных лихорадках.

Винный настой из крапивных семян почитается некоторыми врачами за превосходное средство,

заменяющее лихорадочную корку или хину,
в лихорадках.

*Сечение крапивой по телу заменяет пластиры
нарывные и синапиазмы».*

Там же описан следующий случай:

«Я имел ревматизм жестокий в плече; тщетно употреблял все лекарства, мази и спирты; после вынужден был прибегнуть к свежей крапиве, два раза постремкал ею больное место, и боль совершенно исчезла» [39].

С древних времен сок крапивы применяли в косметике.

«Соком крапивных семян если голову смазывать станешь,—

Как повествует Гален,— выпаденье волос прекратится» [37].

Молодые листья крапивы — ранний и ценный витаминный продукт. Идут они для приготовления салатов, супов, щей, в качестве приправ. Для этого рекомендуют широко использовать порошок из листьев крапивы, добавляя его в соусы, супы, каши, оладьи, омлеты. Кладут крапиву в последнюю очередь, чтобы сохранить целебные свойства этого «жгучего лекаря».

Крапива является кормовым растением для птиц, крупного и мелкого рогатого скота, свиней, лошадей.

Крапивные верхушки или семена, распаренные с отрубями,— прекрасный корм для кур, от которого они несутся всю зиму.

Кормовая мука из крапивы хорошо поедается любыми животными, особенно в виде добавок к комбикормам. Такие добавки увеличивают жирномолочность, дают хорошие приросты массы и предохраняют от различных инфекционных болезней.

ЛАВАНДА УЗКОЛИСТНАЯ LAVANDULA ANGUSTIFOLIA MILL.

Многолетний вечнозеленый полукустарник из семейства яснотковых (*Lamiaceae*) высотой до 100 см с мочковатым, деревянистым корнем и продолговато-линейными листьями длиной 2—6 см и шириной 2—6 мм. Листья супротивные, сидячие, с загнутыми книзу краями. Цветки небольшие, фиолетовые, реже белые, душистые, собраны в колосовидные соцветия на концах длинных цветоносов. Плоды — орешки желто-бурого цвета.

Цветет с июня по август. Плоды созревают в сентябре — октябре.

В диком виде распространена в Западном Средиземноморье до Далмации и Греции. В Европе стали возделывать это растение в XIV в. во Франции. В Россию завезена в 1812 г. (Никитский ботанический сад, Крым).

Содержит лавандовое масло (в цветоносных побегах до 4—5 %), в составе которого цинеол, гераниол, борнеол, линалоол и др.

Лаванда — одно из растений, наиболее часто рекомендуемых Гиппократом.

В традиционной медицине лаванда применяется при истощении нервной системы, при обмороках, головокружении, параличе, плохом зрении, слабоумии, повреждении голововых связок, при ушибах.

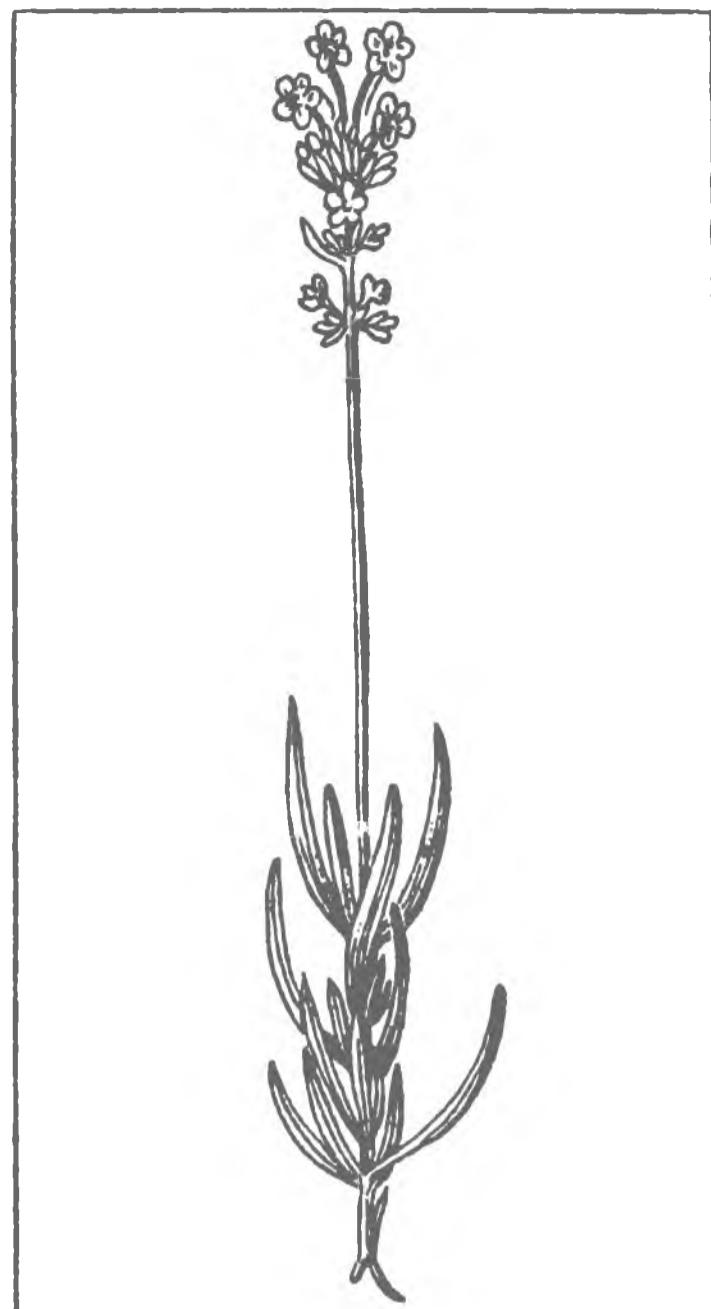
Настой из цветущих верхушек лаванды готовят из 3,7 г сырья, смешиваемого со 120 г горячей воды (кипятка). Назначают пить вместо чая. При добавлении 30 г винного спирта используют для полоскания. Настойку травы на вине широко применяют при вышеуказанных нервных заболеваниях.

Цветки лаванды в количестве от 3,7 до 7,5 г назначают натощак в старческом возрасте. При нервных заболеваниях очень хороши ванны из лаванды, душицы, чабера, тимьяна.

Лаванда издавна применялась на Руси как пряно-ароматическое, лекарственное средство.

Настой лаванды готовили при мигрени из расчета 6 г травы на 1 л воды. Принимали внутрь. То же рекомендовали при головной боли и обмороках. По 5 капель лавандового масла на сахар давали при отсутствии аппетита, приливе крови к голове, головокружении, головной боли, «дурноте, ветрах» и для улучшения пищеварения.

В аптеках предлагали бальзам Гофмана: по 1 г лавандового, гвоздичного, коричного, тимьянового, лимонного, и мускатного масел, 4 г перуанского бальзама, 240 г спирта. Все хорошо перемешивали, несколько дней настаивали в прохладном месте при периодическом взбалтывании, профильтровывали. Эту смесь втирали при ревматизме, невралгии; давали нюхать при обмороках [28].



Лаванда узколистная

Цветущую траву лаванды в виде примочек или в мешочках применяли наружно от головокружения [35].

Из цветков готовили лавандовый сложный спирт, который рекомендовали применять при тошноте, позывах на рвоту, в случаях изнеможения, обмороках по 1—2 чайных ложки с кусочком сахара или с ложкою мятыной воды. Состав лекарственной формы: цветков лаванды 30 г; коры корицы 30 г; цветков розмарина, плодов гвоздики и мускатного ореха по 15 г; коры сандалового дерева 90 г, водки простой или французской 1,6 л. Смесь настаивали в теплом месте 5—6 дней, затем процеживали [36].

Как возбуждающее и укрепляющее средство при упадке сил, обмороке использовали лавандовый спирт. При приеме внутрь его давали по 8—10 капель на сахаре. При параличе языка его предлагали нюхать. При неподвижности, трясении органов, ушибах, отеках спиртом натирали поврежденную часть тела. Он утоляет боль, разгоняет опухоль.

При судорогах, параличе применяли лавандовое масло.

Женщинам для умывания рекомендовали лосьон из 3,7 г лавандового масла, смешанного с 400 мл винного спирта и таким же количеством розовой воды.

ЛЕБЕДА САДОВАЯ *ATRIPLEX HORTENSIS L.*

Травянистое растение из семейства маревых (*Chenopodiaceae*) с прямостоячим, разветвленным стеблем, высотой 50—120 см. Отличается от многих других видов тем, что женские (пестичные) цветки имеют маленький 5-раздельный околоцветник.

Плод — орешек. Цветет в июле — августе. Плоды созревают в августе — сентябре.

Распространена во многих районах европейской части, в южных районах Западной Сибири, в Средней Азии. Произрастает близ жилья, на огородах (сорное растение), в солончаковых степях.

Пищевую ценность представляют светло-зеленые матовые (без мучнистого налета) листья лебеды. В них обнаружены значительные количества белка, каротина, витамина С, а также жир, клетчатка, минеральные соли,



Лебеда садовая

Как овощное, лекарственное и декоративное растение лебеда была известна еще в Древней Греции. Впервые растение описал известный врач и ученый античного мира Диоскорид. Из лебеды пекли блинчики и варили кашу.

Гиппократ и Гален рекомендовали ее при желтухе, частых запорах. В качестве наружного средства траву применяли как мягкительную припарку, облегчающую подагрические боли, боли геморроидальных шишек, другие болевые опухоли. Листья и цветки красной лебеды пили вместо чая при простуде — хрипоте, скоплении мокроты.

В медицинской поэме Одо из Мена [37] вот что писали об этом растении:

«Как говорят, лебеда. Если съесть, то смягчает желудок.

Если, как пластырь, наложишь траву иль сырой, иль вареной;

Пластырь наложенный сводит коростой покрытые ногти,

Так же лечить, говорят, и «священный огонь» удается.

Если траву растереть вместе с уксусом, медом и содой

И приложить, говорят, от горячей поможет подагры.

Как сообщает Гален, и желтуху еще истребляет

Семя ее, если часто с вином принимается вместе».

В России широко использовали ошпаренные листья для приготовления пюре, из сырых листьев готовили салат. В центральных черноземных районах ее культивировали для получения зерна, из которого готовили кашу и муку. В русских травниках листья лебеды рекомендовали использовать при желтухе, а семена — как рвотное и слабительное [33].

Семена (3,7 г на прием) обладали рвотным действием.

В голодные годы на Руси из семян лебеды делали муку, к ней добавляли небольшое количество ржаной муки и пекли хлеб.

Интересно, что в деревнях свежую толченую траву прикладывали к занозам (больным местам) — через некоторое время занозы сами выходили [48].

Сейчас лебеду садовую охотно культивируют как овощное растение на приусадебных участках Украины. Молодые сочные верхушки побегов и листья употребляют в свежем и маринованном виде.

Лебеда — хорошее витаминное общеукрепляющее средство. Ее используют при приготовлении борщей и щей как заменитель шпината. Салат из листьев лебеды рекомендуется к мясным и мучным блюдам. Часто используют салаты из смеси листьев лебеды с огурцами, помидорами или стручковым перцем [33].

МАСЛИНА ЕВРОПЕЙСКАЯ *OLEA EUROPAEA L.*

Вечнозеленое дерево из семейства маслиновых (*Oleaceae*) высотой 3—12 м. Образует корнеотпрыски. Ствол искривленный. Листья супротивные, почти сидячие, длиной 5—12 см, кожистые, ланцетные или продолговатые. Цветки мелкие, душистые, белого



Маслина европейская

цвета, собраны по 15—30 в соцветиях, расположены в пазухах листьев. Соцветие — кисть или маловетвистая метелка. Плод — продолговатая, яйцевидная или шаровидная костянка длиной 2—3,5 см с мясистой, беловатой, маслянистой мякотью и очень твердой косточкой. Окраска плода черная, красноватая, лиловая, реже беловатая. Косточка продолговатая, имеет бурую окраску.

Цветет в мае — июне. Плодоносит в сентябре — декабре.

Распространена в Крыму, на Кавказе, в некоторых районах Средней Азии.

В плодах содержится невысыхающее оливковое масло (от 25 до 70 %), протеин (6,2 %), жиры (51,9 %), экстрактивные вещества (10,5 %). В состав масла входят глицериды олеиновой (до 80 %) и пальмитиновой (до 50 %) кислот. В листьях имеется эфирное масло, в составе которого эвгенол, алкалоиды, глюкозид олейропенин, дубильные и горькие вещества, смолы, аскорбиновая кислота, органические кислоты, фитостерины.

В Греции оливковое масло с давних времен применяли в качестве обволакивающего,мягчительного и нежного сдабительного средства при заболеваниях органов пищеварения, желчнокаменной болезни. Использовали его в качестве основы для мазей, пластырей.

В традиционной медицине провансское масло рекомендуют для профилактики и лечения атеросклероза, язвы желудка, при камнях желчного пузыря, а также при запорах, болях в животе; в качестве наружного средства применяют при ушибах, укусах насекомых, парше.

Листья маслины в свежем виде (экстракт, настой) используют для снижения кровяного давления, в качестве диуретического средства, для нормализации дыхания.

На Руси оливковое масло применяли при отравлениях сильнодействующими ядами (типа мышьяка). Больным давали обильное питье из молока и масла до появления рвоты. Применяли оливковое масло в качестве глистогонного средства, при упорных «непреодолимых» запорах от одной чайной ложки до чайной чашки, периодически повторяя приемы.

Использовали оливковое масло как втирание при укусах бешеных собак и змей, при ужалениях пчел, комаров и других насекомых [36].

При лечении от кашля оливковое масло смешивали с яичным желтком и сахаром. Смесь принимали утром и вечером по 2 чайные ложки.

Для изгнания солитера назначали специальную диету: большой 3 дня должен скучно питаться (например, мясной суп без мяса, гренки, чтобы притупить чувство голода), на 4-й день натощак давали выпить 3 столовые ложки чистого прованского масла и через 10 мин ставили клизму из теплого топленого молока. Вместе со стулом глист выходит вместе с головкой [28].

Плоды маслины в свежем и соленом виде являются делика-

тесом, широко используются в консервной промышленности, имеют прекрасный, своеобразный вкус.

Оливковое масло применяют для различных технических целей, в мыловарении. Жмых идет на корм скоту.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ *JUNIPERUS COMMUNIS L.*

Встречается под названиями вересовое дерево, верес, верест, тетеревиный куст.

Хвойный вечнозеленый кустарник из семейства кипарисовых (*Cupressaceae*) высотой 1—3 м, реже дерево (до 15 м) с конусовидной кроной и прижатыми кверху ветвями. Мужские колоски желтоватого цвета расположены на концах ветвей. Женские шишкояды шаровидные, черно-синего цвета с сизым налетом и тремя удлиненными яйцевидными семенами бурого цвета.

Цветет в мае. Семена созревают осенью следующего года.

Распространен на севере до Кольского полуострова и в средней полосе европейской части СССР, в Западной и Восточной Сибири. На востоке доходит до Забайкалья и Центральной Якутии. Встречается в подлесках хвойных и смешанных лесов, на вырубках и опушках, по лесным горным склонам, берегам рек.

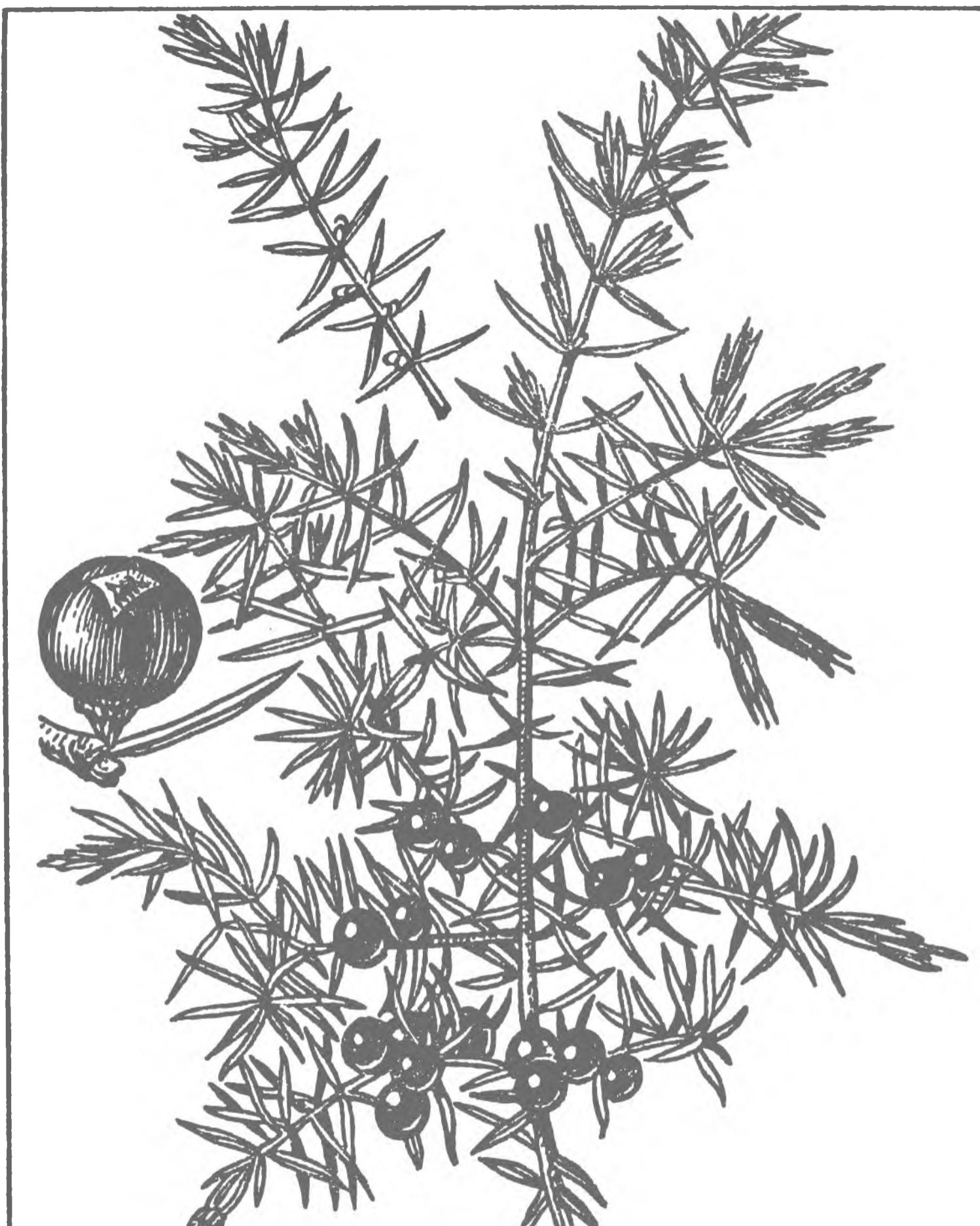
Можжевеловые ягоды содержат сахара (до 40 %), смолы (около 9,5 %), флавоновые гликозиды, эфирное масло (до 2 %) очень сложного состава, красящее вещество юниперин, воск, жирное масло, спирт инозит, органические кислоты (яблочная, муравьиная и уксусная), горькие вещества; в хвое — аскорбиновая кислота (около 266 мг%), эфирное масло (0,18 %).

Еще Гиппократ и Гален советовали принимать настоек по горсти можжевеловых ягод тем, кто болеет геморроем, при заболеваниях желудка, как ветрогонное средство, при различных кровотечениях и цинге.

О можжевельнике писали:

«Он и желудку полезен; так, область груди исцеляя,
Он унимает чрезмерный, пусть даже внедрившийся,
кашель» [37].

Ягоды можжевельника обладают тонизирующим, общеукрепляющим, противовоспалительным, фитонцидным, отхаркивающим, слабительным и сильным диуретическим действием, поэтому в традиционной медицине их применяют при астении, малокровии, фурункулезе, заболеваниях суставов, хронических болезнях кожи, при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, подагре. Рекомендуют при заболеваниях печени, желудочно-кишечного тракта, при различных заболеваниях почек и мочевого пузыря (хронический нефрит, пиелонефрит, цистит, уро- и нефrolитиаз, острый



Можжевельник обыкновенный

и хронический уретрит). В качестве диуретического средства используют при отеках различной этиологии.

Наружно отвар ягод и веток можжевельника применяют для ванн при заболеваниях суставов (200—300 г сырья на 1 л воды).

Можжевельник рекомендуют при ревматизме и подагре. Принимают ароматические ванны из отвара его ягод и веток (50 г на ведро) по 20 мин в день. Отвар варят в закрытой посуде полчаса. Температура ванны 38° С.

Ветки можжевельника сжигают при дезинфекции помещения, в котором находились инфекционные больные.

Настой готовят из расчета 2 чайные ложки на 1 стакан кипятка. Настаивают в термосе в течение 6 ч; принимают в течение дня по $\frac{1}{3}$ стакана за 20—40 мин до еды [33].

Весной при авитаминозе и астении полезно жевать можжевеловые ягоды: в первый день 4 ягоды, в последующие дни добавляют по одной ягоде в день и так до 15 ягод, после чего постепенно уменьшают по одной ягоде в день до исходных четырех.

При воспалении среднего уха рекомендуется вводить в уховатку, смоченную в настойке из ягод можжевельника и слегка отжатую, что быстро снимает боль и оказывает противовоспалительное действие.

Отвар ягод (20 г на стакан воды) принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день как мочегонное средство. При ревматических болях предлагается делать растирание настойкой (15 г ягод на 100 мл спирта).

Ягоды можжевельника противопоказаны при острых нефритах и нефровонефритах.

В Русском лечебном травнике (1862 г.) рекомендовали отвар из можжевеловых ягод (15 г на 400 мл воды), который процеживали и пили по чайной чашке при водянке, отеках и грудных простудных заболеваниях, при поносе. В то же время длительное употребление ягод может привести к изнурительному и даже кровавому мочетечению.

Однако в северных районах Руси многие жители употребляли настойку ягод (45 г сырья заливали 360 мл белого вина, настаивали 2 дня, отжимали) по 60 мл несколько раз в день при наличии песка в мочевых путях, а главное — для профилактики мочекаменной болезни.

В народе плоды растирали и с хлебной мякотью прикладывали при головной боли к болезненным участкам, пораженным простудой местам.

При лечении водянки готовили специальный чай из толченых можжевеловых ягод из расчета 30—60 г ягод на 800 мл кипяченой воды. Чай настаивали и пили по чайной чашке с добавлением 3—4 капель масла, отогнанного из ягод.

Для лечения ревматизма, болезненных опухолей, рахита, простуды, при насморке, флюсе курили истертый порошок из можжевельника, насыщали этим дымом помещение, в котором находился больной, и фланелью, суконкой, пропитанными этим ароматным дымом, натирали опухоли, простудные отеки, болезненные ревматические части тела. Лучшая смесь для курения: равные части верхушек побегов, толченых сухих ягод, древесных стружек. Курение было особенно показано при кашле, простуде.

Применяли ягоды и при кожных заболеваниях — чесотке, лишаях. Использовали для натирания мазь из мелкотолченых ягод, смешанных со свиным салом. Мазь готовили и из можжевелового масла: 30—60 капель смешивали с 30 г свиного сала.

Можжевеловое масло применяли для лечения венерических заболеваний (гонореи) по 2—5 капель на прием.

Можжевеловые ягоды по 2,15 г рекомендовали глотать перед обедом для улучшения пищеварения, укрепления желудка, в качестве мочегонного средства. Ягоды применяли в свежем виде при цинге, чесотке, водянке. Порошок ягод настаивали в белом вине и пили.

Для приготовления отвара выкопанные в марте корни (15 г) измельчали, варили в 800 мл воды, пока не оставалось 480 мл жидкости. Отвар давали по чайной чашке через каждые 3 ч. Отвар из ягод делали из расчета 15 г сырья на 400 мл воды; упаривали до 240 мл жидкости. Принимали эти лекарственные формы при лишаях, угрях, простуде, других сыпях [36].

Ягоды можжевельника использовали для приготовления отвара при лечении венерических болезней (гонореи, сифилиса). Брали 15 г ягод и вываривали в 400 мл воды до объема 180 мл. Это количество выпивали в течение дня [35].

При водянке готовили отвар из расчета 15 г корня можжевельника на 800 мл воды или ягод — на 400 мл воды, выпаривали до 180 мл [35].

В ветеринарии практиковали можжевеловые добавки из мелко изрубленных веточек, толченых ягод, которые по несколько горстей добавляли в корм, и это предохраняло животных от многих заболеваний и от падежа.

Коровам в пойло добавляли отвар из ягод с небольшим количеством муки, что способствовало увеличению надоев и укрепляло здоровье животных [18].

ОГУРЕЦ ПОСЕВНОЙ *CUCUMIS SATIVUS L.*

Однолетнее растение из семейства тыквенных (*Cucurbitaceae*) со стелеющимися стеблями, достигающими длины 1,5 м, взбирающееся на опору с помощью усиков. Листья пятилопастные, округло-пятиугольные, на длинных черешках. Стебли, листья, черешки жесткоопущенные. Цветки пазушные, раздельнополые, реже обоеполые. Венчик желтый, воронковидный, рассечен на пять лопастей. Плоды продолговатые, разные по размерам, окраске. Внутри них множество мелких семян белого цвета.

Цветет в июне — августе. Плоды созревают в июле — сентябре. В закрытом грунте может цвети почти круглый год.

В огурцах содержатся: клетчатка, белки, азотистые и безазотистые вещества, каротин, тиамин, рибофламин, зольные вещества, соли калия, магния, натрия, железа, кремния, фосфора; кальций, сера, йод, небольшое количество витаминов B_1 , B_2 , B_6 , РР, С, пантотеновой кислоты.

В Древнем Египте широко применяли этот овощ. Гиппократ рекомендовал при геморрое для остановки кровотечения



Огурец посевной

класть кусок свежего огурца в задний проход. Толченые огурцы прикладывали к геморроидальным шишкам. Они снимали боли и смягчали шишки.

С присутствием калия связано диуретическое, мочегонное действие огурца. Известно, что калий благоприятно действует на сосуды и сердце, нормализует кровяное давление. Поэтому с возрастом, когда все больше нужно думать о разгрузке почек и сердца, борясь с отечностью, следует почаще включать в свое меню огурец. В то же время наличие в огурцах серы делает их очень полезными тем, кому угрожает облысение. Он улучшает состояние волос, зубов и ногтей. В традиционной медицине рекомендуется пить смесь огуречного и морковного соков [18].

При маточных, кишечных, геморроидальных, раковых и других кровотечениях можно с большим лечебным эффектом пользоваться огуречными плетями, собранными осенью, после уборки плодов. Траву сушат, мелко режут, промывают в холодной воде от пыли. Берут 50 г сырья на 0,5 л воды, доводят до кипения, настаивают и принимают по полстакана 3 раза в день. В первые же дни кровотечение останавливается, наступает общее улучшение. Вначале рекомендуется постельный режим (на 2—3 дня).

В последние годы экспериментально было установлено, что огурцы усиливают перистальтику кишечника, содействуют выведению из организма холестерина, полезны в диетическом питании при болезнях печени и почек. Достоинством огурца является содержание в нем йода, причем в легко усвояемой форме. Этот микроэлемент необходим для нормальной работы щитовидной железы.

Желающим похудеть и обрести стройность следует знать, что регулярное потребление свежих огурцов снижает преобразование в организме углеводов в жиры. Поэтому очень полезно включать их в рацион людям, страдающим ожирением, и даже устраивать разгрузочные дни [18].

Огурцы в ряде случаев оказывают побочные явления. Соленые и маринованные огурцы способствуют повышению аппетита, и поэтому не рекомендуются людям, склонным к полноте, а также

страдающим заболеваниями печени, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, при атеросклерозе.

Широко применяют огурец в косметике. Для ухода за кожей лица, как омолаживающее средство, рекомендуется использовать сок старых огурцов-семенников. При отборе семян остается много огуречной жидкости, которой можно смазывать лицо перед сном. Курс лечения — 1 месяц. Кожа омолаживается, морщины разглаживаются.

Для протирания эффективен огуречный настой, который очищает, тонизирует, освежает и несколько отбеливает кожу. Готовят его следующим образом: натирают на терке 300 г огурцов, заливают 250 мл водки, настаивают в течение 2 недель, затем отжимают и процеживают. Непосредственно перед употреблением к огуречному настою прибавляют равные количества глицерина и воды [33].

Крем «Леся» включает в себя огуречный сок и экстракт ростков ячменя, содержащих токоферола ацетат и аскорбиновую кислоту. Он омолаживает, способствует регенерации кожи, очищает, осветляет пигментные пятна.

Применяют целебную форму под названием «Огуречный» (огуречный сок), которая освежает кожу, осветляет пигментные пятна, снижает излишнюю жирность, способствует регрессу угревой сыпи.

Огурцы, их кожура и огуречный сок, спиртовой настой зеленой кожицы помогают женщинам выглядеть моложе и красивее. Свежим соком молодого огурца смазывают пигментные пятна 2—3 раза в день.

При сухой коже в натертую массу свежего огурца добавляют несколько капель сока лимона, накладывают на лицо массу на 20 мин, затем ее снимают, но не смывают.

Маски из свежих огурцов осветляют загар, отбеливают кожу, делают ее гладкой, свежей и бархатистой. Смесь сока огурцов и капусты, взятых поровну, можно использовать для питания жирных волос. Такую смесь втирают в кожу головы, отчего волосы становятся гуще и пушистее [18].

На Руси первые сведения о применении огурцов с лекарственной целью относятся к XVII в. Отвар огурцов советовали пить вместо воды, так как он «всякую жажду тушит».

Народные врачи на Руси применяли огурец, огуречный сок как слабительное, мочегонное, противокашлевое средство, средство для лечения водянки, туберкулеза, а также наружно — при ожогах. Отвар перезревших плодов или семян использовали при желтухе, болезнях печени.

При туберкулезе рекомендовали использовать свежий сок огурцов, подслащенный сахаром или медом: ежедневно по 2 столовые ложки утром натощак и вечером.

Большим успехом на Руси пользовался огуречный рассол. Применяли его как средство, утоляющее жажду, мягкительное и мочегонное. Пили его с похмелья и от угаря.

При водянке больного рекомендовали обкладывать солеными, разрезанными пополам огурцами, покрывали простыней и выдерживали в парилке до 1 ч. Делали это 2—3 раза в неделю.

Свежий сок огурца рекомендовали пить по чайной чашке 3—4 раза в день.

Использовали на Руси и корень огурца в виде порошка, по 3,7 г в качестве рвотного средства [48].

В косметике свежий сок огурца рекомендовали смешивать с порошком толченых семян и бобовой или рисовой мукой. Сушили смесь на солнце и втирали в кожу лица.

ОГУРЕЧНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ BORAGO OFFICIALIS L.

Встречается под названиями бурачник, огуречная трава, огуречник, огуречник аптечный, сердечный цвет.

Двулетнее растение из семейства бурачниковых (*Boraginaceae*) с прямостоячим или приподнимающимся толстым стеблем. Нижние листья овальные, черешковые, длиной 3—7 см и шириной 2—5 см, верхние — продолговатые, сидячие. Цветки светло-голубые, венчик колесовидный. Плод — орешек продолговатой формы, высотой до 5 мм, с короткой тупой верхушкой.

Цветет в июне — июле. Плоды созревают в августе — сентябре.

Распространен огуречник повсеместно в европейской части СССР, реже на Кавказе и в Средней Азии, в Западной Сибири. Произрастает как сорное растение на огородах, у жилищ, по сорным местам. Листья его имеют приятный огуречный запах.

В семенах содержится масло (27—32 %). Свежие растения накапливают до 38 мг% витамина С, до 3 % дубильных веществ. Существует много лекарственных форм: свежая и сухая трава, цветки, настой и экстракт травы, свежевыжатый сок, эссенции из свежей травы и цветков, огуречная вода, отваренная трава, семена с виноградным вином, отвар всего растения в молочной сыворотке [55]. Огуречник следует заготавливать в фазе цветения.

Первое упоминание об огуречнике лекарственном относится к 1500 г. Он входит во многие фармакопеи, в том числе немецкую гомеопатическую. Из сообщений Гиппократа известно, что листья, цветки применяли как средство «веселящее мужчин и женщин, отгоняющее все печали, скуку и меланхолию».

В Древнем Риме листья и цветки добавляли в вино и давали воинам для храбрости перед боем. В XV в. цветки и траву использовали для подъема духа, как средство, отгоняющее печаль [18]. Недаром в Европе и сегодня называют огуречную траву «радость сердца», «веселье», «сердечный цветок».

В традиционной медицине салат из травы применяют для

профилактики воспалительных процессов в почках, кишечнике; он снимает раздражительность у легковозбудимых больных [18].

На Руси огуречник использовали в виде медового отвара как мягкительное, обволакивающее, противовоспалительное и отхаркивающее средство [20].

Все растение отваривали в молочной сыворотке или выжатый сок смешивали с сывороткой и применяли при сердечных нарушениях на нервной почве, при ипохондрии, нервной слабости, меланхолии [25].

Огуречную траву после кипячения с вином использовали как кровоочистительное средство, восстанавливающее силы после перенесенных заболеваний. Для этих же целей рекомендовали целебный чай (3—6 г цветков, настоянных в 100 мл воды в теплом месте в течение 4—7 дней). Экстракт из свежих листьев и цветков, сухих цветков, а также настой из всего растения обладают мочегонным и потогонным действием. Для получения потогонного эффекта брали 20—40 г сухой травы и настаивали в 0,5 л воды. Траву в вареном виде применяли при болезнях печени [28]. При лихорадке, сильной жажде, упорном сухом кашле, запоре рекомендовали пить по 1 чайной ложке несколько раз в день наливку, приготовленную из расчета 10 г сырья на 300 мл кипящей воды или сыворотки. Семена, принятые с виноградным вином, усиливали поступление молока у кормящих женщин [53]. Все растение и особенно цветки огуречника способствуют уменьшению числа веснушек.

Листья и цветки огуречника имеют пищевые и питательные свойства, молодые побеги с листьями — приятный запах огурца. Их используют для салата, в виде гарнира, винегрета, суповой зелени, для отдушки вина, пунша, уксуса. Лакомством принято считать свежие цветки и засыпанные сахаром.

Огуречник применяют для отдушки настоек, вин, пунша, уксуса, холодных напитков, эссенций.



Огуречник лекарственный

ПАСЛЕН СЛАДКО-ГОРЬКИЙ *SOLANUM DULCAMARA L.*

Встречается под названиями сладко-горькая трава, вороньи ягоды, сорочьи ягоды, гадючье ягоды, глиставник, пасмурница.

Травянистый, ветвистый полукустарник из семейства пасленовых (*Solanaceae*) высотой до 3 м с ползучим, сильно ветвистым корневищем. Молодые стебли травянистые, нижние — деревянистые. Ветви растопыренные, лазящие, негусто опущенные. Листья цельные яйцевидные или ланцетные длиной 5—9 см и шириной 2,5—5 см, на черешках в 3 раза короче пластинки листьев. Цветки с двумя зелеными, белоокаймленными пятнышками, собраны в метельчатых, поникающих, внепазушных соцветиях по 6—30 штук. Плод — многосемянная ягода, ярко-красного цвета, яйцевидная, длиной 6—12 мм и шириной 4,5—8 мм. Семена плоские, желтые, с мелкосетчатой поверхностью, около 2 мм в диаметре.

Цветет в июне — сентябре. Плоды созревают в июле — сентябре.

Распространен в европейской части, в Крыму, на Кавказе.

Листья, стебли и плоды содержат гликоалкалоиды, соланин, солацеин и др. Содержание соланина в траве — до 1 %, в зрелых плодах — 0,3—0,7, в стеблях — 0,3 %, немного в листьях, цветках и корнях.

Упоминание об использовании этого вида паслена встречается

у Гиппократа и Галена.

Растение широко известно в Европе с 1552 г. как мочегонное и послабляющее средство, а также действующее при желтухе, лихорадке, плеврите, пневмонии и как потогонное. Еще Линней рекомендовал его при ревматизме, подагре и сифилисе [58].

В традиционной медицине при зудящих кожных экземах и воспалении кожи рекомендуют применять внутрь по 0,1 г порошка паслена 3 раза в день.

Листья и молодые побеги паслена сладко-горького используют для регулирования обмена веществ, а также как противовоспалительное, антиаллергическое, мочегонное и седативное средство. При дерматозах используют кашицу из свежих, толченых листьев.



Паслен сладко-горький

Паслен сладко-горький используют для лечения грыжи. Приготавливают отвар из расчета 17 г стебельков (сухих измельченных) на 400 мл воды. Утром и вечером пьют по 2 чашки, сначала с молоком вместо чая, затем без молока [35].

При венерических заболеваниях (гонорея, сифилис) используют отвар, приготовленный из 17 г сухих измельченных стебельков паслена сладко-горького в 400 мл воды. Утром и вечером пьют этот чай по 2 чашки, сначала с молоком, затем без него. В гомеопатии [16] паслен сладко-горький применяют при лечении многих болезней: водянки, цинги, ослаблении зрения, воспалениях мочевого пузыря, простудных заболеваний (воспаления слизистых оболочек, ревматическая боль в суставах, параличи, головная боль от простуды, застарелый катар верхних дыхательных путей, воспаление легких), кожных болезней (лишаи, сыпи, бородавки, парша).

Все органы этого вида паслена, особенно ягоды, ядовиты. Достаточно съесть 4 г листьев, чтобы открылась сильная рвота. При отравлении отмечаются симптомы нервных расстройств — шаткая походка, расширение зрачков [9], перебой сердца, состояние оглушения, затем понос, боли в животе.

На Руси наиболее широко применяли этот вид паслена при лечении простудных заболеваний, ревматизма, подагры, ишиаса, в качестве потогонного и мочегонного средства [9]. Экстракт из стебля рекомендовали при заболеваниях бронхов [46]. В Сибири делали паровые ванны, готовили настои травы от ломоты, ревматизма, лихорадки и простуды [51].

В дерматологии использовали стебли при хронических кожных сыпях — лишай, парша на голове, злокачественная чесотка, сыпи венерического происхождения [46]. В 1835 г. известный одесский врач А. Нелюбин сообщал об использовании стеблей паслена сладко-горького при лечении злокачественных язв золотушного, венерического и цинготного происхождения, нарывов костей. Рекомендовал он паслен и при многих нервных заболеваниях — ипохондрии, истерии, геморроидальных припадках и других заболеваниях, связанных с судорогами. Другие авторы пишут, что в Сибири пьют настой паслена и умываются им от тоски [51]. Использовали отвар стеблей в виде примочек, например, при зудящей сыпи [22]. Кашицу из листьев и плодов применяли как наружное средство при ранах и ожогах.

Этим растением лечили водянку [22], геморрой, прикладывая листья наружно; использовали при нарушениях менструального цикла [9]. Принимали внутрь и мыли настоем пораженные места при всех видах золотухи [51]. Применяли паслен как болеутоляющее средство (наружно), противочесоточное, противоглистное, противоцинготное [9], при коклюше. При бронхиальной астме, болях в ушах рекомендовали отвар (3 г измельченного в порошок сырья кипятили в течение 10 мин в 150 г воды) по 2 чайные ложки в день.

ПАСТУШЬЯ СУМКА ОБЫКНОВЕННАЯ CAPSELLA BURSA — PASTORIS (L.) MEDIK.

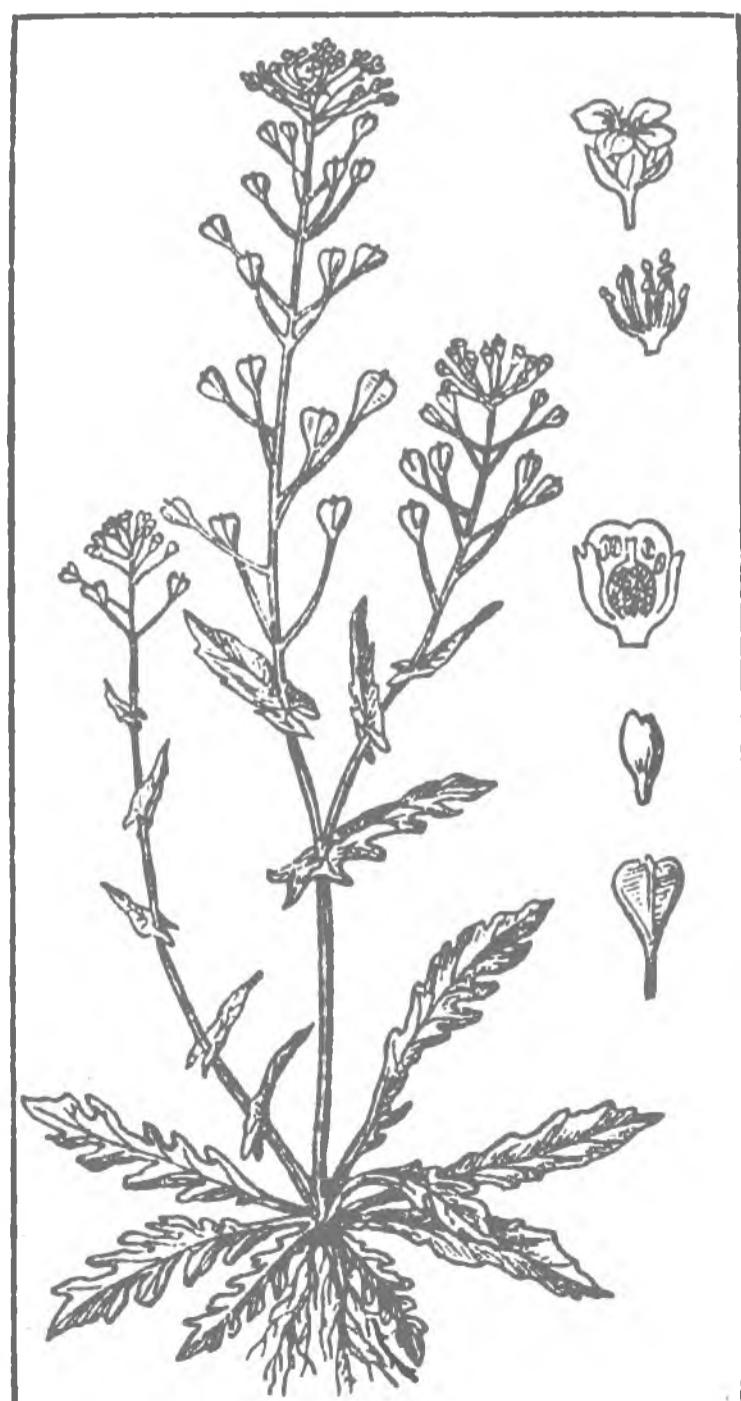
Встречается под названиями пастушья трава, сумочник, мочальная трава, гречка полевая, воробышная кашица, белен, лебедец, сумочник пастущий, грыцыки, бабка, сердечки, кошелишка.

Однолетнее травянистое растение из семейства капустных (Brassicaceae) высотой до 70 см с веретеновидным тонким корнем. Стебли одиночные, прямостоячие, опущенные в нижней части. Прикорневые розеточные листья черешковые, длиной до 15 см, продолговато-ланцетные; стеблевые — очередные, сидячие, мелкие, постепенно уменьшающиеся к верхушке. Цветки мелкие, белые, собраны в кисти, удлиняющиеся во время плодоношения. Плоды — многосемянные стручочки длиной до 8 мм и такой же ширины, с двумя раскрывающимися створками. Семена мелкие (диаметром до 1 мм), светло-коричневые, сплюснутые. Одно растение способно дать по 64 тыс. семян.

Цветет с апреля до осени. Плоды начинают созревать с июня.

Распространена почти на всей территории СССР, кроме Арктики и пустынь Средней Азии. Произрастает на пустырях, вдоль дорог, в садах и огородах, на полях.

В надземной части содержатся рамногликозид гиссопина, дубильные вещества, холин, ацетилхолин, тирамин, инозит, органические кислоты — щавелевая, сульфаниловая, протокатеховая, фумаровая, яблочная, лимонная, винная и бурсовая, следы сапонинов, стероид, β-ситостерин, алкалоиды (до 0,66 %), витамины С (до 200 мг%) и К, соли калия, кумарины (до 0,05 %), флавоноиды — рутин, диосмин, 7-рутинозид лютеолина, 7-глюкогалактозид лютеолина, гликозиды кверцетина, лютеолина, диосметина. Семена включают в себя до 28 % жирного масла и небольшое количество аллигторического масла [34]. Растение обладает фитонцидной активностью.



Пастушья сумка обыкновенная

Пастушья сумка была известна как лекарственное растение еще в Древней Греции и Риме. В средние века применяли ее как кровоостанавливающее средство при внутренних кровотечениях и болезнях почек.

В традиционной медицине настой травы пастушьей сумки и жидкий экстракт применяют в качестве кровоостанавливающего средства при легочных, почечных, желудочно-кишечных кровотечениях, при атонии матки и маточных кровотечениях.

Применяют траву в качестве гипотензивного, жаропонижающего, вяжущего, а также мочегонного средства. Сок свежей травы оказывает сильное кровоостанавливающее действие [34].

Настой, приготовленный из расчета 2—3 столовые ложки свежей или сушеної травы на стакан кипятка, пьют по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день при атонии желудочно-кишечного тракта. Свежий сок травы пополам с водой принимают по столовой ложке 3 раза в день. Применяют эти лекарственные формы и при болезнях почек, мочевого пузыря, нарушениях обмена веществ, воспалении почечных лоханок (пиэлит), головной боли (при приливах крови).

При застое крови в печени назначают сок свежей травы по столовой ложке 3 раза в день за час до еды. При почечной и печеночной колике, песке и камнях в почках и печени готовят настой из расчета 30 г травы на стакан кипятка. Пьют по столовой ложке 4 раза в день или через каждые 2—3 ч. Свежий сок по 50 капель в ложке воды 3 раза в день принимают при недержании мочи. Рекомендован и другой способ при этом заболевании: настой, приготовленный из расчета 3 ложки травы на стакан кипятка, пьют по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

В народной медицине пастушья сумка ценится как кровоочищающее средство. Применяют ее при боли в печени, при поносах, против перхоти, а также при язвенной болезни желудка, геморрое, воспалениях мочевого пузыря, женских болезнях.

Свежий сок травы закапывают в ноздри при носовых кровотечениях. При почечных кровотечениях рекомендуют применять жидкий экстракт с травой полевого хвоща; при маточных кровотечениях — с экстрактом калины или водяного перца.

Экстракт пастушьей сумки жидкий можно приготовить из расчета 1:1 на 70%-ном спирте. Назначают его внутрь по 20—25 капель 2—3 раза в день [34].

Не рекомендуется применять это растение при беременности и тромбофлебите.

На Руси настой травы широко использовали при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, поносах, желчно- и почечнокаменной болезнях, при различных расстройствах обмена веществ, подагре и ревматизме. Рекомендовали применять настой и при атеросклерозе.

Настой применяли для примочек при ранениях и ушибах. Готовили его из расчета 3 столовые ложки травы на 2 стакана кипятка. Настаивали и применяли в течение суток.

Листья пастушьей сумки весной на Руси добавляли в салаты.

ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ *ARTEMISIA VULGARIS L.*

Встречается под названиями быльник, бель, бельник, большая былица, бобыльник, бурьян, быльник горький, забудка, забудек, конина, чернобыл, чернобыльник, горлинка, коневник, конковник, паровица, сухолом, старик.

Многолетнее травянистое растение из семейства астровых (*Asteraceae*) высотой 65—170 см с многоглавым корневищем и короткими побегами. Стебли прямостоячие, ребристые, красноватые в верхней части, многократно ветвистые. Листья очередные, сидячие, сверху темно-зеленые, снизу бело-войлочные, охватывающие стебель. Пластинки листьев сильно варьируют. Нижние и средние листья эллиптические или яйцевидные, длиной 5—10 см и шириной 2—3 см. Цветки плодущие красноватые, собраны в обратнояйцевидные и эллиптические корзинки, диаметром 2—3 мм. Образуют в совокупности неширокое метельчатое соцветие. Плод — семянка длиной 1,2—1,7 мм, оливково-буроватого цвета. Масса 1000 семян 0,13—0,14 г. Цветет в июле — августе. Плоды созревают в августе — октябре.

Распространена почти повсеместно в европейской части СССР, Средней Азии и в Западной, Восточной Сибири, в Казахстане. Сорное растение, растущее у дорог, на пустырях, по берегам рек, в поймах, реже по лесным полянам, опушкам.



Полынь обыкновенная

В траве содержится эфирное масло 0,1—0,61 %, в составе которого цинеол, борнеол; в листьях — каротин, аскорбиновая кислота (до 175 мг %); в корнях — эфирное масло (до 0,1 %), инулин, слизь, смолы, жирное масло.

Корни выкапывают осенью, когда стебель полностью отсыхает, или весной до начала отрастания растения. После выкопки их очищают от земли, не промывают. Отбирают мягкие, сочные части и сушат в тени. Затем толкуют в ступке [17].

Целебные свойства этого растения были известны в Древней Греции (Гиппократ, Диоскорид) и Риме (Плиний, Гален). Много легенд, суеверий окружало полынь.

В медицинской поэме Одо из Мена [37] указывалось:

«Так, при различных болезнях отвар из нее помогает,
Гонит он также глистов и смягчает желудок, а если
Примешь ты этот отвар,— непомерную боль
успокоишь.

Лечит и язвы она, коль вершки ее сверху
наложишь;

Также при зуде отвар помогает ее, согревая;
Муки болезни морской никого не заставят терзаться,
Заблаговременно если полынь и вино принимают.
Влей в чернила вино, где полынь вымокала;
И если ими испишешь бумагу, то мыши ее не
источат».

Там же о полыни обыкновенной написано:

«Ею успешней всего исцеляют у женщин болезни:
В виде отвара она выведению месячных служит,
Действуя так, если матку отваром таким согревают.
Часто иль с чистым вином выпивают сырой и
растертой,
Как мочегонное служит и камни она выгоняет».

В традиционной медицине полынь широко применяют при женских заболеваниях (аменорее, дисменорее), в качестве обезболивающего и ускоряющего роды средства; при эпилепсии, неврастении и других нервных заболеваниях.

В быту полынь считают болеутоляющим средством. При боли и спазмах желудка принимают отвар, приготовленный из расчета 15—20 г всего растения на стакан воды (в дозе $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день). Пользуются и настойкой (10 г растения на 100 мл спирта или стакан водки), по 15—20 капель 3 раза в день. Помогает также порошок из травы, по 1 чайной ложке (горечь сахаром сдабривают) 3 раза в день. Как антисептическое и при бронхиальной астме принимают отвар в тех же дозах. Также пользуются настойкой и порошком травы.

Имеются сведения, что полынnyй лист, размоченный в водке и приложенный в тряпочке к пупку детей, страдающих глистами, убивает последних. Лист, растертый с виноградным вином, уксусом и ржаным хлебом и приложенный снаружи к предсердию или около желудка, унимает рвоту. Свежая полынь (или размоченная сухая), приложенная к подошвам или икрам, полезна при отеке ног, растертая с яичным белком и приложенная к кровоподтекам или опухолям,— от побоев или ушибов. Верхушки цветков с листочками, сухие и измельченные, приложенные ко лбу или к вискам,— хорошее средство от бессонницы.

На Руси полынь использовали при желудочно-кишечных заболеваниях, для возбуждения аппетита [46], метеоризме, при коликах, запоре.

Применяли разнообразные лекарственные формы: порошок корня давали взрослым по 2,13 г, детям — по 0,06 г на прием 3—4 раза в день; спиртовую вытяжку корня принимали по десертной ложке [53]. Из листьев готовили свежий сок, экстракт свежих листьев, порошок из сухих листьев, пилюли из сухих листьев [9]; из травы получали сок, пили по 1 столовой ложке 2 раза в день. По другим данным, сок из травы пили в течение дня по 30—60 г. Утром и вечером рекомендовалось пить отвар сухой травы, сваренной с виноградным вином [43].

Готовили настой и настойку травы на воде, водке и виноградном вине из расчета столовая ложка травы на стакан. Рекомендовали также перед обедом пить по 1—2 ложки настойки (горсть полыни на бутылку водки).

Применяли указанные лекарственные формы и при простудных заболеваниях как потогонное и жаропонижающее средство. При лихорадке пили рюмками настойку травы. При болях в горле или опухоли делали припарки и принимали отвар травы внутрь. Имеются сведения о применении полыни при ревматизме [43]. Считалось, что это «наилучшая врачебная трава от всех женских болезней» [6] — растения, имеющие зеленые стебли, останавливают обильные менструации, а красностебельные вызывают менструации во время их задержки.

Полынь применяли как средство, усиливающее родовые потуги и для снятия болей после трудных родов [43]. Лекарственные формы из корня, выкопанного осенью, применяли при эpilepsии [15], параличах, судорогах, неврастении, головных болях, при выведении глистов. Отвар полыни обладает бактерицидным и ранозаживляющим действием, поэтому толченой травой присыпали гнилостные язвы, раны; в виде пластыря применяли его при нарывах. Для лечения сифилиса рекомендовали отвар из листьев полыни с зерном пшеницы [49].

Имеются данные о применении этого растения в качестве тонизирующего и общеукрепляющего средства. При слабости рук и ног готовили отвар или наливку из 1 горсти травы на пол-крышки молока, процеживали и давали пить больному по 2 чайных чашки 2—3 раза в день. При изнурении также назначали отвар из листьев [49]. Применяли чернобыльник и при желтухе, болезнях печени [6].

При укусах бешеных животных брали две горсти свежей травы, клали в горшок, заливали бутылкой кваса. Затем крышку обмазывали тестом и горшок ставили на 3 ч в печь. После чего отвар процеживали и давали по 3 столовых ложки утром и вечером в течение 9 дней.

Использовали это растение и как мочегонное средство, и как средство, очищающее почки от камней [6]. Этим растением лечили даже диабет у пожилых людей. Для этого заваривали 5 г корня на 1 чашку кипятка и пили по 3 чашки в день в течение нескольких месяцев [58].

В многоцелебном русском лечебном травнике (1867 г.) указы-

валось, что трава полыни обладает вяжущим, глистогонным и антимикробным действием. В качестве глистогонного средства использовали верхушки травы в виде настоя (4,3 г на 240 мл воды или вина).

Настой или настойку из травы, верхушек полыни (в такой же дозе) принимали при потере аппетита.

ПОРТУЛАК ОГОРОДНЫЙ *PORTULACA OLERACEA L.*

Встречается под названиями блошки, бутерлак, нога курячья, сосонка.

Однолетнее травянистое растение из семейства портулаковых (*Portulacaceae*) с сильно ветвистыми распростертыми стеблями длиной до 30 см. Листья супротивные, тупые, удлиненно-клиновидные. Цветки одиночные или расположены пучками в развиликах стебля и в пазухах листьев. Лепестки желтого цвета. Плод — многосемянная, шаровидная коробочка длиной 5—8 мм.

Цветет в июне — августе. Плоды созревают в сентябре — октябре.

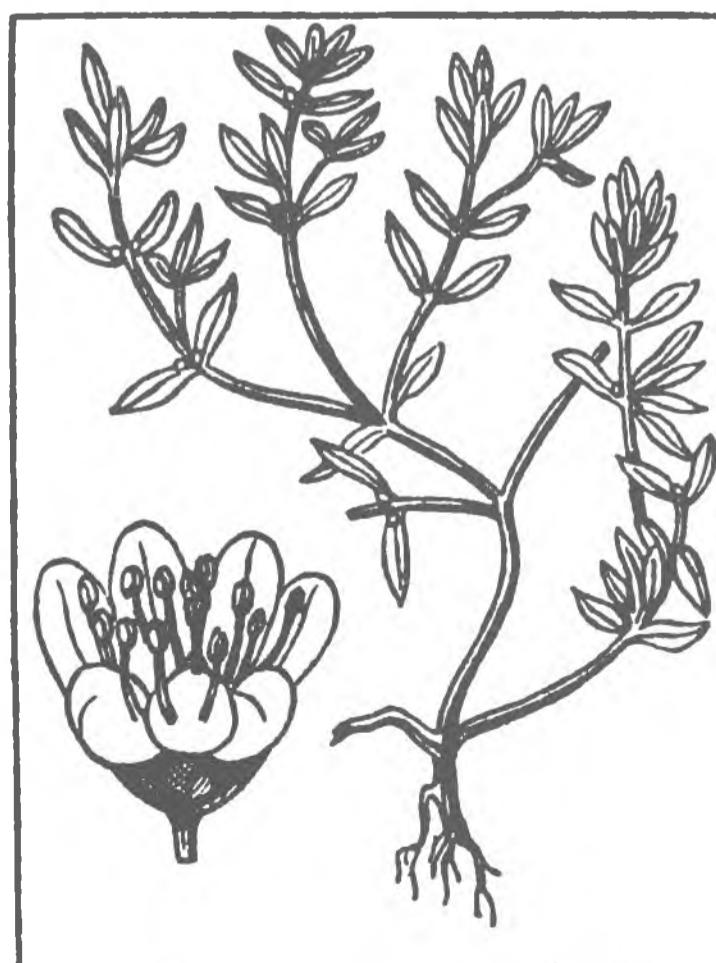
Распространена на юге европейской части СССР, на Кавказе и в Средней Азии. Встречается у дорог, близ жилья, по берегам рек, на полях.

В надземной части содержатся алкалоиды, сапонины и другие гликозиды, норадреналин, витамины С и К, слизистые и смолистые вещества [18]; в семенах — жирные кислоты (олеиновая, линолевая, пальмитиновая).

Как лекарственное растение портулак известен со времен Гиппократа и Галена. В древности считали, что его семена очищают организм.

О целебных свойствах портулака было известно еще в XI в. Одо из Мена [37] описывал следующие показания к применению травы:

«Если же герой (траву) наложишь, глазам помогает опухшим;
Летом поешь,— и вреда не получишь от сильного зноя;
С солью трава и вином для смягчения служит желудка;



Портулак огородный

Боль в мочевом пузыре, если съесть, унимает обычно».

В арабской медицине портулак применяли при выведении бородавок, при рожистых воспалениях, от прыщей на голове (мыли ее травой в смеси с вином).

В традиционной медицине рекомендуют применять портулак при болезнях (воспалении) печени. Он препятствует рвоте с желчью.

Имеются сведения о применении этого вида при импотенции, гонорее, опухолях, как противоцинготное и противоглистное средство [18]. Рекомендуется использовать траву портулака в пищевом рационе людей, больных легкой формой сахарного диабета. Столовую ложку свежей травы заливают стаканом кипятка, настаивают 2 ч, процеживают и применяют по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день.

Листья портулака употребляли на Руси как ранозаживляющее и антитоксическое средство при укусах ядовитых змей и насекомых, при трихомонадном колыпите, болезнях печени и почек, как мочегонное, при авитаминозах, дизентерии; семена использовали при чешуйчатом лишае [18].

Использовали семена портулака в качестве жаропонижающего средства, для чего их ввозили до революции в Среднюю Азию из Ирана. С этой же целью применяли семена на Кавказе.

В виде «лекарственной повязки» или питья это растение помогает при воспалении желудка. В Средней Азии траву используют при кровавых поносах и язвах кишечника.

Молодые листья и стебли используют с давних времен в пищу в сыром и вареном виде. Из них готовят острые салаты, супы, приправы к мясным блюдам. Солят на зиму и маринуют. Особой популярностью зелень портулака пользуется с давних пор у населения Закавказья.

РЕВЕНЬ ДЛАНЕВИДНЫЙ ТАНГУТСКИЙ RHEUM PALMATUM L. VAR. TANGUTICUM MAXIM.

Встречается под названиями ревень тангутский, ревень пальчатый тангутский, ревень лекарственный.

Крупное многолетнее травянистое растение из семейства гречишных (*Polygonaceae*) высотой 2,5 м, с мощным, коротким многоглавым корневищем и крупными мясистыми корнями. Стебли немногочисленные, полые, маловетвистые, покрыты красноватыми пятнышками. Прикорневые листья собраны в розетку с крупными черешками длиной до 1,5 м. Пластиинка листа до 75 см в диаметре. Стеблевые листья очередные, на коротких черешках. Цветки мелкие, беловато-розовые, реже лиловые, собраны в многоцветковые метельчатые соцветия. Плоды — трехгранные, широ-



Ревень дланевидный тангутский

кокрылатые орешки длиной до 10 мм, коричнево-красного цвета. Цветет в июне (со 2—3-го года жизни). Плоды созревают в июле.

Распространен в горных лесах Центрального Китая, в Южной Монголии, на Тибете. Культивируется в Западной Европе, Восточной Азии, Китае, в европейской части СССР.

Корневища и корни содержат антрагликозиды (до 6 %), танногликозиды (до 10,6 %), антрахиноны, тетнарин, смолистые вещества и др. Основные действующие компоненты — эмодин

(триоксиметилантрахинон), сеннозиды А, В, С, D, хризофановая кислота. В черешках листьев найдены сахара (до 2,5 %), органические кислоты (до 3,5 %) — яблочная, лимонная, щавелевая, фумаровая, янтарная; соли калия, кальция, фосфора, магния; витамины В₁, В₂, В₃, В₆, С, Р, РР, каротин; в корнях и корневищах — танногликозиды и антрагликозиды.

Богатый набор витаминов, а также высокое содержание минеральных солей, особенно калия, способствуют регулированию кровообращения и водно-солевого баланса организма [18].

Действие ревеня как слабительного средства было известно в Китае еще 2700 лет до н. э. Его использовали в Древней Греции и Персии. Через арабских врачей ревень стал известен в Европе.

Слабительное действие корня ревеня обусловлено антрагликозидами. После приема внутрь через 8—10 ч они усиливают перистальтику толстой кишки. Танногликозиды ревеня обладают вяжущим и антисептическим действием. Интересно, что при приеме внутрь в малых дозах проявляется вяжущее действие танногликозидов; в больших дозах антрагликозиды вызывают слабительное действие.

Установлено, что ревень более эффективно влияет на детей и лиц молодого возраста.

Обычно ревень назначают при спастических запорах, атонии кишечника, трещинах прямой кишки и геморроем, а также при запорах у беременных.

Применяют ревень также и в гомеопатии при хронических энтероколитах [33].

Большое применение находит ревень в детской практике. В малых дозах его используют как желчегонное при заболеваниях печени и желчного пузыря. Обычно препараты ревеня предпочтитают другим слабительным при назначении детям и больным среднего возраста — они действуют нежно, не снижая аппетита и не расстраивая пищеварения. Однако длительное использование препаратов ревеня приводит к привыканию, в результате действие их на организм ослабляется. Поэтому необходимо чередовать их с другими слабительными [18].

Не рекомендуется назначать ревень людям пожилого возраста, имеющим склонность к запорам и страдающим геморроем. Противопоказан ревень при воспалении кишечника и наклонности к кровотечениям.

На Руси корни ревеня применяли как нежное слабительное средство, при заболевании печени и мочевого пузыря, при туберкулезе, малокровии, склерозе, а также наружно — при некоторых кожных заболеваниях.

Настойку ревеня готовили из расчета 45 г порошка корня (3 столовые ложки) на бутылку десертного виноградного вина (800 мл). Настаивали 8 дней, процеживали и принимали по 1—2 столовые ложки 1 раз на ночь. Другой рецепт: 45 г порошка ревеня, 2 л водки, 90 г плодов аниса настаивали 8 дней, проце-

живали и добавляли сироп и померанцевые орешки. Все смешивали и принимали по рюмке на ночь при запоре.

Рекомендовали и горькую настойку из корня ревеня. Брали 30 г порошка корня, добавляли 7,5 г корня горечавки, 3,7 г имбирного корня, 30 г шалфея (травы) и настаивали в 450 мл водки 7 дней. Затем процеживали и принимали по столовой ложке на 50 мл воды для улучшения пищеварения, очищения слизи в желудке [36].

На Руси ревень считали полезным растением для «нежных, истерических и ипохондрических особ».

В качестве слабительного средства применяли порошок корня в дозе 1,2—3,6 г на прием, добавляя небольшое количество соли магнезии.

Из черешков ревеня готовят в быту сладкие блюда, идущие на десерт: джем, повидло, мармелад, варенье, цукаты, кисели, компоты, начинку для пирогов, блинчики и оладьи. Из них варят квас, делают первое блюдо — холодный свекольник, в котором черешки заменяют уксус.

Иногда черешки и молодые листья употребляют для приготовления антицинготных салатов.

Существуют садовые формы ревеня (овощной ревень), которые стимулируют работу пищеварительных органов, действуют как легкое слабительное средство. Их рекомендуют при атонии кишечника и хронических запорах.

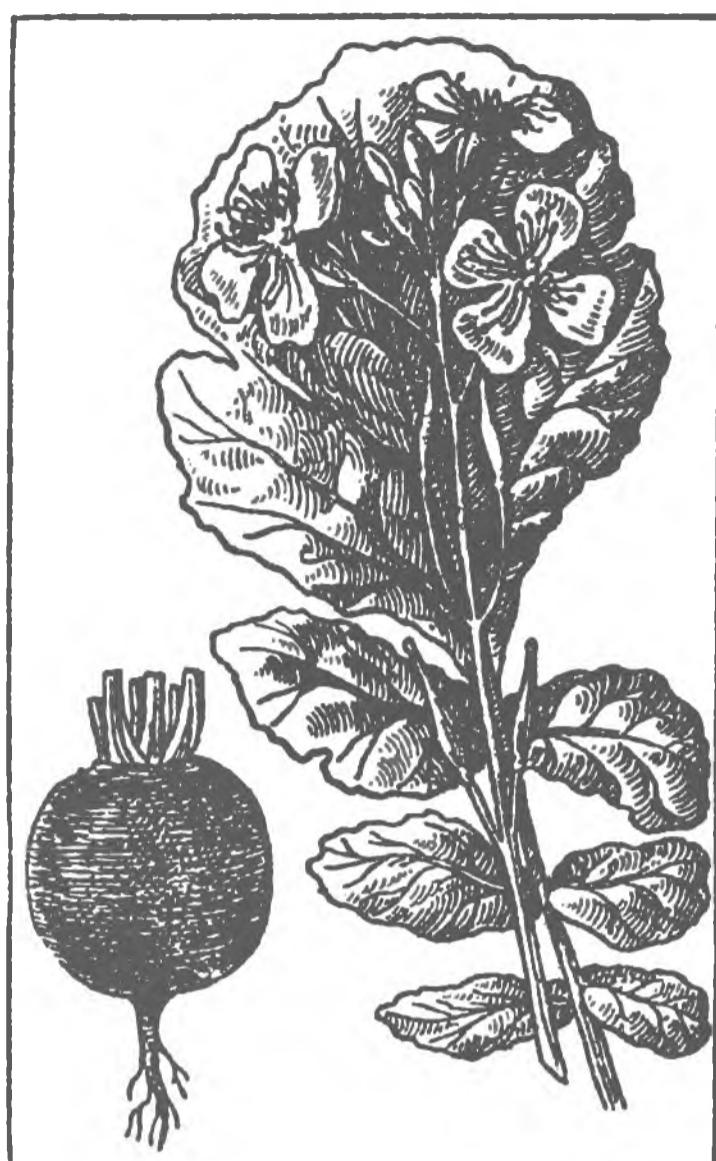
РЕДЬКА ПОСЕВНАЯ *RAPHANUS SATIVUS L.*

Однолетнее или двулетнее растение из семейства капустных (*Brassicaceae*) со стержневым, утолщенным, мясистым корнем. Стебель прямостоячий, ветвистый. Листья яйцевидно-перистораздельные с продолговато-яйцевидными долями. Верхние листья почти цельные. Все растение покрыто редкими жесткими волосками. Цветки белого цвета, иногда лиловые, розовые, расположены на высоком цветоносном стебле. Плоды — крупные стручки с черными шаровидными семенами.

Цветет в апреле — мае. Плоды созревают в мае — июне.

Возделывается во многих регионах СССР, особенно в ее южных областях. Как дикорастущий вид распространен в Китае, Корее, Японии.

В корнеплодах содержатся гликозиды, эфирные масла, серосодержащие вещества и лизоцим, определяющие фитонцидные и бактерицидные свойства растения, а также белки, аминокислоты, ферменты, органические кислоты, липиды, углеводы, антицианы, богатый набор минеральных веществ (солей кальция, калия, железа, магния и др.), витамины В₁, В₂, В₆, РР, витамин С (8,3—69,8 мг%), углеводы и полисахариды (клетчатка), много калия (357—1199 мг%).



Редька посевная

*Съеденный корень ее успокоить сумеет желудок.
Он же, варенный в вине, от камней, говорят, избавляет».*

В традиционной медицине сок редьки рекомендуют при метаболических артритах, желчнокаменной и мочекаменной болезни, в качестве «камнедробящего» и мочегонного средства. Клетчатка и сок редьки выводят из организма соли, избыточный холестерин [33].

Сок редьки с медом — эффективное успокаивающее и отхаркивающее средство при острых респираторных заболеваниях, при коклюше и бронхите.

Готовят сок редьки в смеси с медом (1:1 или 1:2), принимают по 1 десертной или 1 столовой ложке 3 раза в день через 20—40 мин после еды.

Местно свежий сок используют при невралгии, ишиасах и радикулитах: его втирают в кожу по ходу пораженного нерва.

В гомеопатии применяют редьку при болезнях дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта [33].

Установлены антимикробные и фитонцидные свойства сока и семян редьки, а также отвлекающее действие измельченного корнеплода. Действия его несколько слабее, чем у горчичников.

Эфирные масла, лизоцим, витамин С и органические кислоты,

Редька была известна с давних времен. Об этом свидетельствуют надписи на пирамиде Хеопса. Из семян ее египтяне и китайцы получали масло. Древние греки, римляне высоко чтили это растение. Как повествует легенда, когда о достоинствах растения спросили Апполона, он ответил, что она стоит столько золота, сколько весит сама. Врачи древности и средневековья использовали редьку при заболеваниях желудка, печени, почек, кишечника, как средство повышающее аппетит, для укрепления волос.

В поэме Одо из Мена [37] описывалось:

*«Если из редьки растергой
припарка готовится,— помощь*

*Даст при водянке она и
больным селезенкой поможет.
Если же так полоскать, то
поможет она от ангины;*

содержащиеся в редьке, придают ей специфический аромат, остроту и приятную горечь. Благодаря этим качествам редька усиливает секрецию пищеварительных желез. Редьку используют в пищевом рационе как витаминное и профилактическое средство с целью предупреждения атеросклероза, отеков, желчнокаменной и почечнокаменной болезней.

Противопоказано использовать редьку в пищу при явле-
лудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кис-
лотностью, гастроэнтероколите, воспалениях желудочно-кишечного
тракта и печени, тяжелых заболеваниях сердца [18], беремен-
ности.

На территорию нашей страны редька попала от народов Азии и стала одним из любимейших овощей наших предков. Из нее готовили национальное блюдо — тюрю. В России получили ряд хороших сортов растения [18].

На Руси сок редьки применяли в качестве рвотного средства. Мелко искрошенную и подсоленную редьку употребляли для профилактики мочекаменной болезни. Тертую редьку в смеси с кислым квасом давали при приступах ревматизма, прикладывая к больному месту.

О редьке писали в травниках как о хорошем средстве от кашля, коклюша, камней в почках и мочевом пузыре. Ее рекомендовали использовать при кровохаркании, невралгии, малокровии, метеоризме, подагре, как ранозаживляющее, молокогонное и противоглистное средство.

В косметике из натертой редьки, смешанной со сметаной или растительным маслом, делают маски для отбеливания и питательного сухой кожи. Корнеплод используют и для удаления веснушек. Для этого к очищенной и смазанной питательным кремом коже прикладывают на полчаса ломтики редьки. После маски лицо протирают прохладным молоком [18].

РУТА ПАХУЧАЯ RUTA GRAVEOLENS L.

Полукустарник из семейства рутовых (*Rutaceae*) высотой 30—100 см с деревянистым, мочковатым корнем. Стебель одревесневший в нижней части, разветвленный, прямостоячий. Листья очередные, серовато-зеленые, слегка мясистые, дважды- или триждыперисторассеченные. Цветки правильные, зеленовато-желтые, на коротких цветоножках, собраны в щитковидную метелку. Плод — округлая 4—5-гнездная коробочка. В каждом гнезде 4—6 семян почти черного цвета.

Цветет в июне — июле. Плоды созревают в сентябре — октябре.

В СССР в диком виде произрастает в Южном Крыму на сухих каменистых и щебенистых склонах.



Рута пахучая

В листьях и верхушечных побегах содержатся эфирное масло (до 1,2 %), в составе которого обнаружены метил-пара-нонилкетон и метил-пара-гептилкетон; кроме того, рутин, фурокумарины (до 1 %), смола, алкалоид, яблочная кислота. Рута отличается особым запахом, острым горьким вкусом.

Растение ядовито. Признаки отравления: слюнотечение, опухание языка, острое жуудочно-кишечное расстройство, замедление пульса, затрудненное дыхание, понижение температуры тела, судороги и, наконец, потеря сознания, смерть. В целях быстрого удаления яда из организма рекомендуется давать потогонные средства, делать клизмы, принимать легкие возбуждающие средства.

В древности она использовалась при разных болезнях. В поэме *Одо из Мена* [37] указывалось:

«Очень полезна желудку, когда выпивается часто,
Плод изгоняет в питье и любовь обуздать в состояньи,
Ишиас лечит, суставы, а также больных лихорадкой,
Если ты примешь ее иль в оливковом масле зеленої
Сваришь и средством нагретым согреешь больного
до дрожи.

Руту зовут благородной: ведь зренъе она проясняет.
С помощью руты, о муж, обретешь ты зоркость во
взоре.

Страсть у мужчин умеряет она — возбуждает у
женщин.

Рута вареная всюду надежно от блох избавляет».

Имеются данные, что рута входила в состав противоядия, которое в целях профилактики принимал Понтийский царь Митридат VI Евпатор в 121—64 гг. до н. э.

Трава руты имеет, по данным традиционной медицины, значительный диапазон фармакологической активности. Известна она как общеукрепляющее, антиспастическое, антисептическое, противосудорожное, кровоостанавливающее и антитокическое средство.

Используется при неврозах, атеросклерозе, климаксе. Рута эффективна при лечении астенического состояния, истерии, эпилепсии, головной боли.

Траву руты применяют при ревматизме, подагре, импотенции, близорукости, ломкости кровеносных сосудов, золотухе, раките, а также при спастических болях в желудке и кишечнике.

В традиционной медицине свежий сок руты употребляют внутрь при укусах ядовитых насекомых и змей, а также при плохом зрении.

Растение эффективно и для наружного употребления. Порошком травы руты засыпают нагноившиеся раны и язвы. Настоем руты промывают глаза при конъюнктивите. Свежие листья прикладывают к месту ушибов и кровоподтеков.

В гомеопатии руту применяют при неврозах, ангиоспазмах и климактерических жалобах [33].

Настой из травы, приготовленный из расчета 15 г сырья на 400 г воды, обладает потогонным действием, способствует месячным. Принимают по рюмке через каждые 2 ч. Листья руты используют в сухом виде в дозе 0,7—1,2 г или в виде настойки (две щепотки на 400 мл вина, водки). При золотухе детям дают натощак по 3—4 листка руты с хлебом до самого излечения. Полезно это растение при истерии, для укрепления желудочно-кишечного тракта, при сердечных заболеваниях. Рута вживляет внутренние раны, излечивает цингу, гонит глисты.

Для улучшения зрения и при прерывании месячных берут щепоть свежих листьев или 3,7 г истертых сухих листьев (порошок), настаивают в белом вине (200 мл) и пьют по одной рюмке 1 раз в день. Из этой же настойки можно делать примочки для глаз.

Настоем травы руты (15 г сырья на 400 мл воды) полощут десны при нарывах [35].

Трава противопоказана при беременности. Наружное применение руты иногда вызывает ожоги кожи.

Использовали руту и на Руси. В Словаре болезней (1859) указывалось, что 15 г травы руты, собранной еще до цветения и залитой 400 мл горячей воды, употребляли внутрь вместо чая. Это средство превосходно «отворяет месячные крови».

САЛАТ ПОСЕВНОЙ *LACTUCA SATIVA L.*

Однолетнее растение из семейства астровых (*Asteraceae*), образующее розетку листьев. Стебель сильнооблиственный, вверху ветвистый, высотой до 1,5 м. Листья розетки желтовато-зеленые, цельные, сидячие, крупные. Разные по форме: гладкие, курчавые или гофрированные, морщинистые, иногда плотно смыкающиеся в кочан. Цветки желтые, мелкие, расположены в корзинках в виде верхушечного, метельчатого соцветия. Семянки с хохолком, черного, белого или коричневого цвета.

Родиной салата считают страны Средиземноморья. Как культурное растение возделывается повсеместно.

Листья салата — кладовая витаминов. Они содержат довольно много каротина, витаминов В₁, В₂, В₆, Р, Е, К, С. Кроме того, в них много калия (до 3200 мг%), кальция (до 108 мг%), железа, фосфора, магния, присутствуют йод, органические кислоты, белки (до 2,9 %), сахара (до 4 %), а в млечном соке — небольшое количество горечей, содержащих лактуцирин, лактуцин и др. По количеству железа (до 38 мг%) салат уступает лишь шнитт-луку и шпинату.

О целебности млечного сока, содержащегося в жилках листьев

салата, или, как его называли, латука, врачи узнали еще до новой эры. Римский врач Гален писал: «Когда я начал стареть и хотел хорошенко высаться... я мог себе доставить покой, только съедая на ночь порцию салата».

Древние греки ежедневно потребляли салат, приписывая ему снотворное и болеутоляющее действие, способность отрезвлять от выпитого вина. Рекомендовали использовать также сок растения как успокаивающее и мочегонное средство, при бронхите, отеках, подагре, коклюше, повышенной возбудимости, а настой семян — как молокогонное при недостатке молока у кормящих женщин. Растение часто использовали в ритуальных обрядах Древней Греции как символ тленности красоты и бренности всего живого [18].

Богатое содержание витамина Р в салате предупреждает появление хрупкости кровеносных сосудов. Это особенно важно для больных диабетом.

Выявлен значительный положительный эффект использования салата при лечении цинги, гипертонической болезни, ожирения, запоров, гастритов, сахарного диабета, язвенной болезни желудка [18].

Другие целебные вещества регулируют жиролипоидный обмен, уровень холестерина. Поэтому это растение препятствует развитию атеросклероза, гипертонии, ожирения.

Известно, что повседневное употребление его улучшает обмен веществ и состав крови, нормализует работу органов пищеварения и функции нервной системы, исключает развитие гипо- и авитаминозов.

Употребляют надземную часть (листья) чаще в сыром виде. Им обогащают вторые блюда. Иногда их тушат, обжаривают. Однако при этом они теряют часть витаминов.

Сок салата применяют в гомеопатии при сердечных заболеваниях. Настой из семян является молокогонным средством.

В косметике также используют это растение, например кашицу измельченных листьев салата со сметаной — для питательной маски. Она придает коже лица свежесть, упругость.



Салат посевной

СЕЛЬДЕРЕЙ ПАХУЧИЙ *APRUM GRAVEOLENS L.*

Встречается под названиями селлерей, душистая петрушка.

Двулетнее растение из семейства укропных (*Apiaceae*) высотой 30—100 см, образующее корнеплод сплюснутой или неправильно-шарообразной формы с отходящими многочисленными толстыми корнями. Розеточные листья крупные, двоякоперисторассеченные, с мясистыми черешками. Верхние стеблевые листья почти сидячие. Пластинки листьев темно-зеленого цвета, глянцевитые. Цветки мелкие, зеленоватые, в многочисленных 6—12-лучевых зонтиках. Плод овальный, слегка сжатый с боков, сероватого цвета. Масса 1000 семян — 0,35—0,5 г.

Культивируется на юге Украины, в Средней Азии, на Кавказе, в европейской части СССР.

Все части растения содержат эфирное масло. Больше всего его в плодах (до 3 %). Отличается сельдерей высоким содержанием каротина, витаминов A, B₁, B₂, B₆, E, K, PP, особенно витамина C (в свежих листьях до 150 мг%). Кроме того, в растении присутствуют фолиевая кислота, сахара, пектиновые вещества, минеральные соли, железо, калий, кальций, фосфор, магний, ценные аминокислоты, органические кислоты, микроэлементы. В плодах — до 18 % жирного масла.

Сельдерей был известен египтянам, грекам и римлянам с глубокой древности. Уже в те далекие времена растение это культивировали как декоративное и лекарственное. Считался сельдерей и культовым растением. В Греции венками из сельде-



Сельдерей пахучий

рея украшали головы победителей спортивных соревнований, а зеленью — жилища и храмы в праздничные дни. В древней медицине Индии, Тибета, Египта, Китая сельдерей рекомендовали употреблять в пищу больным раком.

В поэме Одо из Мена указывалось [37]:

«Жар унимает в желудке и вздутье его изгоняет.
Если сырой ее съесть или принять, то мочу вызывает
Эта трава, но принятие отвара корней эффективней.
Может трава целиком от укусов помочь ядовитых,—
Семя, однако, ее иль отвар его действует лучше.
Если их пить, да и кашель таким же путем унимают.
Если наложишь траву, безобразные стонишь
веснушки».

В традиционной медицине применяют сельдерей при лечении болезней внутренних органов.

Настой сельдерея применяют при болезнях почек, мочевого пузыря, подагре, ревматизме. Настой корней и листьев рекомендован как наружное средство при лечении гнойных ран и язв, он способствует их быстрейшему заживлению.

Сельдерей применяют в дерматологии (в виде примочек из свежего сока или отвара корней, а также настоя семян) как антиаллергическое средство при крапивнице и лишаях, а также как мягкительное и противовоспалительное [18].

Наличием солей калия в значительной мере объясняется благотворное влияние сельдерея на сердечно-сосудистую систему, магния — на нервную, а железа — на процессы кроветворения.

Пожилым людям полезно употреблять сельдерей в пищу. Он улучшает водно-солевой обмен и показан при ожирении, неврозах.

На Руси это растение считали средством, способным поднимать общий тонус организма и повышать физическую и умственную работоспособность, рекомендовали при заболеваниях почек (при нефрите и мочекаменной болезни), при воспалении предстательной железы, болезненных менструациях, крапивнице, дерматитах и нарушениях пищеварения, как ранозаживляющее и повышающее аппетит.

Использовали в основном свежий сок из корня или листьев и настой семян. Листья принимали как противомалярийное, успокаивающее средство, при подагре, а также как мочегонное и при склонности к полноте.

ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ VIOLA TRICOLOR L.

Встречается под названиями анютины глазки, иван-да-марья, братики, троцветка, полевые братчики, полуцвет, топорчики.

Однолетнее или двулетнее растение из семейства фиалковых



Фиалка трехцветная

(Violaceae) высотой до 40 см с тонким стержневым корнем. Стебли прямостоячие или стелющиеся, простые или ветвистые. Листья очередные; нижние — широкояйцевидные, черешковые, длиной до 7 см и шириной 2 см; верхние — продолговатые, почти сидячие. Цветки одиночные, сине- или бледно-фиолетовые, на длинных цветоножках. Плоды — коробочки, растрескивающиеся на три створки. Семена мелкие, буроватые, блестящие.

Цветет с апреля до поздней осени. Плодоносит с июня.

Распространена в европейской части СССР, встречается в Западной и Восточной Сибири, в Средней Азии.

Содержит рутин (в листьях — до 0,13 %, в стеблях — до 0,08 %, в корнях — до 0,05 %); в цветках обнаружены антоциановые гликозиды — виоланин, 3-гликозид дельфинидина и 3-гликозид пеонидина; в траве — эфирное масло (до 0,0085 %), β-каротин (до 40 мг %), виолаксантин, зеаксантин, ауроксантин, флавоксантин, витамин С, сапонины.

Целебные свойства фиалки были известны в глубокой древности. В римской мифологии упоминается она как «цветок Юпитера».

В XI в. в одном из лечебных трактатов [37] указывалось об этой фиалке:

«Тертыми если наложишь, местам воспаленным помогут;
Выпьешь — и выгонит хмель, а тяжелую голову лечат
Лиши ароматом цветка, иль венком из фиалок венчая;
Если в воде их размочишь и выпьешь,— излечатся
десны.
Тертые корни ее в сочетании с уксусом сушат
И селезенку: их пьют иль на область ее налагают;
Этим путем, говорят, и горячую лечат подагру,
Так, у детей унимает и кашель она, и одышку.
Свойство лакрицы она, сообщает Плиний, имеет».

В официальной медицине настой травы используют в качестве отхаркивающего средства при бронхите. Настой способствует усилинию секреции бронхиальных желез, разжижению и легкому выделению мокроты. Трава входит в состав отхаркивающих сборов, чаев. Кроме того, она обладает слабительным, рвотным, мочегонным и кровоочистительными свойствами [35].

Употребляют ее при неврозах, сердцебиении, бессоннице. Трава фиалки трехцветной — один из необходимых компонентов в сборах, используемых для лечения заболеваний мочевыводящих путей. Обладает она мочегонным и противовоспалительным действием. В традиционной медицине траву считают потогонным и кровоочистительным средством. Назначают ее при заболеваниях суставов, различных кожных заболеваниях, при фурункулезе, диатезе, экземе.

Для лечения этих заболеваний берут 1—2 столовые ложки

травы, заваривают в 500 мл кипятка (суточная доза). Настой (1:20) пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Наружно настой применяют для ванн при лечении суставов, кожных заболеваний.

Применяют фиалку (траву) при лечении золотухи. Она входит в состав известного «аверина чая». Для этого смешивают 4 части травы фиалки, 4 части травы череды, 1 часть травы паслена сладко-горького и 1 столовую ложку этого сбора заваривают стаканом кипятка. Детям дают в охлажденном виде по 1 столовой ложке 3 раза в день. Используют этот чай для ванночек и обмываний золотушных детей.

При угрях и для лечения лишаев назначают траву фиалки трехцветной в виде настоя (8,5 г свежей травы или 4,3 г сушеной на 180 мл кипятка). Можно использовать порошок по 0,6 г (до 4,3 г) с сахаром 2 раза в день.

Фиалка противопоказана при гломерулонефrite, гепатите [33]. Длительное применение настоя фиалки иногда приводит к рвоте, сыпи.

На Руси фиалку трехцветную применяли в стоматологии: при шатании зубов пили водный настой, приготовленный из расчета 8,5 г свежей травы или 4,3 г сухой на 480 мл кипятка. Принимали также в виде порошка от 0,6 до 4,3 г с сахаром 2 раза в день.

ЧЕСНОК ALLIUM SATIVUM L.

Встречается под названиями лук-чеснок, часник, устой и др.

Многолетнее луковичное растение из семейства лилейных (*Liliaceae*) высотой до 1,5 м. Яйцевидная сложная луковица покрыта несколькими сухими фиолетовыми пленками; состоит из мелких (до 4 см) луковиц — зубков, также одетых сухими пленками. Стебель до половины одет листовыми влагалищами, до цветения в верхней части загнут кольцом. Листья плоские, линейные, заостренные, длиной до 1 м. Цветки бледно-лилового или белого цвета, на длинных цветоножках, собраны в соцветие — многоцветковый зонтик, окруженный однолистным опадающим чехлом. В зонтике кроме цветков развиваются мелкие луковички (детки) длиной до 3 мм. Плоды и семена обычно не образуются. Все растение имеет специфический запах.

Широко культивируется во многих странах. В СССР — на Украине, Северном Кавказе, в Средней Азии.

Используют луковицы, включающие в себя фитонциды, кристаллическое вещество аллиин (0,3 %), которое под влиянием энзима аллииназы образует аллицин, обладающий сильным бактерицидным действием. В луковицах также содержатся жирное масло (0,06 %), эфирное масло, инулин, фитостерины, витамин

С (до 30 мг%), углеводы (до 27 %), белки (до 8 %); в зеленых листьях — витамины В₁, РР, С (до 140 мг%). Гликозид аллиин и другие серосодержащие вещества обладают бактерицидным действием. Эфирное масло определяет фитонцидные свойства чеснока.

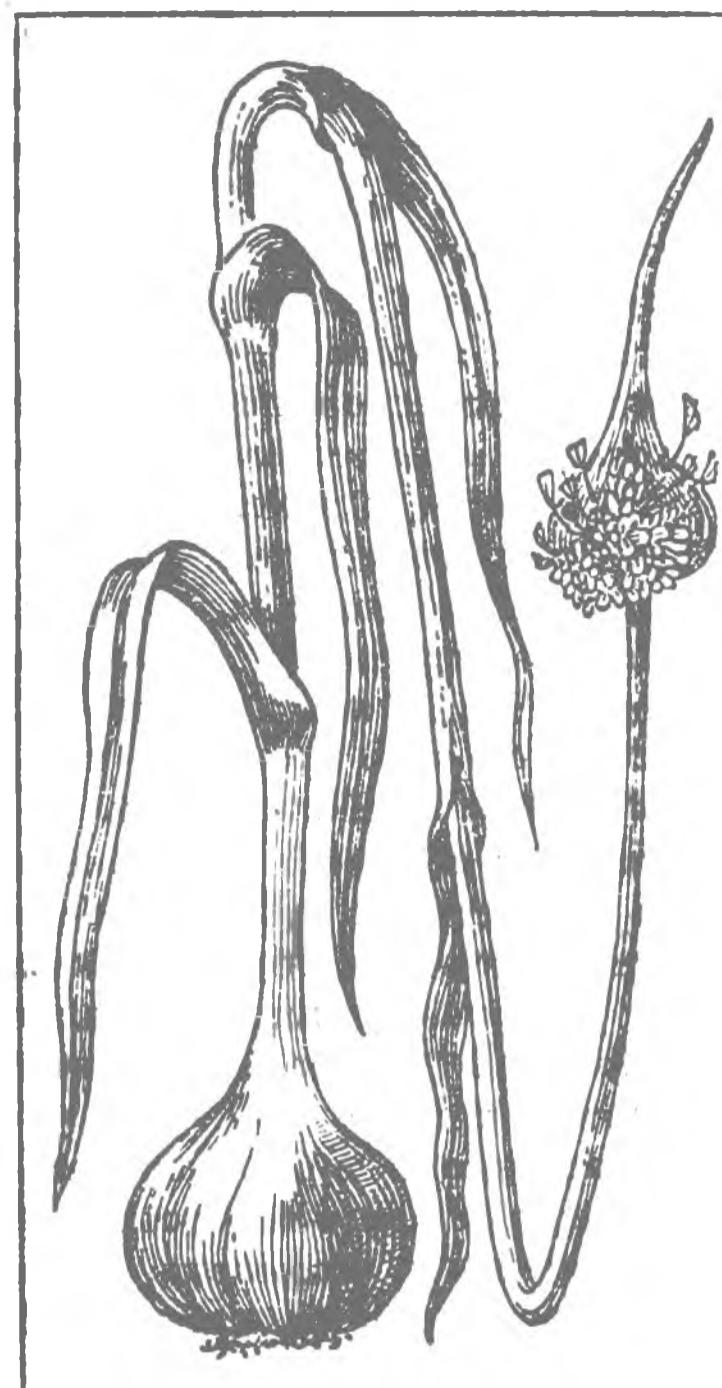
Культура очень древняя. Свыше 4 тыс. лет назад чеснок употребляли в пищу и использовали в качестве лечебного средства. В медицине известен со времен Гиппократа. В древности считали, что чеснок обладает свойством поддерживать мужество. Сохранилась поговорка того времени: «Чеснок воспламеняет сердце героя, когда оно оледеневает». Древнеримский врач Диоскорид (1 в. н. э.) впервые описал чеснок как лекарственное растение и для ослабления желудочных колик. Древние греки считали чеснок волшебным средством против укусов змей.

В Европе в XI в. описывали следующие целебные свойства чеснока [37].

«Если съесть его или натереться, Лечит укушенных он скорпионом, а также змею; С медом приложенный, он исцеляет собачьи укусы, Варенный вместе с бобами чеснок, говорят, унимает Боль в голове, если тертым виски чесноком умащают, Голос охрипший очистит чеснок и сырой, и вареный, Лучше, однако, вареный, коль часто его поедают».

В официальной медицине экстракт чеснока сухого входит в состав аллохола, применяемого при лечении хронического гепатита, холангита, холецистита, хронического атонического запора. Настойку чеснока назначают для подавления процессов гниения и брожения в кишечнике, при атонии кишечника и колитах, а также при гипертонии и атеросклерозе.

В традиционной медицине считается, что регулярное употребление в пищу небольших количеств чеснока при гастритах с по-



Чеснок

ниженной кислотностью способствует нормализации деятельности желудка, поджелудочной железы и кишечника [33].

Чеснок применяют при атонии желудочно-кишечного тракта. Есть его надо систематически по 2—3 зубка 3 раза в день вместе с обычной пищей. Кроме того, бородавки и мозоли удаляют свежим соком или мазью из сока чеснока и свиного сала, взятых в соотношении 1:1.

Чеснок нормализует обмен веществ, способствует выведению избытка холестерина [33]. Применяют его для профилактики и лечения гипертонической болезни и атеросклероза.

Луковицы и зеленые листья чеснока улучшают пищеварение и возбуждают аппетит, действуют спазмолитически при желудочно-кишечных коликах, метеоризме и хроническом энтероколите.

В традиционной медицине чеснок используют при многих болезнях: при импотенции, в качестве противоглистного и противоопухолевого средства, при аменорее, авитаминозах, хронических кожных заболеваниях.

Чеснок обладает мочегонным, потогонным, противолихорадочным свойствами [35]. Общеизвестно сильное бактерицидное действие чеснока, обусловленное фитонцидами. Чеснок принимают при различных инфекционных и лихорадочных заболеваниях с лечебной и профилактической целью: при гриппе, ангине, дизентерии и др.

Наружно в виде кашицы, сока, мази и водных настоев из луковицы и листьев употребляют для лечения вялозаживающих ран, ангины и насморка, трихомонадного колыпита, пиодермии, чешуйчатого лишая, себореи, бородавок, мозолей.

При приготовлении клизм 5—6 зубчиков мелко нарезают и разводят в стакане теплой воды.

Тертый чеснок в виде кашицы применяют в качестве наружного средства при жирной себорее и выпадении волос. Настой готовят из 2—3 зубчиков чеснока (мелко нарезанных), которые заливают стаканом кипятка. Через 40—60 мин настой используют в качестве наружного средства: закапывают в нос, полощут горло, делают примочки и спринцевания.

В гомеопатии применяют чеснок при поллиноэze и бронхиальной астме [33]. Предлагается следующий рецепт для лечения бронхиальной астмы: 2 головки (не зубки) чеснока и 5 лимонов натирают на терке, заливают 1 л кипяченой воды комнатной температуры. Настаивают 5 дней, процеживают, отжимают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

Чеснок используют в косметике для укрепления волос [18].

Лишай лечат втиранием чеснока в болезненные места. Потом втирают березовый уголь в смеси с соком лопуха (из свежего корня). Втирание делают 20—30 мин. Считают, что 2—3 процедуры излечивают стригущий лишай (трихофитию).

Чеснок может оказывать раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт, почки и печень. Больные, не привыкшие к чесноку, должны принимать его с осторожностью, начиная

с небольших количеств (1—2 зубчика в день). Прием чеснока внутрь противопоказан при болезнях почек, эпилепсии.

В народной медицине при гипертонической болезни стакан измельченных зубков чеснока настаивали в 0,5 л водки в темном и теплом месте. Принимали настой по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

В России его также издавна употребляли для предохранения от заболевания холерой, чумой, брюшным тифом (в старину даже был обычай носить на шее на ниточке чеснок), во время эпизоотий скота.

В средневековые чеснок употребляли как противоядие при различных отравлениях, а также как профилактическое средство против атеросклероза и туберкулеза.

В древних русских травниках чеснок рекомендовали использовать внутрь при лечении гипертонической болезни, бессонницы, малярии, ревматизма, подагры, ангины, для предупреждения и лечения гриппа, как противоглистное, противоцинготное и мочегонное средство, при почечнокаменной болезни, различных желудочно-кишечных заболеваниях, метеоризме, отеках, а также наружно при мигрени, для выведения бородавок, мозолей, при псориазе, укусах насекомых, для укрепления волос при облысении и других болезней. Летучие выделения чеснока широко использовали на Руси для лечения насморка, коклюша, гнойных ран и долго не заживающих язв.

В годы первой мировой войны разведенный в воде сок из свежих головок чеснока применяли как антисептическое средство при лечении гнойных ран [18].

Интересно, что сведения о целебных свойствах чеснока были описаны примерно 1550 лет до нашей эры в известном египетском папирусе «Кодекс Эберса». Тогда уже рекомендовали это растение при лечении заболеваний сердца, головной боли, при укусах, опухолях. Известно, что еще во время первых Олимпийских игр в Древней Греции атлеты принимали чеснок в качестве стимулирующего средства. Неспроста фараоны приказывали давать его рабочим, строившим пирамиды.

Чеснок является постоянным спутником человека. Рекомендуют его при лечении ангины, дизентерии, диспепсических расстройств, связанных с приемом недоброкачественной пищи. При головной боли соком свежего чеснока смазывали лоб и виски. Свежим соком или кашицей его смазывают места укусов ос, пчел, змей и скорпионов.

Печенный чеснок измельчают, смешивают с коровьим маслом и прикладывают к нарывам, воспаленным местам.

При лечении гипертонической болезни рекомендуют прием чеснока на ночь по 2—3 измельченные дольки в течение 2 дней подряд с двухдневным перерывом. Рекомендована при этом настойка чеснока по 15 капель 2 раза в день до еды в течение месяца.

Суеверные люди носят в кармане дикий чеснок против испуга и злых духов.

Чеснок должен постоянно входить в рацион человека. Уместно вспомнить изречение Гиппократа:

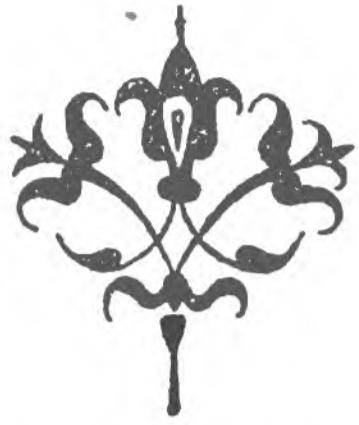
*«Ваша пища должна быть лекарством,
а ваше лекарство должно быть пищей».*

В китайской и тибетской медицине чеснок считался хорошим средством, снимающим усталость при тяжелых физических нагрузках, гипертонии, рахите, профилактическим средством от рака.

В традиционной медицине Болгарии рекомендуется применять жареный чеснок вместе с репчатым луком при панарициях. При коклюше в кожу шеи и грудной клетки советуют втирать мазь из сока чеснока со свиным жиром. Просто кашицу чеснока применяют наружно при чесотке, экземах, выпадении волос.

Для борьбы с глистами, особенно оstriцами, брали 5—8 мелких зубков чеснока, размятых в стакане воды, и делали клизму.

В то же время большое количество чеснока нельзя применять при обострении геморроя и тем больным, которые страдают нефритом и нефрозом.



ДВАДЦАТЬ
ЧЕТЫРЕ
РЕЦЕПТА
Авиценны



Если Галсна и Гиппократа называли отцами медицины, то Авиценну — ее венценосцем.

М. С. Асимов, академик

Абуали Ибн-Сина (Авиценна, 980—1037 гг.) родился в деревне Афшана близ г. Бухара.

Он был крупным политическим деятелем, известным историком и теоретиком медицины, энциклопедистом, автором таких трудов, как «Книга исцеления», «Канон врачебной науки» и др. Авиценна описал способы применения 396 видов лекарственных растений.

Канон пользовался таким же авторитетом, как сочинения Гиппократа, Диоскорида, Галена. По Канону Авиценны в Европе обучали студентов-медиков. Так, в уставе Ягеллонского университета в Кракове было записано, что каждый студент, изучающий медицину и фармацию, обязан знать Канон Авиценны.

На Руси также были переведены и изучались его труды. Школа Авиценны дошла и до наших дней. При изучении традиционной медицины исследователи вновь и вновь обращаются к «Канону врачебной науки», этому кладезю здоровья, фитотерапии, своду медицинских знаний.

В настоящем разделе книги сделана попытка довести до широкого круга читателей сведения о 24 лекарственных растениях, применяемых Авиценной, рецепты которых передавались и совершенствовались в поколениях и получили официальное признание. Многие из них вошли в отечественную Фармакопею.

Авиценна первым ввел в употребление растительные средства, которые были описаны в трудах французских ученых. Эти же труды использованы при создании поэмы Одо из Мена, ссылки на которую даны в этом разделе.

БАЗИЛИК КАМФОРНЫЙ OCIMUM BASILICUM L.

Встречается под названиями: базилик обыкновенный, огородный, душки, душистые васильки, красный василек, базилик мятолистный.

Полукустарник из семейства яснотковых (*Lamiaceae*), выращивается как однолетнее травянистое растение, отличается ветвящимся корнем и прямым, разветвленным стеблем, высотой 40—60 (80) см. Листья короткочерешковые, продолговато-яйцевидные, супротивные. Пластиинка листа узкоузубчатая или цельно-



Базилик камфорный

крайная. Стебель, листья, чашечки покрыты волосками. Цветки белые, бледно-розовые, по 6—10 в мутовках, образуют на верхушке стебля и на разветвлениях длинные (до 35 см) соцветия. Плод представлен четырьмя орешками коричнево-черного цвета. Масса 1000 семян 0,5—0,8 г. Семена не теряют всхожесть 4—5 лет.

Цветет с июля до сентября — середины ноября; плоды созревают в сентябре — ноябре.

Родина базилика — Восточная Индия. Плантации базалика

распространены в южных районах: Крыму, Молдавии, Средней Азии, Закавказье.

В листьях и цветках содержится камфорное масло (0,02—1 %); кроме того, в листьях имеются каротин (3—8,7 мг%) и рутин (до 150 мг%).

Приятный вкус и запах душистого перца позволяют широко использовать это целебное растение в свежем и сухом виде в качестве пряности к салатам, сыру, супам и подливам к мясным и рыбным блюдам. Порошок базилика в смеси с розмарином может заменить душистый перец, а также используется для ароматизации томатного сока овощных консервов, других пищевых добавок. В Грузии и Армении есть поговорка: «Кто базилик жует, тот долго живет».

Авиценна называл базилик базрудж, хавк. Рекомендовал использовать траву базилика в смеси с уксусом и розовым маслом в качестве наружного средства при воспаленных опухолях. Прикладывали траву к местам укусов ядовитых насекомых (скорпиона, шершня).

Высохший сок травы — порошок принимали внутрь для улучшения зрения; в свежем виде — при кровохарканье, расстройстве дыхания, для увеличения количества молока у кормящих матерей. При носовом кровотечении Авиценна рекомендовал вставлять в ноздри фитиль, смоченный смесью растворов камфоры, уксуса и нескольких капель сока базилика. Семена базилика давали при недержании мочи [1].

В официальной медицине камфору применяют внутрь или в виде инъекций камфорного масла при ослаблении сердечной деятельности, асфиксии, коллапсе, отравлениях наркотическими и снотворными средствами [4]. В традиционной медицине траву базилика используют при нервных заболеваниях, рвоте и при ревматизме. В сухом виде порошок травы возбуждает чихание, облегчает головную боль при длительном насморке. Если нюхать его вместо табака, то он хорошо снимает насморк. Настой готовят из 3,7—7,5 г травы, которую заливают 120 г горячей воды и пьют вместо чая. Траву принимают и как наружное средство в виде припарок, ароматных ванн. При этом снимается отечность [48].

На Руси базилик издавна применяли [28] при лечении ревматизма, при тошноте, головной боли, задержке менструации. Использовали также целебные свойства семян. Семена обливали горячей водой и получали слизистый отвар, который прикладывали к воспаленным глазам и треснувшим соскам. Отвар травы пили как обычный чай. Для приготовления отвара брали 7,5 г травы на стакан кипятка.

БЕЛЕНА ЧЕРНАЯ *HYOSCUAMUS NIGER L.*

Встречается под названиями куриная слепота, блекота.

Это двулетнее травянистое растение из семейства пасленовых (*Solanaceae*) высотой до 115 см, с неприятным запахом и стержневой корневой системой. Стебель ветвистый, образуется только на втором году жизни. Розеточные листья расположены на длинных черешках, продолговато-яйцевидные, выемчато-перистонадрезанные; стеблевые — очередные, сидячие, продолговато-ланцетовидные. Цветки грязно-желтоватые, образуют колосовидное соцветие в пазухах листьев. Плод — двухгнездная кувшинообразная коробочка с крышечкой. Семена округлые, буровато-серые, длиной до 1,5 мм.

Цветет белена в июне—июле. Плоды созревают в июле—сентябре.

Встречается в Европе и Азии, в Северной Америке, Северной Африке, в Австралии. Культивируется во многих странах. В России распространена в европейской части, на Кавказе, реже в Средней Азии, в Сибири и на Дальнем Востоке.

В листьях содержатся алкалоиды (0,05—0,1 %): гиосциамин, атропин, скополамин; гликозиды гиосципикрин,



Белена черная

гиосциерин, гиосциеризин, метилэскулин. В семенах — гликозиды гиосципикрин, гиосциерин, смолистые вещества, до 35 % жирного масла, камедь.

О лекарственных и ядовитых свойствах этого растения было известно еще в Древнем Вавилоне, Египте. Препараты его применяли в Древнем Риме, Греции.

В трудах Авиценны встречается под названием бандж. Он рекомендовал закапывать выжатый сок травы или беленное масло при болях в ушах, сок в смеси с уксусом и розовым маслом использовать при зубной боли, сгущенный сок из травы, листьев или толченые семена в виде мази втирать при головных болях.

При сильном кровохарканье советовал выпить 14 г семян белены, а листья прикладывать при опухолях молочных желез, а также опухолях яичка [1].

В традиционной медицине листья белены применяют при лечении бронхиальной астмы, спазмов желудка и кишечника, при затрудненном мочеиспускании, болезненных менструациях, бессоннице.

Растение ядовито и при передозировке может на короткое время привести к психозу.

Белену черную широко использовали на Руси в качестве обезболивающего, противопростудного средства. Применяли при меланхолии, тяжелых нервных расстройствах, истерии, продолжительной головной боли, головокружениях, эпилепсии, учащенном сердцебиении, кровотечениях.

При эпилепсии применяли экстракт листьев белены, начиная с дозы 0,06 г, 3 раза в день, доводя постепенно до 1,1 г по 3 раза в день [35]. При геморрое прикладывали мазь, приготовленную из свежих толченых листьев, смешанных со свиным салом; применяли ее также при «золотушных опухолях». Листья, сваренные в молоке, смешанные с мякотью белого хлеба, прикладывали в виде припарки при воспалении молочных желез. Порошком из листьев посыпали застарелые язвы. Детям при эпилепсии и судорожном, удущливом кашле давали по 0,015 г сгущенного сока белены. Настоянные на водке листья в виде втирания рекомендовали при ревматизме, подагре, ушибах, радикулите (30 г сухих листьев настаивали в 240 г спирта, через 7 дней процеживали) [48]. Использовали и семена белены. Одо из Мена [37] об этом пишет следующее:

«Тертое семя с вином, примененное в виде припарки, Желевам вспухшим грудным и testicулам помочь приносит; В противоядия семя и в пластыри многие входит».

Дым из семян вдыхали для успокоения зубной боли. При зубной боли делали также полоскание из сущеных листьев белены и незрелых головок мака [48].

Отвар листьев в растительном масле закапывали в ухо при его воспалении. Горячие ванны с беленой использовали для снятия болей при опухолях суставов [30].

Белену продавали в аптеках в виде экстракта или сгущенного сока для начальных стадий катаракты. Рекомендовали эти лекарственные формы и при кашле. Применяли в виде пилюль в дозе от 0,06—0,3 г.

ВЕРБЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ VERBENA OFFICINALIS L.

Встречается под названием железняк аптечный, железная трава, железница, железнянка, кашица, нехворощь, плавневой бобишник и др.

Многолетнее травянистое растение из семейства вербеновых (*Verbenaceae*) с прямым, ветвистым, четырехгранным стеблем длиной 30—70 см. Листья яйцевидные, продолговато-ланцетные, длиной 4—8,5 см и шириной 1—4 см, сидячие, перистонадрезанные. Цветки светло-лиловые, собраны в верхушечные, редкие, пазушные колосья, переходящие в крупную метелку длиной 12—23 см и шириной 7—13 см. Плод при созревании распадается на 4 блестящих орешка длиной 1,8—2 мм и шириной 0,5—0,7 мм.

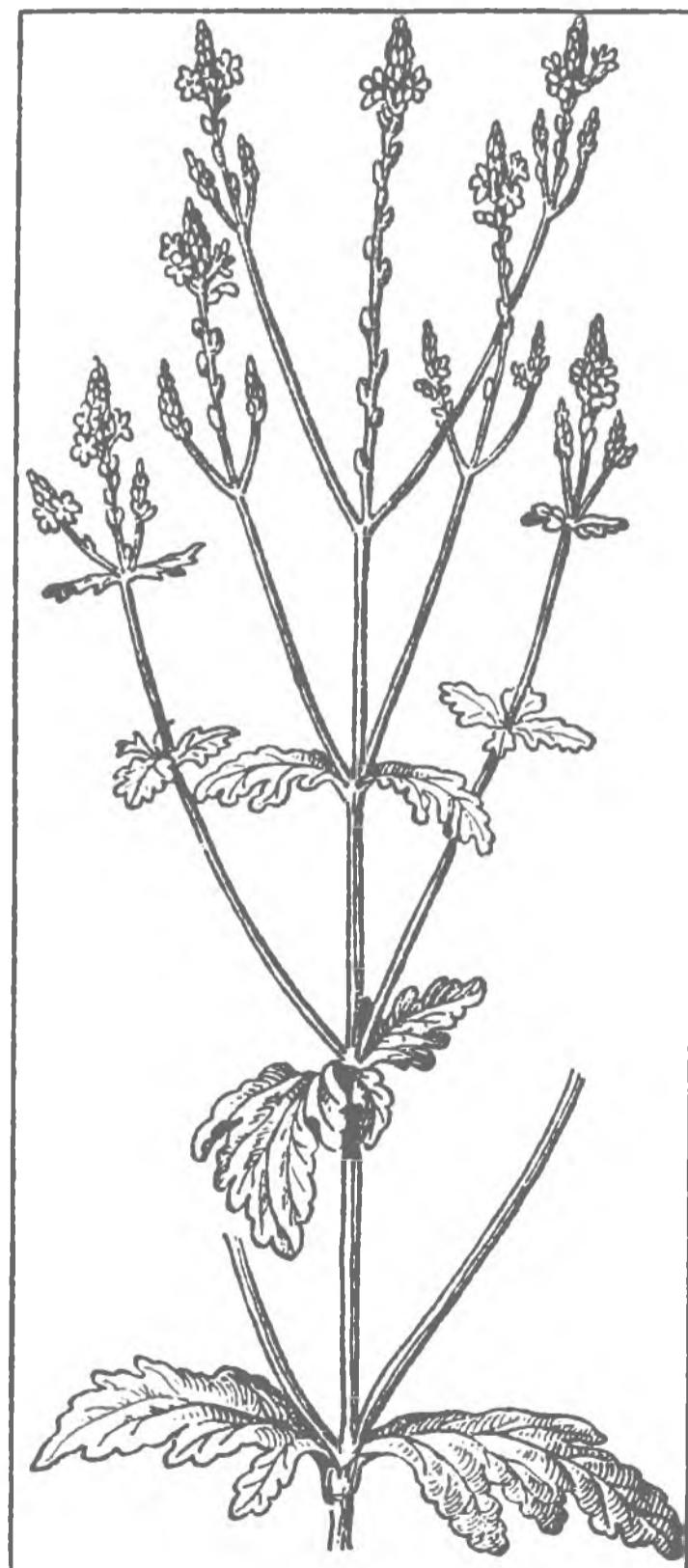
Цветет в июне—июле. Плоды созревают в сентябре.

Распространена в европейской части СССР, на Кавказе, в Средней Азии, в горной Туркмении по Сыр-Дарье, на Памиро-Алтае, Тянь-Шане. Иногда поднимается до 1200 м над уровнем моря.

В надземной части содержит гликозиды (вербеналин, вербенин, вербеналозид), алкалоиды, небольшое количество эфирного и камфорного масла, горечь, слизь.

Это растение с давних времен широко используют в арабской медицине, в Китае, Индии, в странах Европы.

В трудах Авиценны [1] вербена встречается под названием рии-л-хамам, что в пере-



Вербена лекарственная

воде означает «голубиный корм». Ученый применял повязки из этого растения с уксусом для заживления ран и сдерживания распространения злокачественных язв. Отвар из вербены рекомендовал как мочегонное средство, а также для ускорения месячных, как abortивное средство, для успокоения зуда во влагалище [1].

В традиционной медицине применяется как наружное средство при ангинах, стоматитах, при труднозаживаемых язвах, ранах и свищах.

Рекомендуется следующий рецепт для наружного применения вербены как противовоспалительного средства при заживлении ран: травы вербены — 10 г, цветков ромашки — 5 г, лепестков розы — 10 г, дубовой коры — 10 г, листьев шалфея — 5 г, травы хвоща — 10 г. Из смеси делают напар и используют в виде примочек [33].

В традиционной медицине на Кавказе отвар травы применяют при перемежающейся лихорадке [46], пластырь из толченых листьев и яичного белка — при увеличенной селезенке, истолченными свежими листьями обкладывают припухлости после ушибов.

На Руси настойку из травы применяли для лечения печени, селезенки, почек. Для приема внутрь суточную дозу (1 столовую ложку) измельченной травы настаивали в стакане крутого кипятка в закрытой посуде.

Корень, настоянный на вине, применяли при лечении желтухи. Компрессом из отвара травы снимали головную боль [41]. Недаром в одной из поэм написано:

*«Свить из вербены венок предписали одни и больную
Голову им увенчать при любом проявлении боли,—
Так, говорят, без задержки дарует она
Исцеленье» [37].*

Сок, выжатый из растения, или отвар из сухого сырья рекомендовали от кашля [47]. В России и на Кавказе детей купали в отваре травы при чесотке [40, 46], использовали ее также в качестве потогонного и мочегонного средства [1]. Известны и другие целебные свойства вербены. На Кавказе настой травы давали при усталости, нервном истощении, нервной подавленности; отвар — при болезнях желудка, кишечника [46]. Трава и цветки обладают противоревматическим и противоглистным действием [47].

Использовали траву и при упадке сил, анемии, при нарушениях менструации у женщин, болезнях печени, артериальной гипертензии, фурункулезе, а также как хорошее лечебное средство при тромбофлебите и хронических язвах голени.

ГОРЧИЦА ЧЕРНАЯ *BRASSICA NIGRA (L.) KOCH*

Однолетнее травянистое растение из семейства капустных (*Brassicaceae*) высотой до 125 см. Имеет тонкий, ветвистый, мочковатый корень и прямостоячий, почти округлый стебель. Листья голые, очередные. Нижние — лировидные, непарноперисторазрезанные; средние — продолговатые, ланцетовидные, неравномерно зубчатые; верхние — ланцетовидные, цельнокрайние. Отличается от горчицы сарептской более светлыми лепестками цветков. Плоды — 4-гранные стручки, прижатые к цветоносу. Семена мелкие, до 1 мм в поперечнике, черного или черно-бурового цвета.

Цветет в июне—июле. Плоды созревают в конце июля—августе. Распространена в средней полосе европейской части и в южных районах нашей страны.

Используют семена, содержащие до 1,4 % эфирного и 41 % жирного масла, гликозид синегрин, алкалоид синапин, слизь, минеральные соли, фермент мирозин. В жирном масле найдены глицериды бегеновой и эруновой кислот.

Из семян получают горчичную муку, сухие горчичники, горчичную бумагу, горчичный спирт, эфирное горчичное масло. Применяют лекарственные формы из семян горчицы черной по типу горчицы сарептской.

Авиценна называл горчицу хардал. Рекомендовал делать из нее целебные повязки при астме; листья вместе с серой прикладывать на воспаленные опухоли и при свинке, использовать наружно при лечении трахомы, болей в суставах, воспалении седалищного нерва. Советовал прикладывать горчичные повязки на голову больным, находящимся в летаргии, а сок травы закапывать при болях в уши, а также на больные зубы. Та-



Горчица черная

ким же образом использовали горчичное масло. Более эффективно оно было, когда в нем отваривали камедь ферулы вонючей. Говорили, что если пить горчицу натощак, то она обостряла сообразительность. В косметике ее использовали для очистки кожи лица, сводили ею синяки, кровоподтеки [1].

Жирное масло применяют для пищевых и технических целей, а жмы его — для приготовления столовой горчицы.

Молодые листья употребляют в пищу в качестве приправы к различным блюдам. На Кавказе надземную часть в период цветения употребляют при приготовлении сыров.

Сухой порошок горчицы рекомендуют при лечении ревматизма (насыпают на сукно и трут больные места).

Горчицу, смешанную с уксусом (готят, как для еды), прикладывают к пораженным местам для лечения лишая [36].

На Руси кроме горчицы черной применяли и горчицу белую при цинге, водянке, для «возбуждения похоти», при одышке. При параличе языка рекомендовали жевать горчичное семя или полоскать рот винной наливкой. Порошок из семян давали в дозе 0,6—0,9 г и более. При приготовлении целебной наливки 30 г порошка заливали 400 мл белого вина или варили с молоком. Процеженную сыворотку пили ежедневно по 180 мл [48].

Горчица черная в малых количествах обладает мочегонным действием, в больших — вызывает рвоту. Использовали как средство, возбуждающее аппетит, способствующее пищеварению, применяли при цинге, приступах удышья от мокроты при простудных заболеваниях, при параличе, водянке, весенней лихорадке, кашле, застарелом шуме в ушах, головокружениях, глухоте, хроническом ревматизме, частых запорах. Некоторые из этих болезней лечили порошком семян, смешанным с белым вином, или назначали внутрь целые семена утром и вечером по столовой ложке.

При простудных состояниях, ознобе, ломоте толченые семена, сваренные в воде, прикладывали в горячем виде к больным местам. При зубной боли и параличах языка рекомендовалось жевать семена. Горчичники прикладывали к икрям или подошвам ног в качестве отвлекающего средства при высоких температурах, головной боли, ревматизме, подагре. Некоторые врачи рекомендовали прибавлять к горчице толченый чеснок, тертый хрен. Смесь прикладывали к коже не более чем на 2—4 ч.

Семена или порошок из них давали по 7,5 г каждые 2 ч. Для приготовления настоя 15—30 г сырья заливали 400 мл воды или молочной сыворотки. Настой принимали для расслабления нервной системы, при параличе на ночь по 180 мл.

В аптеках на Руси продавали противоцинготное горчичное пиво, применяемое также при параличе и водянке (от 200 до 400 мл в день). Горчичное полосканье рекомендовали при астме, ангине, параличе языка.

Горчичное масло из семян применяли в быту при неподвижности суставов, опухолях, мочекаменной болезни [48].

ДУБРОВНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ *TEUCRIUM CHAMAEDRYS L.*

Встречается под названиями дубровка, очанка, росторг, братки полевые, василек полевой, дубровник скороспелый, полевой маточник, низобудная трава, капочная трава, растигор, самосил, узольная трава, чабрец лисовий и др.

Многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых (*Lamiaceae*) с деревянистым основанием и цветоносными прямостоячими стеблями высотой 10—45 см, часто изогнутыми, покрытыми волосками. Листья черешковые длиной 0,7—4 см и шириной 0,5—2,5 см, в основном яйцевидной формы, крупно-городчато-зубчатые. Цветки ширококолокольчатые, собраны в короткое или удлиненное соцветие. Плод — эллипсовидный орешек длиной около 1,5 мм, коричневого цвета.

Цветет в июне—августе. Плоды созревают в октябре.

Распространен в европейской части СССР, на Кавказе в лиственных и сосновых лесах, на лесных опушках, в степях и на степных склонах, горных каменистых склонах и осыпях.

Трава содержит эфирное масло (0,1 %), смолы, горечи, дубильные и другие вещества.

В Каноне врачебной науки Авиценна советовал использовать камадириус (дубровник) в смеси с медом для очищения хронических язв. Рекомендовал пить отвар или свежее растение при разрыве мышц, использовать как мочегонное и abortивное средство. Пилюли из этого вида применяли при глазных болезнях, хроническом кашле, желтухе, увеличении селезенки, водянке и плохом пищеварении [1].

В традиционной медицине



Дубровник обыкновенный

дубровник применяют в виде отвара с красным вином при желудочно-кишечных заболеваниях, дизентерии, ревматизме, малярии, кожных заболеваниях, болях, обильной менструации. Компрессы из отвара назначают наружно при гнойных ранах, воспалении глаз.

Сухое растение используют для приготовления водного отвара при кровотечениях, как потогонное средство [12, 22], при раките, водянке, подагре, легочном кровотечении. Отвар готовят из расчета 4 г сухой травы на 180 мл кипятка. Пьют по столовой ложке через каждые 2 ч.

На Руси от лихорадки рекомендовали пить крепкий настой травы по 3—4 стакана. В поэме Одо из Мена писали: «Если же тергый дубровник смешаешь с оливковым маслом, тело намазав, изгонит озноб, тепло возвращая» [37].

Листья рекомендовали при золотухе, в качестве вяжущего средства, при лечении водянки, кровохаркании, против колик в боку [17, 46].

В ветеринарии дубровник используют при аскаридозе [26].

ДЫМЯНКА АПТЕЧНАЯ FUMARIA OFFICINALIS L.

Встречается под названиями грудянка, дым-трава, дымница, дымянка, житничка, кокорыш, кокорник, неродимец, полынь однолетняя, рута полевая, дикая рута, ковыльник, печеночная трава.

Однолетнее растение из семейства дымянковых (*Fumariaceae*) высотой 15—30 см с гранисто-бороздчатыми, отклоненными ветвями. Листья сизого цвета, многократно рассеченные на линейные или продолговатые дольки. Цветки узкие, фиолетово-розовые с темной верхушкой, собраны в соцветия, кисть длиной 2—3 см. Плод — односемянный орешек диаметром до 2 мм. Цветет в апреле—мае. Плоды созревают в мае—июне.

Распространена в европейской части СССР. Часто встречается в Предкавказье, реже в Закавказье, Западной Сибири, иногда в Восточной Сибири (в Ангаро-Саянской области).

В траве накапливается алкалоид фумарин, аналог протопина. Кроме того, отмечено присутствие солей калия, кальция, фумаровой кислоты, смолы, дубильных и горьких веществ, эфирных масел, витаминов С и К, криптокарпина и ауротоксина.

Авиценна называл этот вид дымянки шахтарадж и рекомендовал ее для лечения многих болезней. Например, в качестве мочегонного средства он назначал внутрь настой травы (от 30 мл до 120 мл с сахаром) или порошок из нее (от 9 до 21 г) [1].

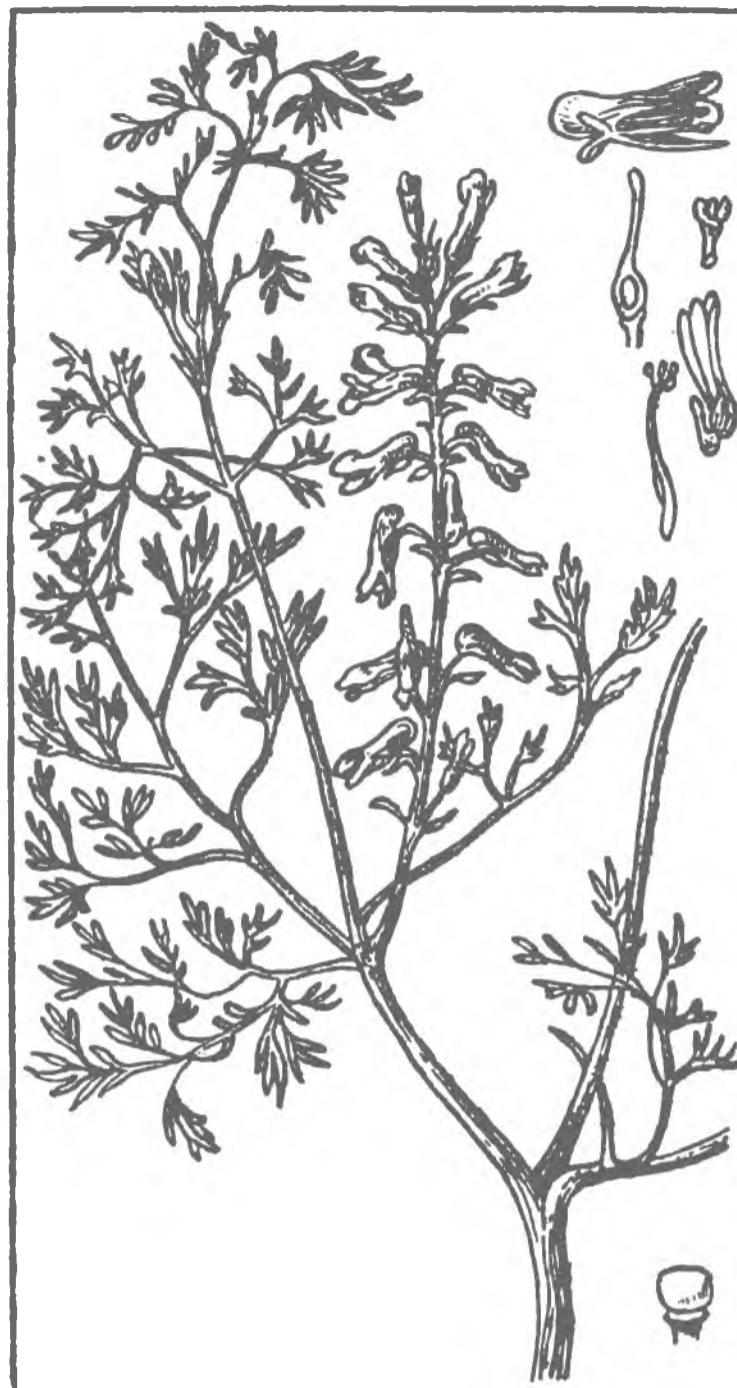
Дымянка оказывает общеукрепляющее действие при хронических женских болезнях, при малокровии, желтухе, геморрое, после сильных кровотечений [13].

Отвар травы положительно влияет на центральную нервную систему при меланхолии, ипохондрии. Свежевыжатый сок из дымянки обладает противодинготным действием (пить 30—120 мл сока в день в чистом виде или вместе с сывороткой) [1]. Отвар травы широко применяют при болезнях печени — желчной рвоте, желтухе (24 столовых ложки молочной сыворотки и 8 г травы варят в 800 г пива, процеживают и пьют по чайной чашке несколько раз в день) [11]. Отвар приносит облегчение при геморрое [27]. В ряде случаев дымянка оказывает положительное действие при лихорадке, а также для укрепления зрения [11]. Есть случаи лечения проказы соком дымянки в смеси с соком одуванчика [56]. Свежий сок обладает бактерицидным действием, поэтому полезен при лечении лишаев, экземы, чесотки [1, 56]. Для укрепления зрения сок по капле вводят в глаза.

Используются и другие виды этого рода: трава дымянки Шлейхера (*Fumaria schleicheri* Soy.—Willem.) в Дагестане в качестве ранозаживляющего средства; дымянка Вайлана (*Fumaria vaillantii* Loisel.) благоприятно действует на гладкую мускулатуру матки, оказывает резкое сосудосуживающее действие; дымянка мелкая (*Fumaria parviflora* Lam.) в традиционной медицине Германии — при лечении проказы и раковых заболеваний; дымянка мелкоцветная (*Fumaria micrantha* Lag.) усиливает инволюцию матки, ускоряет свертывание крови, обладает сосудосуживающим действием [36].

Благодаря спазмолитическим и анальгетическим свойствам эффективна при заболеваниях печени и желчного пузыря, спастическом запоре, язве желудка, метеоризме.

Дымянка известна как хорошее общеукрепляющее средство. Ее назначают в виде настоя, настойки для длительного применения (часто совместно с вахтой трехлистной) после тяжелых болезней, при туберкулезе легких, хроническом бронхите и бронхэктомии, при миокардитах и пороках сердца.



Дымянка аптечная

Надземную часть дымянки лекарственной в виде настоя принимают внутрь по 0,5 стакана 4 раза в день при хронических кожных заболеваниях. Показана она при экземе, нейродермите, крапивнице, фурункулах, почесухах, красном плоском лишае, вульгарных угрях, васкулитах.

Свежий сок дымянки используют при лечении псориатических высыпаний, начальных стадий чесотки [57].

Настой готовят в термосе (2 столовые ложки травы на 0,5 л кипятка). Выпивают в 3 приема за 30 мин до еды.

Для приготовления настойки из травы сосуд вместимостью 0,5 л заполняют нарезанной дымянкой и доверху заливают 70%-ным спиртом. Настаивают 5—7 дней. Принимают внутрь (по 20—30 капель 3—4 раза в день за 30 мин до еды) и наружно при кожных заболеваниях.

Для приготовления мази 1 столовую ложку высушенной и растертой в порошок травы смешивают с 50 г вазелина. Хранят в холодном месте [33].

В больших дозах дымянка аптечная вызывает боли в животе, понос, увеличивает отделение мочи [22, 50].

На Руси растение рекомендовали при атонии желудочно-кишечного тракта. Принимали 3 раза в день по $\frac{1}{3}$ стакана настоя или отвара (10 г травы на стакан воды) или по 30 капель настойки (25 г травы на 100 мл 40%-ного спирта или стакан водки). Аналогично назначали дымянку и как тонизирующее средство, особенно при гипотонии, астении, импотенции, а также при водянке, катаре желудка, при пониженной кислотности, воспалении мочевого пузыря (цистит), потнице, геморрое. При геморрое прикладывали мазь, приготовленную из 1 части сока травы или крепкого отвара и 4 частей сливочного масла или вазелина.

ЕЖЕВИКА СИЗАЯ *RUBUS CAESIUS L.*

Полукустарник из семейства розоцветных (Rosaceae) с распространеными шиповатыми побегами длиной до 1,5 м. Побеги обычно двух типов — однолетние неодревесневшие вегетативные и двулетние одревесневающие. Листья очередные, тройчатые, с прилистниками. Цветки белые, крупные, до 3 см в диаметре, собраны в щитковидные соцветия. Плоды — крупные многокостянки, яйцевидной формы.

Цветет с мая до августа. Плоды созревают в июне—октябре.

Распространена в европейской части, в Западной Сибири, в Казахстане, Средней Азии, на Кавказе. Обычно произрастает в сырых лесах, на вырубках, в оврагах, на полянах, среди зарослей кустарников, в долинах рек и ручьев.

В плодах содержится до 10 % глюкозы, фруктозы, пектозы,



Ежевика сизая

около 1—2 % лимонной, яблочной, винной, салициловой кислот, витамины А, В, С, дубильные вещества, каротин, соли калия (200 мг%), меди, марганца. В листьях обнаружены дубильные вещества (до 14 %), флавоноиды, органические кислоты; в семенах — до 22 % жирного масла.

Авиценна называл ежевику уллайк. Ее корни он рекомендовал

использовать при мочекаменной болезни (дробит камни); повязку из листьев — при роже, герпесе, язвах на голове. Советовал жевать листья для укрепления десен.

Спелые плоды обладают легким слабительным действием, незрелые — закрепляющим. Чай из плодов рекомендуется в качестве общеукрепляющего и успокаивающего средства, при климактерических неврозах. Настой листьев обладают более выраженным потогонным действием при простудных болезнях, чем плоды.

Настой листьев готовят из расчета 1 столовая ложка сырья на стакан кипятка. Настаивают 4 ч и пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день за 20—30 мин до еды.

Отвар из листьев (в соотношении 1 : 10) — хорошее средство при кровохаркании, желудочных кровоизлияниях, поносах. Принимают его по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день.

Отвар листьев обладает бактерицидным действием. Его используют при ангинах, фарингитах, при воспалениях слизистой оболочки ротовой полости. Обладает он и фитонцидным действием.

Из листьев готовят полезный, приятный чай. При этом свежие листья складывают в закрытую посуду, где они проходят ферментацию (выдерживают до почернения). Затем листья досушивают на воздухе.

Ежевика подобно малине утоляет своими плодами жажду и жар. Ее плоды рекомендуют при воспалительной лихорадке.

Отвар листьев и побегов хорошо помогает при ангине, горланных ранах, кровохаркании, болях, поносах. Снаружи толченые листья прикладывают к старым язвам, лишаям на ногах.

Корень обладает мочегонным действием, поэтому полезен при водянке. Отвар сухого корня готовят из расчета 15 г сырья на 240 мл воды. Варенье, сироп ежевики добавляют по 60 г к питью.

В качестве вяжущего средства также используют отвар корня. Корень измельчают. Отвар готовят из расчета 1 полная горсть сырья на 500 мл воды. Уваривают до половины, процеживают, добавляют равное количество старого красного вина и пьют по чайной чашке 3—4 раза в день [48]. Отвар из веточек ежевики (без особой нормы) оказывает положительное действие в первый же день лечения.

На Руси корень ежевики, сваренный с медом, рекомендовали при водянке; порошок корня, сваренный в вине, — при мочекаменной болезни; сваренные в вине листья и молодые побеги — для полоскания рта при нагноениях, а также при опухолях горла. Отвар листьев применяли для спринцеваний при кровотечениях и слизистых выделениях. Свежие листья толкли и прикладывали на лишай и старые язвы на ногах [28].

ИМБИРЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ *ZINGIBER OFFICINALE ROSCOE*

Многолетнее вечнозеленое травянистое растение из семейства имбирных (*Zingiberaceae*), образующее у поверхности почвы довольно толстое, горизонтальное, клубневидно-расчлененное, ветвистое корневище. От него над поверхностью почвы развиваются листоносные стебли высотой 1 м и более. Листья прикорневые, чешуйчатые, длиной 18—20 см. В их пазухах образуются



Имбирь лекарственный

почки, формирующие ложностебли. Цветущие стебли несут колосовидное соцветие с широкими прилистниками, в пазухах которых сидят цветки с фиолетово-бурым или желтым венчиком.

В условиях культуры плодов не образует, хотя ежегодно цветет.

В нашей стране произрастает в субтропиках. Известна культивируется в Индии и Австралии.

Используют корневища, содержащие от 2 до 3,5 % эфирного масла, в основе которого сесквитерпен а- и β-цингибирин (до 70 %). Он-то и придает корневищам характерный имбирный запах. Кроме того, в эфирном масле содержатся бизаболен, борнеол и фарнезен. Жгучий вкус связан со смолистой частью, смесью различных гингеролов.

Одно из древнейших пряных растений. Корневища имеют жгучий вкус и ароматный запах. Лекарственные свойства имбиря известны с древних времен.

Имбирь у Авиценны встречается под названием занджабил. Корневище его рекомендовали для укрепления памяти. Использовали имбирь для улучшения пищеварения, как легкое мягкительное средство, как средство, возбуждающее похоть. Применяли его и как профилактическое средство от чумы. В традиционной медицине Восточной Азии измельченные корневища назначали при головных болях, бронхиальной астме.

В наши дни имбирь применяют при расстройствах пищеварения, плохом аппетите, метеоризме, задержке мочеотделения, хроническом энтерите, отеках, ревматизме и ангине (полоскания).

Настойка имбиря входит в состав желудочных и аппетитных капель, а также тонизирующих средств. Имбирную настойку готовят следующим образом: 150 г корня заливают 800 мл водки, настаивают 7 дней, процеживают. Принимают по одной чайной ложке с водой или вином 2 раза в день. При потере аппетита принимают порошок из корневищ имбиря по 0,6 г на прием или делают настой (4,3 г сырья на 180 мл воды).

Имбирный порошок, принятый в дозе 2,1 г внутрь, полностью восстанавливает пищеварение желудка.

В «Словаре болезней» (1859) рекомендовалось смешивать имбирный порошок с медом, эту кашку принимать каждый день в случаях удушья, кашля, мочекаменной болезни, при импотенции. Считалось, что эта смесь восстанавливает месячные, возвращает потерянное здоровье. Запивали ее обычно чаем [39].

В том же «Словаре болезней» (1859) указывалось, что имбирь укрощает детский судорожный кашель, помогает извержению мокроты, накопившейся в гортани. Применяли его корень при белях, водянке. Там же отмечалось: «Имбирь также имеет свойство согревать тело, разводить мокроты, отворять пути и гнать из тела всякую нечистоту: укреплять слабый желудок, помогать пищеварению, утолять ворчание в желудке, унимать кровохарканье, прогонять темноту в глазах и гнать песок и камень».

Корень рекомендовалось применять в порошке (10 г на прием) или в виде наливки (1,8 г корня настаивали в 180 мл вина).

При эпилепсии корень имбиря использовали в дозах от 1,2 до 3 г порошка (с сахаром или сиропом) на прием.

Имбирь использовали как пряность в кулинарии, хлебопекарном и кондитерском производстве, для приготовления соусов, имбирного пива, напитков.

ИССОП ЛЕКАРСТВЕННЫЙ *HYSSOPUS OFFICINALIS L.*

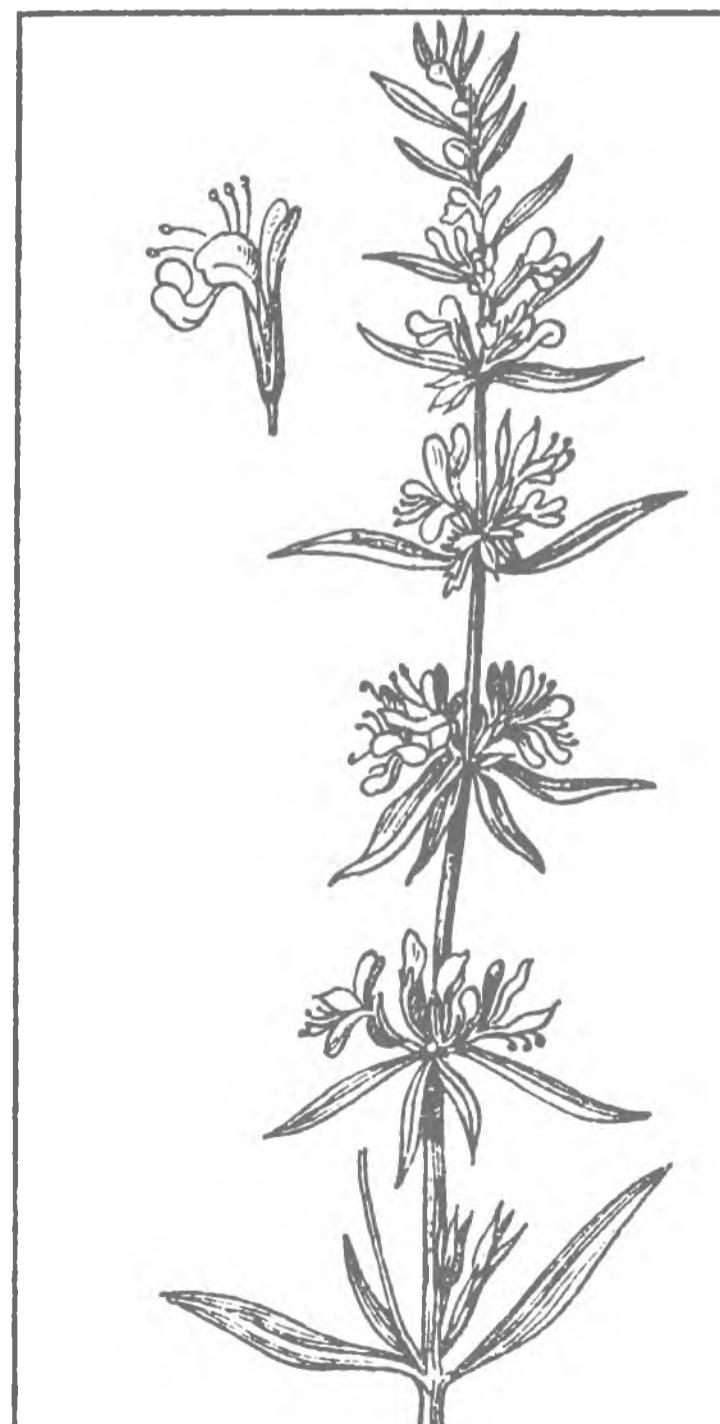
Полукустарник из семейства яснотковых (*Lamiaceae*) с деревянистым стержневым корнем и многочисленными ветвистыми четырехгранными побегами высотой 20—80 см. Листья почти сидячие, ланцетные или линейно-ланцетные, супротивные, длиной 2—4 см и шириной 0,5—1 см. Цветки голубого и белого цвета, расположены в пазухах верхних листьев по 3—7 штук, образуют колосовидные соцветия. Плоды — орешки продолговато-яйцевидные, длиной до 2,5 мм, темно-бурового цвета.

Цветет в июне—августе. Плоды созревают в августе—сентябре.

Распространен в европейской части, на Кавказе, в Сибири и Средней Азии как одичавшее сорное растение.

Используют траву, содержащую эфирное масло (до 1,15 %), дубильные вещества, горечи, олеаноловую и урсоловую кислоты.

В трудах Авиценны [1] иссоп назывался эуфа йабис. Применяли его в те далекие времена при заболеваниях дыхательных путей, при астме, хроническом бронхите (часто с инжиром и медом); рекомендовали в виде полосканий при ангине. Назначали при водянке, заболеваниях селезенки. Считалось, что если его пить с вином, то он рассасывает опухоли, а отвар его с



Иссоп лекарственный

уксусом успокаивает зубную боль. Примочки из отвара иссопа прикладывали при кровоподтеках под глазами.

Установлено, что трава иссопа оказывает антисептическое, спазмолитическое, противовоспалительное, отхаркивающее и вяжущее действие. Кроме того, она тонизирует центральную нервную систему, применяется при артериальной гипотензии, неврозах и анемии.

В традиционной медицине используют в основном при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, а также при бронхиальной астме.

Иссоп применяют для улучшения аппетита, при хронической диспепсии и в качестве глистогонного средства. Назначают его и при лечении ревматизма, и в климактерическом периоде — при «приливах» и обильной потливости для уменьшения потоотделения.

Наружно траву назначают для рассасывания под кожных кровоизлияний, при конъюнктивитах, стоматитах, ангине.

Трава иссопа считается слабоядовитой. Применять ее следует с осторожностью. Противопоказана она при беременности.

Для внутреннего применения готовят настой из расчета 2 чайные ложки травы на 1 стакан кипятка (суточная доза), для наружного — из расчета 1 столовая ложка на 1 стакан воды [33].

Траву применяют и в гомеопатии.

На Руси траву иссопа, собранную перед цветением, применяли при кашле, астме, удушье, при ушибах. Принимали ее внутрь в виде настоя (7,5 г верхушек травы на 120 мл горячей воды). Для наружного употребления готовили отвар (30 г травы на 240 мл воды), к которому добавляли 60 мл красного вина.

Отвар иссопа с винной ягодой применяли для полоскания горла (при нарывах). При флюсе к отвару прибавляли несколько капель уксуса и использовали для припарок и полоскания рта. Настой иссопа (15 г травы на 1 л воды) рекомендовали при желтухе, водянке и мочекаменной болезни. При грудных болезнях пили иссопный чай с медом [28].

Отвар иссопа по своим свойствам близок к мятной воде, его давали при остром бронхите, а в виде микстуры с солодковым соком — при поносе, болезнях желудка.

Настой иссопа готовили из расчета 30 г травы на 360 мл горячей воды.

Считалось, что при туберкулезе хорошее действие оказывает прием утром отвара по 1 чайной чашке. Для приготовления отвара горсть иссопа и 12 плодов инжира измельчали и варили в 1200 мл воды, пока не оставалось 800 мл отвара [48].

Настой травы (2 щепотки сырья на 3 чайные чашки горячей воды) применяли при хронических простудных заболеваниях, одышке у стариков, от насморка, в качестве хорошего отхаркивающего средства.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ ALLIUM CEPA L.

Многолетнее луковичное растение из семейства лилейных (*Liliaceae*) высотой до 1 м с мясистой плечатой, приплюснуто-шаровидной луковицей диаметром до 15 см. Наружные чешуи луковицы желтого, фиолетового, белого цвета; внутренние сочные чешуи расположены на укороченном стебле (донце). Листья трубчатые, сизо-зеленые. Цветки зеленовато-белые на длинных (до 3 см) цветоножках, собраны в соцветие — шаровидный густой зонтик, иногда несущий дочерние луковички (детки). Цветочная стрелка высотой до 1,5 м, вздутая, полая. Плоды — почти шаровидные коробочки с черными трехгранными мелкими семенами.

Цветет в июне — августе. Плоды созревают в августе — сентябре.

Родина лука Юго-Западная Азия. В СССР широко культивируется в южных и центральных районах.

Луковицы содержат эфирное масло (до 0,05 %), сахара (до 14 %), белки (до 2 %), инулин, фитин, азотистые вещества (до 2,5 %), витамин С (до 14 мг%), витамин В₁ (до 60 мг%), В₂, РР, флавоноиды (кверцетин), а также сапонины, минеральные соли (калия, фосфора, железа и др.), фитонциды; зеленые листья — сахара, белки, витамин С. В луковицах и листьях есть эфирное масло, придающее им специфический запах и острый вкус, серосодержащие соединения, йод, органические кислоты (особенно много яблочной и лимонной).

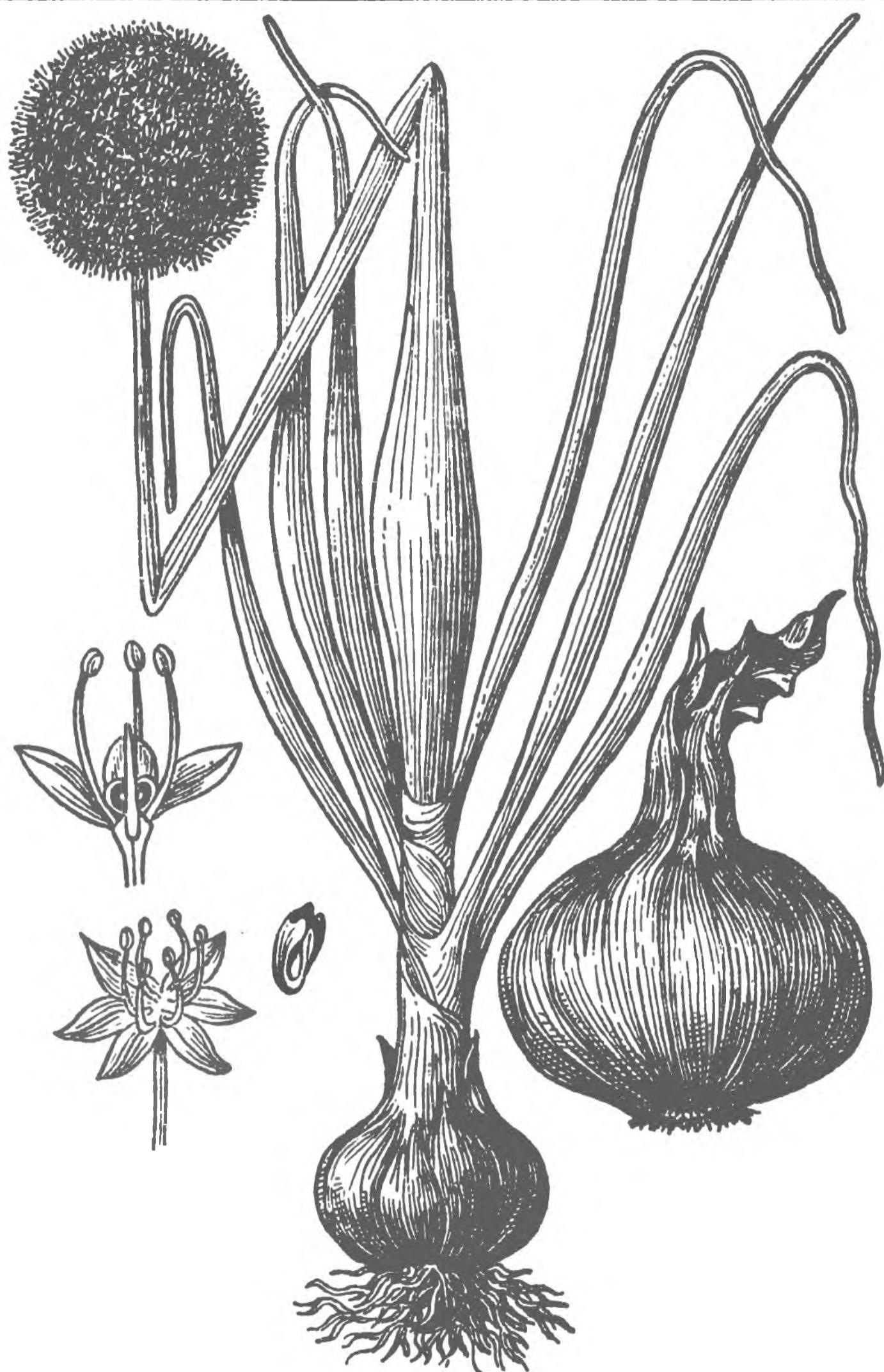
Известен в культуре свыше 4 тыс. лет до н. э. У Авиценны лук назывался басал. Применяли его вместе с солью для сведения бородавок. В смеси с куриным жиром использовали от ссадин на стопах. Закапывали его в нос при насморке, в ухо — при звоне и гное. Водный настой свежего лука закапывали в глаза для прояснения зрения, а выжатый сок с медом использовали для лечения бельма, ангины. Лук давали для возбуждения аппетита, укрепления слабого желудка, для лечения желтухи.

Авиценна рекомендовал использовать лук при лечении геморроя, для ускорения месячных, при импотенции. Применяли сок в смеси с солью и травой руты в качестве примочек к местам укуса бешеной собакой.

В последние годы было установлено, что фитонциды лука губительно действуют на дизентерийную, дифтерийную, туберкулезную палочки, стрептококки, трихомонады и другие микрорганизмы.

Действующие вещества лука используют как основу ценных препаратов. Так, препарат аллилцеп применяют в качестве бактерицидного средства при атонии кишечника и поносах; для лечения атеросклероза.

Значительное количество минеральных солей в луке способ-



Лук репчатый

ствует нормализации водно-солевого обмена в организме, а своеобразный запах и острый вкус возбуждают аппетит.

В традиционной медицине считается, что лук и чеснок по-

могают при злокачественных опухолях, предохраняют от заболевания гриппом.

Рекомендуется регулярно употреблять лук при различных эпидемиях. Фитонциды лука эффективны при лечении воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей (ОРЗ), при ангине, гриппе. При этих заболеваниях рекомендуется в течение 10—15 мин нюхать свежеприготовленную кашицу из лука.

Наружно кашицу из лука употребляют при гнойных заболеваниях кожи.

В качестве антигельминтного средства полезен экстракт из измельченной луковицы. Для этого ее заливают водой (250 мл), выдерживают в течение ночи и принимают натощак в течение 3—4 дней.

По данным болгарских авторов, небольшая головка лука, съеденная вечером, является хорошим средством для лечения гипертрофии предстательной железы.

В гомеопатии применяется лук при бронхиальной астме, бронхите, поллипозах [33].

Во многих странах мира лук широко используют как косметическое средство. Соком его рекомендуют смазывать волосистую часть головы при себоррее, гнездной плешиности, для укрепления и роста волос. Волосы после этого становятся шелковистыми, мягкими и блестящими, а кожа не шелушится и не образуется перхоть. При контакте с луковичным соком бледнеют веснушки. Прием лука внутрь, а также маски из смеси кашицы лука с медом предупреждают появление морщин, лицо становится свежим [18].

Время появления лука на Руси точно не установлено, но известно, что уже с давних пор он считался универсальным средством, предохраняющим от болезней и излечивающим их. В старинных русских лечебниках-травниках указывалось: «*Во время мирового поветрия или иных прилипчивых болезнях нужно развешивать связки луковиц в комнатах, отчего не проникает в них зараза, да и воздух в покоях очистится*» [18].

В русских травниках рекомендовали лук при водянке, камнях в почках и мочевом пузыре. Указывалось, что он способствует пищеварению, размягчению мокроты при простудных заболеваниях, половому влечению, а также является хорошим противозинкотным средством.

В печеном виде его прикладывали к твердым опухолям, венерическим шишкам. Луковицы, настоенные в белом виноградном вине, применяли в качестве мочегонного средства, для выведения песка, при запорах, боли в пояснице, выведения аскарид. Принимают настойку натощак по рюмке.

При воспалении, звоне и шуме в уши закладывали вату, пропитанную выжатым соком.

Рекомендовали вынуть сердцевину луковицы и наполнить ее тмином, закрыть тем же куском, испечь на углях, затем выжать сок. Этот сок применяли при лечении глухоты на почве простуды.

В случае потери зрения сок смешивали с медом и смазывали им глаза.

При ожогах, пока не вспыхнул пузырь, сразу прикладывали истолченную луковицу со щепоткой соли и небольшим кусочком мыла.

Применяли истолченный лук с медом и солью при укусах бешеных собак и ядовитых животных [48].

В животноводстве при падеже скота, для профилактики заболеваний привязывали на шею коровам, лошадям и другим животным низку с луковицами лука и чеснока.

В косметике луковый сок использовали ежедневно для стимуляции роста волос. При этом луковицу разрезали пополам, намазывали на нее сотовый мед и натирали плешилую голову. С этой же целью, но для быстрого отрастания волос (в течение 2 недель) обжаривали лук со свиным салом и травой чернокорня. Затем выжимали сквозь полотенце и на 52 г сока добавляли 13 г чистой медовой патоки. Этой мазью натирали поврежденные участки головы.

Лук использовали как мочегонное, потогонное, глистогонное и ветрогонное средство. Применяли его в быту в печеном виде или с солью и хлебом для лечения нарываов. При этом нарвыбыстро созревали и прорывались. Луковицы, испеченные на углях или в горячей золе, употребляли в пищу с сахаром или медом, со сливочным или миндальным маслом при упорном кашле, удушье, одышке.

Использовали лук и для хорошего роста волос, намазывая обритую голову соком лука или часто натирая ее очищенными луковицами. Детям при коклюше луковицу прикладывали к подошвам [36].

В медицинской поэме Одо из Мена [37] указывалось:

«Лука головками, часто втирая их тертыми, сможешь
Лысой вернуть голове красоту, что утрачена ею.
..., а если он с уксусом смешан,— обычно
Светлыми делает пятна, натертые соком подобным.
Но для флегматиков лук,— говорит он,—
Целебное средство.
Прежде всего — для желудка, и цвет у лица
превосходный;
Их приложить,— и помогут в леченье
Собачьих укусов,
С медом и уксусом только его перед тем растирают.
Запах излечат во рту и они же изгонят брезгливость.
Их же советуют также к узлам прилагать
Геморройным».

ЛЮБИСТОК АПТЕЧНЫЙ
LOVISTICUM OFFICINALE KOCH.

Встречается под названиями дудчатая трава, дудочник, любисток, зоря, зоря немецкая, зоря садовая, заборина, любим и др.
Многолетнее травянистое растение из семейства укропных



Любисток аптечный

(Ariaceae) с толстым коричневатым корневищем и прямостоячим, внутри полым, бороздчатым стеблем высотой 1—2 м. Листья блестящие, дважды-, триждыперисторассеченные; нижние — на длинных черешках, крупные, длиной до 70 см; средние — более мелкие, на коротких черешках; самые верхние — сидячие, с расширенным влагалищем. Соцветие — сложный зонтик до 12 см в диаметре. Лепестки цветков светло-желтые. Плод — семянка длиной 5—7 мм и шириной 3—4 мм, желтовато-коричневого цвета.

Цветет в июне—июле. Плоды созревают в августе—сентябре.

Распространен в европейской части СССР, в Крыму и на Кавказе.

В корнях содержится до 1 % эфирного масла, в траве — 0,05—0,1, в семенах — 0,8—1,4 %. Кроме того, в корнях обнаружены смолы, ангеликовая кислота, фурокумарин, бергаптен, яблочная кислота, камедь. В эфирном масле присутствуют терпены, терpineол, терпинилуретан, терpineол-нитропиперидин и другие вещества.

Авиценна называл любисток кашим. Рекомендовал его в качестве ветрогонного и закрепляющего желудок средства, а также как глистогонное.

Любисток — пряное растение. Свежие листья, стебли, корни употребляют для отдушки чайных смесей, кондитерских изделий, напитков и маринадов, цукатов, варенья, при приготовлении горьких ликеров. Эфирное масло иногда используют для ароматизации парфюмерных изделий.

Любисток обладает тонизирующим, общеукрепляющим, мочегонным, слабым обезболивающим, желчегонным и послабляющим действием. Используют его и при астенических состояниях, для улучшения аппетита и как кровоочистительное средство при кожных сыпях. Отмечена фармакологическая активность любистка при болезнях почек, отеках различного происхождения, недостаточности кровообращения I и II степени. Рекомендуют его при желудочных и кишечных коликах, метеоризме, запорах, дискинезии желчевыводящих путей, хроническом холецистите, подагре и ревматизме. В гинекологии применяют при нерегулярных менструациях, альгоменорее.

При беременности может действовать abortивно.

Настой готовят из расчета 2 чайные ложки на 1 стакан кипятка (суточная доза) [33].

У алкоголика любисток может вызвать стойкое отвращение к водке, если дать ему стакан или более водки, настоянной на одном корне любистка и двух листьях благородного лавра. Через полчаса у него начинается рвота.

Имеются данные, что если утром натощак жевать 3—5 г сушеного корня любистка, то это хорошо успокаивает нервы, улучшает самочувствие. Рекомендуется пить отвар корня теплым, как чай, при болезни сердца, бронхов, при одышке. Для этого 40 г корня настаивают 12 ч в 1 л воды, потом кипятят 5 мин и

еще полчаса настаивают в тепле, отжимают и эту порцию пьют за день в 4—5 приемов.

В косметических целях корни любистка лекарственного в виде настоя (1 чайная ложка измельченного сырья на 200 мл крутого кипятка) или в виде свежего сока втирают в кожу волосистой части головы при тотальном или очаговом облысении. Настой используют для ванночек при псориазе, экземе, нейродермите, кожном зуде, для выведения веснушек и гиперпигментированных пятен [57].

На Руси растение чаще встречалось под названием зоря и применялось при водянке и как мочегонное средство [9]. Основное действие его — мочегонное, вероятно, поэтому корень — обязательная составная часть в мочегонных чаях ряда европейских стран.

В первых сведениях о любистке в русских источниках отмечалось, что он чрезвычайно полезен при желудочных заболеваниях. Сбор из любистка, золототысячника, чернобыльника и других горьких трав настаивали на обычной водке.

Любисток применяли при нервных расстройствах, истерических припадках [29]. При трудных родах повивальные бабки давали его ослабевшим роженицам. На Украине из любистка делали «приворотное зелье». Употребляли его при лихорадках, головных болях, простудных заболеваниях в качестве потогонного средства [50].

Детей кормили листьями любистка, чтобы избавить их от глистов [56].

Во Владимирской губернии корень ели натощак при хрипоте (повреждениях голосовых связок) и укусах бешеных собак. На Кавказе растение варили в щелочи, получали мыло, которое употребляли при лишаях, фурункулезе [46].

При нарушениях менструального цикла назначали настой, приготовленный из расчета 7,5 г корня на 180 мл кипятка или белого вина. При истерии пили толченые семена (по 1,2 г и более) с белым вином. Для усиления кровообращения свежий сок из листьев принимали по 30—90 г. При желудочных заболеваниях рекомендовали пить по рюмке «горькой водки» или настойки из корня и семян.

В ветеринарии свежие толченые листья прикладывали на язвы или давали внутрь в виде порошка (от 12,8 до 25 г) [48].

МАЛЬВА ЛЕСНАЯ MALVA SYLVESTRIS L.

Одно-, дву- и многолетнее травянистое растение из семейства мальвовых (Malvaceae) высотой до 1 м. Имеет стержневую корневую систему. Стебель прямой, маловетвистый. Листья округлые, почковидные, пяти-, семилопастные, на длинных черешках. Цветки розово-фиолетовые, крупные, собраны по 5—10 в пазухах



Мальва лесная

В известной поэме Одо из Мена [37] о мальве написано следующее:

«Листья их лучие, быстрей драгоценных пластырей
Лечат.

Авторы сами внушают, что мощная помощь
От мальвы при размозжениях,
Если со старым смешать се салом;
Корень единственный, если приставлен он
К месту больному, боль унимает зубную;
Любовь, говорят, возвуждает».

В других источниках [59]:

«Древние медики учат, что мальва живот размягчает;
Корни скобленые мальвы, бесспорно, способствуют
Стулу и помогают при родах,
И часто для регул полезны».

В традиционной медицине используют цветки и листья, обладающие противовоспалительным, легким слабительным и мягкительным действием. Настой и отвар (часто в подслащенном

листьев. Плоды распадаются на 10 односемянных мерикарпийев, расположенных кольцом вокруг пестика.

Цветут в мае—июле. Плоды созревают в июне—августе.

Распространена в европейской части, на Кавказе и Средней Азии как сорное растение садов, пустырей. Произрастает по межам, близ жилья, особенно в зоне поливного земледелия.

Химический состав мальвы лесной изучен недостаточно. Лекарственными свойствами обладают слизистые вещества.

Авиценна называл дикую мальву хуббаза и рекомендовал отвар ее травы прикладывать при ожогах. Листья и цветки прикладывали для смягчения груди, они вызывают прилив молока и успокаивают кашель.

Семена дикой мальвы Авиценна рекомендовал пить при отравлениях в качестве рвотного средства.

виде) применяют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, дыхательных путей, а также при воспалении поджелудочной железы, при почечных коликах. Настой готовят из расчета 1 : 10, отвар — 1 : 20 (одна часть сырья мальвы); принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день.

Отвары и настои травы мальвы применяют для полосканий при воспалении горлани, глотки, при сильной охриплости голоса, повреждении голосовых связок. Применяли эти лекарственные формы в виде противовоспалительных припарок, а также мазей при кожных болезнях, ожогах, геморрое. Цветки включали в состав сборов (грудного, мягчительного), использовали при полоскании горла.

При опухоли селезенки принимают ванны со смесью трав (по 15—20 мин перед сном, температура воды 38°C). Состав смеси: 200 г травы мальвы и по 150 г трав чернобыльника (полыни обыкновенной) и ромашки аптечной, литровая банка зерен овса. Эту смесь заливают 5 л кипятка, весь день вымачивают, а затем выливают в ванну.

МАНДРАГОРА ТУРКМЕНСКАЯ MANDRAGORA TURCOMANICA MIZG.

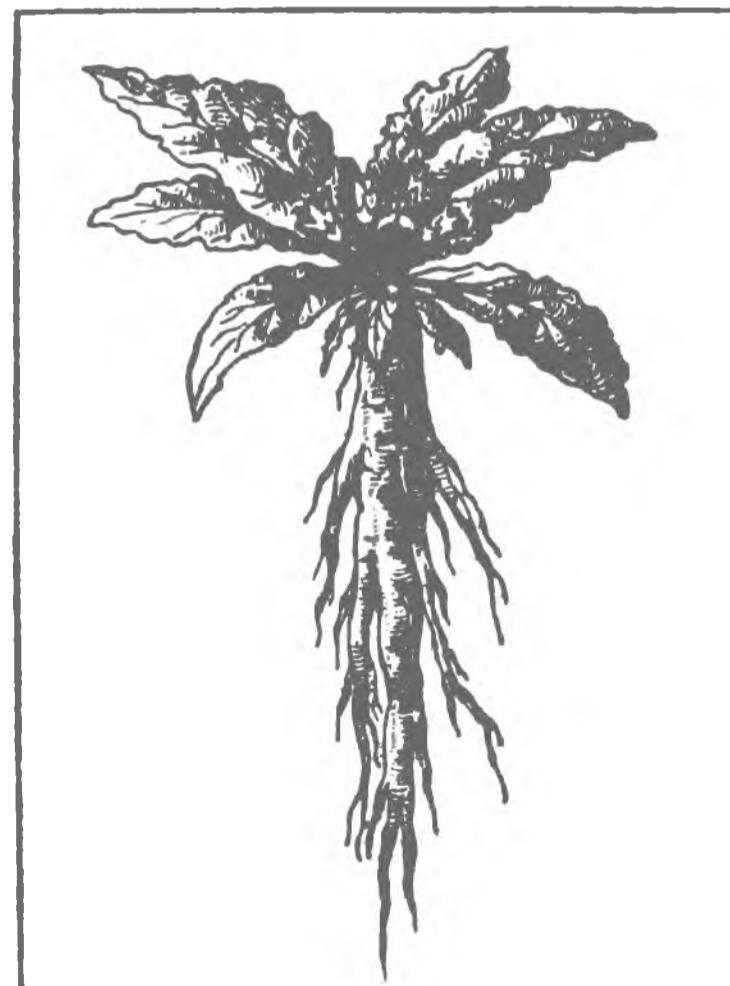
Малоизученный вид, близкий к мандрагоре лекарственной, встречающейся в Южной Европе.

Многолетнее травянистое растение из семейства пасленовых (*Solanaceae*) с толстым, веретеновидным корнем корне-плодного типа, достигающим длины 60 см. Над поверхностью почвы развивает розетку листьев. Листья продолговато-яйцевидные, почти цельные, с заостренными концами, на коротких черешках. Цветки зеленовато-белые, расположены на коротких цветоножках в центре розетки. Плод — шаровидная ягода желтого цвета, диаметром 2—3 см.

Цветет в мае. Плоды созревают в июле—августе.

Распространена в Западном Копет-Даге Туркменской ССР.

В корнях мандрагоры туркменской содержатся алкалоиды (до 0,35 %), найден гликоалкалоид соланин.



Мандрагора туркменская

Авиценна называл мандрагору Й-абрух, т. е. идолом, создан-
ным природой, имеющим человеческий облик. Рекомендовалось
давать больному 2,1 г сока растения с вином перед операцией, для
того чтобы он крепко заснул. Соком (молочком) корней сводили
веснушки, кровоподтеки. Корень мандрагоры в толченом виде
вместе с уксусом прикладывали к карбункулам, а измельченный
корень вместе с толокном — к больным суставам. Иногда им лечи-
ли слоновую болезнь.

Сок (слезу) мандрагоры в дозе 0,7 г применяли как abortив-
ное средство, вводя его во влагалище. Сок из корней и плодов
этого растения смешивали с вином и давали как снотворное
средство.

По фармакологической активности экстракты корней мандра-
горы близки к белладонне, белене, дурману. Корни применяют
для приготовления болутоляющих и антиспазматических средств
при желудочно-кишечных заболеваниях, а также при мышечных,
суставных и невралгических болях.

МАРЕНА КРАСИЛЬНАЯ ГРУЗИНСКАЯ RUBIA TINCTORUM L.

Встречается под названиями марена грузинская, марена
черешковая, крап, марзана, марена кизлярская, марина.

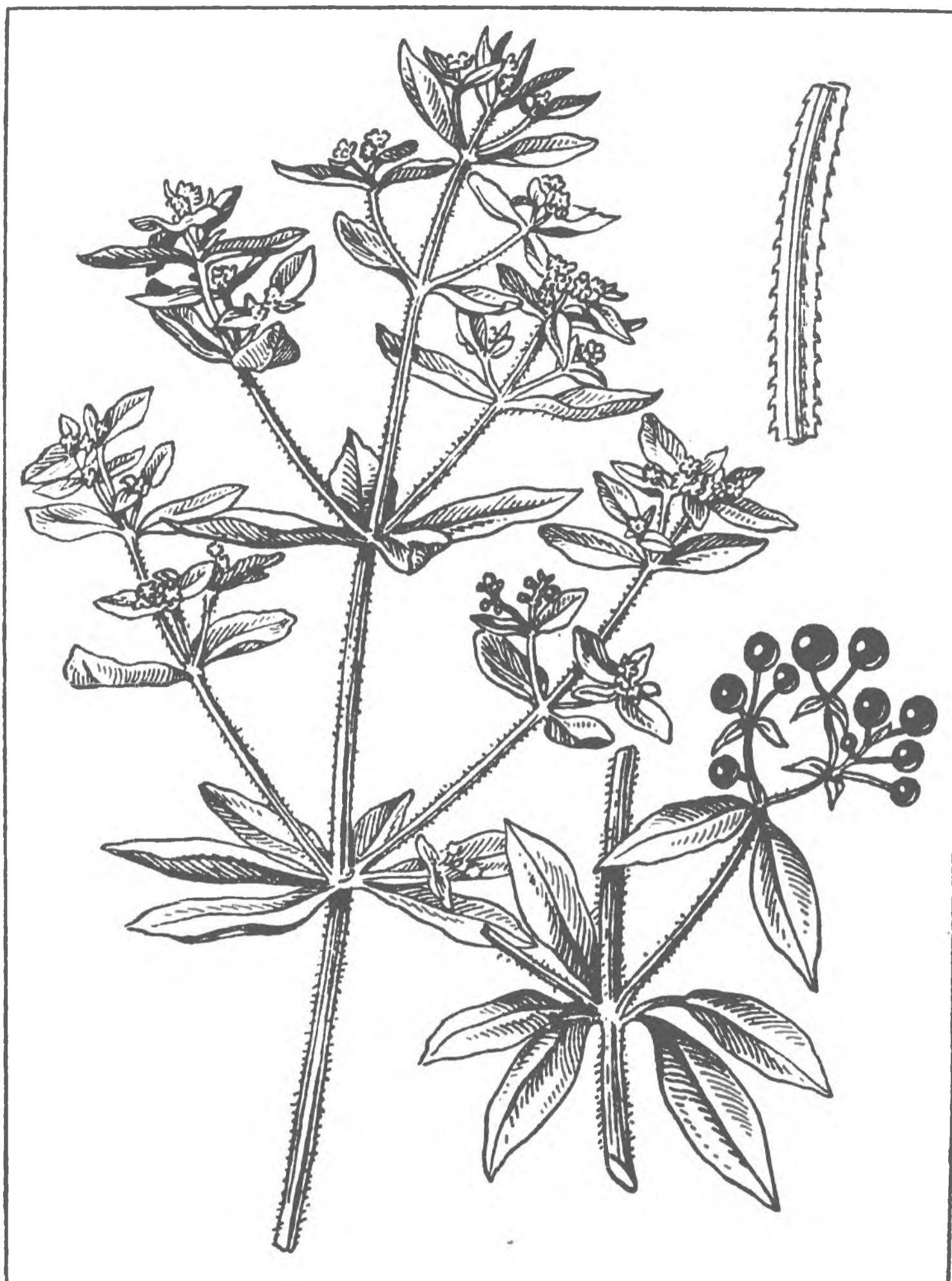
Многолетнее травянистое растение из семейства мареновых
(Rubiaceae) высотой до 2 м с длинным горизонтальным корне-
вищем и полегающим, ветвящимся, четырехгранным, тонким
стеблем. Листья ланцетные или яйцевидные, заостренные, коротко-
черешковые, расположены по 4—6 в мутовках, длиной до 9 и
ширина до 3 см. Цветки мелкие, желтовато-зеленоватые, собраны
в малоцветковые полузонтики на концах стеблей и ветвей.
Плоды — ягодообразные, сочные костянки, черного цвета, длиной
до 5 мм. Масса 1000 семян 30—31 г.

Цветет в июне—сентябре. Плоды созревают в сентябре—нояб-
ре на первом году жизни.

Родина — Средиземноморье. Распространена на Северном
Кавказе (Дагестанская, Чечено-Ингушская АССР) и в За-
кавказье. Культура освоена на Украине, в Краснодарском крае,
Средней Азии.

Используют корневища с корнями, которые содержат окси-
и оксиметилантрахиноны (5—6 %), руберитриновую кислоту,
галиозин, ксантопурпурин, пурпурин, псевдопурпурин, рубиадин
гликозид, мунистин, ализарин, рубиадин, органические кислоты
(лимонную, яблочную, винную), сахара, белки, пектиновые
вещества.

Авиценна называл марену фувват ас-саббагин. Рекомендовал
готовить из корней питье в подслащенной медом воде при лече-
нии седалищного нерва, параличе, потере чувствительности тканей.



Марена красильная грузинская

Из плодов также готовили питье с уксусомедом при увеличивающейся селезенке. «Она очищает печень и селезенку и открывает закупорки в них», — писал Авиценна.

Он же отмечал, что растение это обладает сильным мочегонным действием, а при введении марены во влагалище она стимулирует месячные и оказывает abortивное действие.

Корни с уксусом прикладывали на лишай и таким образом успешно лечили.

В настоящее время сухой экстракт марены красильной применяют при мочекаменной болезни. Он оказывает спазмолитическое и мочегонное действие, способствует разрыхлению мочевых камней, содержащих фосфаты кальция и магния.

Взрослым марену назначают в порошке по 1,8—3,7 г каждые 3 ч. Малолетним дают в виде кашки, то же количество порошка смешивают с медом и дают по чайной ложке 3—4 раза в день. Настойка корня марены входит в состав цистенала, также применяемого при мочекаменной болезни.

Корень марены обладает мочегонным, желчегонным, вяжущим действием.

Марена красильная на Руси часто называлась марена кизлярская, крап. Применяли это растение в детской практике при «английской болезни» (рахите), астенических болях. Отвар корня рекомендовали пить в течение 20—30 дней. Для приготовления отвара 30 г корня кипятили в 400 мл воды, уваривая до 240 мл. Затем процеживали, подслащивали медом и давали детям по 2—3 столовые ложки на прием, несколько раз в день. Некоторые народные врачеватели отмечали, что при употреблении марены переломы костей скорее срастаются. При рахите применяли также другой рецепт: к 8,5 г высушенного, собранного осенью корня марены добавляли столько же мелко измельченной травы трифоли (вахты), заливали 500 мл воды, варили до тех пор, пока не оставалась половина жидкости, затем процеживали, прибавляли 2,1 г соды, подслащивали медом, сахаром и давали по столовой ложке каждые 2 ч [48].

МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ MELISSA OFFICINALIS L.

Встречается под названиями лимонная трава, мелисса лимонная, цитрон-мелисса, пчелиная трава, маточник, кадило, медовка, роевик, пчельник, папочная трава. Название рода происходит от греческого *melissa* — пчела (растение очень любят пчелы).

Многолетнее эфиромасличное и пряное растение из семейства яснотковых (*Lamiaceae*), достигающее высоты 120 см. Имеет сильноветвистое корневище и прямой, разветвленный, четырехгранный стебель. Листья светло-зеленые, овальные, городчатопильчатые по краю, покрыты волосками, накапливающими эфирное масло. Пластиинка листа длиной 6 см и шириной 3 см. Цветки небольшие, сидячие, белого или желтоватого цвета, собраны по 3—5 в конечные ложные зонтики, расположенные в пазухах верхних листьев. Плод — крупный, состоит из 4 орешков яйцевидной формы, черного цвета, блестящий. Растение имеет сильный приятный аромат, напоминающий запах корки лимона.



Мелисса лекарственная

Цветет мелисса со второго года в июне—сентябре. Плоды созревают в сентябре—октябре.

Родина мелиссы — Средиземноморье. Культивируется на юге европейской части СССР, в Крыму и на Кавказе, в Средней Азии, реже на Украине.

Используют листья, содержащие до 1% эфирного масла (в его состав входят цитраль — до 62%, цитронеллаль, гераниол, мерцен, линальол), витамин С (до 150 мг%), каротин, дубильные вещества. В растении обнаружены слизь, смолы, горечи, органические кислоты (кофейная, олеаноловая, урсоловая).

Авиценна называл мелиссу бадранджбуйя. Рекомендовал как тонизирующее и отгоняющее меланхолию средство. Настой травы мелиссы успешно применялся при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, при гипертонической болезни, приступах тахикардии, астмы, бессоннице, а также как потогонное, стимулирующее пищеварение и снимающее икоту средство.

Настой мелиссы замедляет частоту дыхания, способствует урежению сердечных сокращений, понижает артериальное давление и оказывает седативное действие. Используют ее при гипертонии, атеросклерозе, головокружении и шуме в ушах. Рекомендуют мелиссу при болях в желудке и кишечнике, пониженном аппетите, хронических запорах, метсориазме, а также при малокровии и подагре.

При обострении геморроя, запорах делают небольшую клизмочку (чайная ложечка мелиссового сока на стакан кипяченой воды).

Наружно применяют ее для примочек.

В традиционной медицине очень ценят мелиссу. Применяют ее часто как противосудорожное, болеутоляющее и особенно как сердечное средство. У больных сердечными заболеваниями исчезает одышка, прекращаются приступы тахикардии, снимаются боли в области сердца. Это всем доступное растение в нашей отечественной официальной медицине практически малоизвестно.

При желудочно-кишечных заболеваниях при вздутии живота принимают отвар (15 г травы мелиссы на стакан воды по столовой ложке 3 раза в день), а также настойку (25 г травы на 100 мл спирта или стакан водки). Пьют по 15 капель 3 раза в день. Чай из мелиссы пьют как закрепляющее средство.

Мелиссу применяют при судорогах, ипохондрии, при послеродовой слабости, учащенном сердцебиении в виде порошка по 1,8—3,7 г на прием или в настой (3,7 г на 120 мл горячей воды) [38].

Трава мелиссы обладает вяжущим и мочегонным действием, стимулирует месячные.

Мелисса лекарственная применяется при неврозах, бессоннице, подагре, мигрени, малокровии, токсикозе у беременных женщин и для увеличения количества молока у кормящих грудью.

Настой листьев, собранный перед цветением, эффективен при аллергических дерматозах, а также как мочегонное, стимулиру-

ющее пищеварение, повышающее аппетит средство. Готовят настой из расчета 1 столовая ложка листьев на стакан кипятка. Пьют по 0,5 стакана 3 раза в день до еды. Отвар или настойку применяют наружно при фурункулах, параличах, подагре [57].

Траву мелиссы не следует применять при артериальной гипотензии. Растение слаботоксично [33].

Широко известны и пряноароматические свойства этого растения. Применяют листья и молодые побеги мелиссы как в свежем, так и в сухом виде в качестве приправы к супам, дичи, салатам, к рыбе и грибам, к подливам, а также к компотам и напиткам.

Смешивая сухие листья для ароматизации чаев, а также других сборов для употребления вместо чая, получают очень приятный, ароматный напиток. Используют мелиссу и при солении огурцов, томатов, баклажан. В пряных смесях мелисса может заменить душистый и черный перец.

Масло мелиссы используют в парфюмерии.

На Руси мелиссу применяли в качестве растения, способного утолять жажду, устранивать нервные лихорадки. Использовали траву при спазмах желудка, рвоте, коликах, сердечных возбуждениях, истерических припадках, головокружениях и частых обмороках, связанных с нарушениями нервной системы. Рекомендовали мелиссу при простудных болях, параличах.

При вышеуказанных нервных заболеваниях давали «мелиссное масло» по 3—6 капель на сахаре 2—3 раза в день. Принимали масло и с белым вином. Мелиссным спиртом натирали органы, поврежденные параличом, болезненные опухоли.

При нарушениях менструального цикла рекомендовали настой травы мелиссы (15 г на 180 мл кипятка в виде теплых ванночек и питья). Пили эту дозу 3—4 раза в день. Вместо воды можно использовать для этих целей белое вино. Порошок травы давали в дозе от 1,2 до 1,8 г с вином. В качестве наружного средства применяли мелиссу в виде припарок для лечения опухолей.

Использовали спирт для отпугивания комаров, моли. Отваром травы обрызгивали мясо и рыбу, что предохраняло их от мух, червей [48].

МОРОЗНИК ЧЕРНЫЙ *HELLEBORUS NIGER L.*

Встречается под названиями морозник, чемерица черная.

Многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых (*Ranunculaceae*) с ветвистым корневищем бурого цвета, от которого отходят длинные (до 30 см) тонкие (2—3 мм) придаточные корни черно-бурого цвета. Листья прикорневые, кожистые, пальчато-раздельные (7—9 долей); листовые доли продолговато-ланцетовидные, острые, к верхушке пильчатые. Цветоносный стебель голый, круглый, длиной до 30 см, несет 2—3 яйцевид-



Морозник черный

ных, цельных прицветника и 1—3 цветка. Цветки крупные, многолепестковые. Чашелистики с внутренней стороны белые, снаружи розоватые, к основанию зеленоватые. Лепестки зелено-вато-желтые, маленькие, трубчатые, на коротких ножках. Плод — многосемянка, сухой, кожистый, состоит из нескольких листовок, растрескивающихся по шву.

Цветет с декабря по конец марта. Плоды созревают в августе—сентябре.

Распространен в юго-западных и южных районах европейской части.

Растение содержит обладающие ядовитыми свойствами гликозиды геллеборин и геллебореин. Последний по действию похож на гликозиды наперстянки.

Сыре (корневище с корнями) собирают в феврале. Корневища после сушки имеют острый запах и жгучий, слегка горьковатый вкус.

Морозник ядовит. Признаки отравления: тошнота, слюнотечение, пощипывание во рту и гортани, тяжесть в голове, головокружение, шум в ушах, сердцебиение, замедление пульса, расширение зрачков, боли в животе, понос. На следующем этапе отравления наступает возбужденное состояние, судороги, бред, коллапс и смерть. Лечат это отравление по типу отравления сердечными ядами — так же, как от травы горицвета, наперстянки.

Авиценна называл морозник черный харбак асвад. Рекомендовал применять небольшие черешки, расположенные в прикорневищной зоне. Их слегка смачивали водой, снимали кожуру, высушивали в тени, растирали и просеивали. Принимали внутрь по 4,3 г с семенами сельдерея и моркови. Одно из свойств морозника — способность «менять натуру в теле и делать ее обновленной и юношеской». В Каноне Авиценны указано, что морозник помогает при лечении паралича, болей в суставах. Он способен успокаивать шум в ушах, если отварить его с уксусом и закапывать отвар в ухо. Этот же отвар избавляет от зубной боли, а при закапывании в ухо укрепляет слух, лечит мигрень, эпилепсию, другие заболевания головы. Применяли его при опухолях кишечника и мочевого пузыря, как мочегонное средство, средство для ускорения менструации.

Корень морозника черного и гликозид геллебореин применяли на Руси в малых дозах как слабительное средство, большие дозы могут вызвать отравление. Корень морозника черного в виде настоя принимали при проказе, а также при эпилепсии по 1 чайной ложке в теплом виде 2 раза в день. Настой готовили из расчета 8,3—13 г корня на 240 мл воды. При лечении водянки, а также чесотки давали 1 чайную ложку настоя, разведенного в теплой воде, 2 раза в день [35].

Лекарственное значение имеет и морозник краснеющий.

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ TARAXACUM OFFICINALE WIGG.

Встречается под названиями одуванчик обыкновенный, пустодуй, кульбаба, пушки, пуховка, молочник, подойница, плешивец, дайник, зубной корень, грядуница, молочай, пущица. Родовое название растения произошло от греческого слова «успокаивать».



Одуванчик лекарственный

Многолетнее травянистое растение из семейства астровых (Asteraceae) со стержневым мясистым, толстым корнем длиной до 60 см и диаметром 2 см. Листья собраны в прикорневую розетку, перисто-лопастные, ланцетные, длиной до 25 и шириной до 5 см. Цветки золотисто-желтые, язычковые собраны в корзинки. Высота цветочной стрелки до 30 см. Плоды — веретенообразные, серовато-бурые семянки длиной до 4 мм с длинным тонким носиком, несущим хохолком из белых тонких волосков. Одно взрослое растение за год дает до 3000 семянок.

Цветет в мае—июле. Плоды созревают в июне—июле.

Распространен по всей территории СССР, кроме Арктики и пустынных районов. Редко встречается в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке.

Корень содержит тритерпеновые соединения (тараксерол, тараксол, тараксастерол, гомотаксастерол, псевдотараксастерол), β-амирин, β-ситостерин и стигмактерин, холин, каротиноиды (тараксантин, флавоксантин, лютеин, виолаксантин), тритерпеновые спирты (арнидиол, фарадиол), сахар (до 20 %), витамины A, B₁, B₂, C, P, в значительном количестве инулин (до 40 %), каучук (до 3 %), тараксол, холин, аспарагин, никотинамин, глицериды пальмитиновой, олеиновой, мелисовой и церотиновой кислот, яблочную кислоту, слизь, смолы, соли кальция и калия.

Авиценна называл его таракшакук. Сок свежего растения использовал при лечении водянки, для сведения бельма на глазу. При укусах скорпионов делал повязки из свежего растения. Одуванчиком выводили веснушки, пятна на коже.

Настой корня рекомендован в качестве горечи для возбуждения аппетита, как желчегонное средство и при запорах. Экстракт одуванчика сухой применяют в качестве наполнителя для приготовления лекарственных форм. Входит он в состав аппетитных и желчегонных сборов.

Растение действует общеукрепляюще при малокровии и астении, оказывает тонизирующее и успокаивающее действие на нервную систему. Рекомендуется при неврозах, бессоннице, малокровии. Препараты одуванчика показаны при болезнях селезенки, подагре, аллергических заболеваниях, почечнокаменной болезни, геморрое, при фурункулезе и авитаминозе. Одуванчик стимулирует лактацию. Наружно сок растения применяют от веснушек и для сведения бородавок [33].

Имеются сведения о применении корней одуванчика при лечении атеросклероза, ревматизма, анемии, астении, ожирении, при глистной инвазии, заболеваний почек и мочевого пузыря.

Настой готовят из расчета 1 чайная ложка измельченного корня на 200 мл кипятка. Пьют по 1/4 стакана 3—4 раза в день за полчаса до еды.

Корень одуванчика входит в состав мази для лечения экземы. Сок используется наружно при веснушках, печеночных пятнах на коже [57].

Листья одуванчика используют для приготовления целебных салатов, особенно ранней весной при авитаминозе. Горьковатый вкус их легко убирается, если листья выдержать в подсоленной воде в течение получаса. Молодые листья растений собирают до цветения. Добавляют в качестве приправ зеленый лук, соль, уксус, растительное масло или майонез, крутые яйца.

Листья и корни одуванчика широко применяли на Руси при лечении желудочно-кишечных заболеваний, болезнях печени, при отеках ног, начальных стадиях водянки, кожных заболеваний, при золотухе, проказе. Для приема внутрь выжатый сок растения давали с мясной похлебкой или с молочной сывороткой. При длительном лечении назначали по 60 мл сока на прием.

Отвар готовили из расчета 60—90 г травы и корня на 1200 мл

воды. Это количество упаривали наполовину, добавляли 2 растертых яичных желтка. Отвар корня одуванчика пили при грудных простудных заболеваниях, высокой температуре.

Сок всего растения после настаивания со спиртовой жидкостью принимали при красных пятнах на коже, чесотке, малярии, мочекаменной болезни по 90—120 мл в день. В Средней Азии сок одуванчика использовали для уничтожения бородавок.

Экстракт и сгущенный сок одуванчика рекомендовали при ипохондрии, упорном ревматизме, желтухе, сыпях.

Зимой свежие листья сохраняли для салатов в погребах, покрывая землей. Корни одуванчика по действию близки к корню цикория и являются суррогатом кофе [48].

ПАЖИТНИК СЕННОЙ *TRIGONELLA FOENUM-GRAECUM L.*

Встречается под названиями верблюжья трава, греческая сочевица, пажитник, фенумгрек, греческое сено.

Однолетнее травянистое растение из семейства бобовых (*Fabaceae*) высотой 30—60 см с прямостоячим, маловетвистым, полым внутри стеблем и тройчатыми, ланцетовидными листьями. Цветки у него беловато-желтого цвета, у основания слегка фиолетовые. Расположены по одному-два в пазухах листьев. Плод — боб, слегка волосистый, имеет сильно вытянутый носик, содержит от 10 до 20 семянок. Семена крупные, длиной 3—5 мм и шириной 2—3 мм, желтовато-бурого цвета, почти кубической формы.

Цветет в июне—июле. Плоды созревают в сентябре—октябре.

Распространен в Восточном и Южном Закавказье, в Средней Азии как сорное растение.

В семенах содержится алкалоид тригонеллин (0,13 %), эфирное масло (0,14 %); в траве — холин (0,05 %), сапонины, диосгенин (2 %), слизь, горечи, танин, смола, витамин С, жирное масло.

Авиценна называл его хулба. Рекомендовал повязки из отвара травы с содой при «затвердении селезенки». Отвар применяли при болях и опухолях в матке, а с уксусом — при язвах в кишечнике. Кроме того, отвар использовали при кровавом поносе. Отвар травы с медом давали как мочегонное и для ускорения менструации. Траву отваривали с медом, финиками или с инжиром, и эта смесь успокаивала кашель и астму.

Масло пажитника в смеси с розовым маслом лечит трещины на коже, входит в состав лекарственных форм, применяемых для снятия веснушек, улучшения цвета лица, против плохого запаха изо рта и от пота.

В традиционной медицине успешно применяют семена пажитника для лечения свищей, туберкулезных язв, ран, болезни легких. Готовят отвар семян, который принимают внутрь, а остав-



Пажитник сенной

шуюся кашицу после отвара с успехом прикладывают к ранам и язвам, которые очень быстро заживают.

До революции семена импортировали в Россию в больших

количествах и применяли главным образом в молотом виде в ветеринарной практике для лечения туберкулеза, при кашле, заболеваниях селезенки, для улучшения аппетита, в качестве инсектицидного средства.

Как наружное средство измельченные семена использовали для смягчающих компрессов и пластырей при опухолях и нарывах; внутрь — в качестве противосудорожного средства, при лечении фурункулеза, воспалительных процессов, против болей в груди и хронического кашля. При болях в пояснице принимали внутрь и натирали больное место [28]. Толченые семена или отвар семян с медом с добавлением яичного желтка прикладывали к наривам. Оставшиеся после отвара семена втирали в волосы от перхоти. Толченые семена заваривали вместо чая и пили при грудной жабе и при лихорадке. Полученную из семян муку смешивали с льняным маслом и прикладывали в виде припарки на медовой воде при подагре и других болезнях конечностей. Употребляли пажитник при глазных болезнях, болезнях почек и желудка, для лечения ревматизма, кожных заболеваниях (экземе).

ПЕРЕСТУПЕНЬ БЕЛЫЙ BRYONIA ALBA L.

Многолетнее травянистое растение из семейства тыквенных (*Cucurbitaceae*) с толстым, редкокорневидным, мясистым корнем, в изломе белого цвета, снаружи слегка желтоватым. Стебли тонкие, лазящие при помощи усиков, длиной до 4 м. Листья очередные, черешковые, шероховатые. Пластиинка листа широкояйцевидная, пятилопастная, по краю зубчатая, шириной 8—16 см. Цветки однодомные. Мужские собраны по 5—7 в щитковидные кисти, цветоносы тонкие, длиной 5—20 см. Венчик в 2—3 раза превышает чашечку, глубокопятираздельный, грязно-желтого цвета. Женские цветки зеленоватые, в 5—12-цветковых щитковидных кистях, достигающих с цветоносом длины 2—10 см. Плод — шаровидная ягода черного цвета, 7—8 мм в диаметре, с 4—6 семенами бурого цвета. Семена яйцевидные, слегка сплюснутые, длиной до 5 мм. Масса 1000 штук 15—16 г.

Цветет в июне—июле (в Средней Азии с апреля). Плодоносит в июле—августе.

Распространен на Кавказе и в Средней Азии, встречается на юге и западе европейской части. Произрастает среди кустарников, по речным долинам и лесным опушкам.

В традиционной медицине применяют и другой вид — переступень двудомный (*Bryonia dioica Jacq.*).

Во всех частях растения, особенно в корнях, содержатся ядовитые гликозиды — брионин, бреин, брионидин. В корнях имеются также дубильные вещества, крахмал, смола, соли яблочной кислоты; в семенах — жирное масло (до 25 %) и ликопин; в листьях — аскрубиновая кислота.



Переступень белый

Авиценна называл переступень фашира. Рекомендовал пить отвар из корня этого растения по 2,1 г с уксусом в течение 30 дней при опухоли селезенки, при параличе, а при разрыве мышц использовать мазь.

При эпилепсии и от головокружений в течение 6 дней пили брионию ежедневно по 4,25 г (эти рекомендации необходимо осуществлять лишь с разрешения лечащего врача).

Готовили корень в смеси с медом и применяли при ангине,

расстройствах дыхания, кашле, болях в боку. Пили выжатый сок корня с отварной пшеницей для увеличения притока молока у кормящих матерей.

В косметике Авиценна рекомендовал использовать корень брионии в смеси с викой чечевицеобразной и с пажитником для очистки кожи от веснушек, черных пятен после язв. Корнем сводили бородавки.

В известной поэме Одо из Мена [37] писалось:

*«Каждый, кто корнем себя умастил
Переступеня тертым, от нападения эмей,
Говорят, в безопасности полной;
Принятый вместе с вином, он от их исцеляет укусов.
Если же семени сок ты смешаешь с оливковым маслом,
В уши вливая лекарство, сумеешь ты
Боль успокоить».*

Брионию широко применяют в качестве болеутоляющего средства при подагрических и ревматических полиартритах, межреберной невралгии, используют и как ранозаживляющее средство [4].

В гомеопатии корень брионии также находит применение. Используют его при лечении ревматизма, падагры, воспалении легких, бронхитах, плевритах, при глазных болезнях.

Обращаться с корнем следует осторожно. При передозировках возможны острое желудочно-кишечное расстройство, сильные судороги. При отравлении назначают слизистые отвары с опием, черный кофе, делают теплые ванны.

На Руси применяли экстракты корней (густой и жидкий), настойку из свежего сока [7].

Водный отвар, порошок корня применяли в качестве слабительного средства. Экстракт и настойку в малых дозах использовали для успокоения болей, кашля, в больших дозах эти лекарственные формы оказывают слабительный эффект.

Рекомендовали корень брионии в качестве очень эффективного средства при маточных кровотечениях [7].

Брионию назначали при плевrite и других болезнях легких. Принимали отвар по чайной ложке 3 раза в день. Отвар готовили из расчета 20 г корня на стакан воды. С этой же целью принимали настойку (25 г корня на 100 мл спирта или стакан водки по 10 капель 3 раза в день).

Аналогично лечили болезни сердца, воспаление легких.

ПЕТРУШКА КУДРЯВАЯ PETROSELINUM CRISPUM (MILL.) A. W. HILL

Встречается под названиями петрушка, петроселиниева трава, невестица, петросилия.

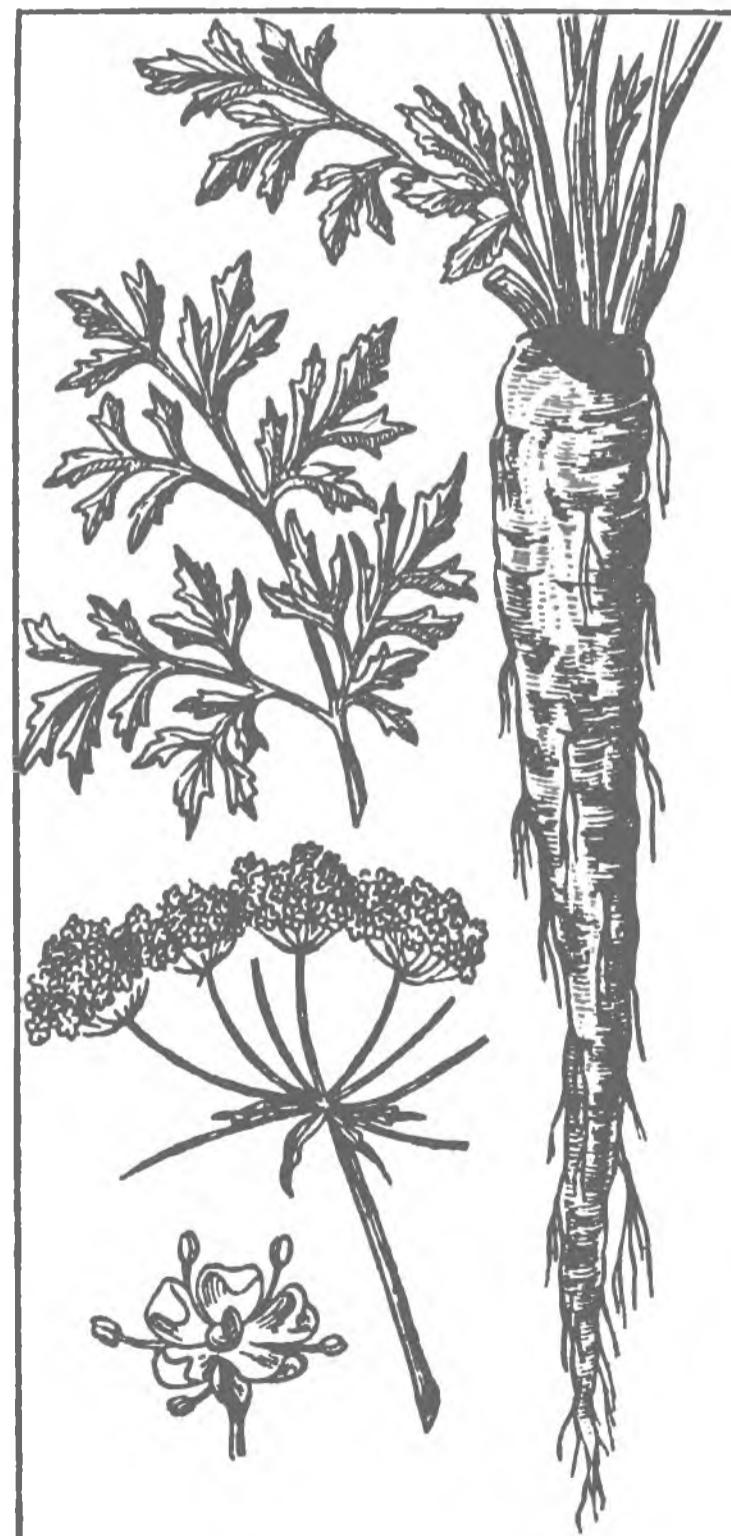
Двулетнее растение из семейства укропных (Apiaceae) с утолщенным веретеновидным, стержневым корнем. Стебель прямостоячий, мутовчатоветвистый, голый, высотой до 1 м. Листья дважды- или триждыперистые, с гладкой или курчавой пластинкой; прикорневые и нижние стеблевые — на длинных черешках. Верхние листья тройчатые, с ланцетными долями. Цветки желто-зеленые, мелкие, собраны в соцветия — сложные зонтики на концах ветвей. Плоды серовато-бурые, продолговато-яйцевидные двусемянки длиной до 3 мм.

Цветет в июне—июле. Плоды созревают в июле—августе.

Родина петрушки — остров Сардиния. В нашей стране распространена почти повсеместно, кроме северных районов. Одна из древнейших культур. Согласно преданию, выросла она из крови убитого Горуса, сына Озириса и Изиды. В память об этом из зелени петрушки свивали венки и устраивали празднества. С XV в. петрушку стали разводить в странах Европы как пряное растение. Примерно в это же время петрушка переселилась и в Россию.

Плоды содержат эфирное масло (до 7 %), жирное масло (до 22 %), флавоноиды (апиин), 7-апиозилглюкозид лютеолина, диосмин, гликозиды наргингенина и апигенина. В листьях имеются эфирное масло (до 0,08 %), каротин, аскорбиновая кислота, лютеолин и апигенин. В состав эфирного масла входят апиол, пинен, другие терпены, аллилтетраоксибензол и фенолы.

Авиценна называл петрушку футрасалийун. Рекомендовал применять ее для придания приятного запаха при дыхании. Он также ука-



Петрушка кудрявая

зывал, что петрушка способна возбуждать похоть. Ее запрещали есть кормящим женщинам, чтобы не испортить им молоко вследствие возбуждения похоти.

Авиценна высоко ценил петрушку как лекарственное растение. Он писал: «Петрушка гонит мочу и месячные, она очищает почки, мочевой пузырь и матку». Растение использовали в медицине того времени как противовоспалительное, ранозаживляющее и мочегонное средство, для укрепления десен, сохранения зрения, при потере аппетита и расстройстве пищеварения, при мочекаменной болезни, а также болезнях печени и почек.

Петрушка очень богата полезными для организма человека веществами. По содержанию витамина С она превосходит многие овощи и фрукты: в ее зеленых листьях витамина в 5 раз больше, чем в лимонах и апельсинах. Небольшой пучок свежей зелени петрушки обеспечивает суточную потребность человека в витамине С и каротине. Зелень содержит также богатый набор других витаминов (В₁, В₂, К, РР, фолиевую кислоту), минеральные вещества (соли железа, калия, магния, кальция, фосфора), фитонциды.

Эфирные масла и фитонциды петрушки оказывают бактерицидное действие.

Петрушка способствует выведению солей из организма. Зелень петрушки уменьшает потливость, показана при заболеваниях почек, атеросклерозе. При ожирении, заболеваниях печени и почек рекомендуется употреблять в пищу корень петрушки.

Эфирное масло, получаемое перегонкой с водяным паром из семян петрушки, а также семена используют в медицине как мочегонное и спазмолитическое средство. Они действуют также ветрогонно и возбуждают секрецию желудочных желез, повышают аппетит, улучшают пищеварение. Препараты петрушки используют при цистите, мочекаменной болезни, отеках, почечных спазмах (противопоказаны при нефрите), воспалении предстательной железы, расстройствах мочеиспускания у детей, маточных кровотечениях, болезнях печени, сопровождающихся нарушением функции системы пищеварения, диспепсией, метеоризмом, а также при неврозах различного происхождения.

Сок из свежих листьев и корней отличается обезболивающим эффектом, его применяют при местном лечении дерматита и как хорошее противовоспалительное средство при укусах насекомых — пчел, ос, комаров. Мазь из семян оказывает инсектицидное действие, ее применяют против головных вшей. Измельченные семена втирают в кожу головы при облысении. Свежие или сушеные листья или корешки, если их прожевать, устраниют неприятный запах чеснока и лука изо рта.

В традиционной медицине растение используют как сильное мочегонное средство при болезнях органов мочевыделительной системы, особенно при мочекаменной болезни, отеках различного происхождения, а также при некоторых инфекционных заболеваниях (склератина, корь, ветряная оспа). Настой петрушки благо-

приятно действует при болезнях печени, диспепсии и метеоризме. При этом настой (1—2 столовые ложки травы петрушки на 0,5 л кипятка) принимают в течение суток. Можно также 1 чайную ложку измельченных корней заварить 1 стаканом кипятка и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день [33].

При затрудненном мочеиспускании пьют отвар петрушки, который готовят из расчета 25 г корня на 400 мл воды. Воду выпаривают до объема 240 мл. Отвар можно готовить на бульоне (15 г свежей травы на 400 мл бульона; выпаривать до 240 мл), с этой же целью применяют и водный настой (8,5 г семян на 180 мл воды) [35].

Петрушка считается abortивным средством, поэтому противопоказана при беременности.

Растение издавна применяют в косметике как отбеливающее средство. Для этой цели лучше всего использовать маску или компрессы из мелко нарезанной зелени, смешанной с простоквашей. Отваром корней моют лицо от загара, а крепким отваром, смешанным с соком лимона, смазывают лицо утром и вечером для уничтожения веснушек и темных пигментных пятен. Настой семян и эфирное масло петрушки применяют при сухой коже лица, а настой из свежего растения — при жирной.

Молочный настой из смеси листьев петрушки, щавеля, эстрагона и розмарина — хорошее средство для ухода за кожей лица. При его применении кожа становится гладкой, ~~свежей~~, эластичной, упругой [18].

ПИОН УКЛОНЯЮЩИЙСЯ PAEONIA ANOMALA L.

Встречается под названиями марын корень, Марья Коревна, жгун-корень.

Многолетнее травянистое растение из семейства пиониевых (*Paeoniaceae*) с мощным, многоглавым корневищем и длинными веретеновидными корнями. Стебли прямостоячие, многочисленные, обычно одноцветковые, высотой до 1 м. Листья очередные, черешковые, дваждытройчатораздельные, длиной до 30 см. Цветки крупные, пурпурно-розовые. Плоды — многосемянные листовки длиной до 2,5 см, расположены звездчато. Семена округло-эллиптические, длиной 7 мм и шириной 5 мм, черные, блестящие.

Цветет пион с конца мая до конца июня на третьем-четвертом году жизни. Плоды созревают в июле — первой половине сентября.

Распространен в Сибири (до Западного Забайкалья). Встречается на северо-востоке европейской части СССР, в восточном Казахстане, на Алтае и в Средней Азии, в горах Тянь-Шаня, на Памире. Произрастает в хвойных и лиственных лесах на опушках, полянах.



Пион уклоняющийся

Корневища и корни содержат алкалоиды, дубильные вещества (8,8 %), гликозид салицин, органические кислоты (до 2,1 %) — бензойную и салициловую, эфирное масло (до 1,6 %). В корнях накапливаются биологически активные элементы хром и стронций, витамин С. В надземной части найдены дубильные вещества, флавоноиды; в стеблях — следы алкалоидов; в листьях, цветках — витамин С; в семенах — жирное масло (до 41,1 %). В составе его глицериды олеиновой, линолевой и линоленовой кислот.

Авиценна называл пион уд ас-салиб и писал [1]: «Если выпить пятнадцать хабб (0,059 г) в медовой воде, это поможет от кошмаров». При жжении в желудке рекомендовал есть корни в свежем виде. Отмечал, что корень, настоянный в воде, помогает от болей в матке, животе, почках и мочевом пузыре и от желтухи; отваренный в вине — крепит желудок. Если выпить 0,7 г семян красного цвета с черным вином, то это останавливает кровотечение матки.

В наше время официальное медицинское признание получила 10%-ная настойка на 40%-ном спирте из корневищ, корней и травы пиона уклоняющегося, применяемая при неврастенических

состояниях, бессоннице, вегетососудистых нарушениях различной этиологии. У больных улучшается сон, уменьшается головная боль, повышается работоспособность.

Препарат обладает противосудорожным действием, увеличивает продолжительность наркоза, оказывает успокаивающее действие и не влияет на вегетативную нервную систему и дыхание. Принимать настойку следует внутрь по 30—40 капель (по 1 чайной ложки) 3 раза в день. Курс лечения — до 1 месяца. Хранят ее в прохладном и защищенном от света месте.

Корни пиона издавна широко использовали на Руси при лечении ревматизма, подагры, кашля, различных желудочно-кишечных расстройств. В Сибири его применяли при язве желудка, кровотечениях, лихорадке, параличе, эпилепсии. Имеются сведения, что Марьин корень рекомендовался народными врачевателями, «когда от печени человек смертно мучается, когда раком он и желудок у него оплетены», «когда женщины страдают раком матки, не видя от боли белого света», «когда в могилу раньше времени загоняет злая малярия» (Балицкий К. П., Воронцова А. Л. Лекарственные растения и рак.— Киев: «Наукова думка», 1982).

Химический анализ корней пиона свидетельствует о значительном накоплении в них биологически активных микроэлементов, в том числе хрома, стронция, дающих положительный эффект при лечении опухолевых заболеваний. Вероятно, поэтому корни пиона издавна входят в состав противораковых средств.

По данным народных корреспондентов, больные получали значительное улучшение при лечении раковых опухолей настоем корня пиона. Так, при раке желудка рекомендовалось собирать корни в мае. Корни подсушивают и готовят настой. Принимают его по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Дозировка приготовления настоя не указывалась.

В тибетской медицине корни пиона использовали при эпилепсии и нервных болезнях, при желудочных заболеваниях.

В монгольской медицине применяли настойку из лепестков пиона на 40%-ном спирте или воде и траву, собранную в период цветения, при лечении эпилепсии. Настойку семян употребляли при гастритах и маточных кровотечениях, а настойку корней — в качестве противоядия при отравлениях и заболеваниях почек.

Настой корня пиона применяли при язвенной болезни, поносе, коликах, кровотечениях, а также при кашле, зубной боли, ревматизме, подагре [30]. Готовили настой из расчета 1 чайная ложка сухих корней на 3 стакана кипятка. Настаивали полчаса, принимали по 1 столовой ложке 3 раза в день за 10—15 мин до еды. Настой семян рекомендовали при гастритах и маточных кровотечениях. В косметике использовали цветки (лепестки) пиона, собираемые перед их осыпанием. Их быстро сушили, чтобы они не потеряли свой естественный цвет, и сохраняли в сухих сосудах без доступа света. Благодаря своему запаху и цвету они входили в состав фимиама.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ PLANTAGO MAJOR L.

Встречается под названиями лопух подорожный, подорожник, попутник, путник, дорожник, чирьевая трава.

Многолетнее травянистое растение из семейства подорожниковых (*Plantaginaceae*) с вертикальным, коротким корневищем и мочковатой корневой системой. Цветочные стрелки достигают высоты 45 см. В прикорневой зоне образует розетку широкояйцевидных листьев длиной до 12 см, диаметр розетки до 40 см. Цветки мелкие, светло-буроватые, собраны в соцветие — цилиндрический колос. Плоды — многосемянные яйцевидно-конические коробочки. Семена серовато-коричневые или бурые, овальные, длиной до 1,7 мм. Масса 1000 штук семян 0,14—0,4 г.

Цветет с мая—июля до осени. Плоды созревают с июня.

Распространен почти повсеместно в лесной и лесостепной зонах (кроме северных зон и Дальнего Востока), в поясе горных лесов, пустынных районов Казахстана и Средней Азии. Произрастает по разреженным лесам, близ жилья и дорог, на лесных лугах.

Листья содержат гликозиды ринантин и аукубин, горькие и дубильные вещества, каротин, аскорбиновую кислоту, витамин К, небольшое количество алкалоидов, ферменты инвертин и эмульсин, слизь, фитонциды; семена — жирные масла, стероидные сапонины, до 40 % слизистых веществ, аукубин, олеаноловую кислоту.

В Древней Греции и Риме рекомендовали подорожник для лечения дизентерии. Арабские врачи применяли подорожник при многих заболеваниях уже в X в.

Авиценна называл подорожник лисан ал-хамал. Рекомендовал использовать его листья при злокачественных язвах, при лечении глубоких ран; при слоновой болезни — делать целебную повязку, которая способствовала опадению опухоли; при водянке — есть чечевичную похлебку, куда вместо свеклы клади листья подорожника. Во времена Авиценны при болях в мочевом пузыре и в почках пили листья, отваренные в вине. Свежий выжатый сок закапывали в уши для успокоения болей, а при зубной боли жевали корни подорожника. Использовали подорожник при воспаленных опухолях, ожогах, при герпесе, крапивнице, роже. Существовало поверье, что больные «свинкой» должны вешать корень этого растения на шею. В случае укуса бешеной собакой к месту укуса прикладывали листья подорожника, смешанные с солью.

В поэме Одо из Мена [37] указывалось:
 «Съеден, как овощ вареным, он помочь подаст
 при водянке.



Подорожник большой

*Сверху наложиши растертым,—
и кончится кровотеченье,
Вместе с яичным белком удивительно лечит ожоги.
Сам подорожник целит и собачий укус,
и припухлость.
Так он — астматикам польза и, слышно,
падучую лечит.
Грязные раны любые во рту подорожник очистит,
Если во рту сок подержать в полосканье
подольше.
Залитый в полость, свищи подорожника сок
исцеляет».*

В официальной медицине используют препарат подорожника плантаглюцид, который представляет смесь полисахаридов. Применяют его при лечении гипацидных гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки при нормальной или пониженной кислотности.

Подорожник нельзя принимать больным гиперацидным гастритом.

Лекарственные формы травы оказывают лечебное действие при болезнях печени, почек, диабете, бесплодии, хронических язвах, некоторых заболеваниях глаз и при кровотечениях.

Настой корней подорожника применяют при лихорадке и кашле у больных туберкулезом, в качестве болеутоляющего и предупреждающего образование воспалительного отека средства, а также при укусах ядовитых насекомых и змей.

Порошок из семян подорожника хорошее средство при хронических поносах. Его принимают по 1 г 3—4 раза в день за 20—40 мин до еды.

Листья подорожника широко используют в качестве наружного средства при ранах, ссадинах, фурункулезе и язвах. Они способны останавливать кровотечение. Прикладывают их целыми или в мятом виде к больным местам. Иногда поверх листьев накладывают теплый компресс.

Лекарственные формы подорожника обладают противовоспалительным, бактериостатическим, ранозаживающим, отхаркивающим, кровоостанавливающим, мочегонным и гипотензивным действием. Рекомендуют их и при атеросклерозе.

Сок и настой листьев подорожника — прекрасное отхаркивающее средство; рекомендуют при острых и хронических заболеваниях органов дыхания. Настой готовят из расчета 3 столовые ложки сырья на 2 стакана кипятка (суточная доза). Употребляют в 3 приема за 30 мин до еды.

Подорожник эффективен и при поносах дизентерийного и туберкулезного происхождения.

В гомеопатии подорожник назначают при лечении зоба, мастопатии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки [33].

В последнее время подорожник используют в косметике. Входит он в ряд сборов, лосьонов. Сок подорожника эффективен при жирной коже лица.

На Руси подорожник использовали при раковых заболеваниях желудка, кишечника и легких.

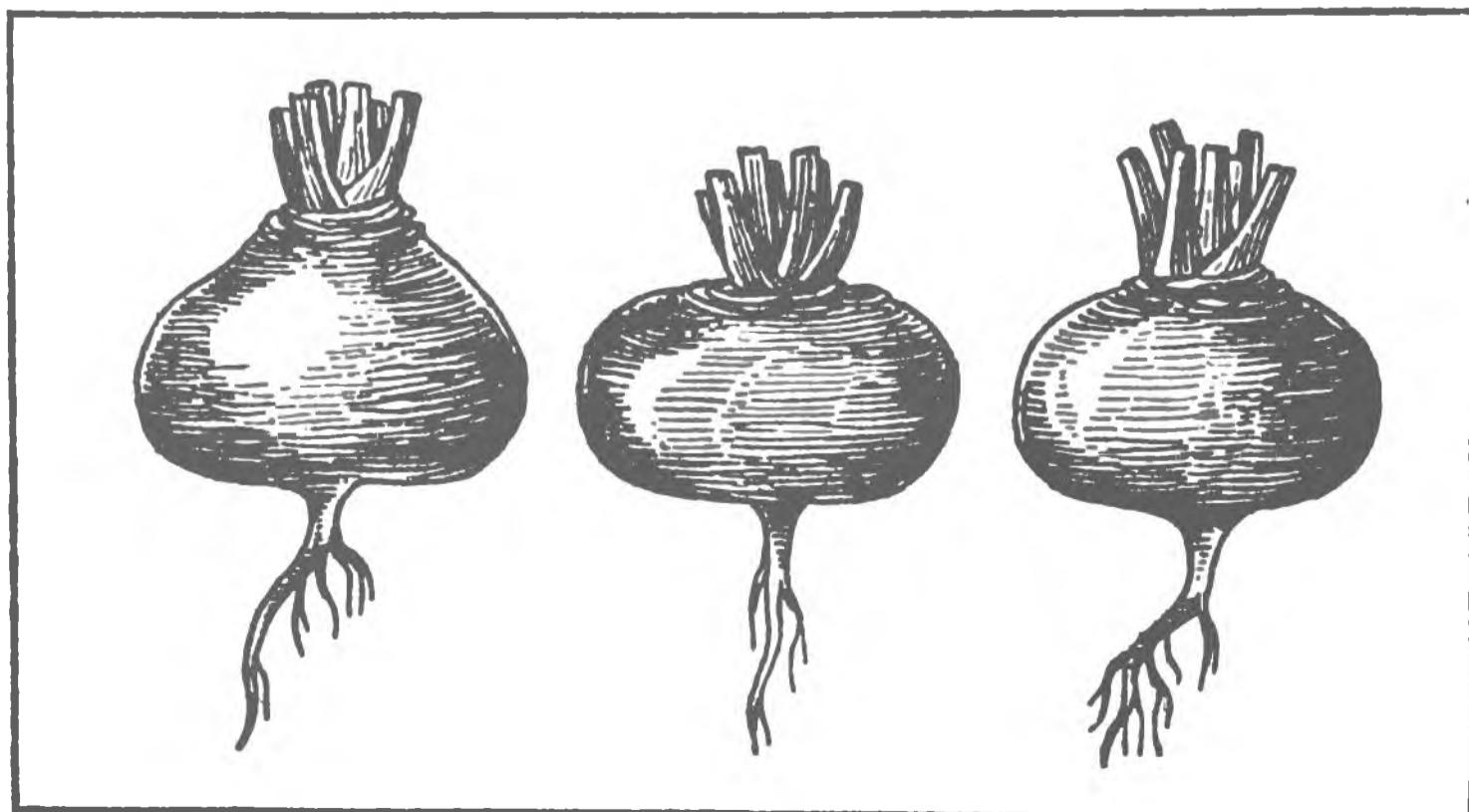
Существует народный рецепт при раке легкого и желудка. Делают смесь тонко измельченного свежего листа с равным количеством сахарного песка, настаивают в теплом месте в течение 2 недель. Полученную смесь употребляют 3—4 раза в день по 1 столовой ложке за 20 мин до еды.

При кровотечениях готовили настой из 2 столовых ложек сухого листа подорожника и 2 столовых ложек травы крапивы, настаивали в 2 стаканах кипятка (суточная доза).

Существовало средство от воспаления глаз: 90 г подорожника, 90 г рейнвейна, 90 г розовой воды, 6 г мелкого порошка мирта. Все тщательно перемешивали, прибавляли 5 г камфоры, уваривали до $\frac{2}{3}$ первоначального объема, процеживали. Примочки этой жидкости для глаз устраниют воспаление и укрепляют зрение [28].

РЕПА ОГОРОДНАЯ BRASSICA RAPA L.

Двулетнее травянистое растение из семейства капустных (Brassicaceae). На первом году она образует корнеплод. На второй год из него вырастает ветвистый стебель с цветками. Прикорневые листья лировидные, желтовато-зеленые, покрыты щетинками, длиной до 50 см. В нижней части стебля листья сизоватого цвета, по форме схожи с прикорневыми. Верхние листья сидячие, стеблеобъемлющие, ланцетные. Цветки желтого



Репа огородная

цвета. Плод — многосемянный стручок с носиком до половины длины стручка.

Цветет в июне—июле. Плоды созревают в сентябре—октябре.

Родина репы — Средиземноморье. Введена в культуру 4 тыс. лет назад. Распространена повсеместно.

Корнеплод репы содержит различные минеральные вещества (соли калия, кальция, фосфора, магния, железа), витамины В₁, В₂, В₆, РР, пантотеновую кислоту, каротин, каротиноиды и антоцианы, углеводы, белки, органические кислоты, стерины, тиамин, эфирные масла; семена — жирное масло (33—45 %) и небольшое количество эфирного. Жирное масло включает в себя ненасыщенные жирные кислоты (линоленовую, линоловую и др.). Витамина С в корнеплодах почти вдвое больше, чем в апельсинах, лимонах. Причем в листьях репы витамина С и белков больше, чем в корнеплодах. В некоторых сортах содержание сахара выше, чем в сравнительно сладких яблоках. Наличие горчичных масел придает репе своеобразный вкус и запах, а присутствие фитонцидов — бактерицидные свойства.

Авиценна называл репу шалджам, отмечал, что сок ее корнеплода обладает мочегонным действием. Отваренную репу с мясом или семена рекомендовал для усиления полового влечения, сильного возбуждения похоти.

Корнеплод используют в качестве ранозаживляющего, антисептического, мочегонного и обезболивающего средства [30].

Репу высоко ценят в диетическом питании. Врачи рекомендуют использовать ее (особенно в свежем виде) при запорах, как общеукрепляющее, витаминное и повышающее аппетит средство, особенно в зимне-весенний период.

В сыром виде репа немного горчит. Чтобы удалить горечь, корнеплоды перед тушиением или запеканием обдают кипятком.

Репа противопоказана при воспалениях желудка и кишечника, при воспалительных процессах в почках, печени [18].

На Руси репу начали культивировать задолго до появления овощных растений. Ее сажали еще до возникновения Великого Московского княжества. Она была главным овощем до XVIII в. и играла ту же роль, что теперь картофель. Это был в России самый дешевый овощ. Отсюда поговорка: «Дешевле пареной репы». Репа на Руси была в числе обязательных ежедневных кушаний как простого народа, так и знати. Ее ели свежей, печеной, вареной, пареной, использовали как начинку для пирогов, из нее готовили разнообразные сложные блюда, делали квас, заквашивали как капусту. Иногда репу подмешивали в хлеб; такая примесь считалась лучше лебеды, используемой в подобных случаях.

Сок репы, выжатый после протирания на терке и подваренный с сахаром, использовали от цинги. Кроме того, репу широко применяли в качестве слабительного, противокашлевого, мочегонного и успокаивающего средства. Внутрь рекомендовали

применять сок или корнеплоды при остром ларингите, бронхиальной астме; наружно — при подагре и для полосканий при зубной боли.

Сок из пареной репы с сахаром или медом применяли при простудных заболеваниях, кашле.

В стариных русских травниках отвар корнеплода и кипяченый сок репы рекомендовали применять при сильном кашле, астме, остром ларингите, при простудном повреждении голосовых связок, бессоннице, сердцебиении. Отвар готовили из расчета 2 столовые ложки измельченного корнеплода на стакан кипятка. Варили 15 мин, пили по четверти стакана 4 раза в день или по стакану на ночь.

При зубной боли отваром репы полоскали рот.

В традиционной медицине Руси вареную растертую репу прикладывали к пораженным местам при подагре [18].

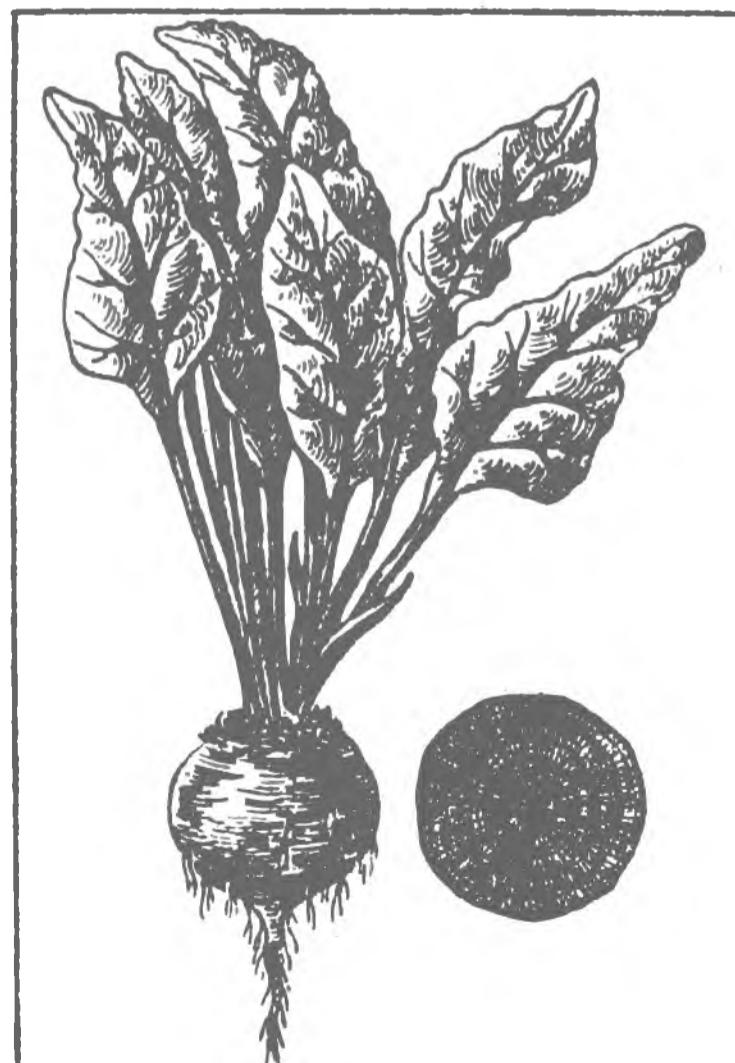
СВЕКЛА ОБЫКНОВЕННАЯ BETA VULGARIS L.

Двулетнее травянистое растение из семейства маревых (*Chenopodiaceae*) с толстым корнем (корнеплодом). В первый год развивает розетку крупных длинночерешковых листьев и мясистый корень. На втором году появляется высокий облистевший стебель с многочисленными цветками, расположенными по 2—5 в сидячих пучках. Цветки мелкие, невзрачные, зеленого или беловатого цвета. Плоды — односемянные орешки, при созревании срастающиеся по 2—6, образуя соплодия — клубочки.

Цветет в июне—августе. Плоды созревают в августе—сентябре.

Родиной свеклы считают районы Средиземноморья, Передней Азии, где она и сейчас встречается в диком виде.

Еще в далекой древности люди использовали это растение в основном как лекарственное. В те далекие времена употребляли в пищу только листья свеклы — корень ее был белый, жесткий и невкусный. Попала свекла в Киев-



Свекла обыкновенная

скую Русь из Византии в X в. Нашим предкам пришлось по вкусу эта культура, они значительно улучшили ее качество. С XIII по XVII в. свекла обрела широкую популярность на Руси как овощное растение. Не теряла она и лекарственного значения.

Корнеплоды свеклы содержат много сахаров, среди которых преобладает сахароза (6—12 %), в меньших количествах представлена фруктоза, есть полисахариды — пектиновые вещества и клетчатка, органические кислоты (щавелевая, яблочная, лимонная), белки, аминокислоты бетанин и бетанин, минеральные вещества (соли калия, кальция, железа, марганца, кобальта, фосфора, йод), пигменты (каротиноиды, антоцианы). Богата свекла витаминами В₁, В₂, В₆, С, Р, РР, пантотеновой и фолиевой кислотами. По содержанию йода свекла входит в число овощей, наиболее обеспеченных этим элементом.

Авиценна называл свеклу силк. Рекомендовал отваренные листья прикладывать (делать повязку) на злокачественные язвы. Во времена Авиценны отварные листья использовали при ожогах, а в виде мази с медом применяли при лишаях. Паралич лицевого нерва лечили закапыванием в ухо сока свеклы, смешанного с желчью журавля. Тepлый сок закапывали в больное ухо. Им же избавлялись от перхоти. Применяли отвар и сок свеклы при лечении трещин на коже после ее обмораживания. Использовали сок для удаления бородавок, а отварные листья в виде повязки накладывали для выведения веснушек, предварительно промыв поверхность кожи содой.

Свекла обладает мочегонным и легким мягчительным действием. Толченые листья полезно прикладывать к воспаленным глазам. Сок корня и листьев втягивают в нос при насморке, при ушных пробках — вводят в уши. При головной боли листья кладут на лоб. Квашеная свекла обладает и противоцинготным действием.

Свежий сок свеклы считается общеукрепляющим средством, он улучшает обмен веществ. Вареную свеклу едят при гипертонической болезни. Присутствие в ней магния способствует снижению кровяного давления.

В традиционной медицине сок, смешанный пополам с медом, принимают как успокаивающее средство по 0,5 стакана 3—4 раза в день или длительно — по 1 стакану в течение 3—4 недель. Корнеплод в виде кашицы прикладывают к язвам, опухолям.

В диетотерапии свеклу рекомендуют при диабете, анемии, для регулирования пищеварения. Она способствует выделению шлаков.

Свеклу в сыром виде прикладывают к зубам для уменьшения зубной боли [30].

Квашенную свеклу применяют при малокровии, цинге.

Комплекс биологически активных соединений, содержащихся в свекле, позволяет считать ее ценным лечебно-диетическим продуктом. Широко используют ее в лечебном питании в виде салатов, винегретов, свекольников при ожирении, гипертонической

болезни, запорах, заболеваниях печени и почек. Вареная свекла и отвар ее обладают слабительным и мочегонным действием.

Пектиновые вещества, содержащиеся в этом овоще, могут играть роль детоксиканта в желудочно-кишечном тракте, связывать соли тяжелых металлов.

Применяют свеклу и в косметике. Рекомендуют использовать маски из сока свеклы для придания коже лица естественной свежести [18].

В русских травниках свеклу рекомендовали использовать при цинге, туберкулезе, малокровии, гипертонии, запорах, раке, как противовоспалительное средство при зубной боли, насморке.

Для лечения ангины пользовались следующим рецептом: натирали стакан свеклы, добавляли 1 столовую ложку уксуса, настаивали. Затем сок с уксусом отжимали и полоскали им рот, горло. Часть сока рекомендовалось проглотить (1—2 столовые ложки). Этим простым средством вылечивали даже хроническую ангину (тонзилит).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абуали Ибн-Сина (Авиценна). Канон врачебной науки. Книга II. О простых лекарствах.— Ташкент, 1956.
2. Анненков Н. И. Ботанический словарь. Ч. I—II.— С.-Петербург, 1876.
3. Антонов А. А. О врачебных исследованиях дикорастущих растений в Витебской области и употребляемых населением в домашней народной медицине.— Витебск, 1888.
4. Атлас лекарственных растений СССР.— М., 1962.
5. Ауэрсвальд А. Целебные травы и растения.— М., 1910.
6. Болотов А. Т. Экономический магазин.— № 46.— Ч. 2.— 1780.— № 98.— Ч. 8.— 1791.
7. Варлих В. К. Русские лекарственные растения.— С.-Петербург, 1912.
8. Вострикова Г. Г. Лекарственные растения народной медицины ульчей.///Тр. ин-та/Иркут. мед. ин-т.— Вып. 113.— 1973.
9. Горецкий В., Вильк А. Русский народный лечебный травник и цветник.— Ч. I.— М.— 1892—1893.
10. Григорьев Н. В. Лечебник-травник.— М., 1911.
11. Григорьев Н. В. Лечебник-травник.— Ч. I—II.— М., 1882.
12. Гринцевич О. М. Лекарственные растения Западной области. Вып. 3.— Смоленск, 1933.
13. Гроссгейм А. А. Лекарственные растения Кавказа.— Баку, 1943.
14. Губанов И. А., Крылова И. Л., Тихонова В. Л. Дикорастущие полезные растения СССР.— М., 1976.
15. Демич В. О. Очерки русской народной медицины.— С.-Петербург, 1889.
16. Дерикер В. В. Гомеопатическая фармакология.— Ч. II.— С.-Петербург, 1868.
17. Дерикер В. В. Сборник народно-врачебных средств энзахарями в России употребляемых.— С.-Петербург, 1866.
18. Дудченко П. Г., Кривенко В. В. Пищевые растения-целители.— Киев, 1985.
19. Егер Х. Лекарственные растения.— М., 1900.
20. Егер Х. Лекарственные растения однолетние и двулетние.— М., 1899.
21. Залесова Е. Н., Петровская О. В. Полный русский иллюстрированный словарь-травник и цветник. Издание Каспари.— С.-Петербург, 1901.
22. Залесова Е. Н., Петровская О. В. Словарь-травник и цветник.— С.-Петербург. Т. I.— 1898; Т. II.— 1899; Т. III.— 1900.
23. Землинский С. Е. Лекарственные растения СССР.— М., 1951.
24. Икономов П. И. и др. Лекарственные растения/Д. Икономов, П. Николаев, А. Бойчинов.— София, 1947.
25. Кант А. К. Фитотерапия. Способ лечения болезни безвредными растениями по основным законам натурального метода.— М., 1913.
26. Кашинский И. Русский лечебный травник.— М., 1862.
27. Клеццев Д. Травник-цветник.— М., 1912.
28. Клещеев-Боткин М. Общедоступный народный самолечебник-травник-цветник.— М., 1918.
29. Кребель В. Народная медицина и народное средство различных племен русского царства против разных болезней.— М., 1868.

30. Крылов Г. В., Степанов Э. В. Зеленая аптека Кузбасса.— Кемеровск, 1975.
31. Крылов П. О. О народных лекарственных растениях, употребляемых в Пермской губернии/Тр. об-ва испытателей природы при Каз. университете.— Т. V. Вып. II.— Казань, 1876.
32. Крылов П. О. Некоторые сведения о народных лекарственных растениях, употребляемых в Казанской губернии/Тр. об-ва испытателей природы при Каз. университете.— Казань, 1882.
33. Ладыгина Е. А., Морозова Р. С. Фитотерапия.— Л., 1987.
34. Ландышев Е. В. Народный лечебник-травник.— М., 1893.
35. Мног целебный русский лечебный травник или описание всех целебных трав без помощи доктора и аптеки.— С.-Петербург, 1867.
36. Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы применения их в народе.— Киев, 1958.
37. Одо из Мена. О свойствах трав.— М., 1976.
38. О продолжении человеческой жизни или домашний лечебник.— Ч. III—IV.— М., 1833.
39. О сохранении здоровья и жизни. Словарь болезней.— М., 1859.
40. Пацкевич В. В. Лекарственные растения, их культура и сбор.— М., 1930.
41. Пацковский А. Целебные свойства растений.— М., 1912.
42. Петров Н. Источник здоровья, или энциклопедический русский домашний лечебник.— М., 1860.
43. Полный целебный травник.— С.-Петербург, 1871.
44. Попов А. П. Лекарственные растения в народной медицине.— Киев, 1968.
45. Рихтер В. М. История медицины в России.— М., 1813—1817.
46. Роллов А. Х. Дикорастущие растения Кавказа, их распространение, свойства, применение.— Тифлис, 1908.
47. Рунце В. Травник-лечебник.— М., 1910.
48. Русский лечебный травник, или описание отечественных врачебных растений.— М., 1862.
49. Слюнин Н. В. Народные лекарства на Дальнем Востоке.— С.-Петербург, 1889.
50. Томсон Ян А. Ф. Русский травник-цветник.— М., 1901.
51. Уткин Л. А. Народные лекарственные растения Сибири//Тр. ин-та НИХФИ.— Вып. 23.— Л., 1931.
52. Флоринский В. М. Домашняя медицина. Лечебник для народного употребления.— Казань, 1880.
53. Целебные силы природы. Полный целебный травник, или подробное описание отечественных лекарственных растений, их действия, сбора, хранения, приготовления и употребления для врачевания болезней.— С.-Петербург, 1871.
54. Червяков Д. К. Лекарственные растения Бурят.-Монг. АССР.— Улан-Удэ, 1949.
55. Шредер Д. Р. Цветник и травник.— М., 1909.
56. Шеглов Н. Хозяйственная ботаника, заключающая в себе описания и изложения полезных и вредных для человека растений.— С.-Петербург, 1828.
57. Ягодка В. С. Фитотерапия в дерматологии и косметике.— Киев, 1987.
58. Madaus G. Lehrbuch der biologischen Heilmittel. В. I, II, III.— Leipzig, 1938.
59. Regimen sanitatis Salernitanum.— Roma — Salerno, 1954.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ РАСТЕНИЙ

- Авран лекарственный 4
Аир обыкновенный 6
Барбарис обыкновенный 9
Барвинок малый 60
Базилик камфорный 116
Белена черная 119
Береза повислая 11
Бессмертник песчаный 14
Болиголов пятнистый 15
Брусника обыкновенная 18
Бузина черная 21
Буквица лекарственная 23
Вербена лекарственная 121
Вероника лекарственная 25
Вьюнок полевой 62
Горчица черная 123
Дербенник иволистный 63
Дубровник обыкновенный 125
Дурнишник обыкновенный 27
Дымянка аптечная 126
Ежевика сизая 128
Зверобой продырявленный 29
Ива белая 32
Имбирь лекарственный 131
Иссоп лекарственный 133
Калина обыкновенная 34
Каперсы травянистые 65
Капуста кочанская 67
Крапива двудомная 70
Лаванда узколистная 74
Лебеда садовая 76
Лук репчатый 135
Любисток аптечный 139
Мальва лесная 141
Мандрагора туркменская 143
Марена красильная
грузинская 144
- Маслина европейская 78
Мелисса лекарственная 146
Можжевельник
обыкновенный 80
Морозник черный 149
Огурец посевной 83
Огуречник лекарственный 86
Одуванчик лекарственный 151
Ольха серая 36
Осина 38
Пажитник сенной 154
Паслен сладко-горький 88
Пастушья сумка
обыкновенная 90
Переступень белый 156
Петрушка кудрявая 159
Пион уклоняющийся 161
Подорожник большой 164
Полынь обыкновенная 92
Портулак огородный 95
Пустырник сердечный 40
Ревень дланевидный
тангутский 69
Редька посевная 99
Репа огородная 167
Рута пахучая 101
Рябина обыкновенная 41
Салат посевной 104
Свекла обыкновенная 169
Сельдерей пахучий 106
Сушеница топяная 45
Фиалка- трехцветная 107
Хмель обыкновенный 48
Чеснок 110
Череда трехраздельная 51
Черемуха обыкновенная 54
Черника обыкновенная 56

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ «ИЗБОРНИКА ВЕЛИКОГО КНЯЗЯ СВЯТОСЛАВА ЯРОСЛАВИЧА» ДО НАШИХ ДНЕЙ 3

Авран лекарственный 4
Аир обыкновенный 6
Барбарис обыкновенный 9
Береза повислая 11
Бессмертник песчаный 14
Болиголов пятнистый 15
Бруслица обыкновенная 18
Бузина черная 21
Буквица лекарственная 23
Вероника лекарственная 25
Дурнишник обыкновенный 27
Зверобой продырявленный 29

Ива белая 32
Калина обыкновенная 34
Ольха серая 36
Осина 38
Пустырник сердечный 40
Рябина обыкновенная 41
Сушеница топяная 45
Хмель обыкновенный 48
Череда трехраздельная 51
Черемуха обыкновенная 54
Черника обыкновенная 56

ТАК ЛЕЧИЛИ ГИППОКРАТ И ГАЛЕН 59

Барвинок малый 60
Вьюнок полевой 62
Дербенник иволистный 63
Каперсы травянистые 65
Капуста кочанная 67
Крапива двудомная 70
Лаванда узколистная 74
Лебеда садовая 76
Маслина европейская 78
Можжевельник обыкновенный 80
Огурец посевной 83
Огуречник лекарственный 86

Паслен сладко-горький 88
Пастушья сумка обыкновенная 90
Полынь обыкновенная 92
Портулак огородный 95
Ревень дланевидный
тангутский 96
Редька посевная 99
Рута пахучая 101
Салат посевной 104
Сельдерей пахучий 106
Фиалка трехцветная 107
Чеснок 110

ДВАДЦАТЬ ЧЕТЫРЕ РЕЦЕПТА АВИЦЕННЫ 115

Базилик камфорный 116
Белена черная 119
Вербена лекарственная 121
Горчица черная 123
Дубровник обыкновенный 125
Дымянка аптечная 126
Ежевика сизая 128
Имбирь лекарственный 131
Иссоп лекарственный 133
Лук репчатый 135
Любисток аптечный 139
Мальва лесная 141

Мандрагора туркменская 143
Марена красильная грузинская 144
Мелисса лекарственная 146
Морозник черный 149
Одуванчик лекарственный 151
Пажитник сенной 154
Переступень белый 156
Петрушка кудрявая 159
Пион уклоняющийся 161
Подорожник большой 164
Репа огородная 167
Свекла обыкновенная 169

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 172

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ РАСТЕНИЙ 174

Для досуга

Рабинович Александр Моисеевич

**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ И РЕЦЕПТЫ
ДРЕВНИХ ВРЕМЕН**

Зав. редакцией Л. Л. Окунь

Редактор Г. И. Туткович

Художественный редактор Г. Л. Шацкий

Обложка художника Е. В. Савина

Технический редактор А. А. Айсина

Корректоры А. В. Садовникова, Т. Г. Тарасова

ИБ № 3263

Сдано в набор 29.10.90. Подписано в печать 29.03.91. Формат 84×108¹/32. Бумага тип.
Гарнитура акад. Печать высокая. Усл. печ. л. 9,24. Усл. кр.-отт. 9,66. Уч.-изд. л. 11,23.
Тираж 100 000 экз. Заказ № 1323. Изд. № 1519. Цена 5 руб. Заказное.

Росагропромиздат, 117218, Москва, ул. Кржижановского д. 15, корп. 2

Книжная фабрика № 1 Министерства печати и массовой информации РСФСР 144003,
г. Электросталь Московской области, ул. Тевоянка, 25.



АВТОР КНИГИ —

ДОКТОР ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР БОТАНИКИ А. М. РАБИНОВИЧ ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕДСЕДАТЕЛЕМ КОМИССИИ СОВЕТА БОТАНИЧЕСКИХ САДОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ. ОН ЧЛЕН РАБОЧИХ ГРУПП МЕЖДУНАРОДНОГО ОБЩЕСТВА «HORTICULTURAL» («САДОВОДСТВО») И ЕВРОПЕЙСКОГО ОБЩЕСТВА «EUCARPIA».

АЛЕКСАНДР МОИСЕЕВИЧ ИМЕЕТ БОЛЕЕ 200 ПЕЧАТНЫХ РАБОТ, ЕГО ВКЛАД В НАУЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ В ОБЛАСТИ ИЗУЧЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ОТМЕЧЕН МЕЖДУНАРОДНЫМИ НАГРАДАМИ — МАЛЫМ ЗОЛОТЫМ ЛАВРОВЫМ ВЕНКОМ И БОЛЬШОЙ БРОНЗОВОЙ МЕДАЛЬЮ МАТИАСА.