

МОЯ
ЧУДЕСНАЯ
Дача



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ В САДУ

МОЯ ЧУДЕСНАЯ ДАЧА

Том 22

**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ
РАСТЕНИЯ
В САДУ**

Издательский дом
«КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Учитателя может возникнуть вопрос: зачем выращивать лекарственные растения и занимать драгоценные сотки, если сейчас практически все можно купить в аптеке? Мотивация может быть совершенно разная. Во-первых, покупая лекарственные травы в аптеке, мы полностью доверяемся производителю и не можем проконтролировать качество продукта. Недобросовестные поставщики встречаются не так уж редко, покупатель не застрахован от второсортного или не соответствующего наименованию сырья и от невидимых глаз загрязнений (например, тяжелыми металлами). Во-вторых, выращивая редкие растения на своем участке, мы присоединяемся к рядам защитников природы и сохраняем исчезающие виды растений (например, родиолу розовую или арнику горную). В-третьих, выращивание лекарственных растений — творческий и захватывающий процесс, который приносит немало удовольствия. Многие из целебных трав имеют привлекательный вид, они способны не только принести пользу, но и украсить садовый участок.

Список лекарственных растений велик. Целесообразно выбрать для своего «аптекарского огорода» именно те культуры, потребность в которых есть в вашей семье. Напоминаем, что лекарственные травы, как и другие лекарственные средства, имеют и противопоказания, и побочные действия. Прежде чем начинать лечение с помощью фитотерапии, посоветуйтесь с врачом.



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ В САДУ



СОДЕРЖАНИЕ

<i>Сырье и действующие вещества лекарственных растений</i>	4
<i>Основы агротехники лекарственных растений</i>	10
<i>Характеристика отдельных видов:</i>	
<i>Аир</i>	15
<i>Алтей</i>	16
<i>Аралия</i>	19
<i>Арника</i>	21
<i>Бессмертник</i>	24
<i>Боярышник</i>	26
<i>Бузина</i>	29
<i>Василек</i>	31
<i>Девясил</i>	33
<i>Душица</i>	35
<i>Золототысячник</i>	37
<i>Лапчатка</i>	39
<i>Калина</i>	42
<i>Кровохлебка</i>	44
<i>Левзея</i>	46
<i>Мелисса</i>	48
<i>Мята</i>	50
<i>Пион</i>	51
<i>Полынь</i>	54
<i>Родиола</i>	55
<i>Синюха</i>	57
<i>Тимьян</i>	58
<i>Шалфей</i>	61
<i>Шиповник</i>	63
<i>Шлемник</i>	66
<i>Элеутерококк</i>	68
<i>Эхинацея</i>	70

Сырье и действующие вещества лекарственных растений



ЗАГОТОВКА СЫРЬЯ

Планируя завести на садовом участке «аптекарский огород», следует учесть, что вырастить лекарственные культуры — только полдела. Очень важно правильно и в срок собрать сырье, высушить его так, чтобы максимально сохранить все полезные вещества. В противном случае растения потеряют частично или полностью лекарственные свойства.

Биологически активные вещества содержатся в том или ином количестве во всех частях растительного организма. Однако в наибольшей степени они могут накапливаться избирательно в корнях, стеблях (или корневищах), листьях, плодах, семенах, цветках. Целесообразно заготавливать именно эти части растений.

Следует учесть, что максимальное накопление действующих веществ приходится на определенный период вегетации. В другое время эти вещества находятся в растениях в малом количестве или отсутствуют совсем. Например, листья ландыша, собранные за 2–3 недели до цветения, содержат сердечных гликозидов в 2 раза больше, чем те же листья, собранные во время цветения.

Почки заготавливают зимой или ранней весной, когда они набухли, но еще не тронулись в рост, обычно в марте—апреле. К началу позеленения почечных верхушек (береза, тополь) сбор прекращают, так как распустившиеся почки лекарственной ценности не представляют.

Кору собирают только с молодых (не старше 3–4 лет) стволиков, ветвей и побегов ранней весной, в период усиленного сокодвижения и набухания почек. В это время она богата целебными веществами и легко отделяется.

Сбор **листьев** обычно ведут в период бутонизации и цветения растения. Делают это в сухую погоду, срывая листья руками движением сверху вниз вместе с черешками или без них. Собирают только развитые листья среднего яруса, поблекшие, увядающие, пораженные





насекомыми или грибами — выбраковывают. Сочные листья (мать-и-мачеха, наперстянка пурпуровая и др.) раскладывают рыхло и быстро сушат.

Зимующие мелкие кожистые листья (толокнянка, брусника) собирают весной до цветения или осенью после созревания ягод.

Траву (наземную часть растений) заготавливают в начале цветения, в период полного цветения, до начала плодоношения, ее срезают или скашивают на уровне нижних листьев. У некоторых высоких растений (полынь, зверобой, пустырник и др.) срезают только облиственные и цветущие верхушки длиной 15–20 см и боковые веточки. Толстые, грубые, деревянистые стебли содержат мало целебных веществ, поэтому их собирать нецелесообразно. Если у растения много стеблей (чабрец, донник, душица), их высушивают целиком, а потом листья со стеблей обмолачивают. При сборе трав нельзя выдергивать растение вместе с корнем (исключение составляет сушеница топяная).

Цветки и соцветия собирают в начале цветения растений, пока у них отсутствуют признаки увядания. Их собирают вручную, общипывают и обрывают цветоножки, срезают ножницами или секаторами (с деревьев). Соцветия (корзинки ромашки аптечной, календулы и др.) собирают в фазу горизонтального расположения язычковых лепестков, а растения с трубчатыми цветками в соцветии (пижма, ромашка пахучая и др.) — в начале распускания краевых цветков. Перезревшие соцветия рассыпаются при сборе.

Цветки — самая нежная часть растения, поэтому их складывают рыхлым, тонким слоем, лучше в плетеную корзину, стараясь не сминать, защищают от прямых солнечных лучей.

В плодах и семенах наибольшее накопление целебных веществ происходит в период их полной спелости. Их собирают выборочно по мере созревания, обрывая вручную, без плодоножек. У растений, плоды которых расположены в зонтиках или щитках,

их обрывают целиком, а после высушивания отделяют от плодоножек. Плоды шиповника целесообразно собирать вместе с чашечкой, которую удаляют после подсушивания, перетирая плоды руками. У многих растений созревшие семена быстро осыпаются (анис, тмин, кориандр и др.), поэтому их следует собирать до полного созревания, когда они начинают буреть. Срезают верхушки стеблей вместе с плодоносящими соцветиями, связывают в небольшие пучки, подвешивают для досушивания и дозревания в сухом проветриваемом помещении, после чего семена обмолачивают.

Сочные плоды (черника, земляника, смородина, черемуха, рябина и др.) собирают только зрелые, здоровые. Сбор осуществляют вручную в неглубокие плетеные корзины, обшитые внутри тканью. Каждый слой в 5–7 см перекладывают листьями. Сбирать ягоды следует осторожно, так как даже легкое надавливание ведет к образованию темных пятен, и на этих местах начинается загнивание. Влажные плоды собирать не рекомендуется, так же как и мыть в воде из-за быстрой порчи.

Корни, корневища, клубни и луковичы — подземные части растений. Их собирают обычно осенью в период отмирания стеблей и листьев. В период сбора должны сохраниться остатки наземных частей, чтобы не ошибиться в виде собираемого растения. Корни и корневища можно собирать и ранней весной, до того как питательные вещества начнут оттекать в развивающиеся части растения.

Подземные части растений выкапывают, землю отряхивают, корни промывают в холодной проточной воде. Затем сырье раскладывают на траве или подстилке для подсушивания. Корни и корневища очищают от остатков стеблей, мелких корешков, поврежденных или гнилых частей и окончательно сушат. Подземные части некоторых расте-





ний, содержащих слизи и сапонины (ятрышник, синюха и др.), мыть в воде нельзя, так как слизистые вещества набухают, сырье плесневеет. Такие корни, клубни отряхивают от земли, снимают верхнюю кожицу, подсушивают. Если подземные части сырья сравнительно чистые от земли, нет необходимости их промывать.

ОСОБЕННОСТИ СУШКИ

Цель сушки — быстрое прекращение в растениях внутриклеточных биохимических процессов, при которых под действием ферментов клеток происходит разрушение действующих веществ. Самый быстрый естественный способ прекращения биохимических процессов — обезвоживание клеток. В свежесобранном растительном материале содержание воды составляет 60–80%. Удаление влаги прекращает деятельность ферментов полностью, то есть останавливаются внутриклеточные процессы, ведущие к разложению дей-

ствующих веществ. Кроме того, удаление из растительного материала влаги прекращает развитие в нем различных плесневых грибов и микроорганизмов.

Сырье, содержащее эфирные масла (тимьян, чабрец, душица и др.), сушат медленно при температуре не выше 35°, так как при более высокой масла испаряются.

Сырье, содержащее гликозиды (ландыш, горицвет), необходимо сушить быстро, при 50–60°, когда активность ферментов, разлагающих гликозиды, быстро прекращается.

Плоды шиповника и листья примулы сушат при еще более высокой температуре (80–90°), чтобы максимально сохранить в сырье аскорбиновую кислоту от окисления.

Собранное сырье сушат с использованием естественного или искусственного тепла, в хорошую погоду — на открытом воздухе на солнце или в тени под навесами, в проветриваемых помещениях, в ненастную погоду — в су-

шилках, печах, духовках, но с соблюдением температурных запросов сырья. Удобна сушка на чердаках, особенно под железной крышей.

Сушить почки следует осторожно: длительное время в прохладном проветриваемом помещении (в тепле они начинают распускаться).

Большинство лекарственных растений необходимо сушить в тени, по-

скольку под действием прямых солнечных лучей они теряют естественную окраску, а содержащиеся в них действующие вещества разрушаются. **Нельзя сушить на солнце эфирномасличные растения (душица, чабрец и др.), гликозид-содержащее сырье (горец, ландыш, желтушник).** Ни в коем случае не сушат на солнце крапиву, цветки василька, арники и календулы.



Основы агротехники лекарственных растений



Выращивание лекарственных растений в целом сходно с выращиванием овощных культур, но следует учитывать биологические особенности отдельных видов. В качестве предпосевной обработки обычно рекомендуют замачивание семян на несколько суток в воде, которую периодически меняют. Когда наклюнутся первые семена, их слегка подсушивают до сыпучего состояния и высевают на грядки. Эту операцию категорически нельзя делать с семенами растений, которые способны ослизниться (змееголовник молдавский, шалфей мускатный, лен посевной, подорожник блошный). При замачивании вокруг семян этих видов появляется большое количество

слизи и при дальнейшем подсушивании образуется плотный ком. Посеять их после этого невозможно. Хорошие результаты дает предварительное замачивание в растворе марганцовокислого калия для борьбы с черной ножкой. Эффективна также обработка семян стимуляторами роста. Семена бобовых (копеечник, галега, солодка) можно проскарифицировать — потереть на наждачной бумаге, чтобы нарушить целостность твердой семенной оболочки. Семена некоторых видов требуют стратификации — их выдерживают определенное время при низких температурах.

Существуют и виды с «хитростями». Боярышник лучше посеять свежесо-

бранными недозрелыми семенами, горичвет тоже не хранят, сеют семена сразу после сбора, а пион уклоняющийся, наоборот, лучше год подержать при комнатной температуре и только после того посеять под зиму.

Среди лекарственных культур множество многолетних растений (пион уклоняющийся, горечавки, мелисса и др.). Почву под них тщательно перекапывают и выбирают все многолетние корневищные и корнеотпрысковые сорняки (осот, пырей, выюнок, одуванчик). Под перекопку можно внести органические и минеральные удобрения. Их количество зависит от почвы участка: чем беднее почва, тем больше потребуется удобрений.

Сроки посева определяются холодостойкостью растений. В конце апреля — начале мая можно сеять такие культуры, как фенхель, кориандр, тмин, любисток, синюха, алтей, солодка, ревень, девясил (стратифицированными семенами), зверобой. С начала мая можно сеять практически все культуры — змееголовник, мелиссу, лофант, шалфеи мускатный и лекарственный, котовник, монарду, эхинацею, расторопшу. Всходы этих растений выносят заморозки, но для их дружного прорастания желательна более прогретая почва. В холодной почве семена не прорастают и при продолжительной холодной весне загнивают в почве.

Глубина заделки семян в почву определяется размерами — чем крупнее семена, тем глубже их нужно сеять. Некоторые мелкосемянные растения (золототысячник, зверобой, ромашка) лучше не заделывать вообще и перед посевом смешать с таким же или чуть большим количеством сухого речного песка для равномерного высева.

Большинство лекарственных растений гораздо проще размножить вегетативно, чем высевать семенами. Ведь у многих из них получить всходы можно только после многочисленных ухищрений. Да и растут они очень медленно, а сырье хочется получить побы-



стрее. Осенью можно поделить рано отрастающие растения (горицвет, черемша, пион уклоняющийся, синюха голубая, родиола розовая, морозники кавказский и краснеющий, левзея сафлоровидная). На каждой делёнке обязательно должны быть 2–3 почки и заметный кусочек корневища. Например, у пиона — не меньше крупного клубня картофеля, у родиолы розовой — не менее 5–6 см. Срезы желательно присыпать толченым углем, несколько часов подсушить и только потом посадить.

Отделять поросль от кустарников — шиповника, айвы японской, ирги, скумпии, облепихи, магонии, элеутерококка, аралии также лучше осенью. Корневая система поросли обычно очень слабая, поэтому постарайтесь, чтобы «пуповина», соединяющая материнское растение и поросль, была подлиннее. Можно при посадке опудрить корешки стимулятором корнеобразования «Корневин».

Успешно можно поделить Melissa, монарду, душицу, чабрец, котовник, эхинацею, солодку, диоскорею кавказскую и ниппонскую. Самый простой вариант — выкопать куст и разрубить его лопатой, не отряхивая от земли, на 3–5 частей. После посадки растения необходимо полить и желательно замульчировать сухим торфом.

Пересаженную поросль кустарников необходимо обрезать секатором, оставив 3–4 нижние хорошо развитые почки. В будущем это облегчит формирование куста и предотвратит при распускании листьев избыточное испарение влаги. Как только растения тронутся в рост, их можно начинать подкармливать.

Растения, имеющие стержневой корень (горечавки, шлемник байкаль-

ский, копеечники альпийский и забытый, астрагалы), относятся к делению куста крайне отрицательно. Их даже пересаживать на постоянное место нужно в молодом возрасте и желательно с комом почвы.

Подкормки на лекарственных растениях важны для получения хорошего урожая, особенно если почвы по плодородию далеки от черноземов. Азотные удобрения способствуют усилению роста и, соответственно, значительно повышают урожай наземной массы. Однако не следует забывать, что их избыток, особенно во второй половине лета, может привести к затягиванию вегетации. Растения в этом случае могут уйти в зиму неподготовленными и, соответственно, плохо перезимовать. Максимально эффективны азотные удобрения в период интенсивного роста или перед его началом. Чем раньше отрастает растение, тем раньше надо проводить подкормки. Особенно это касается пиона уклоняющегося, синюхи голубой, горицвета, морозников, черемши. Под остальные многолетники азотные удобрения также обычно вносят ранней весной, равномерно распределяя между растениями 15–20 г на 1 кв. м аммиачной селитры и слегка заделывая ее граблями. Если не успели — не беда. Можно полить посадки пару раз в июне — начале июля раствором мочевины или аммиачной селитры.

Очень эффективны внекорневые подкормки. Разведите спичечный коробок мочевины в ведре воды и опрыскайте этим раствором «аптекарский огород» в пасмурную погоду или вечером, чтобы избежать ожогов на листьях. Если повторить эту операцию два-три раза, то результат превзойдет все ожидания. Можно использовать и



аммиачною селитру, но концентрация раствора должна быть совсем мизерной, иначе ожогов не избежать.

Особенно важны подкормки для однолетников и двулетников (змееголовника молдавского, нигеллы, календулы, коровяка, тмина, кориандра, ромашки). Они позволяют увеличить урожай в два раза. Однолетники подкармливают первый раз в фазе 2–3 пар настоящих листьев, второй — через 2–3 недели. Лучше вносить удобрения в растворенном виде, так они быстрее усваиваются, это относится не только к азотным, но и к комплексным удобрениям типа нитрофоски, аммофоски, аммофоса и т.д.

Можно использовать разведенный птичий помет или коровяк, а также забродившую крапиву. Они тоже являются хорошим источником быстро усваиваемого растениями азота.

Не следует забывать о том, что при избытке азотных удобрений могут накапливаться нитраты.

Если у растений сырьем являются семена, то рекомендуется внесение фосфора. В дополнение к этому во время бутонизации надо их обрызгать слабым раствором борной кислоты (достаточно нескольких кристалликов на 1 л воды).

Во второй половине лета полезно внести под многолетники фосфорные и калийные удобрения для хорошей перезимовки и высокого урожая в следующем году. В качестве фосфорного удобрения обычно используют суперфосфат, а калийного — калийную соль. За неимением калийной соли можно использовать печную золу из расчета 1–2 стакана на 1 кв. м, удобнее развести ее в ведре с водой.

Характеристика отдельных видов



АИР

Аир обыкновенный (*Acorus calamus*) — многолетнее травянистое растение из семейства ароидные. Корневище поверхностное, горизонтальное, с характерным запахом. Листья длиной до 1 м, мечевидно-линейные, сочные, также душистые. Стебель сплюснутый, одиночное соцветие — початок длиной до 12 см. Цветки мелкие, зеленовато-желтые. Плод сочный, красный. В европейской части России семена не образуются. Цветет с мая до июня.

В диком виде аир встречается в средней и южной полосе европейской части страны, в Сибири и на Дальнем Востоке, иногда образует густые заросли в сырых местах, по берегам рек.

На участке аир можно высадить как на берегу рукотворного водоема, так и в микс-бордер или каменистый садик. Посадочный материал берут с дикорастущих зарослей одновременно с заготовкой сырья и высаживают на предварительно подготовленный и удобренный органикой участок. Предпочтительны средние по механическому составу почвы. Посадка напоминает размножение ирисов. Для лучшей приживаемости листья укорачивают на 2/3. При посадке и первое время после нее желательны поливы. Уход включает своевременные прополки и в первые годы поверхностные рыхления. Несмотря на болотное происхождение, растение удовлетворительно переносит засуху, но при этом заметно снижается прирост корневищ. Выкапывать корневища можно на 3–4-й год после посадки, совмещая заготовку сырья с пересадкой. Урожай составляет 4–5 кг с 1 кв. м.

Применение. В лекарственных целях используют корневища аира. В природе их выкапывают летом, когда растение хорошо заметно и его легко найти. Но в культуре лучше это делать осенью, после отмирания листьев. Сырье моют, нарезают на куски длиной



5–30 см, толстые корневища дополнительно разрезают продольно. Сырье раскладывают тонким слоем. Сушат при температуре 30–35° в сушилках. Срок годности – 1,5 года.

Корневище аира содержит до 4,8% эфирного масла, дубильные вещества, аскорбиновую кислоту (150 мг%), йод. Горький гликозид акорин улучшает пищеварение и стимулирует выделение желчи и желудочного сока. Корневище аира оказывает противовоспалительное и антимикробное действие, обусловленное эфирным маслом.

Применяют корневища аира внутрь как горечь для возбуждения аппетита при желудочно-кишечных заболеваниях, особенно гастритах с пониженной кислотностью, колитах, гепатитах и холециститах. Порошок корневищ аира входит в состав препаратов, которые назначают при язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки.

Аир в связи с антисептическим, болеутоляющим действием рекомендуют при глоссите, гингивите, пародонтозе и других воспалительных процессах слизистой оболочки рта. В гинекологической практике отвар аира применяют для спринцеваний при кольпитах кокковой и трихомонадной этиологии.

В домашних условиях готовят водный отвар (10 г корневищ на 200 мл воды). Применяют по 1 столовой ложке отвара 3–4 раза в день.

АЛТЕЙ

Алтей лекарственный (*Althaea officinalis*) – многолетнее травянистое растение из семейства мальвовые, высотой 1,5–2 м. Корневище многоглавое, корень стержневой, мясистый, с многочисленными боковыми корнями. Листья очередные, длинночерешковые, нижние пятилопастные, верхние продолговато-яйцевидные, трехлопаст-



ные, густо опушенные. Цветки розовые, расположены в пазухах листьев на коротких цветоножках, в верхней части стебля собраны в колосовидное соцветие. Плод дробный, дискообразной формы, при созревании распадается на 15–18 отдельных частей. Семена покрыты легко отделяющейся оболочкой.

В диком виде алтей лекарственный можно встретить в степной и лесостепной зоне европейской части, на Кавказе и юге Западной Сибири.

Корни у алтея стержневые, поэтому участки для его посадки выбирают с плодородными, рыхлыми, глубокими почвами. С осени вносят компост из расчета 2 ведра на 1 кв. м, участок перекапывают на глубину 20–25 см. Семена высевают ранней весной на глубину 2–2,5 см. Расстояние между рядами — 60–70 см.

Если алтей уже растет на участке, то проще совместить его размножение с заготовкой сырья. Осенью или весной до начала отрастания растение выкапывают, отделяют верхнюю часть корня с корневищем, делят на части с несколькими спящими почками и высаживают на участке на расстоянии 50–60 см друг от друга, на глубину 10–15 см.

Уход за посадками состоит в поддержании участка в рыхлом и чистом от сорняков состоянии. Для подкормки в период весеннего отрастания можно использовать стандартные комплексные удобрения, имеющиеся в продаже.

Выкапывают корни начиная со второго года жизни. Но не стоит держать растения больше пяти лет. Их лучше разделить или заменить более молодыми, выращенными из семян.

Применение. В качестве лекарственного сырья научная медицина применяет недревесневшие корни и листья алтея, в народной медицине используют листья и цветки. Корни заготавливают осенью, в сентябре–октябре, после отмирания наземной части расте-



ния или весной до начала отрастания. Их отряхивают от почвы, быстро моют в холодной воде, режут на куски и сушат при температуре 40–60°.

Листья по требованию Европейской Фармакопеи собирают до начала или во время цветения. Цветки заготавливают по мере распускания.

Корни содержат около 10–20% слизистых веществ, 37% крахмала, 11% пектиновых веществ, 8% сахаров, а также аспарагин, бетаин, лецитин, фитостерин, жирное масло и минеральные вещества. Отмечено также содержание яблочной и фосфорной кислот. Листья содержат 6–10% слизи, цветки – 5–9%.

В Древней Греции отец ботаники Теофраст упоминал, что настой корней на сладком вине – прекрасное средство от кашля. Диоскорид расширил его применение и назначал при дизентерии и циститах. Средневековые врачи разводили алтей в аптекарских огородах и активно использовали при простудных заболеваниях и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Ибн Сина рекомендовал препараты алтея при кровохарканье, боли в суставах и радикулите.

Применяют препараты алтея при воспалительных и катаральных явлениях дыхательных органов (бронхиты, ларингиты, фарингиты, трахеиты), а также при пневмониях, туберкулезе легких, эмфиземе, бронхиальной астме.

Лечебные свойства алтея обусловлены высоким содержанием полисахаридов, способных в водной среде сильно набухать, покрывать тонким слоем слизистые оболочки и кожу. Этот слой предохраняет от воздействия вредных факторов (холодный и сухой воздух, раздражающее

влияние пыли на дыхательные пути и др.). Показанием для приема алтея являются воспаление и раздражения желудочно-кишечного тракта (поносы, острые гастриты, энтероколиты). Слизь предохраняет нервные окончания от раздражающего действия пищи и посторонних веществ. Кроме того, слизисто-полисахаридный комплекс впитывает и адсорбирует микробные, вирусные и токсические продукты.

В виде микроклизм отвар и настой используют при проктите и геморрое.

Получены положительные результаты при использовании настоя алтея больными экземой. Уменьшалась острота высыпаний при псориазе. Растение рекомендуют применять в сборах при пищевой и химической аллергии.

Существует большое число рецептов из алтейного корня. По мнению немецких фитотерапевтов, из алтейного корня предпочтительно готовить холодный настой, так как при горячем способе приготовления содержащийся в сырье крахмал заваривается и затрудняет переход действующих веществ в настой. Для его приготовления 6,5 г измельченного сырья заливают 100 мл воды комнатной температуры, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке через каждые 2 часа. При кашле добавляют сахар или мед.

В отечественной литературе предпочтение отдают горячему настою: 2–3 столовые ложки корней заливают 0,5 л кипятка в термосе, настаивают 10–12 часов. Выпивают в течение дня в 3 приема по полстакана за 20–40 минут до еды.

Сироп используют прежде всего от кашля. Для его приготовления 40 г измельченных корней варят на медлен-



ном огне 15 минут в 1 л воды, фильтруют, добавляют 1,5 кг сахара, доводят отвар до кипения и упаривают в 2 раза. После этого разливают сироп в бутылки из темного стекла и принимают по мере необходимости от 2 до 4 столовых ложек в день при кашле.

Важной особенностью этого растения является отсутствие противопоказаний и побочных действий.

АРАЛИЯ

Аралия маньчжурская (*Aralia mandshurica*), или аралия высокая, — листопадное дерево высотой 3–5 м. Корни располагаются поверхностно на глубине 10–25 см от поверхности почвы, радиально, уходят на расстояние 2–3 м. Кора ствола усажена многочисленными крупными шипами, с чем связаны народные названия — шип-дерево, чертово дерево, чертова дубинка. Особенно сильно они развиты у молодых осо-

бей. Листья дваждыперистосложные, длиной до 1 м. Осенью они приобретают нарядную багряную окраску. Цветки мелкие, белые или кремовые, собраны в зонтики, которые в свою очередь образуют многоцветковые (до нескольких тысяч цветков) верхушечные соцветия. Плоды диаметром 3–5 мм, ягодообразные, шаровидные, сине-черные, с пятью косточками. Цветет в июле–августе, плодоносит в августе–сентябре.

Аралия сердцевидная (*Aralia cordata*) — травянистое растение высотой 1,5–2 м. Корневище толстое, мясистое, ароматное. Листья длиной до 50 см на длинных черешках, продолговатояйцевидные или широкояйцевидные. Цветки мелкие, зеленоватые или желтовато-белые, собраны в верхушечное метельчатое соцветие, состоящее из множества зонтиков. Цветет в июле–сентябре, плоды созревают в августе–сентябре.



Аралия встречается в диком виде только на Дальнем Востоке.

При выращивании на участке предпочтительны полутенистые места с плодородными, хорошо дренированными почвами. Растения не выносят весеннего застаивания влаги. Оптимальные сроки посадки — осенью после сбрасывания листьев или весной до их распускания. Желательно после посадки замульчировать почву вокруг растений слоем торфа 3–4 см, особенно осенью.

Если удалось достать только семена, то придется повозиться. У всех аралий семена образуются с недоразвитым зародышем, им необходима двухступенчатая стратификация. Первый этап проходит в течение нескольких месяцев в помещении при температуре около 25° во влажном песке, второй — 5–6 месяцев

при низких положительных температурах. Весной семена высевают на грядку. Уход за всходами обычный — прополки, при необходимости полив. Рыхлить почву следует осторожно — при повреждении поверхностной корневой системы растение плохо зимует, медленно растет и не дает поросли (это касается аралии маньчжурской). В двухлетнем возрасте сеянцы необходимо рассадить на постоянное место. По мере старения удаляют старые стволы. Разрастание куртины лучше направлять в нужную сторону. От зимних морозов это растение обычно не страдает, а вот от поздних весенних заморозков листья могут подмерзнуть. Семена в средней полосе России у аралии маньчжурской и сердцевидной вызревают лишь частично, в той части соцветия, которая распустилась в начале цветения.

Применение. С лечебной целью используют корни аралии, которые выкапывают начиная с сентября. Их тщательно очищают от земли, моют, режут на куски и сушат при температуре около 60°. Срок годности сырья — 2 года.

Корни аралии содержат тритерпеновые сапонины (аралозиды А, В, С), дубильные вещества, холин, эфирное масло, смолы, аскорбиновую кислоту и витамины В₁ и В₂.

Препараты аралии применяют при астенических состояниях, как средство, повышающее давление, уменьшающее возбудимость, раздражительность, оказывающее тонизирующее действие. Рекомендуют ее при физическом и умственном переутомлении, импотенции и на начальных стадиях атеросклероза сосудов головного мозга, а также при депрессии и истерии.

Аралия противопоказана при эпилепсии, гиперкинезах, гипертонии, повышенной возбудимости. Не рекомендуется принимать ее перед сном.

Настойку аралии готовят на 70-процентном спирте (1:5). Сырье измельчают и настаивают около 2 недель в темном месте. Принимают по 30–40 капель 2–3 раза в день.

Несложно приготовить и отвар: 20 г измельченных корней заливают стаканом горячей воды и кипятят 30 минут на водяной бане. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

АРНИКА

Арника горная (*Arnica montana*) из семейства астровые — многолетнее травянистое растение высотой 15–50 см с коротким, слабо разветвленным корневищем. От него отходят тонкие





шнуровидные корни. Стебель чаще один, в верхней части слабоветвистый. На верхушках стебля и ветвей образуются цветочные корзинки диаметром до 5 см, напоминающие желтую ромашку. Цветет в июне—июле, плоды созревают в июле—августе.

Дикорастущая арника горная распространена преимущественно на высокогорных лугах Карпат, а также на суходольных лугах Верхнеднепровья, Верхнеднестровья и Прибалтики. Арника горная требовательна к плодородию почвы и увлажнению, светолюбива, плохо переносит сильное затенение. В культуре капризна, часто выпадает после зимы, что не исключает возможность выращивания.

На «аптекарском огороде» ее с успехом могут заменить более неприхотливые североамериканские виды. **Арника Шамиссо** (*A. chamissonis*) и **арника облистенная** (*A. foliosa*) отличаются от арники горной ланцетными листьями и более мелкими многочисленными корзинками.

Участок для арники отводят хорошо дренированный, без весеннего застоя воды. Почву тщательно перекапывают и очищают от многолетних сорняков (пырея, осота и одуванчика).

Размножать арнику можно семенами и вегетативно, кусочками корневищ.

Семена через год-два теряют всхожесть, поэтому для посева лучше использовать свежие. Их высевают ранней весной. Расстояние между рядками должно быть не менее 45 см. Глубина заделки — 1–1,5 см. Всходы при благоприятных погодных условиях появляются через 2–3 недели.

При наличии посадочного материала арнику удобно размножать вегетативно. Корневища лучше выбирать в начале отрастания, когда длина побега составляет 5–7 см. Слишком длинные отрастающие побеги будут обламываться при посадке. Корневища плохо хранятся, поэтому их по возможности

быстро сажают в почву. После посадки обязателен полив, а в очень жаркую погоду участок на несколько дней можно укрыть нетканым материалом.

Уход на первом году жизни включает 3–4 прополки. Рыхлить почву нужно осторожно, так как корневая система арники, особенно горной, располагается очень поверхностно и может быть повреждена. Обилие минеральных удобрений арника не выносит. Поэтому достаточно внести перед посадкой большое количество компоста. В дальнейшем можно подкармливать разведенным коровяком или небольшими дозами аммофоски или нитрофоски.

Через 3–4 года растения лучше пересадить на новый участок, так как обычно они зарастают сорняками, с которыми довольно трудно бороться.

Применение. В качестве лекарственного растения используют все указанные виды арники. Цветочные корзинки со стеблями не более 1 см собирают вручную по мере распускания. Сушат сырье по возможности быстро, разложив тонким слоем на бумаге или ткани, на чердаках, под навесами или в сушилках при температуре не выше 50–60°. В народной медицине используются трава и корни.

Соцветия содержат до 4% арникаина, эфирное и жирное масло, смолистые вещества и красное красящее вещество — лютеин. Обнаружены органические кислоты: фумаровая, яблочная и молочная в свободном состоянии. Срок годности сырья — 2 года.

Арнику издавна широко применяют в европейской медицине. По преданию, И.В. Гете в преклонном возрасте принимал настой для поднятия тонуса организма и улучшения памяти. В Гер-

мании это одно из излюбленных лекарственных растений.

Научная медицина широко использует арнику как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство в гинекологии.

При нанесении на кожу настойка цветков арники действует как местно раздражающее средство, способствует рассасыванию гематом. Замечено, что если настойку нанести сразу после травмы, то образования синяка можно избежать. Для более быстрого рассасывания гематом при сотрясениях мозга, кровоизлияниях в мозг, в сетчатку глаза, при болях в мышцах после их перенапряжения, люмбаго, артритов арнику принимают внутрь.

Применяют настойку арники также как желчегонное и противовоспалительное средство при хронических холециститах, холангитах, желчнокаменной болезни, гепатитах.

Настойку цветков арники готовят из мелко изрезанных цветков на 70%-ном спирте, в соотношении сырья к спирту 1:10. Настаивают 2–3 недели в темном месте, а затем процеживают. Настойку хранят в бутылочках из темного стекла в темноте. Применяют по 30–40 капель на воде или молоке до еды 2–3 раза в день. При местном применении во избежание раздражающего действия настойку разбавляют водой 1:5 или 1:10.

Настой цветков арники готовят из расчета 10 г цветков на 200 мл воды. Применяют внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день, запивая молоком или водой. Показания к применению те же, что и для настойки арники.

Арника — очень сильное средство, поэтому необходимо строго соблюдать дозировку при приеме. При передозировке препаратов арники повышается потоот-



деление, появляются ноющая боль в конечностях, озноб, одышка, тошнота, рвота, боли в животе, повышается диурез. Возможны нарушения функции сердечно-сосудистой системы, тахикардия.

БЕССМЕРТНИК

Бессмертник песчаный, или цмин песчаный (*Helichrysum arenarium*), из семейства астровые — многолетнее травянистое растение высотой 30–60 см с войлочно-шерстисто-опушенными побегами и деревянистым темно-бурым стержневым корнем. Цветоносные побеги, а их обычно бывает 5–10, восходящие или прямостоячие. Цветочные корзинки мелкие, желтые, собраны в верхушечное щитковидное соцветие. Листочки обертки (то, что мы в основном принимаем за лепестки) — лимонно-желтые, сухие. Плоды — мел-

кие четырехгранные семянки. Цветет в июне — августе.

В диком виде растение можно встретить в сухих лишайниковых борах лесной зоны и в степной зоне европейской части и Сибири на песчаных почвах в сосновых борах, по опушкам, солнечным склонам гор.

Бессмертник требователен к свету, поэтому его можно найти только в молодых лесах. Соответственно, и на участке место для него должно быть солнечным. Бессмертник предпочитает небогатые органикой, бедные калием и фосфором песчаные почвы. На тяжелых почвах, склонных к заплыванию и образованию корки, бессмертник чувствует себя плохо. При посадке необходимо внести по 1–3 ведра торфа и песка на 1 кв. м. Реакция среды желательна средне- и слабокислая. Размножа-

ют культуру вегетативно или семенами, которые быстро теряют всхожесть, поэтому лучше использовать свежие. Семена мелкие, лучше сеять их, смешав с песком (1:2), в начале мая. Это позволяет более равномерно распределить их в бороздках. Расстояние между рядками — 25–40 см. Глубина заделки минимальная, около 0,5 см.

При вегетативном размножении от растения отделяют розеточки листьев с довольно слабенькими корешками и сажают во влажную почву слегка заглубляя. Расстояние между растениями — 15–20 см. В этом случае они быстро образуют сплошной ковер. Деление и пересадку растений лучше производить весной и при необходимости позаботиться о поливе в первое время после пересадки. Один раз в три-четыре года такое рассаживание придется повторять. Если этого не делать, то растения постепенно мельчают и выпадают после зимы.

Применение. Лекарственным сырьем являются соцветия бессмертника песчаного. Сбирать их нужно не полностью распустившимися, иначе при сушивании они начнут рассыпаться. Соцветия срезают ножницами, потому что розетки легко выдергиваются из песчаной почвы. Срок годности цветков бессмертника — 3 года.

Соцветия содержат флавоноидные соединения, горькие и дубильные вещества, тритерпеновые сапонины, эфирное масло, органические кислоты, полисахариды, витамин К, аскорбиновую кислоту, соли калия, кальция, железа и марганца.

Бессмертник обладает противовоспалительным, антибактериальным, противовирусным, спазмолитическим и тонизирующим действием, нормализует обмен веществ. Он обладает способностью снижать содержание липидов в крови и способствовать вы-



делению из организма холестерина и его предшественников. В основном бессмертник известен как желчегонное средство при желчнокаменной болезни, холециститах, гепатитах, дисфункциях желчных путей.

Совместно с другими растениями его рекомендуют при ожирении, склерозе, ишемической болезни сердца, панкреатитах, лямблиях, обладает противоглистным действием.

В народной медицине его использование еще шире — показанием к применению являются циститы, нефриты, диспепсии, психические расстройства, паралич, экзема, импотенция, дерматозы.

В аптеках продают экстракт бессмертника сухой, который принимают

по 1 г 3 раза в день в течение 2–3 недель. А в домашних условиях можно приготовить настой. Для этого 1 столовую ложку цветочных корзинок заливают стаканом кипятка и настаивают в термосе около получаса. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в течение дня за 20–40 минут до еды в качестве желчегонного средства, при гепатитах.

БОЯРЫШНИК

Боярышник кроваво-красный (*Crataegus sanguinea*) — кустарник, реже небольшое дерево, высотой 3–10 м, из семейства розоцветные. Побеги крепкие, блестящие, обычно несущие толстые прямые колючки длиной 2,5–4 см. Листья обратнояйцевидные, по краю крупнозубчатые, трех- или семило-





пастные. Цветки с пятью лепестками, желтовато-белые, со специфическим неприятным запахом, собраны в густые щитковидные соцветия на концах укороченных побегов текущего года. Цветет в мае в течение 3–4 дней. Плоды яблокообразные, шаровидные или эллипсоидальные, диаметром до 1 см, ярко-красные, с 3–4 крупными твердыми семенами, созревают в августе – сентябре.

В диком виде боярышник встречается в северо-восточных областях европейской части России и на юге Сибири. Растет в лесной, лесостепной и степной зонах. В горах встречается до высоты 1000 м над уровнем моря.

Вместе с другими видами широко распространен как декоративное растение. Часто культивируется в садах, парках и придорожных насаждениях. **Плоды, собранные близ дорог, не пригодны для дальнейшего использования.**

В качестве лекарственных используют еще несколько видов, которые подходят для озеленения: **боярышник колючий**, или **обыкновенный**, (*C. oxycantha*) – деревце высотой до 3,5 м, иногда и более, с крепкими колючками длиной до 2,5 см; **боярышник даурский** (*C. dahurica*) – деревце или мощный кустарник до 6 м высотой; а также **боярышники Максимовича, перисто-надрезанный, восточный, понтийский, однопестичный, алтайский, пятипестичный.**

Боярышник нетребователен к почвам и уходу. Его размножают посевом семян, отводками, прививками и зелеными черенками. Основной способ размножения – семенной. Физиологическая зрелость зародыша наступает раньше спелости плодов, поэтому семена заготавливают, когда плоды только побурели. Высевают их осенью. На месте посева сеянцы выращивают

3–4 года, подрезая весной на второй год стержневую корневую систему, чтобы в дальнейшем растения имели разветвленную корневую систему и лучше переносили пересадку. Можно также однолетние сеянцы пересадить в школку для дальнейшего доращивания.

Садоводы могут получить хороший посадочный материал, размножая удачные формы путем прививки черенков способом улучшенной копулировки на подвой из дичков боярышника кроваво-красного 3–4-летнего возраста.

Посадочные ямы заправляют удобрениями, в каждую вносят 1–2 ведра компоста, 20–30 г суперфосфата, 1 стакан золы (на кислых почвах можно и больше), все тщательно перемешивают и высаживают растения с одновременным поливом. Посадку можно проводить как осенью, так и весной.

В плодоношение сеянцы вступают на 5–8-й, а иногда и 10–15-й год, а вегетативно размноженные растения – на 3–4-й год. Урожай с 1 куста составляет 3–8 кг, плодоносят растения ежегодно.

Применение. Сырьем боярышника являются плоды и цветки. Цветки собирают в начале цветения в сухую погоду. Сушат на открытом воздухе в тени или на чердаках, разложив тонким слоем, по возможности стараются не ворошить. Они очень хрупкие и нежные, при постоянном помешивании крошатся, и сырье теряет товарный вид.

Плоды собирают зрелыми в сентябре – октябре, срывая весь щиток целиком, а затем удаляют плодоножки и незрелые плоды. Сушат в печах или сушилках при температуре 50–60°. Хорошо высушенные плоды имеют слабый запах и слегка вяжущий вкус.

Сырье хранят в тканевых мешочках в сухом, хорошо проветриваемом по-

мещении. Срок хранения цветков – 2 года, плодов – 8 лет.

Плоды боярышника содержат витамин С (75–277 мг%), биофлавоноиды, каротин, пектиновые и дубильные вещества, сахара, органические кислоты. Содержатся также холин, ацетилхолин, тиамин, рибофлавин, аниоцианы, катехины, органические кислоты. В цветках обнаружены кверцетин, кверцитрин, эфирное масло.

В традиционной медицине целебные свойства боярышника известны со времен Диоскорида (I век до н.э.), его употребляли при расстройствах пищеварительного тракта, при почечнокаменной болезни, ожирении и как кровоостанавливающее средство.

В настоящее время в медицине используют цветки и плоды для получения препаратов: настойки цветков, настоя плодов, экстракта жидкого плодов. Последний входит в состав препарата Кардиовален, который назначают при ревматическом пороке сердца, кардиосклерозе, стенокардии, вегетативных неврозах. Препараты боярышника снижают содержание холестерина в крови и применяются при миокардите. Цветки и плоды растения понижают проницаемость стенок сосудов и капилляров. Причем цветки действуют сильнее плодов.

В домашних условиях при указанных заболеваниях готовят настой из цветков или сушеных плодов (плоды необходимо предварительно растолочь). Суточная доза – 1 столовая ложка цветков или 2 столовые ложки плодов, настоянных в 1,5 стакана кипятка. Пьют в 3 приема за 30 минут до еды.

Настойку из цветков готовят так: 10 г сухих цветков заливают 100 мл вод-



ки, настаивают 10 дней и принимают по 20—25 капель 3 раза в день до еды.

Используют плоды в пищу в свежем и переработанном виде. Из них готовят сок, повидло, варенье, желе, мармелад, компот, муку.

БУЗИНА

Бузина чёрная (*Sambucus nigra*) — невысокий раскидистый кустарник из семейства жимолостные с обильно ветвящимися стволами и крупными непарноперистыми листьями. Мелкие белые цветки собраны в зонтиковидные соцветия. Плоды — черно-фиолетовые, сочные, приятные на вкус ягоды. В настоящее время существует множество декоративных форм с разной степенью разрезанности листа и окраски.

Широко распространена бузина в европейской части России, встреча-

ется в подлеске, на опушках. Она легко дичает и разрастается в заброшенных парках, на пустырях.

Бузина неприхотлива, может расти даже на тяжелой глинистой почве. Растение предпочитает влажные участки, переносит заболачивание. Кустарник способен расти в полутени. Бузина почти не требует ухода и нуждается только в поливе при засухе и ежегодном весеннем мульчировании компостом. Зимой побеги могут сильно обмерзать, но впоследствии растение восстанавливается.

Размножают бузину семенами, отводками, одревесневшими и зелеными черенками. Семена, посеянные осенью, дружно всходят весной. При весеннем посеве потребуется стратификация семян в течение 120—180 суток.

Для получения отводков весной маточный куст обрезают «на пень». В год



обрезки появляются сильнорослые побеги. Их укладывают в почву на три четверти длины, а через год укоренившиеся отводки отделяют от маточного растения.

Применение. В Фармакопеех многих стран мира бузина черная занимает весьма почетное место. Она была известна еще со времен Плиния, который рекомендовал ее цветки при простудных заболеваниях. В качестве лекарственного сырья при разных заболеваниях используют цветки, плоды, кору, корни. Применение цветков разрешено научной медициной. Их собирают в самом начале распускания и сушат при температуре не выше 30–35°.

Цветки содержат аскорбиновую кислоту, гликозид самбунигрин, рутин, эфирное масло, холин, органические кислоты. Настой цветков используют при простудных заболеваниях и гриппе в качестве жаропонижающего и противовоспалительного, им полощут рот и горло при стоматите и ангине, делают примочки при ожогах и фурункулах. Припарку из цветков бузины применяют при геморрое. Цветки включают в сборы при хроническом панкреатите. Кора действует как мочегонное. Ягоды известны как потогонное и слабительное средство. В них обнаружены витамин С, каротин, дубильные вещества, карбоновые и аминокислоты, а в семенах еще и жирное масло.

Вот несколько рецептов при самых разных заболеваниях. При мучающей жажде итальянская фитотерапия рекомендует бросить в 1 л кипящей воды горсть недозрелых ягод бузины черной, кипятить 5 минут, добавить немного сахара и пить теплым.

Ягоды бузины (только вареные!) ликвидируют запоры, стабильно улучшают работу желудка, нормализуют желчегонные процессы, регулируют кровяное давление. Французы для этой цели рекомендуют отвар ягод: 60 г бузины кипятить 3 минуты в 1 л воды, пить по 70 мл утром и вечером перед сном. При варке

следует быть очень внимательным, так как бузина «сбегает» сильнее, чем молоко.

Ягоды бузины черной используют для профилактики старения. По мнению ряда фитотерапевтов, ежедневное потребление ягод бузины черной продлевает жизнь и молодые годы. Напиток готовят так: 2 столовые ложки сухих ягод заливают 1 л воды, добавляют 5 столовых ложек меда, кипятят 6 минут, процеживают и пьют горячим как чай несколько раз в день.

ВАСИЛЕК

Василек синий (*Centaurea cyanus*) — однолетнее, реже двулетнее травянистое растение из семейства астровые с тонким стержневым разветвленным корнем. Стебель прямостоячий, в средней и верхней частях ветвистый, высотой 30–100 см, листья очередные, серо-зеленые. Цветки собраны в одиночных корзинках. Краевые цветки длиной до 2 см, синие, голубые или лазоревые, реже белые, бесполое, то есть семян они не образуют. Плод — слегка опушенная семянка с многорядным хохолком. Цветет с июня до поздней осени; плоды созревают в августе — октябре.

В России василек произрастает в европейской части, реже в Западной Сибири и как заносное на Кавказе и Дальнем Востоке. Растет как сорняк в посевах ржи и пшеницы.

Василек синий относится к быстрорастущим и легким в культуре однолетникам, нетребовательным к почвам.

Вырастить его очень просто. Это неприхотливое, долгоцветущее растение лучше сеять на хорошо освещенных участках ранней весной. Семена заделывают на глубину 2–3 см. Расстояние между рядками составляет 20–30 см. Всходы появляются через 5–7 дней. Уход заключается в прополках и рыхлениях. Даже подкормки ему необязательны.

Семена собирают по мере отцветания соцветий, очищают и высевают на следующий



год. Срок хранения семян василька — не более 2 лет.

Применение. В медицинских целях используют только краевые цветки. При полном цветении из корзинок выщипывают краевые воронковидные синие цветки, стараясь не захватить внутренние трубчатые. Сушить сырье рекомендуется разложив тонким, рыхлым слоем на чистой бумаге (при соблюдении этих условий цветки сохраняют яркую окраску) или в сушилках при температуре не выше 40–50°. Срок годности сырья — 2 года.

Краевые цветки василька содержат антоцианы и кумарины. Кроме того, обнаружены тритерпеноиды, стеринны, полиацетиленовые соединения, фенолкарбоновые кислоты (хлорогеновая и кофейная) и их производные, дубильные вещества.

В научной медицине настоем цветков применяют при хронических воспали-

тельных заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Они входят в состав мочегонных сборов, применяемых при мочекаменной болезни, пиелитах, циститах, уретритах.

Благодаря антимикробному действию в смеси с другими растениями василек применяют при аденоме простаты и простатитах. Его используют в виде примочек при воспалительных заболеваниях глаз — блефаритах, конъюнктивитах, а также при покраснении от переутомления. Любителям ночных бдений у монитора компьютера стоит обратить внимание на это растение. В этом случае готовят более концентрированный настой: 2 столовые ложки сухих измельченных цветков василька синего заливают 0,5 л кипяченой воды, кипятят на слабом огне 10 минут, настаивают 0,5–1 час и процеживают.

В качестве мочегонного средства при отеках сердечного происхождения васи-





лек применяют в виде настоя: 1 чайную ложку сухих цветков заливают кипящей водой, настаивают без кипячения в течение 20 минут, охлаждают, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

ДЕВЯСИЛ

Девясил высокий (*Inula helenium*) — многолетнее крупное, довольно декоративное растение, достигающее в культуре высоты 2 м. Корневище короткое, часто многоглавое, с отходящими от него многочисленными и толстыми корнями. Листья очередные, прикорневые — черешковые, крупные, продолговато-эллиптические. Соцветия ярко-желтые. Девясил цветет в августе, семена созревают к середине сентября.

Растение в диком виде распространено в южных регионах нашей страны — на Кавказе, Алтае, в Поволжье.

Применение. Лекарственным сырьем девясила являются корни, которые начинают выкапывать с осени второго года жизни. Из собственного опыта советую копать их на втором году не все подряд, а как бы прореживая посевы. Таким образом освобождается место для роста оставшихся корней в дальнейшем. Можно выкапывать корни и рано весной, до того как растения тронутся в рост. Кроме того, весной очень удобно отделять верхнюю часть корневища с мелкими корнями и возвращать ее в почву, а остальные корни использовать на сырье.

Корни сразу очищают от земли и промывают холодной водой. Измельчать их желательно сразу, потому что в сухом виде сделать это довольно проблематично. Сушить их лучше без сильного подогрева.

В корнях девясила содержится инулин (более 40%), алкалоиды, стеринны,



сапонины, эфирное масло. Инулин впервые был обнаружен в прошлом веке именно в девясиле, и только потом в одуванчике, цикории, топинамбуре, и именно ему обязан своим названием.

Девясил высокий — древнее лекарственное растение, которое использовали еще отцы медицины — Гиппократ и Гален. По старым русским поверьям он имеет девять волшебных сил, откуда и русское название. По приказу А. Суворова солдатам давали отвар девясила для поддержания сил при переходе через Альпы.

Научная медицина использует его в основном в качестве отхаркивающего при кашле. Народная медицина применяет его более широко, и не только корни, но и листья, и соцветия. Тибетская медицина рекомендует наземную часть растения при ангине, дифтерии, различных желудочно-кишечных заболеваниях. В нашей народной медицине девясил используют при коклюше, как противоглистное, кровоостанавливающее, улучшающее аппетит и обмен веществ средство.

Отвар корней готовят из 1 столовой ложки измельченного сырья и стакана кипятка, который принимают внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день. Французы рекомендуют добавить в отвар 1 чайную ложку меда, считая, что это усиливает отхаркивающий эффект.

Неоднократно испробованный на себе рецепт: 4 столовые ложки корней девясила заливают бутылкой красного вина, желательно кагора, предварительно доведенного до кипения, и нагревают на водяной бане около 2 часов под крышкой, остужают и процеживают. Принимают как в качестве отхаркивающего средства, так и при астенических состояниях по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Особенно хорошо принимать этот напиток весной, когда организм ослаблен.

Противопоказан девясил при заболеваниях почек, беременности и в период кормления грудью.

Для девясила подойдет солнечное место с глубокими некислыми почвами. Семенам необходима стратификация, сеять их лучше под зиму. Можно, конечно, и простратифицировать семена 2–3 месяца в холодильнике, но подзимний посев — гораздо менее хлопотное занятие. Расстояние между рядками оставляют не менее 70 см. Перед посевом желательно внести минеральные и органические удобрения: приблизительно по 1 ведру компоста и 30–40 г суперфосфата на 1 кв. м.

Всходы появляются в мае. Уход за ними обычный — рыхления и прополки. Начиная со второго года жизни можно подкармливать растения ранней весной комплексными удобрениями (20–30 г на 1 кв. м).

ДУШИЦА

Душица обыкновенная (*Origanum vulgare*) из семейства яснотковые — многолетнее травянистое растение с прямостоячим стеблем высотой до 80 см.

Мелкие цветки собраны в щитковидно-метельчатые соцветия. Окраска цветков может быть от лиловой до белой. Плоды — очень мелкие темные орешки. Цветет в июне — августе, семена созревают в конце августа — сентябре.

Родина душицы — Европа. Встречается на полянах, опушках, среди кустарников, на сухих открытых местах, по склонам холмов. В некоторых странах введена в культуру. Созданы сорта: *Радуга*, *Северное сияние*, *Хуторянка* и др.

Растение предпочитает хорошо освещенные участки и легкие плодородные почвы. При выращивании в тени душица меньше накапливает эфирного масла и, соответственно, обладает меньшей целебной силой. При подготовке участка под эту культуру следует очень тщательно выбрать многолетние сорняки. В год посева растения развиваются очень медленно и их легко забивают сорняки.

Размножают душицу семенами и делением куста. При выращивании через





рассаду расход семян меньше, чем при посеве непосредственно в грунт. Глубина заделки семян — около 0,5–1 см. Делить и рассаживать кусты лучше ранней весной.

Почву поддерживают в рыхлом и свободном от сорняков состоянии. Весной до отрастания растений и после того, как срезали траву на сырье, вносят минеральные удобрения (30–40 г аммофоски на 1 кв. м).

Применение. Лекарственным сырьем является трава душицы. Во время массового цветения начиная со второго года вегетации растения срезают на высоте 15–25 см. Полученное сырье сразу сушат при температуре 30–40°. Срок хранения сырья — не больше 1 года.

Трава душицы содержит эфирное масло (около 0,1%), танины, фенольные кислоты, флавоноиды, аскорбиновую кислоту.

В качестве лекарственного растения душица использовалась еще древними греками. Диоскорид применял ее при потере аппетита. Хильдегарде Бингентская считала, что она предотвращает запоры. В травниках XVI–XVII веков растение рекомендовали как отхаркивающее, молокогонное и отгоняющее злых духов средство.

Как показали исследования, препараты душицы подавляют образование газов и стимулируют выделение желчи. Тимол и карвакрол, компоненты эфирного масла, обладают антибактериальным и фунгистатическим (подавляют развитие патогенных грибов) действием. Кроме того, душица обладает желчегонным, спазмолитическим, возбуждающим аппетит действием, улучшает пищеварение. Отвар травы оказывает сильное диуретическое действие. В медицине настой используют как успокаивающее средство при повышенной нервной возбудимости и бессоннице. Наружно настоем и отваром применяют при экземе, нарывах, а также для ванн при золотухе и рахите у детей.

Настой готовят как чай, заваривая 1 столовую ложку измельченной травы в стакане

кипятка. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день. Можно заварить 1 столовую ложку в заварочном чайнике и пить этот целебный и ароматный чай вместо обычной заварки или просто примешать небольшое количество цветков и листиков в чайную заварку.

По французскому рецепту можно приготовить целебное вино: на 50 г сырья берут 1 л сладкого вина (типа муската), настаивают 10 дней и процеживают. Принимают по 1 бокалу 3 раза в день до еды или во время еды в качестве стимулирующего пищеварение, в промежутках между приемами пищи — в качестве отхаркивающего и общеукрепляющего средства.

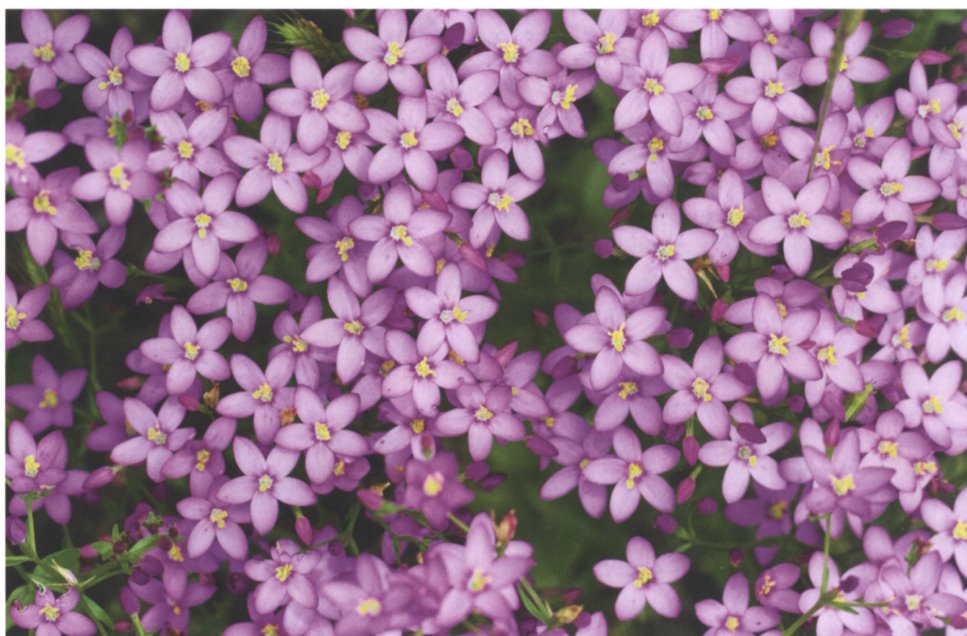
ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК

Золототысячник малый (*Centaurium minus*), или зонтичный, — одно- или двулетнее травянистое растение семейства горечавковые, достигает в высоту 40 см. Корень стержневой, разветвленный, слабый. Прикорневые листья ланцетно-яйцевидные, стеблевые — яйцевидные с 5 жилками, относительно широкие, тонкие, с цельным краем. Стебли только на верхушке вильчато-ветвистые. Соцветие щитковидно-метельчатое, обычно сжатое. Цветки яркие, розово-красные. Плод — продолговатая двустворчатая многосемянная коробочка, семена очень мелкие. Цветет с июня по сентябрь. Семена созревают в августе — сентябре.

Произрастает золототысячник на территории европейской части России, а также на Кавказе в травостоях влажных заливных лугов, лесных полян, опушек. Растет преимущественно небольшими куртинами.

Почву под золототысячник готовят тщательно: молодые сеянцы очень мелкие, растут медленно и сорняки его могут задушить. Он не требователен к плодородию почвы, но почва обязательно должна быть легкой и не склонной к заплыванию и образованию корки. Семена проще всего собрать в природе,





так как в магазине такой «экзотики» не найти. Они очень мелкие, поэтому лучше сеять их, предварительно перемешав с песком в соотношении 1:4–5. Высевают поверхностно, в слегка уплотненные и предварительно политые бороздки рано весной, почти не присыпая землей. После посева грядку на несколько дней накрывают полиэтиленовой пленкой или нетканым материалом, так быстрее появятся всходы.

Всходы мелкие, поэтому посевы следует чаще пропалывать. При сильной засухе желательно их полить. К зиме первого года растения образуют только маленькую розетку листьев. Можно вырастить рассаду: посеять семена в горшок в конце февраля – начале марта, а в конце мая уже подросшие растения высадить по несколько штук на грядку на расстоянии 5–10 см. На второй год, срезая сырье, не забудьте оставить несколько растений на семена.

Применение. Золототысячник заготавливают в начале цветения. Растение срезают ножницами или секатором у самой почвы вместе с розеточными листьями.

Сушить сырье лучше всего на чердаках под железной крышей или под навесами с хорошей вентиляцией. Сырье расстилают слоем 3–5 см на бумаге или на мешковине цветками в одну сторону. Сохнет золототысячник довольно долго. При сушке на свету теряет цвет.

Трава содержит 0,6–1% алкалоидов (гентианин), в значительных количествах обнаружены иридоиды, тритерпеноиды. Флавоноиды присутствуют в количестве 0,2% (апиин, лютеолин, апигенин, скутеляреин, рутин, кверцетин).

Трава золототысячника обладает очень горьким вкусом, поэтому настой даже в разведении 1:3500 остается очень горьким.

В виде отвара, настоя траву используют при гастрите с пониженной секрецией, при некоторых диспепсиях, метеоризме, при заболеваниях печени, желчного пузыря и почек, панкреатитах, анемии, сахарном диабете, иногда как противоглистное средство. Отвар травы золототысячника принимают при болезнях почек, как тонизирующее и общеукрепляющее средство, особенно после тяжелых болезней.

В практической медицине (в сборах) траву золототысячника применяют при болезнях крови для стимулирования формирования эритроцитов.

В больших дозах препараты золототысячника могут вызвать расстройства пищеварения.

Настой травы: 1 чайную ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 10–15 минут, настаивают до охлаждения, процеживают, добавляют сахар или мед для вкуса. Принимают по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды как горечь для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения при пониженной функции желудочно-кишечного тракта.

Настойку из травы золототысячника готовят следующим образом: 20 г измельченной травы золототысячника заливают 40%-ным спиртом, настаивают 7–14 дней, ежедневно несколько раз встряхивая, процеживают. Назначают внутрь по 20–30 капель 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды для повышения аппетита и улучшения пищеварения.

Золототысячник — одно из немногих растений, которое применяется при повышенной кислотности желудочного сока.

ЛАПЧАТКА

Лапчатка прямостоячая (*Potentilla erecta*), или калган, из семейства розоцветные — многолетнее травянистое растение высотой до 15–40 см. Стебли тонкие, приподнимающиеся, сверху вильчато-ветвистые. Листья





тройчатые, с двумя большими прилистниками. Цветки одиночные, желтые. Венчик состоит из 4 отдельных лепестков в отличие от других лапчаток, у которых 5 лепестков. Плод — яйцевидная, слегка морщинистая семянка темно-оливкового или коричневого цвета. Цветет с мая по август. Плоды созревают в августе—сентябре.

В диком виде растение встречается в лесной зоне европейской части страны, Западной Сибири, на Кавказе. Часто растет на сыроватых местах, между кустарниками, на лугах, в болотистых местах, изреженных хвойных и хвойно-мелколиственных лесах.

Растение предпочитает рыхлую, плодородную почву. На тяжелых глинистых почвах корни получаются мельче, более корявые и мелкие, а наземная часть не такая пышная.

Семенами это растение выращивать долго. Посадочный материал проще всего принести из природных мест обитания. Выкапывать растения лучше во время цветения, когда их легко определить. После посадки на участок их поливают и на некоторое время притеняют. Уход самый обычный, включает рыхления, прополки и при необходимости поливы. В дальнейшем при выкопке сырья верхнюю часть корня с почками возобновления можно посадить на освободившееся место. Через год растения пригодны для получения корней.

Применение. Корневища лапчатки собирают осенью, выкапывают лопатой, освобождают от комков земли, промывают. Раскладывают на улице для провяливания, а затем досушивают. Сырье сохраняет лечебные свойства до 6 лет.

Основными веществами, определяющими фармакологическую активность лапчатки, являются конденсированные танины, тритерпеновые сапонины и флавоноиды. Содержание дубильных веществ в корневищах лапчатки больше, чем в коре дуба, и составляет 20—30%.

Корневища растения оказывают вяжущее, бактерицидное, противовоспалительное и кровоостанавливающее действие. Местный противовоспалительный эффект связан с дубильными веществами, способными создавать биологическую пленку, которая защищает ткани от химических, бактериальных и механических воздействий, сопровождающих воспаление.

Отвары лапчатки назначают внутрь при энтеритах, энтероколитах, диспепсиях, дизентерии, язвенных колитах с кровотечением из кишечника. Рекомендуют их при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, как желчегонное средство при холециститах, холецистолангитах, острых и хронических гепатитах, циррозах печени, в том числе и в отечно-асцитической стадии.

Лапчатку применяют для полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта (стоматиты, гингивиты),

кровоточивости десен, ангине и хронических тонзиллитах. В виде аппликации отвар лапчатки применяют при геморрое, ожогах, экземе, нейродермитах, трещинах кожи и слизистых оболочек, при потливости ног. Для приготовления отвара 1 столовую ложку корневищ лапчатки заливают 1 стаканом воды комнатной температуры, доводят до кипения, кипятят на водяной бане в течение 10–15 минут, охлаждают, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 1–1,5 часа до еды при заболеваниях желудка и кишечника.

Настойка корней лапчатки на водке напоминает по цвету коньяк и довольно приятна на вкус. И при этом она сохраняет все свои полезные свойства. В качестве напитка 10–20 г корней настаивают в 0,5 л водки. Через 2–3 недели настойку процеживают и применяют по ликерной рюмочке перед едой в качестве общеукрепляющего и тонизирующего средства.





КАЛИНА

Калина обыкновенная (*Viburnum opulus*) — ветвистый кустарник или небольшое дерево высотой 1,5–4 м из семейства жимолостные. Листья супротивные, трех-пятилопастные. Соцветия расположены на верхушках молодых ветвей в виде рыхлой щитковидной метелки с 6–8 лучами, разветвленными в верхней части. Краевые цветки на соцветии значительно крупнее и наряднее внутренних. Внутренние цветки обоеполые, сидячие или на очень коротких цветоножках, белые или розовато-белые. Плоды — шаровидные ярко-красные костянки длиной 8–10 мм. Цветет в мае–июне, плоды созревают в августе–сентябре.

В России калина обыкновенная встречается в лесной и лесостепной зоне европейской части, в Западной и Средней Сибири, а также на Кавказе.

На садовом участке для калины оставляют место с избыточным увлажнением и кислотностью почвы, равной 5,5–6,5. Сажают молодые растения весной или осенью. В посадочные ямы размером 50 x 50 см добавляют кроме торфа 40–50 г фосфора, по 25–30 г калия и азота. При посадке саженец заглубляют на 3–5 см. Появляющиеся при этом придаточные корни улучшают приживаемость.

Семенное размножение калины — занятие довольно хлопотное. Поэтому в культуре основной способ размножения — зеленое черенкование. Черенки срезают в период активного роста растений. Вегетативно размноженные растения вступают в плодоношение через 2–3 года. Легко размножить калину и отводками, прикопав нижнюю веточку.

Уход включает подкормки, которые проводят дважды за сезон: до начала ве-

гетации и перед началом листопада. Весной вносят 50 г аммиачной селитры, 60 г суперфосфата и 40 г калийной соли на 1 растение. Осенью дают только фосфор и калий в два раза меньше весенней дозы. Каждую весну у взрослых растений проводят санитарную, а у старых еще и омолаживающую обрезку.

Калина часто поражается калиновым листоедом, который съедает все листья, оставляя от них только жилки. Для борьбы с ним растения обрабатывают препаратом «Актеллик». Однако делать это необходимо, строго соблюдая период ожидания от обработки до уборки плодов. И чем он больше, тем лучше.

Применение. Сырьем калины обыкновенной является кора, которую заготавливают ранней весной (в апреле — мае) во время сокодвижения. Плоды калины собирают в период их полной зрелости в сухую погоду, срезая или обрывая вместе с плодоножками. Сохранить их можно высушив или заморозив. Последнее предпочтительно.

Кора калины обыкновенной содержит гликозид вибурнин, смолы, дубильные и другие вещества; плоды — инвертный сахар, дубильные вещества, изовалериановую, уксусную и аскорбиновую кислоты; семена — жирное масло. Плоды содержат до 11% сахаров, 3,1% органических кислот, пектиновые вещества, 40 мг% витамина С, дубильные и красящие вещества, Р-активные полифенолы (укрепляют капилляры), флавонолы.

Применяют кору калины как кровоостанавливающее средство, главным образом при маточных кровотечениях, в виде отвара, который готовят из 1 чайной ложки коры и 1 стакана воды. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Можно использовать кору в виде экстракта, который получают, заливая 1 часть коры калины 50%-ным раствором спирта (10 частей). Экстракт назначают внутрь по 20—30 капель на прием 2—3 раза в день до еды.





Настой или отвар ягод употребляют внутрь при язвенной болезни желудка и заболеваниях кишечника, фурункулах, карбункулах, экземе, язвах на коже. Сок из сырых ягод рекомендуют наружно от прыщей, веснушек, внутрь — при бронхиальной астме и гипертонии. Теплый отвар ягод с медом хорошо помогает от простуды — кашля, хрипоты, при удушье, лихорадке, диарее, водянке, болезнях печени и желтухе.

В Балканских странах при кашле используют следующий рецепт: 1 стакан сока калины смешивают со 100 г коньяка и 2 столовыми ложками меда, тщательно перемешивают и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день при сильном кашле.

Ягоды, настоянные на горячем меде в течение 6–7 часов, употребляют при бронхитах, воспалении легких и заболеваниях печени. Настоем цветков и листьев полощут горло при ангине. Свежие ягоды и настой из них полезны при гастрите с пониженной секрецией желудка. Рекомендуется съедать ежедневно по 1–2 стакана ягод калины с медом, добавляя его по вкусу, это способствует профилактике рака желудка.

КРОВОХЛЕБКА

Кровохлебка лекарственная (*Sanguisorba officinalis*) — многолетнее травянистое растение высотой до 1 м из семейства розоцветные. Листья непарноперистые, собраны в розетку. Цветки пурпуровые, образуют густые короткие овальной формы соцветия-головки, сидячие на длинных цветоносах. Плод — орешек. Цветет в июне — августе.

В больших количествах произрастает в Сибири, на Дальнем Востоке, в европейской части страны встречается редко. Встречается на суходольных и заливных лугах, в кустарниках, на опушке лесов, полянах и вырубках.

Вырастить растения можно из семян или принести корневища с луга. Семена необ-

ходимо посеять под зиму слегка незрелыми, так как для прорастания они нуждаются в стратификации. Семена сохраняют всхожесть около полутора лет. Следующей осенью растения рассаживают на расстоянии 50–60 см друг от друга на постоянное место. Выкапывать сырье можно на 3–4-й год после посева.

Уход чрезвычайно простой — прополки и рыхления. Вредителями и болезнями растение практически не поражается, поэтому выращивать его одно удовольствие. В дальнейшем при выкопке корней на сырье мелкие корешки с почками возобновления можно посадить на новое место. Таким образом постоянно будет свой посадочный материал.

Применение. Корни выкапывают лопатой, очищают от земли, отрезают наземную часть растения и промывают холодной водой. Сырье провяливают на солнце, а затем сушат в сушилках. Не рекомендуется сушить сырье на железных крышах и противнях, так как оно чернеет и частично теряет лекарственные свойства. Срок годности — 5 лет.

Все части растения содержат дубильные вещества. Кроме того, в корнях найдены свободные галловая и эллаговая кислоты, крахмал, тритерпеновые сапонины (до 4%).

Кровохлебка издавна известна в китайской и тибетской медицине, ее рекомендуют при кровотечениях и поносах. В народной медицине кровохлебка широко применяется при кровохарканьях у туберкулезных больных, как наружное для заживления ран. Научной медициной растение используется как вяжущее средство при желудочно-кишечных заболеваниях (энтероколиты, поносы различной этиологии), как кровоостанавливающее при вну-



тренних кровотечениях, для полоскания горла, лечения стоматитов и гингивитов.

Отвар из кровохлебки готовят так: 1 столовую ложку измельченных корней заливают 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры и кипятят на водяной бане 30 минут, процеживают, не остужая. Принимают по 1 столовой ложке 5–6 раз в день до еды.



ЛЕВЗЕЯ

Левзея сафлоровидная (*Rhaponticum carthamoides*) — многолетнее травянистое растение семейства астровые с прямостоячими стеблями высотой до 1,5 м. Корневище горизонтальное, темно-бурое, ветвистое, с многочисленными тонкими жесткими корнями длиной до 20 см. Цветки фиолетово-розовые, собраны в верхушечные одиночные корзинки диаметром 4–8 см. Плоды — ребристые семянки, длиной 6–8 мм, шириной 3–4 мм, с коротким хохолком. Цветет в конце мая — июне; семена созревают в июле — августе.

Встречается в основном в пределах субальпийского пояса Алтая, Кузнецкого Алатау, Западных и Восточных Саян.

В культуре левзея сафлоровидная лучше растет на супесчаных и суглинистых почвах на участках с неболь-

шим уклоном, обеспечивающим сток избытка воды. Плохо переносит тяжелые почвы с близким стоянием грунтовых вод. Предпочитает хорошо освещенные участки.

Посев проводят рано весной стратифицированными в течение 2–3 месяцев семенами, их высевают на глубину 1,5–2 см, расстояние между рядками — 50–70 см. Всходы появляются через 1,5–2 недели. В первый год развивается только розетка прикорневых листьев. Начиная со второго-третьего года вегетации левзея начинает цвести и плодоносить. Некоторые растения зацветают в первый раз только на 4-м году жизни. Соцветия с завязавшимися семенами необходимо оберегать от нашествия птиц, которые очень любят лакомиться семенами из цветочных корзинок. Сразу после цветения кор-

зинки обвязывают тряпочкой или ку-сочком марли.

Левзея отзывчива на внесение органических и минеральных удобрений. При подготовке участка вносят навоз, торфо-навозный компост в дозе 2–3 ведра на 1 кв. м. В период вегетации со второго года жизни в начале активного роста растений проводят подкормки: вносят 10 г азотных, 30 г фосфорных и 10 г калийных удобрений на 1 кв. м. Уход включает прополки, рыхления и при необходимости поливы. Наземную массу скашивают со второго года жизни в июне. Корни можно выкапывать начиная с 3-го года жизни.

Применение. Маралы поедают левзею для восстановления сил весной. Эти свойства подметили охотники и начали применять растение в качестве средства, повышающего работоспособность и выносливость. И соответственно, за ним прочно закрепилось название — «маралий корень».

В медицине используют подземные органы (корневища с корнями), которые заготавливают в сентябре. Их промывают, не допуская долгого замачивания в воде (при этом вымываются действующие вещества), затем сушат, периодически перемешивая. Срок годности сырья — 3 года.

В подземных органах содержатся фитостеролы, стероиды, гликозиды, флавоноиды, дубильные вещества, эфирные масла, смолы, жиры, камеди, каротин, аскорбиновая кислота, инулин, щавелевокислый кальций, соли фосфорной кислоты. В наземных органах (соцветиях, стеблях, листьях) также присутствует экидистерон.

Фитостероиды, содержащиеся в корнях левзеи, обладают анаболическим действием, то есть способствуют увеличению мышечной массы. Установлено, что экидистерон левзеи проявляет психостимулирующее и адаптационное действие, поэтому их следует



рассматривать как основные действующие вещества этого растения.

Жидкий экстракт и настойку из корневищ с корнями применяют в научной медицине в качестве стимулирующего средства при функциональных расстройствах нервной системы, умственном и физическом утомлении, пониженной трудоспособности, при вегетососудистых нарушениях, депрессии. Он повышает содержание эритроцитов и гемоглобина в крови. В народной медицине настойку, настой и отвар корневищ с корнями применяют как тонизирующее, стимулирующее средство при астении у выздоравливающих и пожилых людей. Чаще всего препараты левзеи используют осенью, зимой и весной, когда резко возрастает заболеваемость простудными недугами и проявляются сезонные депрессии.

В домашних условиях легко приготовить настой корневищ с корнями: 20 г измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 3 часа, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Хранят настой в холодильнике не более 2 дней.

Более удобна в хранении и использовании настойка корневищ с корнями на водке (1:5). Настаивают ее 45 дней, принимают от 20 капель до 1 чайной ложки (в зависимости от индивидуальных особенностей человека) 3 раза в день за 15–20 минут до еды, вечером — не менее чем за 5 часов до сна. Курс лечения — 2 месяца, перерыв — 10 дней.

МЕЛИССА

Мелисса лекарственная (*Melissa officinalis*) — многолетнее травянистое растение из семейства яснотковые высотой до 80 см. Листья супротивные,

яйцевидной формы. Цветки пазушные, собраны в верхних мутовках по 5–6 штук. Цветет в июле–августе, семена созревают в сентябре.

В диком виде распространена в Средней и Южной Европе, на Балканах, на Украине. Культивируется в большинстве европейских стран, где встречается как одичавшее растение по опушкам, среди кустарников, в лесах.

Мелисса лекарственная требовательна к теплу и свету. Может расти и в тенистых местах, но при этом снижается содержание эфирного масла. При избыточном увлажнении и слишком густой посадке может поражаться грибными и бактериальными заболеваниями. Предпочитает суглинистые и супесчаные, богатые перегноем почвы.

Участок под мелиссу лучше приготовить с осени. При перекопке тщательно выбирают сорняки и вносят компост или перепревший навоз из расчета 1–2 ведра на 1 кв. м. Растения, выращенные из рассады, зацветают в первый год жизни. При посеве в грунт можно ожидать цветения лишь единичных экземпляров в сентябре.

Весной и осенью можно размножить мелиссу делением куста 2–3-летних растений. Не стоит делить куст на слишком мелкие части, такие деленки плохо приживаются.

Во время вегетации почву поддерживают в рыхлом, чистом от сорняков состоянии. Весной мелиссу подкармливают минеральными удобрениями (нитрофоска, аммофоска). В первой половине вегетации — раствором коровьего навоза или птичьего помета. Во второй половине лета лучше ограничиться суперфосфатом. При избытке азота рост растений затягивается и они хуже зимуют.



Применение. Траву срезают в начале цветения в конце июня — начале июля. В домашних условиях можно общипывать листочки до начала бутонизации. В этот период они крупные и душистые. Цветущая и плодоносящая трава содержит меньше эфирного масла. Сырье сушат при температуре до 40°. При высокой температуре эфирное масло улетучивается.

В траве и листьях Melissa содержатся дубильные вещества, горечи, розмариновая кислота, тритерпены и флавоноиды, а также 0,1–0,2% эфирного масла. Основные компоненты эфирного масла — цитронеллаль и цитраль, которые и придают растению характерный лимонный запах.

Как лекарственное растение Melissa известна с древнейших времен. Ее упоминает в своих трактатах Авиценна. В Средние века ее разводили в монастырских садах и использовали от

многих болезней, особенно при нарушениях сна, ощущении тяжести в животе, заболеваниях сердца, женских болезнях и даже при чуме.

В настоящее время Melissa применяют в качестве успокаивающего средства при бессоннице, гипертонии, сердечных неврозах, истериках, женском климаксе. Мелиссовый чай — хорошее средство при заболеваниях желудка, особенно на почве стресса и нерегулярного приема пищи (дискинезии, плохом пищеварении, метеоризме). В Германии из Melissa выпускают препарат против герпеса.

В домашних условиях проще всего использовать это растение в виде чая: 1 чайную ложку заваривают в стакане кипятка и пьют как чай после еды.

Полезен также настой на белом вине: берут 30 г сухих листьев и 1 бутылку белого сухого вина (типа Рислинг). Настаивают, периодически встряхивая



в стеклянной посуде в темноте в течение 2—3 дней. Процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Хранят вино в закупоренной бутылке в холодильнике не больше месяца.

МЯТА

Мята перечная (*Mentha piperita*) — травянистое растение семейства яснотковые, высотой 60—80 см. Стебли прямостоячие, четырехгранные, начинают супротивно ветвиться почти от основания стебля. Листья темно-зеленые. Центральный стебель и боковые супротивные ветви заканчиваются сложным колосовидным соцветием. Цветки мелкие, венчики лиловые. Цветет мята перечная в июле—августе.

Мята перечная — сложный межвидовой гибрид, в дикой природе не существует, цветки почти полностью стерильны и семян практически не образуют.

Для мяты более пригодны плодородные почвы с достаточным увлажнением. На тяжелых почвах, бедных органическими веществами, и при недостатке влаги мята слабо развивается, образует мало корневищ и плохо зимует.

В южных районах мяту используют как многолетнее растение: осеннюю посадку проводят в октябре — начале ноября, после выпадения осенних дождей. В условиях Подмосковья мята нуждается в пересадке через год, посадку ее проводят в основном в ранневесенний период. Размножается она только вегетативным путем — корневищами. Более эффективно смотрятся сорта с антоциановым окрашиванием (*Москвичка*, *Медичка*, *Лекарственная 4*). Кроме того, они отличаются еще и повышенным содержанием эфирного масла.

Применение. В медицине используют листья мяты, эфирное масло и ментол. Для получения аптечного листа растение срезают в фазе цветения. Сушат сырье в хорошо проветриваемом помещении, в тени, а если исполь-

зуют тепловые сушилки, то при температуре не выше 30–35°. В противном случае улетучивается эфирное масло.

Содержание эфирного масла в листьях мяты перечной составляет часто более 3%; ментол в эфирном масле — 50–55%. Листья богаты каротином, органическими кислотами.

Мята обладает успокаивающим действием. Важное значение приобрел также основной компонент эфирного масла — ментол, который применяют как местное болеутоляющее средство при невралгиях, миалгиях и артралгиях.

В домашних условиях проще всего заварить мяту в виде чая: 1 чайную ложечку сухого листа кладут в заварочный чайник и заливают кипятком. Настаивают 5–7 минут, и чай готов. Его применяют для снятия спазмов желудочно-кишечного тракта, в качестве ветрогонного, мягкого успокаивающего средства.

Не стоит увлекаться мятой гипотоникам, у которых тонус сосудов и так понижен.

ПИОН

Пион уклоняющийся (*Paeonia anatala*), или Марьин корень, — многолетнее травянистое растение высотой до 1–1,2 м с мощным укороченным многоглавым корневищем и длинными веретенообразными корнями, которые и являются лекарственным сырьем. Стебли многочисленные, неветвистые, как правило, с одиночными цветками. Цветки крупные (диаметром 10–12 см), с пятью пурпурно-розовыми лепестками и многочисленными желтыми тычинками. Плоды — листовки, наполненные черными блестящими семенами, которые созревают в июле, а в северных областях — в начале августа.

Пион встречается в диком виде преимущественно в Сибири, но иногда его





можно увидеть и на севере европейской части России.

Применение. В качестве лекарственного сырья в научной медицине у пиона используются как трава, заготовленная в период цветения, так и корневища с корнями. В домашних условиях лучше использовать именно корни, заготовку которых можно совместить с пересадкой. Верхняя часть корня с корневищем и почками идет для вегетативного размножения, а нижняя часть — на лекарственное сырье. Копают корни начиная с конца августа, отряхивают от земли, разрезают на кусочки, быстро моют в холодной воде и сушат при температуре не выше 40°.

В корнях содержится до 31% углеводов, органические кислоты, эфирное масло, фенолкарбоновые кислоты, салицилаты. Специфический запах корней определяется наличием метилсалицилата. Кроме того, в них присут-

ствуют очень важные для организма микроэлементы.

В научной медицине пион уклоняющийся применяют в качестве успокаивающего средства при бессоннице, вегетативно-сосудистых нарушениях. Под его действием улучшается сон, уменьшаются головные боли, вызванные стрессами и переутомлением, повышается работоспособность. В народной медицине его использование гораздо шире. Это одно из важнейших средств в тибетской медицине. Водный настой и спиртовую настойку используют при мочекаменной болезни, заболеваниях печени, туберкулезе легких, коклюше, бронхите.

В домашних условиях берут сухие корни, измельчают в грубый порошок и сразу заливают водкой (1:10). Настаивают 2 недели в темном месте, процеживают и принимают по 30–40 капель в качестве успокаивающего средства

3 раза в день. Курс лечения — от 1 недели до 1 месяца при бессоннице, раздражительности, состояниях тревоги и страха.

Пион — сильнодействующее средство, поэтому при его приеме следует соблюдать дозировку.

Для выращивания пиона предпочтительно выбрать место с хорошо дренированными, богатыми органикой почвами. В полутени он будет цвести, но не так пышно, как на солнышке. На бедных почвах вносят больше органических удобрений — компост, перепревший навоз, торф (в кислый необходимо добавить извести). Размножают пион как вегетативно, так и семенами. Куст выкапывают ранней осенью, отряхивают и отделяют почки с кусочками корневища и корня. Срез присыпают толченым углем и подсушивают несколько часов. Деленки сажают в предварительно подготовленные ямы, так же как обычные декоративные пионы. Кроме органики в ямы можно внести по 20–30 г суперфосфата и калийной соли. Растения зимостойкие, и поэтому укрывать их на зиму не надо. Весеннее деление не рекомендуется.

Семена перед посевом нужно подвергнуть двухэтапной стратификации: сначала 2–3 месяца во влажном песке при температуре около 20°, затем 5–6 месяцев при низких положительных температурах в холодильнике. Упростить процесс можно, если взять семена после годичного хранения при комнатной температуре и посеять под зиму. Весной появятся всходы. Зацветут такие сеянцы при хорошем уходе на 4–5-й год. В двухлетнем возрасте растения высаживают на постоянное место. Расстояние при посадке сеянцев (и деленок) должно быть около 70–100 см. Уход обычный — прополки, рыхления, подкормки минеральными удобрениями и органикой.





ПОЛЫНЬ

Полынь горькая (*Artemisia absinthium*) из семейства астровые — многолетнее травянистое растение со стержневым ветвистым корнем и вертикальным корневищем. Все растение серовато-серебристое от густого опушения, отличается сильным специфическим запахом. Цветки в шаровидных поникающих корзинках, собранных на веточках в однобокие кисти, которые в свою очередь образуют сложное метельчатое соцветие. Цветет в июне — августе, семена созревают в августе — сентябре.

Размножают полынь семенами или зелеными черенками. Семена сохраняют всхожесть до 2 лет. Для посева предпочтительно выбрать солнечный участок с легкой и проницаемой почвой. Семена полыни очень мелкие, их можно посеять густо и почти поверхностно на небольшом участке, а затем рассадить молодые растения на постоянное место.

Уход заключается в прополках и рыхлениях. После обрезки полынь хорошо отрастает. Не стоит коротко обрезать растения перед зимой, так как это может их ослабить и они хуже перезимуют. С возрастом зимостойкость полыни падает, поэтому один раз в 2—3 года необходимо обновлять посадки.

Применение. О полыни как о лекарственном растении упоминают античные авторы. Старинные русские травники указывают на ее применение при обработке ран и язв. Еще в XI веке полынь горькую разводили в монастырских садах Западной Европы и листья использовали для производства горькой настойки — абсента.

Заготавливают траву в период цветения растения (июнь—август), срезая секатором или ножом облиственные верхушки длиной 20—25 см без грубых частей стебля. В случае опоздания со сбором трава при сушке приобретает темно-серый цвет, а корзинки бурют и рассыпаются.

Листья и цветущие облиственные верхушки полыни содержат гликозиды абсинтин и

анабсинтин, эфирное масло (до 2%), витамин С, флавоноиды, дубильные и другие вещества.

Полынь считается лучшим ранозаживляющим средством. Свежий сок быстро останавливает кровотечение. Зеленый лист применяют при внешних кровоизлияниях, вывихах, растяжениях: измельченную массу прикладывают на больное место. Можно использовать как компресс при тромбфлебите и ушибах.

Траву и листья применяют в медицинской и ветеринарной практике как горечь для возбуждения аппетита и усиления деятельности пищеварительных органов в виде настоя, настойки и экстракта. Для приготовления настоя берут 1 чайную ложку нарезанной травы полыни, заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 минут. Пьют по четверти стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Полынь имеет очень горький вкус, и проглотить такой большой объем жидкости бывает довольно сложно. Можно использовать настойку полыни, которую готовят на 70%-ном растворе спирта: 1 часть полыни и 10 частей спирта настаивают 10 дней, процеживают и хранят в темном месте. Назначают по 15–20 капель 3 раза в день за 15–30 минут до еды.

Полынь горькая противопоказана при беременности и при дистрофических заболеваниях печени.

РОДИОЛА

Родиола розовая (*Rhodiola rosea*), или золотой корень, из семейства толстянковые — многолетнее травянистое растение с толстым коротким корнем золотистого цвета. Стебли прямостоячие, неветвистые, высотой 10–60 см. Листья сидячие, зеленые, продолговато-яйцевидные или эллиптические, заостренные, цель-



нокрайние или с несколькими зубцами на верхушке. Соцветие щитковидное, многоцветковое, цветки желто-зеленые. Плоды — продолговатые листовки длиной 6—8 мм. Семена очень мелкие. Цветет в июне—июле, семена созревают в июле—августе.

В диком виде произрастает на Крайнем Севере европейской части, на Урале, в Западных и Восточных Саянах, Горном Алтае, Тыве, Забайкалье. Встречается в альпийском и субальпийском поясах. По долинам рек спускается в верхнюю часть лесного пояса.

Родиола предпочитает условия с достаточным увлажнением и наличием большого количества органических веществ в почве, поэтому перед посадкой необходимо внести 2—3 ведра компоста или перепревшего навоза на 1 кв. м. Предпочтительна слабокислая или нейтральная почва. С возрастом корни выпирают из почвы, поэтому 1 раз в 3—4 года необходимо подсыпать питательную почву. Семена перед посевом обрабатывают стимуляторами роста, затем промывают, подсушивают до сыпучего состояния и, смешав с песком в соотношении 1:3, высевают на подготовленные гряды или в ящик на окне. Посев поверхностный, без заделки в бороздки. Сеянцы высаживают на постоянное место и растут до получения сырья.

Вегетативное размножение совмещают с выкопкой сырья: отрезают верхнюю часть корней с почками возобновления и высаживают в бороздки глубиной 15 см. При вегетативном размножении можно выкапывать сырье через год-два.

Применение. Заготавливают корни, выкапывая крупные растения. Выкопанные корни отряхивают от земли, моют, очищают от старой бурой проб-

ки. Отделяют загнившие части, подвяливают в тени, разрезают вдоль и досушивают в сушилках при температуре 50—60°. Сушить на солнце не разрешается.

Корневища с корнями содержат органические кислоты, терпеноиды (розиридин, розиридол), 0,8-0,9% эфирного масла, стерины, ароматические соединения, салидрозид, фенолкарбоновые кислоты и их производные, дубильные вещества — до 20%, флавоноиды, антрахиноны.

Настойка родиолы розовой повышает физическую и умственную работоспособность, нормализует обменные процессы и способствует более экономичному расходованию энергетических ресурсов организма, улучшает энергетический обмен в мышцах и мозге. Препараты родиолы несколько улучшают память и внимание. Подобно женшению растение обладает адаптогенными свойствами.

Основные заболевания, при которых назначают настойку родиолы, — неврозы, гипотония, вегетососудистая дистония, переутомление, половая слабость.

Противопоказана родиола при возбуждении, гипертонических кризах, бессоннице. При сильной передозировке может значительно повыситься артериальное давление.

Настойка на водке: 1 весовую часть измельченных сухих корней залить 5 частями водки, настоять 2 недели в темноте, процедить. Принимать по 20—25 капель 2—3 раза в день. Курс лечения — 10—20 дней.

Настой: 10 г измельченных корневищ залить 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить, принимать по полстакана 2—3 раза в день.



СИНЮХА

Синюха голубая (*Polemonium caeruleum*), или лазурная (лазоревая), — многолетнее травянистое растение из семейства синюховые. Стебли прямостоячие, неветвящиеся, высотой до 1 м, листья непарноперистые, состоят из 15–25 продолговатых заостренных листочков, корневище толстое с многочисленными корнями и почками возобновления. Цветки синие или белые. Плод — трехстворчатая, многосемянная коробочка с мелкими красно-коричневыми семенами. Растения цветут в июне–июле, семена созревают в августе.

Растение легко выращивается в культуре. Отечественными учеными создан сорт *Лазурь*. Если нет возможности приобрести селекционные семена, вполне подойдет посевной и посадочный материал с ближайшей опушки.

Синюха предпочитает солнечное место с богатыми органикой, не слишком кислыми почвами.

Семена не нуждаются в предварительной подготовке, оптимальный срок посева — ранневесенний, но можно посеять ее и летом, в конце июня — начале июля. Ширина между рядками — 50–60 см. Глубина заделки семян — около 1,5 см. Всходы появляются дружно и сравнительно быстро — через 15–20 дней. Уход обычный — рыхления, прополки, при необходимости полив, 2–3 раза за лето можно подкормить комплексными удобрениями. На второй год осенью можно заготавливать корневища. Семена собирают, когда они еще не начали сыпаться из коробочек, раскладывают на бумаге и высушивают.

Применение. Лекарственным сырьем синюхи является корневище с корня-

ми, которые заготавливают осенью или ранней весной до начала отрастания растений. Их выкапывают, тщательно отряхивают, быстро промывают холодной водой и сушат. Срок хранения сырья — до 3 лет.

Корневище с корнями синюхи содержат тритерпеновые гликозиды, смолистые вещества, органические кислоты, эфирные и жирные масла.

У препаратов синюхи обнаружены успокаивающие свойства. По этому показателю она в 8–10 раз превосходит валериану и не имеет побочных эффектов, свойственных валериане. Кроме того, синюха оказывает умеренное кровоостанавливающее, антисклеротическое и гипотензивное действие. В качестве седативного (успокаивающего) средства она рекомендуется при бессоннице, сильном возбуждении. В качестве отхаркивающего средства ее рекомендуют применять при хрониче-

ских и острых бронхитах, а также при туберкулезе легких.

Обычно из синюхи готовят настой: 2 столовые ложки сырья заливают в эмалированной посуде 1 стаканом кипятка и нагревают на водяной бане 15–30 минут, охлаждают, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3–5 раз в день после еды. Если синюху используют в сочетании с сушеницей, то отдельно приготовленный отвар сушеницы принимают за полчаса до еды.

ТИМЬЯН

Тимьян ползучий, или чабрец (*Thymus serpyllum*), — многолетний полукустарничек, образующий мелкие дерновинки. Стебель стелющийся, местами дающий придаточные корни, ветвистый, в нижней части одревесневающий, с многочисленными восходящими вегетативными и генеративными побегами. Листья супротивные, мел-



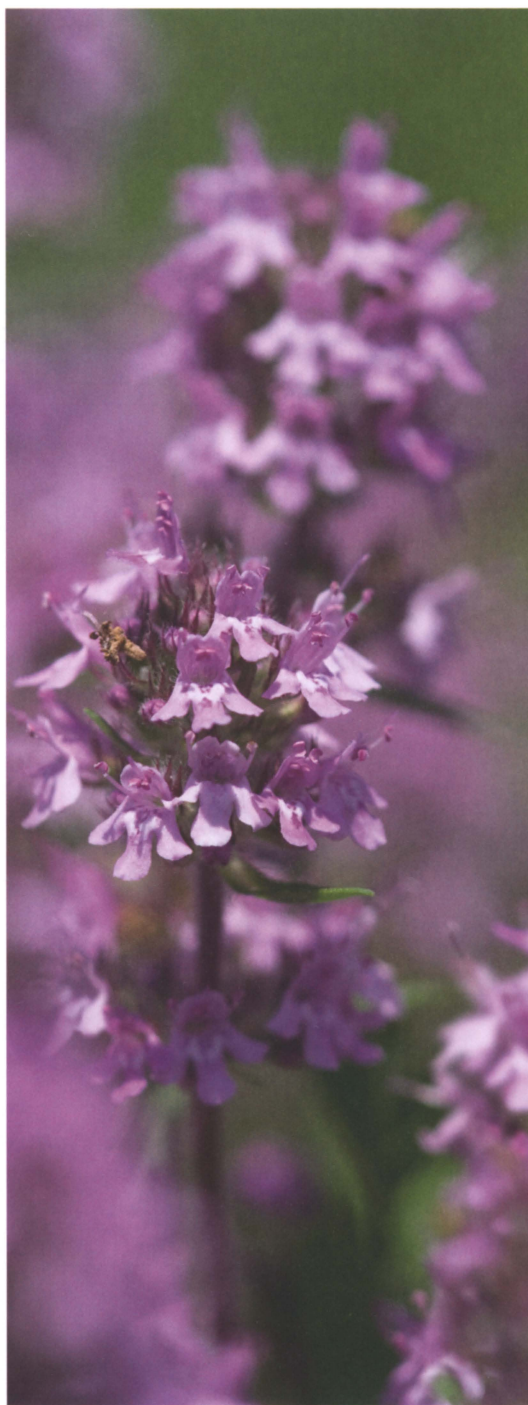
кие, овальные, яйцевидные или ланцетные, цельнокрайние, короткочерешковые. Через лупу на них можно рассмотреть эфиромасличные железки. Цветки мелкие, двугубые, фиолетово-красные, собраны на концах побегов в ложные мутовки, сближенные в головчатое соцветие. Цветет в июне—июле, плодоносит в августе.

Тимьян широко распространен в европейской части, Сибири и на Кавказе. Обитает преимущественно в степной зоне, на южных склонах, скалах, степных лугах, по окраинам сосновых боров.

Тимьян ползучий неприхотлив, засухоустойчив и зимостоек, но следует учитывать, что растение светолюбиво, предпочитает легкие, плодородные почвы. При подготовке участка необходимо тщательно выбрать все сорняки, а на тяжелых почвах при перекопке подсыпать песка и компоста.

Размножают культуру семенами посевом в грунт и рассадой, а также черенками и делением куста. Семена очень мелкие, при семенном размножении лучше вырастить рассаду. В середине марта семена смешивают с 3—4 частями речного песка и высевают поверхностно в ящик или горшочек и прикрывают стеклом до появления всходов. Летом до цветения растение можно размножать зелеными черенками, которые прекрасно укореняются. На черенки берут верхушки побегов длиной 8—10 см. Высаживают их в речной песок по схеме 3х3 или 4х4 см, накрывают сверху пленкой или стеклом. Несколько раз в течение дня их опрыскивают из пульверизатора. Через 15—20 дней образуются корешки, а через месяц растения можно высаживать в грунт. Уход заключается в прополках. Растения довольно быстро смыкаются и образуют плотную декоративную «подушку».

Применение. Облиственные веточки собирают во время цветения. Их срезают секатором или серпом, так как растения легко вы-





дергиваются с корнем, но плохо восстанавливаются. Траву сушат при температуре не выше 35°, обмолачивают, оставляя только листочки и соцветия. Срок хранения сырья — 2 года.

Трава содержит 0,1–1% эфирного масла, содержащего фенолы — тимол и карвакрол, тритерпены — урсоловую и олеаноловую кислоты, флавоноиды, горькие и дубильные вещества.

Как лечебное средство тимьян применяют с незапамятных времен. В Древней Греции он пользовался большим почетом. Плиний Старший в своих трудах приводит 28 рецептов, в состав которых входил тимьян. Упоминается он также у Авиценны как глистогонное, маточное и выгоняющее камни средство, а также в знаменитой поэме XI века «О свойствах трав» французского врача и ученого Одо из Мена. Очень ценили тимьян предки славян. У многих народов существовал языческий обычай жертвоприношения богам — сжигание сухой травы этого рас-

тения. Тимьян также называют богородской или богородициной травой, это связано с тем, что в России было принято в день Успения Пресвятой Богородицы украшать ее иконы пучками этого благовонного растения.

Лекарственное действие тимьяна связано с наличием эфирного масла. Его используют как отхаркивающее, антимикробное, фунгистатическое средство. Препараты усиливают секрецию бронхов и способствуют более быстрой эвакуации мокроты. В медицине тимол и эфирное масло тимьяна используют для дезинфекции слизистых оболочек рта, зева, глотки, при грибковых заболеваниях кожи, в качестве глистогонного и для подавления в кишечнике процесса брожения.

При простудах и кашле в домашних условиях готовят настой: 10 г (2 столовые ложки) травы заливают 200 мл кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 2–3 раза в день.

Как наружное обезболивающее и отвлекающее используют при невралгиях, миозитах, артритах в виде концентрированного настоя или масляного настоя на подсолнечном масле (1:3 или 1:4).

С настоем тимьяна делают ароматные ванны при кожных сыпях, ревматизме и нервных заболеваниях: 50 г сырья заваривают в 1 ведре кипятка, процеживают и выливают в ванну.

Тимол противопоказан при декомпенсации сердечной деятельности, болезнях печени и почек, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при беременности.

Листья и соцветия тимьяна можно добавить при тушении мяса или в качестве приправы посыпать пищу, кладут его при мариновании и солении, а также в различные напитки.

ШАЛФЕЙ

Шалфей лекарственный (*Salvia officinalis*) — многолетнее растение высотой до 50 см с многочисленными ветвистыми стеблями. Листья на коротких черешках, продолговатые, морщинистые, густоопушенные, с сильным специфическим запахом. Цветки синевioletовые, собраны по 6–10 в мутовки, расположенные в пазухах верхних листьев. Мутówki составляют рыхлое верхушечное колосовидное соцветие. Плоды — темно-бурые орешки, расположены по 4 на дне остающейся при плодах чашечки.

Родина растения — Средиземноморье и Балканы, Малая Азия, Сирия, где оно встречается на сухих горных склонах.

Применение. На лекарственное сырье убирают листья 2–3 раза за веге-





тацию: первый сбор — в июне, до начала бутонизации единичных побегов, последний — до середины сентября. Листья обрывают вместе с верхушечной частью молодых побегов. Сырье сушат в хорошо проветриваемом помещении. В сушилках температура не должна превышать 35–40°.

Листья и соцветия шалфея лекарственного содержат эфирное масло. В листьях обнаружены смолы, дубильные вещества, флавоноиды, алкалоиды, фенольные соединения, наиболее важным из которых является розмариновая кислота.

В Средиземноморье с древнейших времен шалфеей используют в качестве лекарственного и пряного растения. В медицине применяют сухие листья и эфирное масло, в большей части наружно, при зубной боли; эфирное масло, цветки и листья — как антисептик. Настой листьев используют в качестве вяжущего, дезинфицирующего и противовоспалительного средства для полоскания полости рта и горла при стоматитах и катаре верхних дыхательных путей.

Шалфей применяют как кровоочищающее, тонизирующее при сезонных депрессиях и антисептическое средство при урогенитальной инфекции. Показан он и при пониженной выработке желчи.

Настой для полосканий: 1 столовую ложку листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 минут, охлаждают, процеживают.

Для внутреннего применения готовят настой из листьев шалфея лекарственного в соотношении 1:30 (1 чайная ложка на 1 стакан кипятка). Пьют его по четверти стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Шалфей лекарственный — сравнительно холодостойкое растение, но в средней полосе часто страдает и погибает от морозов, особенно в бесснежные зимы. С возрастом зимостойкость растений падает. В первый год шалфей обычно зимует нормально, на второй — почти половина выпадает. В Нечерно-



земье шалфей сильно страдает от выпревания, а в низинах — от вымокания. К почвам шалфей лекарственный не требователен, хорошо произрастает на сухих, известковых и каменистых почвах, на склонах. На участках с тяжелыми, кислыми почвами шалфей сажать не следует.

При подготовке грядки вносят компост и суперфосфат, на кислых почвах — побольше золы, на очень кислых — еще и известь.

Шалфей лекарственный размножают семенами. Глубина заделки — 3–4 см. На легких почвах глубину заделки можно увеличить до 5 см. Всходы появляются через 10–15 дней довольно дружно.

ШИПОВНИК

Шиповник — листопадный кустарник из семейства розоцветные высотой до 2 м с тонкими побегами, непарноперистыми листьями, у основания кото-

рых расположены шипы. Цветки крупные, одиночные. Многочисленные семена-орешки расположены внутри сочного разросшегося цветоложа шаровидной или эллиптической формы оранжевого или ярко-красного цвета.

Шиповник майский, или **коричный** (*Rosa majalis*, или *R. cinnamomea*), встречается практически по всей европейской части России, кроме Крайнего Севера и причерноморских и прикаспийских районов, а также в Западной и Восточной Сибири. Растет в разреженных лесах, на опушках, полянах, вырубках, среди зарослей кустарников.

Шиповник морщинистый (*R. rugosa*) и **шиповник даурский** (*R. davurica*) в диком виде встречаются на Дальнем Востоке. Для всех перечисленных видов характерно высокое содержание аскорбиновой кислоты. А вот **шиповник собачий** (*R. canina*) по этому показателю им заметно уступает, и его плоды используются отечественной фар-



мацевтической промышленностью лишь для получения желчегонного препарата.

В отличие от большинства лекарственных растений сортимент шиповника очень обширен. Имеются как старые сорта — *Витаминный*, *Воронцовский 1*, *Крупноплодный ВНИВИ* и др., так и современные сорта — *Глобус*, *Пальчик*, *Победа*, *Титан*, *Яблочный*, *Сергиевский*, *Уральский чемпион*.

Размножить шиповник можно посевом семян под зиму. Естественно, в данном случае речь о сохранении сорта не идет. Всходы дают семена из недозрелых плодов. В противном случае понадобится скарификация.

Размножение корневыми отпрысками эффективно только в том случае, если сорт или форма их образует, например шиповник морщинистый. Некоторые сорта корневые отпрыски практически не дают. У корневых отпрысков обычно плохо развита корневая система, их нужно доращивать в благоприятных условиях. В промышленных условиях шиповник размножают зелеными черенками в условиях искусственного тумана с применением регуляторов роста. В домашних условиях под стеклом или пленкой черенки приживаются плохо.

Для обильного плодоношения рекомендуется сажать 2–3 сорта, так как они не являются самоплодными, то есть не опыляются собственной пылью.

Уход за насаждениями шиповника заключается в регулярных поливах, особенно в первый год после посадки, и борьбе с сорняками. С третьего года вегетации в виде подкормок вносят органо-минеральные удобрения, например перебродивший и разбавленный водой (1:10) птичий помет или разведенную навозную жижу (1:3). Поливают из расчета 1 ведро на куст. Минеральные удобрения вносят в три срока: в начале роста растений ранней весной и летом в период образования плодов вносят по 100–120 г аммиачной селитры, а осенью после сбора

урожая — по 150–180 г суперфосфата и калийной соли на 1 растение. Удобрения разбрасывают под кустами по всей проекции кроны, заделывают в почву и обильно поливают.

Очень важная операция для шиповника — обрезка. Без регулярных хирургических вмешательств растения быстро превращаются в неухоженные дебри, которые плохо цветут и плодоносят. Удаляют слабые, сухие, поломанные, старые и малопродуктивные ветви. Слишком длинные побеги укорачивают на высоте 1,7–1,8 м. Наземная часть куста в 5-летнем возрасте должна состоять из 6–10 сильных разновозрастных ветвей. У некоторых сортов сущим бедствием является корневая поросль. С ней тоже нужно безжалостно расправляться.

Применение. Плоды срывают до наступления полной зрелости, когда они еще твердые, но имеют окрашенную оболочку. Плоды, тронутые морозом

при оттаивании, теряют значительную часть витаминов. Сушат их в духовке при температуре 80–90° как можно быстрее после сбора. Это способствует сохранению витамина С. Хорошо высушенные плоды шиповника должны сохранить естественный цвет и запах и не слипаться при сжатии в комок.

Шиповник прочно ассоциируется с яркими плодами, богатыми витамином С. Однако у этого растения можно пустить в дело практически все части. Листья заготавливают в течение лета, корни — осенью (их измельчают сразу после сбора).

Плоды содержат пектины (до 4%), органические кислоты, каротин (до 8 мг/%), биофлавоноиды, сахара. Одним из важнейших показателей является содержание витамина С (высоковитаминные сорта содержат его в 10 раз больше, чем черная смородина, и в 100 раз больше, чем яблоки). В плодах шиповника присутствуют также



витамины Р, В₁, В₂, К, Е, соли железа, марганца, фосфора, магния, кальция.

Шиповник — высоковитаминное средство, он повышает сопротивляемость организма, укрепляет стенки капилляров, предотвращает развитие склероза, стимулирует кору надпочечников и функции половых желез, действует как тонизирующее и желчегонное. Масло из семян шиповника не уступает по эффективности маслу облепихи. Из мякоти плодов готовят масляный экстракт каротиноидов, который применяют при трофических язвах, экземах, эритродермии. Сироп из сгущенного водного экстракта плодов и сахара («Холосас») используют в качестве желчегонного при холецистите и гепатите.

Зимой и весной для поддержания ослабленного организма смешивают в равных долях сухие плоды рябины и шиповника и заваривают ежедневно из

расчета 1 столовая ложка на 1–2 стакана кипятка. Этот витаминный напиток обладает поистине замечательным действием. Только помните, что при заболеваниях желудка, особенно на фоне повышенной кислотности, пить его нужно после еды.

ШЛЕМНИК

Шлемник байкальский (*Scutellaria baicalensis*) — многолетнее травянистое растение из семейства яснотковые высотой 15–50 см. Корень вертикальный, мясистый, желтый, часто продольно-скрученный, наверху переходит в короткое многоглавое корневище. Стебли многочисленные, четырехгранные, слегка опушенные, ветвистые, прямостоячие или приподнимающиеся. Листья супротивные, узколанцетные, по краю реснитчатые, сидячие или короткочерешковые. Цветки пазушные, фи-



олетовые, в однобоких кистевидных соцветиях на конце побега. Цветет в июне — августе, плоды созревают в августе — октябре.

Встречается в Забайкалье (Читинская область), преимущественно в степях, по склонам сопок, на щебенистых и каменистых местах.

Шлемник высаживают на хорошо освещенный участок с нетяжелыми, хорошо дренированными почвами, он не переносит, если весной после таяния снега на участке застаивается вода.

Размножают шлемник в основном семенами. Его корневая система стержневая, поэтому разделить куст практически невозможно. Кроме того, во взрослом состоянии растение не любит пересадку.

При посеве непосредственно в грунт семена высевают ранней весной на глубину 2—2,5 см, расстояние между рядками — 40—50 см. Всходы появляются через 14—18 дней. Уход заключается в прополках, рыхлениях и периодических (2—4 раза за сезон) подкормках минеральными удобрениями. Зимует шлемник очень хорошо. Вредителями и болезнями не поражается.

Семена созревают неравномерно, поэтому побеги срезают, когда они созреют в нижней части. Побеги раскладывают на бумаге, затем обмолачивают, перетирая руками или покатав по вороху бутылкой, не очень сильно нажимая на нее.

Применение. Лекарственным сырьем являются корни. Самое большое количество биологически активных веществ накапливается в растении осенью (в сентябре — октябре). Корни содержат флавоноиды (байкалин, байкалеин и вогинин), определяющие терапевтический эффект препаратов из этого растения, гликозид скутелларин, стероидные сапонины (до 7%), эфирное масло, смолы, дубильные вещества.

В 1973 году на северо-западе Китая в одном из древних захоронений археологи нашли



92 деревянные таблички, датируемые II веком нашей эры, на которых было описано приготовление различных лекарственных средств из растений. Упомянуты в них и шлемник байкальский как одно из важных средств.

В научной медицине нашей страны применяют настойку из корней шлемника в качестве гипотензивного и седативного средства при разных формах гипертонической болезни, сердечно-сосудистых, функциональных расстройствах нервной системы, протекающих с явлениями возбудимости и головной болью, а также при бессоннице. У больных восстанавливается или улучшается сон, исчезают болевые ощущения в области сердца, значительно уменьшаются головные боли. По силе успокаивающего действия настойка шлемника намного превосходит настойку валерианы.

Наиболее эффективна настойка растения при гипертонической болезни I—II стадии. При ее регулярном употреблении существенно снижается артериальное давление, улучшается общее самочувствие больных, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Тибетская медицина корень шлемника байкальского под названием «жен-леи» рекомендует при миокардите, сердечбиении, остром ревматизме, лихорадке, фурункулезе, дизинтерии, гепатите, геморрагических заболеваниях, воспалении матки, остром и хроническом заболеваниях кишечника и как жаропонижающее.

Настойку готовят так: 40 г измельченных корней заливают 200 мл 70%-ного спирта, выдерживают в плотно закрытой посуде 15 суток в темноте, ежедневно взбалтывая, затем фильтру-

ют. В готовом виде она имеет прозрачный красновато-бурый цвет и горький вкус. Используют настойку при перечисленных выше заболеваниях.

ЭЛЕУТЕРОКОКК

Элеутерококк колючий (*Eleutherococcus senticosus*), или свободнаягодник, — кустарник высотой до 2,5 м с прямыми светло-серыми побегами. В благоприятных условиях растение может достигать высоты 5 м. Побеги его усыпаны колючками с шипами, направленными косо вниз. Под землей в верхних слоях развивает сильно разветвленное корневище до 2 см в диаметре с многочисленными корнями. Пластинки листьев пальчато-пятираздельные, сидят на длинных черешках. Цветки мелкие, на длинных цветоножках бледно-фиолетовой окраски; собраны на концах побегов в шаровидные зонтики. Плоды — довольно крупные костянки, до 10 мм в диаметре, с 5 косточками.

Этот колючий кустарник можно встретить в нашей стране в диком виде только на Дальнем Востоке — в Приморском и Хабаровском краях, в Амурской области и на Южном Сахалине.

Размножается элеутерококк семенами. Ускорить прорастание семян и получение всходов на первом году можно с помощью стратификации. Семена после сбора выдерживают во влажном песке при температуре 18–20° в течение 4–5 месяцев, затем при 0–3° в течение 2–3 месяцев.

Наиболее результативно вегетативное размножение элеутерококка корневой и корневищной порослью, частями корневищ длиной 12–15 см, диаметром 0,6–1,5 см. В первый год сеянцы, черенки и молодые расте-



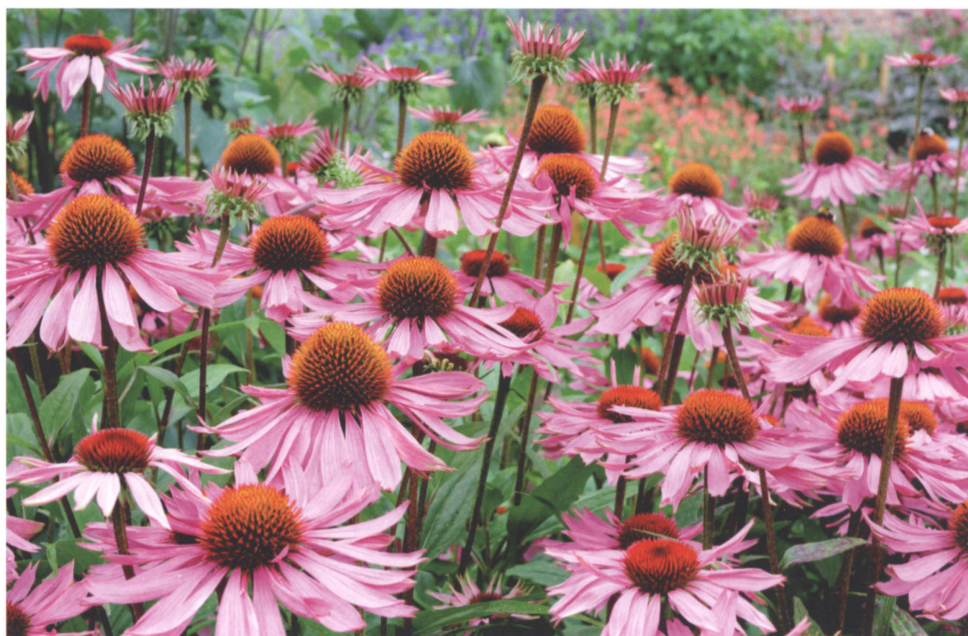
ния нуждаются в легком притенении. Высаживают сеянцы и рассаду в специально приготовленные, хорошо заправленные обычной органоминеральной смесью лунки на расстоянии 2–3 м друг от друга. Растения не требуют особого ухода. Необходимо лишь постоянное умеренное их увлажнение, особенно в первый год после посадки.

Применение. Заготовку корней, которые являются сырьем элеутерококка, можно проводить осенью (сентябрь–октябрь) или ранней весной (апрель–май) до распускания листьев. После промывки корни режут на куски толщиной не более 4 см и длиной не более 8 см, сушат.

В корнях и корневищах растения в настоящее время выявлены специфические вещества — элеутерозиды (А, В, С и др.), эфирное масло, смолы, пектины, камеди, изокумарины и антоци-

аны. В корневищах и корнях накапливаются макро- и микроэлементы: калий, кальций, магний, железо, марганец, медь, цинк, кобальт, хром, барий, ванадий, йод, бор.

По своей активности экстракт элеутерококка приближается к широко известным препаратам женьшеня. Он обладает адаптогенными свойствами — повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям, устойчивость к инфекционным заболеваниям, увеличивает физическую и умственную работоспособность. Его применение усиливает концентрацию внимания. Имеются сведения, что экстракт элеутерококка снижает содержание сахара в крови. Уже после 7–8-дневного его использования у истощенного или усталого больного значительно улучшается общее состояние, нормализуется сон, проходит головная боль.



Для приготовления настойки элеутерококка берут 160–200 г сухих измельченных корней, настаивают их в течение двух недель в 1 л водки, ежедневно взбалтывая содержимое плотно закрытого сосуда. Затем процеживают и принимают настойку по 0,5 чайной ложки 2–3 раза в день.

ЭХИНАЦЕЯ

Эхинацея пурпурная (*Echinacea purpurea*) — многолетнее травянистое растение из семейства астровые с коротким горизонтальным многоглавым корневищем и многочисленными тонкими корнями. Стебли прямые, высотой 50–120 см, ветвящиеся в верхней части. Листья простые, по краю зубчатые. Цветки в одиночных крупных корзинках (диаметром до 10 см), расположенных на верхушках стеблей. Краевые язычковые цветки бесплодные (окраска от белой до красновато-

пурпурной). Серединные цветки обоеполые, трубчатые, желтые. Цветет в июле–сентябре, семена созревают в сентябре–октябре. Растение очень декоративно, поэтому широко выращивается в культуре. Создано множество сортов с различной окраской язычковых цветков.

Эхинацея пурпурная родом из Северной Америки. Распространена в прериях и по песчаным берегам рек.

Предпочтительно подобрать для эхинацеи солнечный участок с богатой органикой почвой. Подготовить его и очистить от многолетних сорняков лучше с осени. В первый год растения развиваются довольно медленно, и такие злостные сорняки, как пырей, осот или одуванчик, могут сильно осложнить жизнь. Если в почве недостаточно органики, вносят компост или перепревший навоз из расчета 2–3 ведра на 1 кв. м. Размножают эхинацею семена-

ми или делением куста. При семенном размножении лучше вырастить рассаду, которую сеют в марте. При посеве в грунт всходов приходится ждать месяц и больше, появляются они очень не дружно. Процесс можно ускорить простым замачиванием в воде в теплом месте в течение 2 суток. Воду нужно периодически менять. Когда единичные семена наклюнутся, пора сеять. Оптимальный срок посева — 1–2 декада мая. Если весна холодная, то лучше сеять попозже, в непрогретой почве семена лежат не прорастая. Первое время растения развиваются медленно, и поэтому нуждаются в прополках и рыхлениях, а в случае засухи — и в поливе. Можно подкормить 1–2 раза за лето раствором минеральных или органических удобрений. Если всходы слишком частые, то растения рассаживают по схеме 20х30–40 см. В первый год зацветают единичные растения, и то в сентябре.

Применение. Сырьем эхинацеи являются корни, их заготавливают с осени второго года жизни. В конце сентября их выкапывают, быстро моют в холодной воде и сушат в хорошо проветриваемом помещении при температуре не выше 40–45°. Можно использовать для настойки и свежие корни.

Все органы растения содержат полисахариды, эфирное масло. Главная составная часть эфирного масла — нециклические сесквитерпены. В корнях обнаружены инулин, глюкоза, гликозид эхинакозид, бетаин, смолы, эфирное и жирное масло, производные оксикоричных кислот, органические кислоты (пальмитиновая, линолевая, церотиновая), а также фитостерины. Основные действующие вещества, об-

ладающие иммуностимулирующей активностью, — полисахариды эхинацеи.

Препараты эхинацеи используют при заболеваниях, связанных с ослаблением функционального состояния иммунной системы. Они могут быть вызваны хроническими воспалительными заболеваниями, воздействием ионизирующей радиации, ультрафиолетовых лучей, химиотерапевтических препаратов. Препаратам эхинацеи присущи также антибактериальные, противовирусные и противомикотические свойства. По противовоспалительному действию они превосходят многие нестероидные средства. Экстракты эхинацеи угнетают рост и размножение стрептококка, стафилококка, кишечной палочки, вирусов гриппа, герпеса, стоматитов.

Препараты эхинацеи используют также с профилактической целью при первых признаках простуды, длительном приеме антибиотиков, оздоровлении лиц, перенесших воздействие радиации или проживающих в зонах неблагоприятных по радиационному уровню.

В настоящее время в ряде стран выпускают настойки эхинацеи пурпурной. Рекомендуемая доза: 10–30 капель утром и днем в течение 3–8 недель.

Настойку из свежих корней в домашних условиях готовят на 70%-ном спирте. Соотношение корней к спирту — 1:10. Перед настаиванием корни измельчают, настаивают около двух недель в темном месте. Принимают по 15–25 капель 3 раза в день до еды при угрозе заболевания гриппом и ослабленном иммунитете.

Продолжительность курса — не менее 1 и не более 8 недель.

Том 22

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ В САДУ

Издатель:

© ЗАО «Издательский Дом

«Комсомольская правда»

www.kp.ru

125993 г. Москва, ул. Старый
Петровско-Разумовский проезд, 1/23

Редактор выпуска: Леонид Захаров

Дизайн обложки: Ильдар Крюков

Дизайн макета: Максим Коробкин

Текст издания и изображения
подготовлены издательством

© «Ваши 6 соток», 2012 год

Автор текста: Елена Маланкина

Редакторы текстов:

Елена Горбунова, Маргарита Островская

Корректор выпуска: Людмила Наумова

Отпечатано: SIA «Preses nams Baltic»

«Янсилы», Силакпоргс, Ропажский район,

Латвия, LV-2133

www.pnbaltic.eu

Подписано в печать 23.07.2012 г.

Формат 70x100/16

Бумага мелованная

Печать офсетная. Печ.л. 6,0

Издательский дом

«КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

2012 год



АНДРЕЙ ТУМАНОВ

*Председатель Общероссийской общественной организации
«Садоводы России»*

Некоторые считают так: огород — это для настоящих тружеников, которые в поте лица, не разгибаясь, не покладая рук (ну, как там еще у них бывает?) работают во благо будущего урожая. А сад — это так, для людей изнеженных, ленивых, им бы все на цветочки любоваться.

Но только надо иметь в виду, что все эти цветочки (а также кустики, листочки и пр.) не сами собой появляются, за садовыми растениями тоже уход нужен, да еще какой!

А вот какой именно — вы и узнаете из нашего следующего тома.



Scan: Gencik

Реализуется с газетой
«Комсомольская правда»

ISBN 978-5-87107-369-8



4 607071 485369