

Министерство сельского хозяйства РФ  
ФГБОУ ВПО «Брянская государственная  
сельскохозяйственная академия»

**В.Е. Ториков**

**ЛЕКАРСТВЕННАЯ ЦЕННОСТЬ  
ОВОЩНЫХ, ПЛОДОВО - ЯГОДНЫХ,  
ПОЛЕВЫХ РАСТЕНИЙ И ДИКОРЫСОВ**

**Брянск 2013**

УДК 633:634:635:633.88  
ББК 42:42.143  
Т 60

**ТОРИКОВ В.Е. Лекарственная ценность овощных, плодово-ягодных, полевых растений и дикоросов:** монография. / В.Е. Ториков. – Брянск.: Издательство Брянской ГСХА, 2013. - 292 с.

ISBN 978-5-88517-232-5

В монографии дано краткое описание, распространение и экология основных видов овощных, плодово-ягодных, полевых и дикорастущих растений. Приведены их лекарственные и целебные свойства, изложены наиболее распространенные рецепты приготовления лекарственного сырья, схемы их применения в домашних условиях. Изложены варианты наиболее распространенных фитосборов, суспензий, эмульсий, настоев, отваров, экстрактов, сиропов, а также отдельные рецепты приготовления овощных блюд, соки и морсы из плодово-ягодных культур.

**Рецензенты:**

**А.П. Бахтинов** – доктор медицинских наук, профессор кафедры зоологии и физиологии человека Брянского государственного университета им. академика И.Г. Петровского

**С.Н. Евдокименко** - доктор с.-х. наук, профессор кафедры луговодства, селекции, семеноводства и плодовоовощеводства Брянской ГСХА

**А.С. Кононов** - доктор с.-х. наук, профессор кафедры ботаники Брянского государственного университета им. академика И.Г. Петровского

*Рекомендовано к изданию учебно-методической комиссии агроэкологического института Брянской ГСХА, протокол № 2 от 14 ноября 2013 года.*

ISBN 978-5-88517-232-5

© БРЯНСКАЯ ГСХА, 2013  
© Ториков В.Е., 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8
ЦЕЛЕБНЫЕ ОВОЩНЫЕ КУЛЬТУРЫ	9
<b>Капуста и её сородичи</b>	9
Капуста белокочанная	13
Капуста брокколи	14
Капуста брюссельская	16
Капуста цветная	17
Капуста листовая (зеленая)	17
Капуста кольраби	18
Краснокочанная капуста	19
<b>Луковые овощные культуры</b>	20
Лук репчатый	21
Лук порей	22
Лук репчатый	24
Чеснок	25
<b>Корнеплодные овощные культуры</b>	27
Морковь посевная (морковь огородная)	29
Редька посевная (редька огородная)	31
Редис	33
Репа огородная	33
Свекла обыкновенная (столовая)	34
Мангольд	36
Сельдерей пахучий	36
Пастернак посевной	40
Любисток лекарственный (зоря)	42
<b>Огурец и другие тыквенные</b>	42
Огурец посевной	45
Тыква обыкновенная	47
Цуккини	49
Арбуз	50
Дыня	51
<b>Томат и другие пасленовые</b>	52
Томат	53
Перец стручковый однолетний <i>Capsicum annuum</i> L.	55
<b>Зеленные овощные культуры</b>	56
Кочанный салат	57
Петрушка ( <i>Petroselinum crispum</i> (Mill.))	59
Укроп огородный	61
Фенхель обыкновенный (укроп аптечный)	61
Шпинат огородный	63
Майоран	64
Щавель кислый	65
Огуречная трава (бурачник лекарственный)	66
Артишок колючий (артишок посевной)	66

Ревень тангутский	68
Спаржа аптечная	69
Физалис обыкновенный	71
Хрен обыкновенный	72
<b>РЕЦЕПТЫ ОВОЩНЫХ БЛЮД</b>	73
<b>ЯГОДНЫЕ И ПЛОДОВЫЕ КУЛЬТУРЫ</b>	91
Клубника (земляника зеленая, полуница)	91
Малина обыкновенная	93
Смородина красная	95
Смородина черная	96
Крыжовник	98
Лимонник китайский	98
Облепиха крушиновидная	100
Шиповник коричный (роза коричная)	104
Кизил	107
Брусника	108
Клюква	109
Черника	110
<b>КОСТОЧКОВЫЕ КУЛЬТУРЫ</b>	111
Слива домашняя	111
Вишня	113
<b>СЕМЕЧКОВЫЕ КУЛЬТУРЫ</b>	115
Яблоня домашняя (яблоня садовая)	115
Яблоня лесная	116
Груша	119
Айва	121
Боярышник кроваво-красный.	122
Рябина обыкновенная	123
Рябина черноплодная (арония)	124
<b>ЮЖНЫЕ РАСТЕНИЯ</b>	125
Абрикос	125
Апельсин	126
Виноград	128
Гранат	130
Маслина	131
Персик	132
Лимон	133
Мандарин.	134
Инжир	135
<b>ДИКОРАСТУЩИЕ ЯГОДНЫЕ РАСТЕНИЯ</b>	136
Брусника (брусничник)	136
Голубика	137
Ежевика.	138
Черника обыкновенная.	139
Земляника лесная	140
Кизил (дерен)	142



Кизильник черноплодный (кизильник обыкновенный)	143
Черемуха	144
<b>ПОЛЕВЫЕ КУЛЬТУРЫ</b>	144
<b>Целебные злаковые культуры</b>	144
Овес посевной	144
Просо обыкновенное (просо посевное).	145
Пшеница мягкая	146
Рожь посевная.	147
Кукуруза	147
Ячмень обыкновенный.	150
<b>Растения, богатые белком</b>	151
Горох	151
Фасоль обыкновенная	152
Нут.	154
Чечевица пищевая.	155
Картофель	155
<b>Масличные и эфиромасличные растения</b>	156
Горчица белая.	156
Горчица сизая (горчица сарептская)	157
Лен посевной (лен обыкновенный)	158
Подсолнечник масличный.	159
Сафлор красильный	160
Кориандр посевной	161
Мята перечная (мята английская, мята холодная).	162
Лофант анисовый	163
Мелисса лекарственная (мята лимонная).	164
Тмин обыкновенный	165
Шалфей лекарственный.	166
<b>Декоративные, лекарственные растения и травы</b>	167
Алтей лекарственный (аптечный).	167
Клевер луговой (красный)	169
Галега лекарственная (козлятник лекарственный).	169
Люцерна посевная	170
Лядвенец рогатый (желтишка, горошек лапчатый).	171
Эспарцет песчаный.	171
Эхинацея пурпурная.	172
Элеутерококк колючий (перец дикий).	174
Левзея сафлоровидная (большоголовник, маралий корень)	176
Цикорий обыкновенный.	178
Баранчики (Первоцвет лекарственный).	180
Бархатцы распростертые (бархатцы мелкоцветные)	181
Бузина красная (бузина обыкновенная)	182
Бузина черная (бузиновый цвет).	183
Валериана лекарственная.	184
Воробейник лекарственный (жемчужная трава)	186
Герань розовая (пеларгония).	186

Горец змеиный (змеевик, раковые шейки).	187
Гортензия древовидная.	189
Гортензия крупноцветковая.	189
Девясил высокий (подсолнечник дикий)	190
Девясил крупнолистный (девясил большой)	191
Девясил шершавый (дивуха).	193
Донник белый	193
Донник лекарственный (желтый).	194
Душица белая (душица южная)	195
Душица обыкновенная (мята лесная).	196
Табак настоящий (табак папиросный).	199
Хмель обыкновенный.	200
Ель обыкновенная (ель белая, ель европейская)	201
Жасмин кустарниковый.	202
Женьшень	203
Ива белая (ветла).	208
Ирга крутлолистная обыкновенная.	210
Иссоп лекарственный.	211
Календула лекарственная (ноготки).	212
Калина обыкновенная.	213
Кислица обыкновенная	215
Клюква четырехлепестная (клюква болотная, клюква быкно- венная).	216
Коровяк обыкновенный (медвежье ухо)	217
Коровяк лекарственный (коровяк мохнатый).	218
Котовник кошачий (мята кошачья, шандра душистая).	219
Кохия вечная.	220
Кровохлебка лекарственная (красноголовник)	221
Крушина слабительная	222
Лапчатка белая.	223
Ландыш майский.	225
Латук дикий (латук компасный).	226
Лещина обыкновенная (орешник, орех лесной).	227
Медуница лекарственная (легочная трава).	228
Можжевельник обыкновенный.	230
Наперстянка крупноцветковая	231
Наперстянка пурпуровая.	232
Настурция большая	233
Нивяник обыкновенный (поповник обыкновенный, ромашка большая).	234
Одуванчик лекарственный (одуванчик обыкновенный).	235
Окопник лекарственный.	236
Пион белый.	238
Пион уклоняющийся (марьин корень).	238
Пиретрум большой (кануфер).	239
Подорожник большой (подорожник обыкновенный)	240

Пустырник сердечный.	242
Родиола розовая (золотой корень).	243
Ромашка аптечная (ромашка лекарственная).	244
Ромашка непахучая (ромашка собачья).	246
Синюха голубая	246
Сирень обыкновенная.	248
Спирея (дихроа противолихорадочная).	249
Спорыш (гусятник, мурьжник, гречиха птичья, горец птичий).	249
Тимьян обыкновенный (тимьян душистый, чабрец садовый).	251
Фиалка душистая	252
Фиалка трехцветная (анютины глазки).	253
Форзиция поникшая.	254
Чай курильский кустарниковый	255
Черемуха обыкновенная.	256
ОРИГИНАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ ФИТОЧАЁВ, РАЗРАБО- ТАННЫЕ В ООО ССП «ЖЕНЬШЕНЬ» (БРЯНСКАЯ ОБ- ЛАСТЬ, УНЕЧСКИЙ РАЙОН, Д. ПЕСКИ)	257
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ФИТО- ТЕРАПИИ	269
ПРИЛОЖЕНИЕ	284
СПИСОК НАУЧНЫХ РАЗРАБОТОК УЧЕНЫХ БРЯНСКОЙ ГСХА ПО ФИТОТЕРАПИИ В ВЕТЕРИНАРИИ, ТРАДИ- ЦИОННОЙ И НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ	290

## ВВЕДЕНИЕ

Люди вымаливают свое здоровье у богов  
Им неизвестно, что они и сами могут влиять  
На свое здоровье  
(Демокрит, 400 г. до н.э.)

Лечение лекарственными травами (фитотерапия) применялась для лечения людей и животных в глубокой древности. По мере увеличения числа лекарственных растений накапливался и опыт приготовления лекарственных препаратов. При фитотерапии действующее лекарственное средство воздействует на организм и его физиологические процессы посредством природных, давно знакомых ему веществ. Если синтетические антибиотики отрицательно влияют на полезную бактериальную микрофлору в кишечнике человека, то фитонцидные растения не подавляют роста полезных микробов в желудочно-кишечном тракте. Так лук и чеснок, обладая сильным фитонцидным, гипогликемическим, противосклеротическим действием, являются гератопротекторами – растениями продлевающими жизнь человека и отдаляющими его старость.

Терапевтическая эффективность растений обусловлена содержанием в них большого количества разнообразных и сложных по своему составу активно действующих веществ: алкалоиды, аминокислоты, антибиотики, глюкозиды, гормоны, дубильные вещества, витамины, жирные масла, макро- и микроэлементы и т. д.

В каждом растении сосредоточен комплекс действующих веществ, которые гармонично воздействуют на живой организм, способствуют компенсации расстроенных функций и выздоровлению больного животного и человека.

Многогранность действия лекарственных растительных средств превращает фитотерапию в незаменимый компонент комплексного лечения болезней животных и человека, а также повышения их устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Фитотерапия в настоящее время находит всё большее признание, как в медицине, так и в ветеринарной практике.

Эффективность фитотерапии зависит от целого ряда факторов: соблюдения правил сбора лекарственного сырья, условий его высушивания, хранения, приготовления лекарственных препаратов и правил их назначения. Рецепты, схемы применения лекарственных растений уточнялись и веками совершенствовались методы их применения, поэтому за каждым из них целительная сила природы и вековая мудрость народов, которую необходимо изучать, пропагандировать и совершенствовать.

Применять любые лекарственные растения необходимо только под контролем врача. Самолечение недопустимо!

## ЦЕЛЕБНЫЕ ОВОЩНЫЕ КУЛЬТУРЫ

### Капуста и её сородичи

Среди овощных культур капуста по валовому сбору продукции занимает первое место. Ее выращивают повсеместно. В северной и средней части Нечерноземной зоны белокочанная капуста занимает до 50 % площади всех овощных культур и до 98 % всей площади под капустными культурами. Урожайность ее доходит до 100 т/га. Савойская капуста формирует кочан, отличающийся повышенным содержанием сухих веществ, витаминов, хорошими вкусовыми качествами. У брюссельской капусты в пищу используют кочанчики, развивающиеся на укороченных побегах в пазухах листьев. Употребляют в вареном (главным образом в супах), тушеном и жареном виде. По содержанию белка, аскорбиновой кислоты и вкусовым свойствам брюссельская капуста относится к наиболее ценным овощным растениям. Ее варят, тушат, жарят.

У цветной капусты используют головку — укороченный, многократно разветвленный цветочный стебель. Из нее делают консервы, замораживают, употребляют в жареном виде и для приготовления супов. У кольраби продуктивный орган — утолщенный (шаровидный) стебель, из которого готовят салаты. По содержанию белка и вкусовым свойствам брокколи превосходит цветную капусту.

Капуста пекинская и китайская отличаются высоким содержанием разнообразных витаминов. Продуктивный орган — листья, рыхлый кочан, из которого готовят горячие блюда, салаты.

Капустные растения относятся к семейству Капустные - Brassicaceae (Крестоцветные - Cruciferae). Все виды капусты - двулетники, за исключением большинства сортов цветной и пекинской. Листья очередные, крупные. Масса продуктивного органа 2...20 кг. У кольраби он формируется за 25...30 дней, его масса достигает 2 кг, а у белокочанной позднеспелой капусты - за 50...60 дней (масса 15 кг и более).

Корневая система состоит из многочисленных глубоко проникающих корней с хорошо различимым стержневым корнем. Семена мелкие, похожи на семена брюквы, но отличаются тем, что при смачивании не ослизняются.





**Капуста краснокочанная**

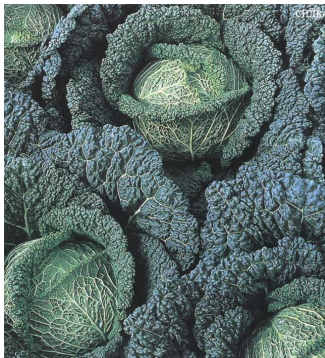


**Капуста белокочанная**

Кочанная капуста (*Brassica oleracea capitata* L.) имеет две формы: *белокочанная* (f. *alba* L.) и *краснокочанная* (f. *rubra* L.). Синевато-фиолетовая окраска листьев краснокочанной капусты обусловлена содержанием в клеточном соке антоциана.

Стебель у кочанной капусты короткий, при окучивании образует придаточные корни. Часть стебля, входящая в кочан, называется внутренней кочерыгой, ниже кочана - наружной. Наружная кочерыга несет черешковые листья. У раннеспелых сортов в розетке 10... 15 таких листьев, у среднеспелых - 20...25 среднечерешковых, у позднеспелых – 25...30 длинночерешковых листьев.

Капуста савойская [*Br. sabauda* (Lizg.)] образует кочан, снаружи окрашенный в зеленый цвет, внутренние листья белые с желтым оттенком. Стебель короткий или средней высоты, густооблиственный. Отличительная морфологическая особенность - пузырчатое строение тонких листьев.



Капуста брюссельская [*Br. ol. ssp. gemmifera* (DC) Litzg.] имеет высокий стебель, который заканчивается розеткой листьев и верхушечной почкой. На стебле по спирали расположены длинночерешковые листья, в пазухах которых формируются кочанчики, составляющие продуктивную часть растения.



В отличие от других видов, брюссельская капуста - двулетнее растение. В первый год жизни отращивает стебель высотой до 70 см с листками на длинных черенках, в пазухах которых формируется много боковых ростков в виде кочанчиков. Обычно число кочанчиков на одном растении колеблется от 20 до 70 общей массой до 400-500 г, масса каждого кочанчика до 20 г, величина— с грецкой орех.

На второй год появляются цветоносные ростки и семена.

Эта капуста богата витаминами, солями, белком, поэтому она является диетическим, лечебным продуктом, особенно при сердечно-сосудистых заболеваниях. В брюссельской капусте находится в 1,5 раза больше витамина С, чем в апельсинах и лимонах. Причем содержание этого витамина в кочанчиках не меняется как при хранении, так и при переработке.

У колыраби [*Br. gongylodes* (L.) Mill] в пищу используют стеблеплод. Утолщенная часть стебля фиолетовой или зеленой окраски несет лировидно-лопастные черешковые листья и служит запасующим органом. Колыраби в первый год образует очень короткий стебель, который при разрастании образует округлый, плоскоокруглый или овальный стеблеплод, клубнеобразное утолщение. За высокое содержание витамина С колыраби называют «северным лимоном».



У цветной капусты [*Br. botrytis* (L.) Mill] продуктивный орган - головка. Состоит из укороченных разветвленных цветочных стеблей (в технической спелости из стеблевых побегов) и по внешнему виду напоминает сильно разросшееся, но нераспустившееся соцветие. В крупных головках число побегов достигает 2000, в мелких — 500...700.



Разновидность цветной капусты - **брокколи**. У брокколи ветвистой, или отпрысковой, в пищу употребляют нежные видоизмененные побеги с плотно сомкнутыми недоразвившимися бутонами. В отличие от цветной капусты брокколи образует неплотную головку зелено-го, редко желтого, белого или фиолетового цветов. Цветоносы длинные, напоминают спаржу. Листья по форме сильно отличаются от цветной и кочанной капусты. Их пластинка вытянута, сидит на удлиненном черешке. Урожай формируется на центральном и боковых побегах. Соцветия вместе с побегами достигают в длину 10 - 15 см. Съемная фаза плотных головок с небольшими бутонами непродолжительна вследствие их быстрого распускания.



## Капуста белокочанная *Brassica oleracea* L.

**Распространение, экология и описание вида.** Культивируется повсеместно как ценное овощное растение.

Двулетнее овощное растение высотой до 50 см. Листья крупные, мясистые, сизо-зеленые; верхние - сидячие, продолговатые; нижние - черешковые, лировидные. Цветки светло-желтые, с 4 лепестками, собраны в удлинённые кисти. Плод - раскрывающийся стручок, длинный, с коротким носиком. Цветет в мае - июне.

Белокочанная капуста известна людям с древних времен. Ее выращивали и использовали как ценный овощ и лекарственное средство еще в Древнем Риме. Для выращивания капусты подходит практически любой климат, главное условие - достаточное количество влаги. Капустные листья гладкие, с более или менее волокнистыми жилками в зависимости от сорта, они плотно смыкаются вокруг круглого кочана. В продаже капуста бывает круглый год, но главная ее пора - осень.

Благодаря обилию воды и клетчатки белокочанная капуста заполняет желудок и создает ощущение сытости, хотя калорий в ней немного. В 100 г капусты содержится всего 22 ккал, что делает ее любимицей всех желающих избавиться от лишнего веса, не испытывая голода. Кроме *витамина B<sub>12</sub>* капуста содержит все витамины группы В и может поэтому служить идеальным дополнением к блюдам с повышенным содержанием углеводов, таким как картофель или рис. При этом (в противоположность выпечке из белой муки или сладостям) глюкоза поступает в течение нескольких часов, непосредственно, из кишечника через кровь к нуждающимся клеткам головного мозга и нервным клеткам. Она успокаивает нервы, активизирует работу мозга, снимает ощущение тревоги и симптомы нервозности. Если, отказавшись от блюд содержащих белки, вы поужинаете вечером блюдом из капусты, обеспечите поступление *триптофана* через кровь в мозг. Из этой аминокислоты мозговые клетки синтезируют медиатор нервной системы *серотонин*, из которого в шишковидной железе вырабатывается гормон сна *мелатонин*. "Капустный" ужин сделает ваш сон крепким и спокойным.

Белокочанная капуста содержит также много *марганца* - элемента, необходимого для выработки гормонов щитовидной железы, половой активности, образования пигментов в коже и волосах, и редкий микроэлемент *селен* - важный иммунный минерал для всех клеток организма. Цинк, содержащийся в капусте, относится к биологически активной и наиболее усвояемой форме этого микроэлемента и является хорошим оздоровительным средством.

Белокочанная капуста может накапливать пестициды, поэтому, перед приготовлением, ее следует хорошо промыть и дать стечь воде.

Заготавливают кочаны и листья в августе - сентябре.

В них содержатся сахара, соли калия, фосфор, клетчатку, жиры,

ферменты (лактозу, протеазу, липазу и др.), фитонциды, витамины А, В, С, Р, В<sub>6</sub> и К, противовозвненный витамин U (особенно много витаминов в капустном соке).

Способствует выведению из организма холестерина, что весьма важно для профилактики атеросклероза. Рекомендуются при ожирении и сахарном диабете. Измельченная сырая или квашеная капуста повышает аппетит, увеличивает секрецию желудочного сока, регулирует работу желудка. Кислая капуста является хорошим профилактическим средством против цинги и лучшим средством против хронической диспепсии. Семена обладают противоглистным действием.

**Применение.** Сок свежей капусты способствует рубцеванию (заживлению) язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, улучшает обмен веществ и успокаивает нервную систему. Его принимают также при заболеваниях желудка с пониженной кислотностью желудочного сока и при колите. Капустный сок с сахаром является отхаркивающим, антисептическим и противовоспалительным средством. Многократное наружное употребление свежего сока капусты способствует выведению бородавок. Сок, разведенный с водой (1:1), полезен для полосканий при воспалении горла. Капустный сок, сваренный с сахаром, снижает алкогольное опьянение.

Листья капусты, сваренные в молоке и смешанные с отрубями, применяют в виде припарок при диатезе, мокнущей экземе.

Свежие капустные листья прикладывают к суставам при подагре. Измельченные свежие листья капусты, смешанные с яичным белком, прикладывают к гнойным ранам, хроническим язвам и ожогам для более быстрого их заживления.

## Капуста брокколи

Этот зеленый овощ - новичок на нашей кухне, мгновенно завоевавший огромную популярность. Причина заключается в том, что брокколи легко готовить, она полезна, является идеальным гарниром к самым разным блюдам, хорошо замораживается.

Брокколи принадлежит к обширному семейству крестоцветных, но ее кочан нежнее, на нем много зеленых и разветвленных тонких отростков. Брокколи требуются тепло и солнце, поэтому массово ее выращивают преимущественно в теплых европейских странах, в США, на Востоке. В наших широтах брокколи - овощ в основном привозной. Хранится плохо, поэтому ее чаще всего замораживают.

Как все зеленые овощи, брокколи содержит много *магния*. Минеральный элемент магний необходим в нашем обмене веществ, для мышечной системы, работы сердца, хорошей нервной проводимости и выработки гормонов. Брокколи способна восполнить опасный недостаток магния в организме, симптомами которого являются аритмия и

сбои в работе кишечника, нервозность, проблемы с костями и зубами, депрессивные состояния.

Высокое содержание *клетчатки* в брокколи устраняет атонию кишечника, способствует наращиванию слизистой оболочки кишечника, предотвращая серьезные заболевания, вплоть до рака кишечника.

Такие зеленые овощи, как брокколи, являются одними из главных поставщиков каротина, из которого в процессе обмена веществ образуется очень важный для здоровья витамин А, совершенно необходимый слизистой оболочке на всех участках нашего тела. Этот витамин нейтрализует опасные свободные радикалы, которые, повреждают чувствительную слизистую оболочку и могут провоцировать различные заболевания. Слизистая оболочка с ее нежными клетками эпителия — самый первый и самый важный иммунный бастион против бактериальных и вирусных инфекций, а поэтому и она нуждается в надежной защите.



Повышенное содержание витамина С в брокколи особенно помогает в холодные и сырые зимние месяцы, предотвращая простудные заболевания, респираторные и вирусные инфекции. Необычайно высокое содержание *калия* в брокколи способствует снижению давления и выведению из тканей организма излишек воды, разгружая таким образом сердце и систему кровообращения у людей испытывающих последствия сидячего образа жизни и излишнего количества соленой пищи.

## Капуста брюссельская

Среди нередко грубоватых видов капусты выделяются нежные маленькие, аккуратные кочанчики брюссельской капусты. Мини - кочанчики представляют собой готовые порции — остается только подсчитать по числу гостей и подавать на стол, они придают приему пищи элегантность, декоративность. Впрочем, внешняя привлекательность — не единственное достоинство этой мини-капусты. Брюссельская капуста — превосходный поставщик питательных веществ и при этом обладает отменным вкусом.

Брюссельской капустой называются боковые почки, отрастающие на длинном стебле-кочерыжке, у особых сортов капусты. В этих кочанчиках содержится меньше воды и концентрируется тонкий и пряный капустный вкус. Эта капуста растет в открытом грунте и в теплицах. В торговле можно встретить как свежую, так и замороженную брюссельскую капусту. Высокая концентрация *тиамина* (В<sub>1</sub>) и *фолиевой кислоты* (В<sub>9</sub>) делают брюссельскую капусту идеальным овощем для людей, страдающих от расстройств ослабленной нервной системы, хронической слабости, усталости и неспособности к концентрации, утративших бодрость. Фолиевая кислота особенно важна детям, так как она необходима для клеточных процессов и роста клеток. Витамин В участвует в синтезе нуклеиновых кислот в клетках организма, а значит, в омоложении и восстановлении тканей. Кроме того, фолиевая кислота — витамин хорошего настроения, так как она стимулирует выработку важных гормонов и медиаторов нервной системы, например норадреналина. Вместе с марганцем и некоторыми протеинами тиамин образует в процессе обмена веществ жизненно важные гормоны и обеспечивает поступление глюкозы к нервным окончаниям и в мозг. Кроме того, в брюссельской капусте содержится много марганца. Нехватка в детском организме тиамина часто бывает причиной плохой успеваемости в школе. Дело в том, что тиамин не связывается, а значит, не задерживается в организме, и его наличие нужно постоянно восполнять с пищей. Гамбургеры, пицца, другая пицца быстрого приготовления и разные напитки почти не содержат тиамин, а уж тем более марганца. На помощь может прийти брюссельская капуста, содержащая кроме тиамина и марганца много калия, выводящего из организма воду, и как противовес ему - натрия, улучшающего перенос питательных веществ из крови в клетки. Брюссельская капуста выводит шлаки из кишечника и выравнивает кислотно-щелочной баланс в организме. Ее балластные вещества регулируют работу кишечника и устраняют запоры. Высокое содержание витамина С укрепляет иммунную систему.

## Капуста цветная

В цветной капусте очень мало энергоносителей, в 100 г содержится только 25 ккал. Однако содержание в ней воды и обилие биологически активных веществ делают ее одним из самых полезных овощей. К тому же цветную капусту можно по-разному готовить и использовать как полезный гарнир.

Примечательно высокое содержание в цветной капусте *фолиевой кислоты*, одного из витаминов группы В — В<sub>9</sub>, тесно взаимодействующего при обмене веществ с кобаламином (В<sub>12</sub>) и необходимого для роста клеток и процесса кроветворения. Поэтому блюда из цветной капусты полезны, прежде всего, детям и подросткам. Целебное действие этого овоща на слизистую оболочку толстой кишки — лучшая профилактика от рака кишечника, особенно у мужчин.

Жиры в цветной капусте практически отсутствуют, поэтому она — идеальный овощ для диеты, особенно если ее недолго тушить в воде. Цветная капуста насытит вас лишь на короткое время, однако надолго обеспечит ваш организм всеми витаминами, кроме В<sub>12</sub> и Е, 14 различными минеральными веществами и микроэлементами и 18 аминокислотами.

### Полезные свойства

- Выводит из организма воду
- Помогает при проблемах с почками и мочевым пузырем
- Помогает проходить курс снижения веса
- Улучшает слизистую оболочку желудка
- Важна для роста и обновления клеток
- Стимулирует процессы кроветворения
- Укрепляет иммунную систему и служит профилактикой против инфекции
- Снижает кровяное давление
- Предупреждает заболевания толстой кишки

## Капуста листовая (зеленая)

Листовая (зеленая) капуста, известная также как кудрявая или зимняя, попала в Европу, вероятно, из Средиземноморья и теперь выращивается повсюду. Она очень вынослива, не боится холодов, в регионах с мягкими зимами может даже зимовать в почве и приобретает свой настоящий вкус после первых морозов. Поскольку крепким курчавым листьям приходится противостоять неблагоприятным природным явлениям, они вынуждены защищать себя с помощью минеральных веществ и витаминов. Их и посылает природа зеленой капусте, помогая ей перезимовать. Эти биологически активные вещества, попадая в наш кишечник, помогают наладить обмен веществ. Пример зеленой капусты наглядно подтверждает то, о чем говорят специалисты по молекулярной биологии и генетике: человек, животное и растение не слишком сильно различаются между собой.

В капусте мало калорий, белка и углеводов. Концентрация *каротинов* (провитамина А) бьет все рекорды: в 4 раза больше, чем в брокколи, в 6 - чем в горохе, в 40 раз больше, чем в сельдерее. *Витамин А* - важнейший фактор защиты слизистой оболочки, это так называемый транскрипционный фактор для всех генетических импульсов, делающих человека жизнерадостным, бодрым и динамичным. Зеленая капуста содержит все *витамины группы В* (кроме В<sub>12</sub>), при этом в ней очень много биотина (витамин Н) — "витамина красоты" для кожи и волос. Содержит она и значительное количество *витамина С* (100 г зеленой капусты покрывает дневную потребность в нем даже при стрессе). И еще один рекорд: едва ли какой-либо овощ содержит больше *витамина Е*, потенциального защитника клеток нашего организма от свободных радикалов. Таким образом, зеленая капуста, наконец, становится признанным средством, останавливающим процессы старения и даже оказывает омолаживающее действие. Капуста содержит много клетчатки, которая справляется со всеми проблемами кишечника.

### Капуста кольраби

Ее тонкий пикантный вкус, напоминающий свежий редис, обусловлен содержащимися в ней горчичными маслами, которые в сочетании с ценными питательными веществами делают этот капустный овощ желанным гостем в нашем меню. Если долгие годы на кольраби смотрели с легким пренебрежением, то в последние годы к ней пришла заслуженная популярность.

Как и все другие капустные овощи, кольраби известна в Центральной Европе уже много веков. Она неприхотлива, для ее выращивания подходит умеренный климат наших широт. На наших полях и огородах кольраби еще недостаточно широко распространена.

В корнеплодах кольраби очень много витаминов группы В, например *пиридоксин* (В<sub>6</sub>, необходим для белкового биосинтеза), *ниацина* (В<sub>3</sub>, необходим для энергетического обмена веществ), *пантотеновой кислоты* (В<sub>5</sub>, важной для поддержания жизненного тонуса, клеточной энергии и здоровья кожи и волос) и *биотина* (витамин Н, необходимо для поддержания клеток кожи и волос). Необычайно высока в ней концентрация *витамина С*. Всего 120 г кольраби составят его дневную норму. Витамин С требуется каждую секунду для 70 млрд. клеток тела в качестве катализатора обменных и других жизненных процессов. Он обеспечивает здоровый гормональный уровень и крепкую иммунную систему.

В тканях корнеплода содержится значительное количество *железа* (необходимого для процесса кроветворения и обеспечения кислородом клеток), *магния* (важного для функционирования мышц и работы сердца) и *марганца* (для хорошего настроения, преодоления стрессов). Как и все сорта капусты, кольраби содержит много *калия*, уравновешивающего нашу повседневную пищу, нередко перегруженную

сахаром, мукой и лишней кислотностью. Если *натрий* в составе поваренной соли связывает воду в организме, то *калий* естественным образом выводит ее из организма.

В корнеплодах кольраби очень мало калорий, поэтому они подходят в качестве добавки к различным диетам: лечебным и направленным на снижение веса. Кроме того, кольраби содержит селен и витамин С (способствующие противостоянию организма различным инфекциям). Селен защищает мембраны клеток от свободных радикалов и предупреждает этим развитие атеросклероза.

Корнеплоды кольраби имеют свойство накапливать нитраты. Вареную кольраби больше нельзя разогревать!

### Краснокочанная капуста

Краснокочанная капуста внешне очень декоративна. Она имеет крепкий глянцевый кочан красивого бордового цвета.

Краснокочанная капуста попала в Европу из соседних восточных стран. Вероятнее всего, ее родиной является Ближний Восток. В Европе эта капуста выращивается с XVII века, а в России распространилась около двух веков назад. Зимние сорта краснокочанной капусты закладываются на хранение и до апреля бывают в продаже, выращиваются также летние и осенние сорта.

Селен, содержащийся в краснокочанной капусте, обладает широким диапазоном терапевтического действия на наш организм. Он понижает давление, помогает снабжать мышцы (особенно сердечную) кислородом, участвует в выработке антител против возбудителей болезней, выводит из организма токсины (тяжелые металлы), предупреждает бесплодие (яички мужчин содержат большое количество селена). Зависящий от селена фермент *дейодназ* активизирует работу щитовидной железы, придавая нам бодрость и жизненные силы. А селен защищает вилочковую железу — основу нашей иммунной системы и секрет молодости. 100 г краснокочанной капусты содержат до 5 мкг селена. Впрочем, в краснокочанной капусте много не только селена. Это и *ниацин* (B<sub>3</sub>), способствующий увеличению клеточной энергии, хорошему настроению и общему обмену веществ; *фолиевая кислота* (B<sub>9</sub>), необходимая для процессов кроветворения и роста клеток; *аскорбиновая кислота* (витамин С), укрепляющая иммунную систему и здоровье в целом, и *цинк* для поддержания в здоровом состоянии соединительной ткани, работы головного мозга и поддержания полового влечения.

И особо важно потребление краснокочанной капусты для слизистой оболочки кишечника благодаря обилию *балластных веществ*. Они впитывают в себя пищеварительные соки, поглощая и связывая при этом токсины и жиры, ускоряют прохождение пищи и устраняют вялость кишечника и запоры. Под влиянием краснокочанной капусты поврежденная слизистая оболочка на стенках кишечника быстро восстанавливается (от 5 дней до 3 недель), что улучшает пищеварение и усвоение организмом питательных веществ через стенки кишечника.

## Луковые овощные культуры

Лук употребляют в свежем и поджаренном виде, в качестве приправ, при консервировании. У чеснока в пищу используют молодые листья и луковичу. Они отличаются своеобразным запахом и употребляются как приправа в кулинарии, в консервной и мясной промышленности.

В луковичах острых сортов накапливается сахаров до 14...15 %, в полуострых - 7,5...8, а в луковичах сладких сортов - только 5...6 %. Эфирного масла в сладком луке 0,3 г/кг, в остром — 0,5 г/кг. Все виды лука богаты витаминами, особенно много их в зеленых листьях. Целебные свойства лука обусловлены высоким содержанием эфирных масел.

Лук репчатый, порей, чеснок имеют первичный центр происхождения – Средняя Азия и Афганистан; сладкие испанские сорта лука репчатого и чеснока (вторичный центр) – Средиземноморье. Культура лука известна более 6 тыс. лет, со времен Древнего Египта. Выращивают его на всех континентах. В России возделывают повсеместно в основном репчатый лук и чеснок, лук-шалот (на юге).

Лук-порей (*Allium porrum* L.) культивировали в Древней Греции, Древнем Риме, Древнем Египте. В России ограниченно распространен во всех зонах. В пищу, чаще в отваренном виде, используют ложную луковичу и отбеленную часть ложного стебля, достигающие вместе длины 50 см и более. В первой половине вегетационного периода у порея получают пучковую продукцию. Питательная ценность порея связана с высоким содержанием белковых веществ (до 30 %), углеводов (до 7,3 %), аскорбиновой кислоты, калия и др.

Группа луковичных овощных культур включает около 400 представителей рода лук (*Allium*) семейства Луковые (*Alliaceae*): лук репчатый (*Allium cepa*), лук-шалот (*A. ascalonicum* L.), чеснок (*A. sativum* L.), лук-порей (*A. porrum* L.), лук-батун (*A. fistulosum* L.), лук многоярусный (*A. proliferum* Schrad.), шнитт-лук (*A. schoenoprasum* L.), лук душистый (*A. odorum*). Ведутся работы по введению в культуру лука-слизуна.

Все овощные культуры рода *Allium* по своей природе - многолетние растения, хотя в культуре основные из них (лук репчатый, чеснок, лук-порей) выращивают в течение 1 ...3 лет. Все виды лука — розеточные растения. Розетка состоит из трубчатых (полых) или линейно-тесмовидных листьев. На второй или последующие годы растения стрелкуются, образуя безлистный цветонос (стрелку) с соцветием (шаровидный зонтик), и дают семена или воздушные луковичи (чеснок, лук многоярусный). Среди луковичных растений выделяют группу культур, формирующих запасающий орган - луковичу (лук репчатый, лук-шалот, чеснок). Они образуют ее в первый год жизни, лук-порей - во второй. Остальные виды - корневищные. В стрессовых ситуациях некоторые из них (*A. fistulosum*) могут образовывать луковичу.



**Лук репчатый** - многолетнее растение. Безлистный цветочный стебель лука называют стрелкой. Он заканчивается соцветием - шаровидным зонтиком из 300...500 цветков. Опыляется лук перекрестно с помощью пчел и других насекомых. Плод - пленчатая трехгнездная



коробочка, в каждом гнезде по 1...2 семени. У чеснока в соцветии вместо семян развиваются мелкие луковичцы (получившие название воздушных). Образование воздушных луковичек в определенных условиях наблюдается и у репчатого лука.

Семена лука мелкие, морщинистые, угловатые, черного цвета, за что и получили название «чернушки». Зародыш семени состоит из корешка,

зачаточного стебелька, почечки и единственной крючкообразной семядоли, погруженной в питательную ткань - эндосперм. При прорастании первым из семени появляется корешок, который, закрепляясь в почве, вытягивает из семени почечку и тронувшееся в рост основание семядоли. В то время как верхний конец семядоли остается в неподвижном семени, основание ее растет, образуя петельку, типичную для всходов всех луковых растений. В результате натяжения, создаваемого выгибающейся частью петельки, верхний конец семядоли вместе с семенем извлекается из почвы наружу.



Листья у всех луков очередные, сидячие, расположены в виде прикорневой розетки на неразвитом стебле (донце). У большинства видов лука они полые. Каждый новый лист развивается внутри предыдущего, образуя ложный стебель.

Первичный корень у лука отмирает одновременно с семядолей. С появлением первого настоящего листа из нижней части первичного стебля (донца) вырастают придаточные корни. Число их в первый год жизни 35...60. Осенью они отмирают вместе с неразвитым стеблем, образующим одревесневшую пятку. Весной следующего года на периферии донца появляются 60...80 новых придаточных корней, длина каждого из них 50...70 см. Корневых волосков они почти не имеют, функцию их выполняет микориза. Всасывающая поверхность корневой системы лука очень мала - не более 0,1 ...0,2 м<sup>2</sup>.

Лук-порей в культуре - растение двулетнее. Листья ланцетовидные, полусогнутые по центральной жилке или плоские, покрытые восковым налетом.



**Лук порей**



**Шнитт-лук**



**Лук слизун**



**Многоярусный**



**Лук батун**

**Лук порей**  
***Allium porrum* L.**  
Семейство лилейные

**Распространение, экология и описание вида.** Порей — выходец из теплых южных стран. Но оказалось, что любят его не только там, поэтому селекционеры вывели из существующего летнего еще и зимний лук-порей, который хорошо прижился в нашем климате, где растет в открытом грунте и теплице. В продаже имеется как местный, так и импортный лук. Как и его сородичи, репчатый лук и чеснок, порей растет из луковичного корня. А вот в чем его преимущество перед чесноком: пряные и ароматические вещества заключены преимущественно в листьях лука и делают его целиком съедобным, вкусным растением.

Широко культивируется как овощное растение на всей территории России.

Многолетнее овощное культурное растение. Луковица чаще всего простая, из ее сердцевины выходит стебель. Листья широкие, линейно-ланцетные, с выпуклыми жилками. Цветки собраны в большие зонтики. Цветет в июле - августе.

Заготавливают стебли с луковицами в конце октября. Растения связывают вместе по 50 штук. В земле вырывают яму глубиной 20-40 см и в нее под небольшим наклоном закладывают связки так, чтобы немного выступали над землей, покрывают соломой и оставляют на зиму.

В луке-порее необычайно высоко количество *аллицина* — серо-содержащего вещества, придающего растению вкус и запах и обладающего превосходными профилактическими, смягчающими и лечебными свойствами. Едва попав в желудок, порей тут же наводит там порядок и справляется с болезнетворными бактериями и грибами. Ведь в желудке и верхнем отделе тонкого кишечника слишком часто скапливаются колонии бактерий и грибов, которые бурно размножаются, в благоприятной для них среде и вызывают метеоризм, колики или понос. Как и репчатый лук с чесноком, порей тоже понижает уровень липидов. Недельный курс лечения (ежедневно по 200 г порея) значительно понизит уровень холестерина и жиров в крови. Кроме того, лук-порей — прекрасное профилактическое и смягчающее средство при варикозном расширении вен, тромбозе и других подобных заболеваниях. Это объясняется фибринолитическими свойствами его биологически активных веществ: они противодействуют сгущению крови, делают ее более жидкой, и она меньше скапливается в выпуклостях и "карманах" нередко уже изношенных вен, образуя опасные кровяные сгустки - тромбы. Ни один овощ не действует так эффективно против возрастных изменений сосудов, как лук-порей. Кроме того, он извлекает из земли микроэлементы, особенно *цинк* (для соединительной ткани, стенок сосудов, выработки гормонов), *марганец* (для общего обмена веществ, половой активности, цвета кожи и волос) и *селен* (для системы иммунной защиты организма).

Содержит эфирное масло, органические соединения серы, белки (до 1,3%), сахара (до 6,6%), витамин С, жирные кислоты, ферменты (мальтазу, декстриназу инвертазу).

Регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта.

**Применение.** Отвар: 100 г измельченного порея на 100 мл кипятка (разовая доза) варят 3 минуты, процеживают. Принимают на ночь как легкое слабительное средство.

**Лук репчатый**  
**Allium sera L.**  
Семейство лилейные

**Распространение, экология и описание вида.** Лук издавна пользовался почетом и уважением повсюду, где существовала высокая культура медицины: в Китае, Индии и на Ближнем Востоке. Именно оттуда он распространялся по свету. При этом при культивировании у лука есть одно преимущество перед другими овощами: в процессе роста в нем вырабатывается масса защитных веществ, например, от насекомых и бактерий, так что его требуется меньше обрабатывать химическими средствами, чем другие, более нежные овощи.

Широко культивируется как овощное растение на всей территории России.

Двулетнее травянистое растение с приплюснуто-шаровидными луковицами диаметром до 15 см, покрытыми буро-желтыми пленчатыми чешуйками. Корни тонкие. Стебель полый, с зонтичным соцветием на верхушке. Цветки мелкие, состоят из 6 белых лепесточков. Листья прикорневые, цилиндрические, полые, их обычно называют перьями. Плод - коробочка, содержащая черные трехгранные семена. Цветет в июне - августе. Плодоносит в августе - сентябре.

Заготавливают луковицы летом, после высыхания перьев.

Уже тысячи лет лук — испытанное народное средство от многих заболеваний, недугов и болезней. И то, что на глазах, когда лук чистят и режут, выступают слезы, доказывает его мощь: раздраженные глаза можно вытереть носовым платком, зато на роговице не останется бактерий. Уничтожит их лук и на любых других участках слизистой оболочки, и благодаря этому мы станем здоровыми и устойчивыми к заболеваниям.

Каждая луковица — это маленькая фабрика *аллицина* и других серосодержащих соединений, оказывающих бактерицидное действие, прежде всего на слизистую оболочку, предупреждающих инфекции и защищающих нежные и чувствительные клетки эпителия — самого верхнего слоя слизистой оболочки. Уже при резке у вас дезинфицируется слизистая оболочка носоглотки и рта. Эти вещества распадаются не слишком быстро. Они оказывают противовоспалительное и лечебное действие даже в почках, мочевом пузыре и мочевыводящих каналах.

Таким образом, лук — лучшее лекарство при гипертонии и высоком содержании жиров в крови. Биологически активные вещества полезны прежде всего для пожилых людей. Кроме того, лук пробуждает аппетит, предупреждает заболевания сосудов (особенно вен), помогает при нарушении кровообращения, варикозном заболевании, геморрое и т.д. В луке много *фолиевой кислоты* (В<sub>9</sub>) для хорошего настроения, кроветворения и омоложения клеток, а также *аскорбиновой кислоты* (витамина С) для иммунной системы, ясности мышления и образования гормонов. В репчатом луке также много *железа*, поэтому он

стимулирует кроветворение и перенос кислорода в клетки, при этом быстрее, чем другие продукты, содержащие железо. Помимо этого, лук берет из земли много *цинка* и приносит этот редкий микроэлемент, столь важный для формирования соединительных тканей, повышения полового влечения, активизации деятельности мозга и укрепления сосудов, в клетки организма.

Луковицы содержат сахара (14% - фруктозу, сахарозу), инулин, каротин, витамины С, В, Е и РР, минеральные соли (калия, фосфора, железа и др.). В луковицах и листьях содержатся эфирное масло, обуславливающее их специфический запах и острый вкус, а также серосодержащие соединения, йод, органические кислоты (яблочная и лимонная).

Возбуждает аппетит, стимулирует функциональную активность желудочно-кишечного тракта, является противочинготным средством.

**Применение.** Настой: 100 г измельченного лука на 300 мл кипяченого теплого молока настаивают 5 часов, процеживают и добавляют 50 г меда. Принимают по 100 мл 4 раза в день до еды при простудных заболеваниях, ангине, бронхите, сильном кашле, гриппе.

Настойка: 1) 300 г измельченного лука на 300 мл белого вина настаивают 5 дней, добавляют 100 г меда и оставляют еще на 3 дня, процеживают. Принимают по 2 ст. л. 4 раза в день; 2) 500 г измельченного лука на 500 мл 96%-ного спирта настаивают 10 дней, процеживают. Принимают по 1 ч. л. 4 раза в день.

Эти настойки помогают при поносе, препятствуют бродильным процессам в кишечнике.

Наружно лук применяют при гнойных и трудно заживающих ранах, язвах, ожогах, обморожениях, для выведения угрей, веснушек, бородавок, снятия отеков, а также при укусах пчел и ос.

Следует помнить, что злоупотребление луком может вызвать осложнения при заболеваниях почек, печени, сердца, желудка.

## **Чеснок**

### **Allium sativum L.**

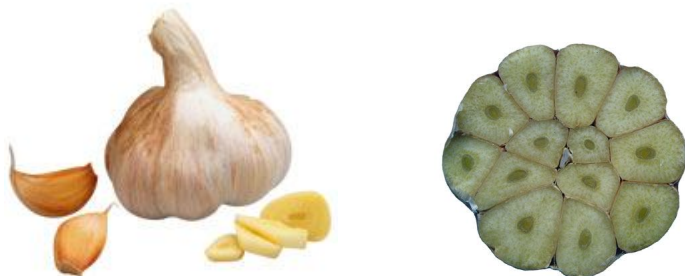
Семейство лилейные

**Распространение, экология и описание вида.** Уже много тысяч лет чеснок применяется в качестве природного лекарства — от геморроя, ревматических заболеваний, астмы и многих других. Родиной чеснока считается Средняя Азия, откуда его перевезли в Египет, Малую Азию, страны Европы. Древние греки называли чеснок лучшей пряностью.

Чеснок распространен в культуре на Северном Кавказе, в Татарстане, Молдавии, Украине, Средней Азии.

Чеснок — многолетнее растение, размножается вегетативно зубками, луковицами (однозубками) или воздушными луковичками (бульбочками), образующимися в соцветии. В горных районах юга

чеснок иногда способен формировать семена. Широко культивируется как овощное растение на всей территории России.



Стебель прямостоячий, высотой до 1 м. Цветки мелкие, серовато-белые, собраны в зонтик. Листья узкие, линейные, длиной до 1 м. Луковица состоит из 7-30 продолговато-яйцевидных луковичек (зубков). Цветет в июле - августе.

Заготавливают луковицы в июле - августе. Листья используют в свежем виде.

Содержит эфирное масло (0,2-0,3%), которое обуславливает специфический чесночный запах и обладает сильным бактерицидным действием, а также жирные масла, инулин, аскорбиновую кислоту, витамины D и группы B и др.

От 0,1 до 0,3 % острой луковичной мякоти чеснока составляет чесночное масло с биологически активным веществом *аллицином*. Он становится причиной образования в нашем организме в процессе обмена веществ неприятного запаха. На различных стадиях обмена веществ образуются новые, биологически активные субстанции, помогающие при различных заболеваниях.

Аллицин убивает бактерии и грибы, понижает уровень холестерина и жиров в крови. Образующиеся из аллицина вещества предупреждают свертывание крови, а продукты распада активизируют кровообращение, повышают активность организма, способствуют регенерации клеток и выведению из организма шлаков и токсинов.

#### ***Полезные свойства***

- Нормализует кровообращение, снижает давление
- Снижает уровень жиров и холестерина в крови, предупреждает атеросклероз
- Помогает при венозных заболеваниях и судорогах
- Смягчает приступы геморроя
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему
- Убивает в кишечнике патогенные бактерии и грибы, дезинфицирует среду, нормализует кишечную флору

- Оказывает бактериологическое действие
- Повышает работоспособность
- Помогает при кишечных коликах, запорах и метеоризме
- Тормозит процессы старения

Возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, подавляет процессы гниения и брожения в кишечнике, обладает болеутоляющим и успокаивающим действием на кишечник. Эффективен для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям, а также как средство, снижающее усталость.

**Применение.** Настойка: 50 г измельченного чеснока на 150 мл 96%-ного спирта настаивают 10 дней в темной посуде. Принимают по 10 капель 3 раза в день до еды при подагре, ревматизме, бессоннице, цинге. При повышенном артериальном давлении рекомендуют принимать настойку 2 дня и 2 дня делать перерыв.

Мазь: смешивают 50 г протертого чеснока, 50 г сливочного масла или топленого нутряного жира и 50 г меда. Растирают грудь при простудных заболеваниях, коклюше, бронхиальной астме.

Тертый чеснок применяется наружно для выведения бородавок, эффективен для лечения экземы, трудно заживающих или гнойных ран и язв, лишая; препятствует выпадению волос.

При заболеваниях почек применение чеснока противопоказано.

### Корнеплодные овощные культуры

Почти все корнеплодные овощи двулетники, растут в диком виде в регионах с умеренным климатом. Происхождение: морковь – юго-западный Азиатский центр; репа, редис, петрушка, пастернак и свекла - Средиземноморский центр.

Брюква, редька, репа и редис, относятся к семейству Капустные (Brassicaceae). Из Маревых (Chenopodiaceae) широко распространена столовая свекла. К семейству Сельдерейные (Apiaceae) относятся морковь, пастернак, петрушка и сельдерей.



У репы очередные цельные лировидные листья. Цветки пр�вильные, обоеполые, собраны в кисть. Плод — стручок. У репы и брюквы он открывается двумя створками. У редиса и редьки семена из плода можно извлечь только при обмолоте. У репы они коричневые

или красновато-коричневые, у брюквы темно-коричневые, у редьки и редиса светло-коричневые. Редька и редис относятся к одному виду — *Raphanusaativus* L.



Редька



Различные формы корнеплодов редьки



Репя обыкновенная и салатная

У японской редьки подвида *acanthiformis* (Blanch) - дайкона возделывают сорта Саша, Дракон, Дубинушка и др. Vegetационный период 50...55 дней у сортов с массой корнеплода до 1 кг и до 200 дней с массой до 5 кг.





**Дайкон**

Все корнеплоды семейства Сельдерейные (*Ariaceae*) - двулетники. Соцветие — сложный зонтик. Плод — двусемянка. В плодовой оболочке содержится много эфирного масла, которое быстро прогоркает, поэтому всхожесть посевного материала в течение 1...2 лет хранения понижается. Масло затрудняет проникновение воды в семена, что замедляет их набухание и прорастание.

### **Морковь посевная (морковь огородная)**

***Daucus sativus* Rochl**

Семейство зонтичные

**Распространение, экология и описание вида.** Родина - Средиземноморье. Культивируется повсеместно.

Двулетнее травянистое растение высотой 30-100 см, с толстым оранжевым корнем. Стебель ребристый, жестковолосистый. Листья очередные, влагалищные, дважды - или трижды-перистые. Цветки мелкие, белые, собраны в сложный зонтик. Плоды - щетинистые двусемянки, обычно называемые семенами. Известно много разнообразных культурных сортов моркови. Цветет в июне — августе.

Морковь — это корнеплод, которому подходит наш нередко суровый и капризный климат. Морковь неприхотлива и привыкла выживать в неблагоприятных условиях. Откусив кусочек, убеждаешься еще раз, как прочно упакованы в клетчатку все питательные вещества. Только поэтому выносливую морковь можно выращивать на наших грядках до осени и высевать под зиму.

Важнейшее из них можно безошибочно узнать по оранжевому цвету моркови: растительный пигмент *бета-каротин*, предшественник важнейшего витамина А. И вот еще один весомый показатель в пользу моркови: она содержит огромное количество *селена* — важнейшего микроэлемента в иммунной системе организма. Он входит в ядро одного из ферментов, защищающего наши клетки от различных инфекций.

Бета-каротин — сильное защитное средство нашей иммунной системы. Он укрепляет слизистую оболочку во всем теле, делая ее непроницаемой для бактерий и вирусов, и служит транскрипционным фактором для генов, содержащиеся в ядре клетки лишь тогда оказываются способными стимулировать обмен веществ, когда каротин активизирует их действие. Морковь содержит рекордное количество *ретинола* (витамина А): в 100 г 28000 МЕ, что в 1000 раз больше, чем в артишоках, в 2000 раз больше, чем в цветной капусте.

Заготавливают корнеплоды однолетних растений с августа; ботву - во время цветения; семена (плоды) - после их созревания осенью.

Корнеплоды содержат сахара (до 15%), жирное масло (до 0,7%), азотистые вещества, минеральные соли, аспарагин, умбеллиферон, флавоноиды (до 0,13%), ферменты (амилазу, инвертазу, протеазу, линазу, пероксидазу, каталазу), пигменты (каротин, фитоеин, фитофлуен, ликопин), витамины (провитамин А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, РР), кислоты (пантотеновую и фолиевую). Семена содержат эфирное масло (до 1,6%), жирное масло (до 13%), флавоноиды. В состав эфирного масла входят пинен, лимонен, цинеол, гераниол, геранилацетат, цитраль, цитронеллол, кариофиллен, каротол, даукол, азарон, рецимон, дипентен, бизаболен.

Морковь улучшает пищеварение, увеличивает лактацию у кормящих женщин, способствует выходу песка и небольших камней при мочекаменной болезни и обладает общеукрепляющим, слабительным и мочегонным действием, а также усиливает работу половых желез, активизирует внутриклеточные окислительно-восстановительные процессы, регулирует углеводный обмен, способствует эпителизации и обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим и ранозаживляющим действием. Семена обладают противоглистным и противобродильным действием.

**Применение.** Настой: 1) 1 ст. л. ботвы моркови и петрушки (1:1) на 250 мл кипятка настаивают 2 часа в закрытом сосуде, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 минут до еды при почечнокаменной болезни и геморрое; 2) 1 ст. л. семян моркови на 250 мл кипятка настаивают 12 часов в закрытом сосуде в теплом месте, процеживают. Принимают теплым по полстакана 5-6 раз в день до еды при почечнокаменной болезни и как ветрогонное средство.

Повязки: с натертой морковью или морковным соком делают повязки при ожогах, обморожениях, долго не заживающих гнойных ранах, язвах и воспалениях кожи. Морковь очищает раны и язвы от гноя, уменьшает воспалительные процессы и болевые ощущения, способствует более быстрому заживлению ран.

Свежий морковный сок с медом (на воде) по 1 ст. л. 4-5 раз в день принимают при кашле, осиплости голоса, почечнокаменной болезни, геморрое, авитаминозе, малокровии. Рекомендуются детям по 1 ст. л. утром натощак и вечером при поносе и как противоглистное средство (при мелких глистах). Морковным соком полощут горло при воспалительных процессах и смазывают полость рта у детей при молочнице.

Кашица: 3 ст. л. тертой моркови на 250 мл молока отваривают. Принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды в тех же случаях, как и морковный сок.

Из семян моркови получен препарат даукарин, который расширяет коронарные сосуды и обладает спазмолитическим действием. Применяют его при атеросклерозе и коронарной недостаточности с явлениями стенокардии.

Морковь как поливитаминное растение широко используют при авитаминозах и малокровии, а также при общем упадке сил. Ежедневно съедая по 100 г свежей тертой моркови, больные прибавляют в весе, становятся менее восприимчивыми к инфекционным заболеваниям, у них улучшается цвет лица.

### **Редька посевная (редька огородная)**

#### **Raphanus sativus L.**

Семейство крестоцветные

**Распространение, экология и описание вида.** Родина - Средиземноморье. Возделывается в садах и огородах почти повсеместно.

Двулетнее растение высотой 30-70 см, с лировидными, перисто-надрезанными, жестковолосистыми листьями. Корни толстые, белые или темные, с острым вкусом. Цветки белые или розовые, с 4 лепестками, собраны в рыхлые кисти. Плод - стручок, веретенообразный, толстый, вздутый, нераскрывающийся. Цветет в мае - июне.

Заготавливают корнеплоды в сентябре - октябре.

Содержит углеводы, азотистые, зольные и экстрактивные вещества, жиры, ферменты, лизоцим, фитонциды, витамины В1 (0,08-0,12 мг%) и С (25-35 мг%), кристаллическое вещество рафанол, который и обуславливает острый вкус редьки.

Всем известный резкий и острый вкус корнеплодам редьки придают серосодержащие горчичные масла, которые обладают и лечебными свойствами. Они уничтожают бактерии и грибы, освобождая от их колоний желудок и кишечник, устраняя порой хронический метеоризм. Особенно важно это для тех людей, чей желудок вырабатывает слишком мало желудочной кислоты, убивающей бактерии. А к их числу относятся многие люди старше 35 лет, так как выработка соляной кислоты в слизистой оболочке желудка с возрастом снижается. Причина данного явления кроется в неправильном питании. Употребление двух-трех корнеплодов редьки в неделю обеспечат физиологически здоровую среду кишечника.

Однако корнеплоды редьки могут обладать повышенным содержанием нитратов. Кроме того, потребление ее не рекомендуют людям со слабым желудком и кишечником, так как возможны расстройства кишечника.

### ***Полезные свойства редьки***

- Уничтожает условно-патогенные кишечные бактерии и грибы и может служить лечебным средством при хронических расстройствах и метеоризме.

- Улучшает перистальтику кишечника и запоры.
- Понижает уровень холестерина в крови.
- Предупреждает образование камней в почках, желчном и мочевом пузырях, помогает при воспалениях почек и мочевого пузыря.
- Служит профилактикой от недержания мочи.
- Помогает справляться с проблемами мочеиспускания.
- Острые и пряные корнеплоды редьки — идеальная лечебная пища для пожилых людей, чей организм вырабатывает меньше защитных веществ из-за развития в кишечнике колоний грибов, вирусов и бактерий — первой стадии неприятного процесса, начинающегося с жалоб на плохое самочувствие и переходящего затем в стадию серьезного заболевания.

- Здоровая слизистая оболочка кишечника, очищенная от токсинов и шлаков, — это важнейшее иммунное оружие против всевозможных заболеваний. Вещества, содержащиеся в корнеплодах редьки, тормозят воспалительные процессы в крови и оказывают лечебное действие.

- Высокое содержание *калия* в соединении со стимулирующими кровообращение веществами действует как мочегонное средство, снижая опасность образования камней в почках, мочевом и желчном пузырях: едкие вещества нейтрализуют популяции болезнетворных бактерий на слизистой оболочке этих органов, смягчают и излечивают воспалительные процессы и снимают симптомы нарушения мочеиспускания и начинающегося недержания мочи.

Возбуждает аппетит, усиливает выделение желудочного сока, улучшает пищеварение. Уменьшает почечные боли и растворяет почечные камни и песок. Обладает антисептическим, мочегонным и желчегонным действием.

**Применение.** Редьку применяют при водянке, почечнокаменной болезни, подагре и как противоглистное средство. Ее принимают также при воспалении верхних дыхательных путей, коклюше и при туберкулезе легких. Сок редьки с сахаром или медом считается успокоительным средством при кашле, кровохарканье, кровоизлияниях. Тертую редьку употребляют для растираний при ревматизме, подагре и простудных болях. Тертая редька и ее сок способствуют заживлению гнойных ран и язв.

Внутреннее применение редьки противопоказано при болезнях сердца и печени.

## Редис

Редис растет в умеренном климате, жару не любит. Белые, красные или розовые корнеплоды с белой острой мякотью любимы очень многими и выращиваются в открытом грунте и теплицах. Неприхотливый редис несложно вырастить на огороде, и тогда вы всегда будете иметь свежие хрустящие корнеплоды со своей грядки.

Для посева используют семена диаметром более 2,25 мм. Норма высева ( $\text{г}/\text{м}^2$ ) зависит от диаметра семян (мм) и сроков культуры: проводят с помощью сеялки ПРСМ-7. Расстояние между растениями в ряду 4...5 см, междурядья 6...7 см. Глубина посева 2...2,5 см. Оптимальная влажность почвы 60 % ПВ в зимнее время и 70 % ПВ в весеннее. При весенней культуре иногда применяют жидкую азотно-калийную подкормку в дозе 20...25  $\text{г}/\text{м}^2$  (N : K = 1:1).

Относительную влажность воздуха поддерживают в пределах 65...70 %. Редис выращивают в сплошной культуре, а также в качестве уплотнителя томата и реже огурца. Убирают в 2...3 приема, выдерживая созревшие корнеплоды и связывая в пучки по 10 или обрезая.

Подрастая и поспевая под землей, редис накапливает ценные микроэлементы и витамины. Чтобы защитить себя от вредителей и грызунов, овощ вырабатывает такую систему защиты, как *горчичные масла*. Этот природный отпугивающий яд обращает в бегство всех врагов. Да и когда мы сами едим редис, содержащиеся в нем горчичные масла дезинфицируют среду на слизистой оболочке рта, языке, небе, в желудке и кишечнике, уничтожая бактерии. Это антибактериальное и антигрибковое действие мы ощущаем по жжению, вызываемому горчичными маслами.

Редис очищает носоглотку, способствуя отделению слизи, дезинфицирует слизистую оболочку и предупреждает возникновение инфекций.

## Репка огородная

### *Brassica rapa L.*

Семейство крестоцветные

**Распространение, экология и описание вида.** Возделывается в садах и огородах. Двулетнее овощное растение. В первый год жизни растения образуются розетка рассеченных листьев и мясистый корнеплод; на второй год - цветоносные побеги, дающие семена. Лепестки цветков золотисто-желтые или лимонно-желтые, в зависимости от сорта. Соцветие щитковидное. Плод - вскрывающийся длинный стручок. Семена мелкие, круглые, светло- или темно-бурые. Цветет в мае — июне.

Заготавливают корнеплоды осенью, до наступления заморозков.

Содержит сахар (до 9%), минеральные соли, аскорбиновую кислоту, витамины РР, В, и В<sub>2</sub>, каротин, а также эфирное горчичное масло, придающие растению специфический запах и острый вкус.

Эфирное горчичное масло раздражает слизистую оболочку пищеварительного тракта, стимулирует выделение желудочного сока, усиливает перистальтику кишечника.

**Применение.** Сок из свежих корнеплодов репы используется как отхаркивающее и диуретическое средство.

Репа хорошо сохраняется, поэтому может быть использована для профилактики гипо- и авитаминозов, а также как лечебный продукт при гипоацидном гастрите, спастическом колите (запорах).

Репа используется в пищу в вареном, пареном и жареном виде, однако при этом теряются многие ее лечебные свойства.

Применение репы в сыром виде противопоказано при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при остром гастрите и энтероколите.

### **Свекла обыкновенная (столовая)**

***Beta vulgaris* L.**

Семейство маревые

**Распространение, экология и описание вида.** Культивируется повсеместно, особенно в странах северного полушария, как ценная кормовая и пищевая культура.

Двулетнее травянистое растение. В первый год жизни растения развиваются стоячая розетка крупных черешковых удлинненно-эллиптических листьев и мясистый корень (корнеплод) с сочной бордово-красной мякотью. На второй год из корнеплода развивается ветвистый стебель с листьями и цветами. Листья очередные, длинночерешковые, мягкие, с волнистым краем, красные или фиолетово-красные.

Соцветие метельчатое. Цветки невзрачные, зеленые или беловатые, пятичленные, с простым околоцветником, сидят пучками по 2—5. Плод — односемянный орешек. Цветет в июне - августе. Плодоносит в



августе - сентябре. Цветки сросшиеся (по 2...8 цветков), обоеполые. Плоды - коробочки, сростаются с древеснеющим околоцветником и между собой, образуя твердое соплодие, называемое клубочком. Имеются сорта односторонней свеклы, которые не прорезивают. Корневая система представлена всасывающими корнями с многочисленными разветвлениями.

К овощным листовым формам свеклы относится мангольд (*Beta cicla* L., *B. vulgaris cicla* L.), не образующий корнеплодов. В пищу у этого вида употребляют листья и широкие черешки.

Заготавливают листья и корнеплоды однолетних растений.

Корнеплоды содержат сахара (до 20%), кислоты (яблочную, ли-

монную, аскорбиновую, фолиевую), жиры, красящие вещества, витамины D, B2, PP и P, минеральные соли (магния, кальция, калия, железа, йода), азотистое соединение бетаин.

**Применение.** Свежий сок корнеплодов свеклы принимают по 30 мл 3 раза в день при гипертонии, ожирении, малокровии.

Вареные корнеплоды свеклы по 100-150 г в день едят в виде салата при хронических запорах.

Свежие листья и корнеплоды свеклы успешно применяются при лечении цинги.

Этот корнеплод не имеет равных: свекла лучшее омолаживающее средство из всех овощей и фруктов. Кроме того, благодаря своему естественному сладкому вкусу и сочности корнеплоды свеклы являются настоящим лакомством и значительно разнообразят овощное меню вегетарианцев.

Корнеплоды свеклы богаты кремнием, который представлен в неповторимой комбинации с другими питательными веществами, потребление которых способствует укреплению соединительных тканей мышц и кожи, стенок сосудов, а также способствует выведению токсичных металлов из организма.

Другое преимущество корнеплодов свеклы — необычайно высокое содержание фолиевой кислоты: в 1 г мякоти свеклы содержится 1 мкг кислоты. Вместе со спаржей она держит мировой рекорд. Этот витамин группы B участвует в соединении нуклеиновых кислот в ядрах клеток, создавая предпосылку для деления клеток и роста тканей.

При потреблении свеклы уже через час активизируется восстановление соединительной ткани. Фолиевая кислота активизирует выработку соляной кислоты в желудке человека, что способствует усвоению белков, а также она участвует в производстве красных кровяных телец крови, которые разносят необходимый для жизни кислород из легких по всем клеткам организма. Фолиевая кислота выполняет важную функцию в обмене веществ организма, активизируя серосодержащую аминокислоту метионин — мощный поставщик энергии и бодрости. Он несет серу, что особенно актуально для здоровья и внешнего вида кожи, волос и ногтей человека. Дефицит фолиевой кислоты — самая распространенная форма авитаминоза. Корнеплоды свеклы богаты калием и клетчаткой, которые обеспечивают выведение из организма кислоты, жиров и токсинов, а также регулируют работу кишечника.

#### ***Полезные свойства свеклы***

- Свекла способствует восстановлению соединительных тканей организма

- Повышает упругость кожи, стенок сосудов, прочность костей
- Способствует нейтрализации и выведению токсических веществ из организма

- Способствует росту клеток и восстановлению клеточного ядра
- Обеспечивает выработку желудочной кислоты и таким образом способствует лучшей переработке белков

- Активизирует выработку красных кровяных телец и снабжение клеток кислородом
- Повышает жизненный тонус и настроение
- Способствует восстановлению клеток кожи, ногтей и волос
- Выводит из организма воду и кислоту
- Выводит из кишечника токсины, устраняет запоры

Свекла — необычайно выгодный товар, из нее можно приготовить обед, добившись невероятно выгодного соотношения между ценой израсходованных продуктов и питательной ценностью блюд.

Употребление свекольных салатов по сути является дешевым курсом омолаживания организма. Оживляющая работу клеток комбинация фолиевой кислоты с кремнием уникальна по своей эффективности.

## Мангольд

Мангольд — растение с широкими листьями и толстыми черешками, родственник шпината. Мангольд был известен еще древним римлянам и рос в основном в Италии, Швейцарии и Франции. Для нас это пока не очень привычный овощ, но тем не менее очень вкусный и полезный. Некоторые увлеченные овощеводы уже освоили его выращивание на своих участках.

В мангольде содержится большое количество *балластных веществ* — лучших защитников нашего кишечника: его слизистой оболочки и флоры. Эти волокна клетчатки связывают воду, а вместе с ней жиры и токсины, и выводят их затем из кишечника, а также ускоряют прохождение пищи по кишечнику и устраняют таким образом запоры и другие проблемы. Высокая концентрация *кальция* (для костей, зубов), *железа* (для кроветворения, дыхания клеток), *магния* (для работы мышц и сердца); и *аскорбиновой кислоты* (витамина С, для иммунной системы, бодрости тела и духа) делают мангольд очень ценным растением. Мангольд богат комплексными углеводами, то есть он прекрасный поставщик глюкозы, столь необходимой для функционирования головного мозга и нервных клеток.

## Сельдерей пахучий *Apium graveolens L.* Семейство зонтичные

**Распространение, экология и описание вида.** Разводится повсеместно как сельскохозяйственное растение.

Двулетнее травянистое растение высотой 50-100 см, с округлым мясистым белым корнем и ветвистым стеблем. Листья влагалищные. Нижние листья перисторассеченные; верхние - тройчатые, блестящие, с клиновидными зубчатыми долями. Цветки мелкие, белые, собраны в сложный зонтик.



Сельдерей (*Apium graveolens* L.) имеет культурный подвид сельдерея (subsp. *sativum*), включающий три разновидности: корнеплодный сельдерей; листовой сельдерей с мочковатой корневой системой и листьями с полыми тонкими черешками; черешковый сельдерей с сочными выполненными черешкам. Более известен корнеплодный сельдерей, у которого в пищу используют шаровидный корнеплод и прнрые двоякоперисторассеченные листья.



**Корневой**



**Черешковый**

Корнеплод имеет до 50...70 мелких корневых ответвлений. Корнеплодный сельдерей можно выращивать на зелень, используя загущенные посевы.

Плод - двусемянка с выступающими ребрами. Цветет в июне - июле.

Высадку проводят 40...50-дневной рассадой по схеме 25 x 15 см весной и 30x15 см осенью. Возможна посевная культура, как у петрушки, для получения пучковой продукции. Семена сельдерея очень мелкие; их не следует заделывать глубже чем на 0,5 см. Температурный и поливной режимы те же, что и для петрушки.

Заготавливают корни в сентябре - октябре; листья – во время цветения; семена -после их полного созревания.

В корнях содержатся сахар (до 3%), кальций, фосфор, натрий, соли калия, слизи, аспарагин, эфирное масло (до 0,1%), щавелевая кислота, фурукумарины, холин, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и РР, провитамин А и др.

Возбуждает аппетит; оказывает кровоочистительное, ветрогонное, мочегонное и легкое слабительное действие.

Благодаря приятному аромату, который облагораживает любой обед и улучшает вкус самого непритязательного овощного блюда, сельдерей прочно занимает свое место в нашем меню. В салате сельдерей гармонирует даже с фруктами, например с яблоками. А его вкус и аромат — результат сочетания большого числа биологически актив-

ных веществ. Существуют различные сорта сельдерея: корнеплодный, черешковый и листовой.

В корнеплодах сельдерея много эфирных масел, которые и придают ему особый вкус и аромат. Это - терпены, которые накапливает корнеплодный сельдерей, чтобы отпугивать от себя во время роста грибы, бактерии и прочих естественных врагов. Резкие эфирные масла сельдерея долгое время продолжают свое антибактериальное и антигрибковое действие и на слизистой оболочке организма: во рту, пищеводе, желудке и кишечнике. При прохождении через почки, мочевой пузырь и мочевыводящие протоки эфирные масла дезинфицируют их слизистую оболочку, подавляя воспалительные процессы и предотвращая размножение бактерий. Полный комплекс витаминов группы В содержащихся в корнеплодах сельдерея стимулирует углеводный обмен, пополняя клетки энергией. Одновременно витамины группы В служат основой питания для наших нервов и клеток головного мозга — многочисленные нервные недуги (тревожное состояние, раздражительность, депрессия) нередко связаны с нехваткой в организме этих витаминов. Кроме того, многие витамины группы В, содержащиеся в корнеплодах сельдерея, улучшают состояние кожи, волос, глаз и печени.

Помимо кобаламина (В<sub>12</sub>) сельдерей содержит все остальные витамины группы В в сбалансированном виде. Витамины группы В действуют наиболее эффективно в комплексе, при нехватке одного из них, например рибофлавина (В<sub>2</sub>) или пиридоксина (В<sub>6</sub>), биологическая активность остальных также снижается. Витамины группы В необходимы прежде всего детям школьного возраста, студентам, работникам умственного труда от которых требуется концентрация внимания.

#### ***Полезные свойства сельдерея***

- Уничтожает условно-патогенные бактерии и грибы в желудке и кишечнике, регулирует пищеварение
- Улучшает перистатику кишечника, избавляя его от вялости и запоров
- Дезинфицирует слизистую оболочку рта и гортани, выводит токсины из организма
- Стимулирует слизистую оболочку желудка к выработке большего количества желудочной кислоты, что обеспечит лучшее усвоение белка
- Уничтожает бактерии в почках, мочевом пузыре и в мочевыводящих путях, лечит воспалительные процессы и слабость мочевого пузыря
- Способствует отделению слизи при кашле, насморке и простуде
- Выводит из организма воду и помогает бороться с лишним весом
- Активизирует углеводный обмен
- Укрепляет нервы и мозг, смягчает последствия стрессов
- Поставляет важные питательные вещества для здоровья кожи, ногтей и волос

Эфирные масла, которые в высокой концентрации содержатся в корнеплодах сельдерея, обладают многими полезными свойствами. Они помогают отделять мокроту (при кашле или насморке), слабят

кишечник (при его вялости или запорах), гонят желчь, выводят воду и стимулируют повышенную выработку соляной кислоты в желудочном соке, важной для первичного переваривания железа и усвоения белка.

**Применение.** Корневой сельдерея (кладут в супы и т. п.), черешковый (для салатов) и листовой - его используют как пряную зелень. Листья сельдерея в целлофане сохраняются в холодильнике 2-3 дня. Если они завяли, опустите их на 30 минут в воду комнатной температуры. Сельдерея выделяется среди других овощей хорошим соотношением минеральных веществ и витаминов. В нем насчитывается до 40 видов различных солей, витаминов и других веществ (калий, магний, фосфор, железо, белки, пектины, каротин, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, фолиевая кислота и др.). Сельдерея омолаживает организм, улучшает обмен веществ, помогает избавиться от лишнего веса, содержит фитонциды, эфирные масла, которые обладают дезинфицирующим свойством. Зелень листьев сельдерея используется в качестве приправы к супам, рыбным и мясным блюдам. Средний вес клубня сельдерея составляет 40-60 г, корнеплоды съедобны, их следует есть и в сыром и в вареном виде. Сельдерея тушат, жарят, делают салаты. Из сырых кочешков делают салаты, из тушеных - гарниры к мясным и рыбным блюдам. Чтобы придать бульону аромат, надо положить в него корни сельдерея, разрезанные пополам и поджаренные с одной стороны без масла. Чтобы при очистке сельдерея не потемнел, кожицу следует снимать тонким острым ножом, чтобы уменьшить потерю витаминов. Корнеплоды при варке следует опускать в кипящую воду и варить в закрытой посуде. Они должны быть покрыты водой не более 1 см. Вода, в которой варились корнеплоды, содержит много питательных веществ, ее следует использовать для приготовления супов и соусов. Чем мельче нарезаны корни сельдерея, тем больше ароматических веществ они выделяют при тушении. Корни и листья сельдерея заготавливают впрок.

Настой: 1) 1 ст. л. измельченных корней или листьев сельдерея (свежих или сухих) на 300 мл кипятка настаивают на водяной бане 2 часа, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды как легкое слабительное при хронических запорах, а также как средство, возбуждающее аппетит и улучшающее пищеварение. Настой также применяют для растираний при подагре, ревматизме и болезнях кожи; 2) 2 ст. л. свежих измельченных корней сельдерея на 250 мл холодной кипяченой воды настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день при этих же болезнях; 3) 2 ст. л. измельченных корней или листьев сельдерея на 200 мл кипятка настаивают 4 часа, процеживают. Применяют для промывания ран и язв, а также для компрессов.

Свежий сок из корней и листьев сельдерея принимают по 2 ч. л. 3 раза в день до еды при указанных выше болезнях (сок усваивается лучше, чем настой).

Мазь: 30 г листьев сельдерея, растертых в порошок, и 50 г свежего сливочного масла смешивают и оставляют в холодильнике на 1 день. Применяют при ранах и язвах.

**Пастернак посевной**  
***Pastinaca sativa* L.**  
Семейство зонтичные

**Распространение, экология и описание вида.** Выращивают на плантациях и в огородах в средней и южной полосах России.

Пастернак имеет два подвида: культурный пастернак и дикий. Культурный пастернак делится на две разновидности: длинный и короткий. Пастернак наиболее морозостоек среди корнеплодов семейства Сельдерейные. Может зимовать под снежным покровом. Листья его однократноперисторассеченные.

Двулетнее овощное травянистое растение высотой до 2 м, пахучее, с бороздчатым стеблем. Корень белый, мясистый, сладковатый. Листья перисторассеченные, блестящие, острозубчатые, с конечной трехлопастной долей. Цветки мелкие, желтые, собраны в сложные зонтики без оберток и оберточек. Плод - семянка, овальная, плоская, с краевыми крыловидными ребрами. Цветет в июне - июле.

Заготавливают траву вместе с зелеными стручками в мае - августе; плоды - после их созревания; корни - осенью. При сборе растения необходимо соблюдать осторожность: беречь руки, глаза, кожу во избежание раздражения.

Плоды содержат эфирное масло (до 3,6%), глицериды масляной, гептиловой и капроновой кислот, фурукумарины пастинацин, императорин, изоимператорин, бергаптен, ксантотоксин, кумарин остхол, флавоноидные гликозиды (гиперин, рутин, пастернозид). Эфирное масло содержится и в других частях растения, но в меньших количествах. Из него выделены глицериды: тритетраселин, петроселиндиол, дипетроселинолеин. Из травы выделены кверцетин-3-рамногликозид, изорамнетин-3-глюкоза-7-рамнозид, изорамнетин-3-гликозид, кверцетин-3-гликозид. Самое высокое содержание этих веществ в цветках.

Установлено, что в различных вегетационных фазах развития количество фурукумаринов в растении изменяется. Например, более всего кумаринов найдено в зеленых плодах (1,13%) и в цветках (0,9%). Свежие корнеплоды содержат витамин С, сахар, сырую целлюлозу, сырой белок, золу, фосфор, сухое вещество, ароматические вещества. В свежих листьях содержатся сухое вещество, витамин С, сахар, сахароза, сырой белок, железо, фосфор, каротин (провитамин А), хлорофилл, зола, целлюлоза, сырые жиры.



Улучшает аппетит, усиливает деятельность желудка и кишечника и функцию половых желез, повышает общий тонус организма; обладает мочегонным, болеутоляющим и отхаркивающим действием. При фармакологическом исследовании отдельных фурукумаринов установлено, что пастинацин, императорин и изопимпинеллин имеют сосудорасширяющее действие.

### **Применение.**

Настой:

1) 2 ст. л. травы пастернака на 500 мл воды кипятят 15 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают первую неделю по 50 мл 3 раза в день за 20 минут до еды, а вторую неделю - по 30 мл 3 раза в день за 20 минут до еды при болезнях почек и слабой деятельности желудочно-кишечного тракта, а также при почечных, печеночных и желудочных коликах, простудной лихорадке и кашле для смягчения и отделения мокроты;

2) 2 ст. л. свежих корней пастернака, 3 ст. л. сахарного песка на 250 мл воды кипятят 15 минут, настаивают 8 часов, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды для возбуждения аппетита, как болеутоляющее средство и при общем упадке сил, особенно после тяжелых болезней;

3) 1/2 ч. л. измельченных семян пастернака на 500 мл воды кипятят 15 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день в течение 2 недель как сосудорасширяющее, спазмолитическое и диуретическое средство, а также как средство, стимулирующее рост волос.

Настойка: 1 ст. л. листьев, 2 ст. л. корней, 1 ст. л. измельченных семян пастернака на 500 мл 96%-ного спирта настаивают 21 день, процеживают. Принимают по 10 капель 3 раза в день за 30 минут до еды при заболевании желудочно-кишечного тракта, как общеукрепляющее и стимулирующее средство, а также при депрессии и галлюцинациях.

Припарки: 3 ст. л. корней пастернака обваривают кипятком, заворачивают в марлю и прикладывают к больным местам.

Корни и листья пастернака используются как пряная приправа к пище. Жареные корнеплоды заваривают вместо кофе.

**Любисток лекарственный (зоря)**  
**Levisticum officinale Koch**  
Семейство зонтичные

**Распространение, экология и описание вида.** Встречается как дикорастущее растение в Украине. Разводится как лекарственное растение в южной и средней полосах России.

Многолетнее травянистое растение высотой 1-2 м, с прямостоячим полым, вверху ветвистым стеблем и белыми корнями, обладающими пряным запахом. Листья влагалищные, блестящие, дваждыперистые, надрезанно-зубчатые. Соцветие - сложный зонтик с 6-15 лучами и многолистными обертками. Цветки мелкие, светло-желтые, с 5 тычинками и нижней завязью. Плод - двусемянка, продолговатая, желто-бурая, с 10 ребрами. Цветет в июне - июле.

Заготавливают корни поздней осенью.

Содержит эфирное масло, в состав которого входят терпенеол, цинеол, карвакрол. В корнях найдены также бергаптен, смолистые вещества, крахмал, сахара, ангеликовая кислота.

Обладает мочегонным, желчегонным, ветрогонным, успокаивающим, обезболивающим, противосудорожным и отхаркивающим действием; улучшает аппетит, нормализует деятельность желудка и кишечника, регулирует работу сердца, уменьшает одышку и улучшает общее самочувствие больных.

**Применение.** Отвар: 15 г сухих корней любистока на 800 мл воды варят 15 минут, настаивают 6 часов, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3-5 раз в день за 30 минут до еды при общей слабости организма, подагре, ревматизме, отеках ног, нервных заболеваниях, болезнях желудка и кишечника, органов дыхания с выделением мокроты.

### **Огурец и другие тыквенные**

Огурец издавна используют в пищу в свежем и консервированном виде (соленом и маринованном). Пищевая ценность огурца связана с содержанием щелочных минеральных солей (К, Mg), солей фосфора и железа, а также ферментов, способствующих усвоению витамина В<sub>2</sub> из другой пищи и белков животного происхождения. Огурцы содержат небольшое количество витаминов А и С. Ценность огурцов определяется вкусовыми качествами, способствующими хорошему усвоению пищи, а также наличием в них ферментов, способствующих пептизации. По энергетической ценности плоды огурца, содержащие 95...96,8 % воды, занимают среди овощей предпоследнее место (670Дж/кг), превосходя лишь салат. В пищу используют 8... 12-дневные плоды (зеленцы), а также консервированные 2...3-дневные (пуляты) и 4...5-дневные завязи. Первые идут для приготовления пикелей, вторые — корнишонов.

Плоды арбуза и дыни употребляют преимущественно в свежем

виде и в консервной промышленности для приготовления арбузного и дынного меда (нардек и бекмес), различных кондитерских изделий, цукатов, мармелада, джема, пастилы и других продуктов. В Средней Азии мякоть плодов дыни сушат и в таком виде едят или делают из нее компоты. Нестандартные молодые плоды арбуза пригодны для соления. В семенах бахчевых накапливается много высококачественного масла, которое используют в кондитерской промышленности и для других целей. В сухих семенах арбуза содержится 14...19% масла, в семенах дыни — 19...35 %, в семенах тыквы — 23...41 %. Семена тыквы и арбуза перерабатывают на масло, а жмых, получаемый при этом, является ценным сочным кормом для различных животных.

По содержанию сахара выделяются плоды дыни, а затем арбуза, но по степени сладости арбузы превосходят дыню. Сахара арбуза представлены преимущественно фруктозой. В плодах дыни преобладает сахароза; моносахариды, фруктоза и глюкоза содержатся примерно в одинаковых количествах. Высоким содержанием сахара отличаются плоды отдельных сортов из группы летних дынь среднеазиатского подвиды. В плодах тыквы углеводов накапливается несколько меньше; углеводный комплекс ее имеет особенности. В составе сухого вещества преобладают полисахариды, прежде всего крахмал.

**Все растения семейства тыквенных** представлены лианами, происходящими из тропических лесов. Часть из них (арбуз, дыня и тыква) в процессе эволюции при изменении климата (снижение влажности) приспособилась к условиям сухих тропиков и субтропиков. Лазающие лианы в этих условиях трансформировались в ползучие, а в дальнейшем в условиях культуры в засушливых районах среди них появились слабоветвящиеся короткоплетистые и ветвящиеся кустовые формы.

Все сорта арбуза относятся к виду *Cytrullus lanatus* (Thunb.) Matsum et Nakai, к одной ботанической разновидности — арбуз обыкновенный, столовый (*var. vulgaris*).

В культуре известны три вида тыквы: твердокорая, или столовая (*Cucurbitapepo* L.), мускатная (*Cucurbita moschata* Duch.), крупноплодная (*Cucurbita maxima* Duch.).

Характерная особенность представителей этого семейства — наличие усиков, хорошо выраженных у лазающих лиан (люффа, лагенария, чайот, тепличные и дальневосточные сорта огурца), значительно слабее — у стелющихся лиан (грунтовые европейские сорта огурца) и относительно слабо, вплоть до редукции, у короткоплетистых и кустовых сортов тыквы, кабачка и огурца.

Листья перисто - или пальчато-лопастные, располагающиеся очередно. Перисто-лопастные (арбузные) имеют большинство сортов арбуза, фиголистная тыква (*flcifolia*), некоторые сорта твердокорой тыквы и кабачка цуккини, происходящие из засушливых районов Средиземноморья.

Отдельные сорта арбуза имеют цельный (длинный) лист. Приспособлением для снижения температуры листа является наличие на

листьях у арбуза, отдельных сортов тыквы и лагенарии блестящих, отражающих свет участков (пятен) аэренхимы, а также наблюдаемое у арбуза и лагенарии опущение листьев. При неблагоприятных для роста у огурца и тыквы условиях часто появляются растения с фасцированным стеблем.

В пазухах листьев расположены соцветия с мужскими, женскими и обоеполыми цветками. Иногда в одном узле образуются разнополые цветки, что связано с генотипом и условиями выращивания. Возможно образование одиночных, обычно женских, цветков.

Семейство представлено однодомными и двудомными перекрестноопыляющимися (энтомофильными) растениями. Цветки опыляют пчелы, шмели, муравьи и другие насекомые.

В пределах семейства цветки сильно варьируют по размеру. У всех видов они имеют пятилопастные чашечки и венчик, чаще ярко-желтой окраски. Мужские цветки имеют 5 (в большинстве случаев сросшихся) тычинок с продольно вскрывающимися пыльниками и довольно крупной пылью. Для женских цветков обычно характерны нижняя завязь и гинецей из 3-х и реже 4...5 плодолистиков.

Семена крупные, без эндосперма, с большими семядолями и прямым зародышем. Плод - ложная многосемянная ягода (тыквина). Масса плода колеблется от нескольких граммов до 100 кг. Семейство Тыквенные обладает самыми крупными плодами среди покрытосеменных растений. Форма плода у отдельных культур (огурца, арбуза) зависит от пола цветка. Женские цветки дают начало удлиненным плодам, гермафродитные - округлым.

Все представители семейства образуют сильно развитую корневую систему, на первых этапах онтогенеза значительно опережающую в своем развитии надземную. У огурца, например, в 18-дневном возрасте поверхность корней может быть в несколько десятков раз больше поверхности листьев. Эта особенность и низкая регенерационная способность корней исключают возможность выращивания тыквенных безгоршечной рассадой.

Культуры сильно различаются по строению корневой системы, которая охватывает, например у тыквы, объем почвы до 5 м<sup>3</sup>. У арбуза на богаре корни проникают на глубину 2 м и более.



**Кабачок Грибовский**



**Тыква крупноплодная**





**Патиссон**



**Кабачки цукини**

### **Огурец посевной *Cucumis sativus L.***

**Распространение, экология и описание вида.** Родина - Северо-Восточная Индия, подножие Гималаев. Там он упоминается в древних манускриптах еще за 3000 лет до н.э. За 500 лет до н.э. выращиванием огурцов уже занимались греки, а потом и римляне. Поскольку огурец любит тепло и боится заморозков (он растет при температуре выше 10 °С), в Восточной Европе он обосновался лишь в конце средних веков. Сегодня же мы просто не мыслим без него жизни, и огурцы растут по всему свету. Возделывается как овощное растение почти на всей территории России.

Однолетнее травянистое однодомное растение с лежачим шершавым стеблем длиной до 9 м. Листья сердцевидные, пятиугольнолопастные, с острыми и неравнозубчатыми лопастями. Цветки однополые, желтые, со спайнолепестным венчиком. Плод мясистый, сочный. Цветет в мае - августе.

Заготавливают цветки, плоды (огурцы), а также сок плодов, кожуру, семена; листья - осенью, когда они станут сухими.

Огурцы и огуречный сок уменьшают кашель, увеличивают отделение мочи и желчи, успокаивают нервную систему и обладают слабительным, жаропонижающим, противовоспалительным, смягчительным и обезболивающим действием.

Плоды содержат азотистые и безазотистые вещества, клетчатку, зольные вещества (преимущественно соли калия), витамины А, В (по 0,08 мг%) и С (8 мг%).

Низкое количество калорий и ряд биологически активных веществ, использование которых оказывает благотворное влияние на кожу. Огурцы принадлежат к немногим видам овощей, которые полезны как при внутреннем, так и наружном применении, и в том, и в другом случае улучшая внешность.



**Всходы огурца**



**Черношипный зеленец**

Важная составная часть огурца — *эрепсин*, фермент, расщепляющий белок и очищающий кишечник, уничтожающий в нем бактерии и болезнетворные организмы. Этому способствует и высокое содержание воды в огурце (до 95 %), где биологически активные вещества растворены в физиологически идеальной форме. Кроме того, время его пребывания в желудке весьма непродолжительно, он быстро попадает к месту своего назначения — на слизистую оболочку кишечника.

Огурцы помогают при болезнях почек и мочевого пузыря, при заболеваниях желудка, они выводят токсины из кишечника. Желаящие сбавить вес найдут в огурце полезного союзника: в 100 г огурца содержится только 14 ккал.

**Применение.** Отвар: 1) 50 г огурцов и 20 г сухих листьев на 500 мл воды (дневная доза) варят 20 минут, процеживают. Принимают за 4 раза в течение дня при желтухе и болезнях печени; 2) 1 ст. л. сухих цветков огурца на 250 мл воды (дневная доза) варят 10 минут, после остывания процеживают. Принимают за 3 раза в течение дня при малярии.

Настой: 1 ст. л. измельченных семян огурца на 600 мл кипятка настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 200 мл 3 раза в день с медом при лихорадке, болезненном мочеиспускании и заболеваниях органов дыхания.

Сок из свежих огурцов принимают по 2-3 ст. л. 2 раза в день с медом как отхаркивающее средство при кашле, в качестве легкого слабительного средства при упорных запорах, а также при сильных болях в желудке и кишечнике.

Сигары из листьев огурца - средство против кашля при туберкулезе.

Измельченные свежие плоды огурца применяют как наружное средство при воспалительных процессах на коже: сыпи и опухолях.

Порошком из сухих плодов огурца (без семян) присыпают ожоги.

Огуречный сок и холодный водный настой зеленой кожуры огурцов (1:1) применяют в качестве косметического средства для умывания и примочек при угрях, веснушках, родимых пятнах и чрезмерном загаре.

**Тыква обыкновенная**  
**Cucurbita pepo L.**  
Семейство тыквенные

**Распространение, экология и описание вида.** Родина - Мексика и южные штаты США. В России встречается как огородное растение в южной и средней полосах.

Однолетнее травянистое растение с мощной, глубоко расположенной корневой системой. Стебли от основания ветвистые, со стелющимися бороздчатыми, гранеными ветвями длиной 2-10 м. На стебле у основания листьев находятся трех- или пятираздельные спирально закрученные усики. Листья крупные, очередные, черешковые, сердцевидные, пятилопастные, зубчатые. Стебли и листья покрыты жесткими волосками. Цветки душистые, с нектарниками, однополые, однодомные, сидящие по одному в пазухах листьев; чашечка колокольчатая, пятилопастная; венчик оранжево-желтый, ворончато-колокольчатый, с 5 лепестками. В тычиночных цветках имеются зачаточные завязи, в пестичных - недоразвитые тычинки. Плод многосемянный, шаровидный или продолговатый, гладкий, различной окраски, с желтой мякотью. Плодоножки короткие, тупопятигранные. Семена плоскоэллиптические, без эндосперма. Цветет в июне - июле.

Заготавливают семена тыквы, иногда - мякоть плодов (источник каротина) в августе - сентябре.

Семена содержат эфирное масло (до 50%), в состав которого входят стеариновая кислота, фитостерины, смолистые вещества, содержащие оксистертиновую кислоту, органические кислоты, витамины С и В, каротиноиды, углевод мелен. В мякоти плодов содержатся сахара (4-11%), элатеридин А, витамины С, В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>, никотиновая кислота, каротиноиды. Листья содержат витамин С (до 620 мг%). В цветках найдены флавоноиды (гликорамнозид, изорамнетин и др.), каротиноиды (флавоксантин и кринтоксантин).

Мякоть плодов повышает диурез и усиливает выделение хлоридов и холестерина, что очень полезно при атеросклерозе и лишнем весе. Семена применяют как средство против ленточных и круглых глистов. Кроме того, семена обладают слабительным и мочегонным действием.

Из мякоти и сока тыквы можно начинать успешную диету для избавления от своих жировых отложений. Семена тыквы замедляют процессы старения.

Мякоть тыквы чрезвычайно богата водой и балластными веществами, она стимулирует пищеварение. Токсины при этом связываются и выводятся из организма, как и жировые и желчные вещества. Содержащиеся в пищевой массе ферменты разгружают поджелудочную железу, и ей приходится вырабатывать меньше липаз (жирорасщепляющих ферментов).

Тыквенный сок — лучший из овощных соков: все витамины и

минеральные вещества — медь, железо, магний и калий — присутствуют в нем в оптимальных пропорциях, в поразительном физиологическом равновесии, оптимальном для обмена веществ. Тыква вымывает вредные вещества, регулирует водный баланс и помогает избавляться от жировых отложений. Ее желтый цвет объясняется присутствием каротинов, необходимых для иммунной системы. Тыквенные семечки косвенно помогают и кальциферолу (витамину D) в кальциевом обмене, еще они способствуют превращению содержащегося в тыкве каротина в биологически активный витамин А. Тому, кто хочет молодо выглядеть, быть стройным и подтянутым, рекомендуется попробовать тыквенные семечки. Эти плоские белые семена содержат все микроэлементы (кроме марганца и селена), многие витамины, а также необычайно высокую концентрацию биологически активных фосфатов, требующихся для обеспечения энергией клеток и всего организма. Семечки тыквы содержат огромное количество белка, высоко ценных жирных кислот и омолаживающих нуклеиновых кислот.

Тыквенные семечки насыщают не хуже плитки шоколада, а сами при этом полезней шоколада.

Полезные свойства тыквы

- Стимулирует пищеварение и выводит из кишечника токсины
- Понижает уровень жиров в крови, разгружает поджелудочную железу

- Помогает избавляться от жировых отложений
- Действует как мочегонное средство, помогает при заболеваниях почек и предстательной железы

- Укрепляет иммунную систему
- Укрепляет защитную оболочку нервов, оказывает успокоительное действие

- Обеспечивает организм витамином А

**Применение.** Тыква рекомендуется (в сыром виде по 0,5 кг, а вареная и печеная - по 2 кг в день в течение 3-4 месяцев) как мочегонное средство при почечных, сердечно-сосудистых заболеваниях, при нарушении обмена веществ, особенно при ожирении, подагре, заболеваниях печени. Улучшает функции кишечника, полезна при хронических запорах, особенно в сыром виде.

Сок: 1 стакан свежего сока тыквы принимают глотками в течение дня при сильной жажде, болезнях печени, почек, нарушении обмена веществ. Способствует хорошему сну, успокаивает нервную систему.

Свежую мякоть тыквы прикладывают к ожогам и экземам.

Семена тыквы хорошее средство против глистов: 1) 300 г семян тыквы без кожуры, но с зеленой оболочкой растирают, добавляют 50 мл воды, размешивают (растертые семена можно смешать с медом). Принимают натощак в течение часа небольшими порциями. Через 3 часа принимают слабительное, еще через 30 минут ставят клизму. Детям 3-4 лет дают 75-100 г семян, 5-Ю лет - 100-150 г, старше 10 лет - 150-200 г, 2) 500 г сырых семян тыквы вместе с кожурой измельчают, заливают 1 л

воды, выпаривают на водяной бане в течение 2 часов, не доводя до кипения; отвар фильтруют, снимают масляную пленку. Принимают в течение 20-30 минут натощак. Через 2 часа дают слабительное. Детям до 5 лет дают 200 мл, 5-10 лет - 300 мл, старше 10 лет - 400 мл.

## Цуккини

В кожуре цуккини содержится много каротинов и магния. Провитамин А считается одним из самых расторопных, биологически активных веществ: из крови он без промедления добирается до клеток организма и проникает, если он растворен в жирах, через маслянисто-влажную мембрану в ядро клетки, отвечающее за состояние нашего физического и душевного здоровья. В клетке он действует в качестве так называемого транскрипционного фактора генов.

Жирорастворимые витамины, содержащиеся в цуккини, оказывают прямое стимулирующее влияние на важные гены в ядре клетки, обеспечивающие жизненный тонус организма. Без них сильно замедляется клеточный обмен веществ и, как следствие, усталость, тревога, неспособность к концентрации, общее снижение работоспособности. Цуккини выводят из организма воду и кислоту, помогают похудеть, выводят из кишечника токсины, устраняя вялость кишечника и запоры. Для слизистой оболочки нет овоща лучше, чем цуккини. Витамин А укрепляет и защищает ее от бактерий, вирусов и свободных радикалов, создает вместе с другими питательными веществами здоровую кишечную флору.

Цуккини делает нас устойчивее к стрессу, повышает физическую и умственную работоспособность, укрепляет нервы, мозг и активизирует белковый синтез в каждой клетке. Повышается число рибосом, оптимальное их количество на клетку — 200 тысяч. Кроме того, увеличивается число митохондрий — энергетических источников клетки (оптимальное количество — 1 тысяча на клетку). Так создаются мощные клетки, например, в сердце. Магний поддерживающий эту реакцию, играет при этом важную роль.

Цуккини превосходно выводит из организма шлаки. А низкая калорийность и сравнительно высокое содержание полезных веществ делают его хорошим сопровождением при диетах, потому что и в это время организм не должен терять биологически ценные вещества. Чтобы растворимый в жирах провитамин А оптимально приспособить для организма, цуккини тушат, добавляя немного растительного масла. Как приправу возьмите свежие травы (душицу, эстрагон или лимонную мелиссу), полезные для пищеварения и для кишечной флоры и придающие приятный аромат блюдам из цуккини.

Полезные свойства

- Активизирует клеточный обмен
- Помогает поддерживать диету для похудения без потери питательных веществ организмом

- Повышает работоспособность головного мозга и способность к концентрации
- Оказывает успокоительное и одновременно стимулирующее действие на нервы
- Повышает белковый статус и таким образом улучшает общую работоспособность
- Укрепляет мышцы и сердце
- Выводит из организма воду, вредные вещества и кислоты
- Удаляет из кишечника токсины и связывает жиры
- Устраняет вялость кишечника и запоры
- Укрепляет иммунную систему
- Укрепляет слизистую оболочку организма

## Арбуз

В плодах содержатся углеводы: фруктоза, сахароза, глюкоза (6 — 12%); аминокислоты; витамины В1, В2, РР, С, каротин и каротиноиды, фолиевая кислота; пек типовые вещества; минеральные соли калия, же леза, кальция, магния, кобальта; клетчатка.

Мякоть арбуза и выгоняемый из нее сок являются ценным диетическим продуктом. Если больному показана «голодная» диета или пищевая разгрузка, эти задачи можно решить назначением арбуза в повышенном количестве. Арбузная диета имеет свои преимущества: при малой калорийности оольпой объем съедаемой мякоти дает ощущение сытости, а высокое содержание воды предупреждает развитие жажды. Кроме того, диетическое значение арбуза заключается в усилении диуреза с выведением избытка солей (вода), регуляции кислотно-щелочного равновесия и водно-солевого обмена (щелочные вещества мякоти), нормализации работы кишечника (клетчатка и нуриновые основания), выделении из организма холестерина (комплекс витамина С с фолиевой кислотой), стимуляции процесса кроветворения (большое содержание железа).

В лечебных целях арбуз назначают как противолихорадочное, дезинтоксикационное, противонаемическое, антисклеротическое, гипотензивное, мочегонное и желчегонное средство.

- В качестве лекарственного сырья используют плоды и семена.

Арбузную мякоть и сок назначают при заболеваниях печени, эндо- и экзогенных интоксикациях, лихорадке, мочекишлом диатезе, болезнях печени и калькулезном холецистите, ожирении, малокровии, атеросклерозе, гипертонической болезни, подагре, артритах, сахарном диабете.

Арбузное «молоко», представляющее собой водную эмульсию из толченых семян (очищенные семена арбуза растирают в холодной воде в соотношении 1:10), применяют при лихорадочных состояниях и для снятия чувства жажды.

Разгрузочная диета при сердечно-сосудистых заболеваниях, мочекаменной болезни, болезнях печени и желчевыводящих путей назначается один-два раза в неделю с употреблением 1,5 — 2 кг свежей арбузной мякоти в день (по 300 г на один прием). При малокровии и для стимуляции кроветворения рекомендуется есть мякоть или пить арбузный сок без ограничения.



**Арбуз желтый**

### **Дыня**

Плоды содержат в основном сахарозу (13 - 20%); витамины Р, С, каротин, фолиевая кислота; жиры, азотистые и экстрактивные вещества, ароматические соединения; минеральные соли железа, калия, натрия; клетчатка.

Большое содержание в дыне аскорбиновой, фолиевой кислот и каротина дает основание считать ее ценным в витаминном отношении продуктом. Общеизвестна также целесообразность использования дыни в диетотерапии. Она хорошо утоляет жажду, успокаивает нервную систему, очень мягко действует на желудочно-кишечный тракт (при умеренном употреблении), нормализует водно-солевой баланс. В лечебно-профилактических целях дыню можно использовать как общеукрепляющее, седативное, мочегонное, мягкое слабительное, стимулирующее кроветворение, антисклеротическое и противоревматическое средство.

Разовое употребление большого количества дыни нежелательно, это может привести к «перегрузке» кишечника и спровоцировать кишечную колику. Кроме того, назначая больному дынную диету, следует разъяснить, что принимать дыню надо спустя 2 — 3 часа после еды, тогда усвоение их организмом идет в максимальном режиме.

- В качестве лекарственного сырья используют плоды и семена.



### **Дыня**

В диетотерапии дыню (мякоть) рекомендуют или назначают для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, ревматизма, ожирения, малокровия, заболеваний печени, почек и мочевого пузыря. С аналогичной целью при этих заболеваниях можно пить дынный сок. При сильном ожирении, печеночной и сердечно-сосудистой патологии можно рекомендовать разгрузочные дынные дни с суточным приемом до 2 кг мякоти, разделив всю массу на 6 -7 приемов (по 300 г на прием).

При запорах дыню принимают натощак в неограниченном количестве, но без переедания.

В народной медицине дыня пользуется популярностью как общеукрепляющее, мочегонное, противоревматическое и слабительное средство при запорах и геморрое.

### **Томат и другие пасленовые**

Эти овощные культуры – употребляют в свежем, маринованном и соленом виде.

Томат, перец, баклажан и физалис содержат органические кислоты, соли, витамины С, Р и каротин. Особая ценность томата, перца, баклажана и физалиса определяется вкусовыми и диетическими свойствами, содержанием ценных компонентов и ароматических веществ. Перец содержит много витамина С. В фаршированном виде он является одним из лучших блюд. Острый перец используют как пряноострую приправу в свежем виде или в виде сушеного молотого порошка красного цвета (паприки).

Томат вышел из Андийского очага; перец, физалис, тыква – Центрально-Американский центр; огурец – Индийский очаг, Индокитайский очаг, Восточно-Азиатский центр. В Европе томат появился в начале XVI в. В конце XVII в. его выращивали в Крыму.



В России основные районы промышленного возделывания томата — Краснодарский и Ставропольский края, Ростовская область, Нижнее Поволжье. Особенно много его выращивают в Молдавии, на Украине, в Азербайджане, Средней Азии.

Томат принадлежит к семейству Пасленовые (*Solanaceae*), роду *Lycopersicum* Tourn. Основным видом считается томат обыкновенный - *Lycopersicum esculentum* Mill., занимающий наиболее важное место в названном роде. Внутри вида *Lycopersicum esculentum* Mill. выделяют три разновидности: 1) обыкновенный (нештамбовый) томат *vulgare* - листья средние или крупные, непарноперисторассеченные; 2) крупнолистный - *grandifolium*, растение средней величины, листья крупные, похожи на листья картофеля; 3) штамбовый - *validum*, растения карликовые, средней мощности, сильнооблиственные. Стебли прямостоячие, листья с короткими черешками, морщинистые.

Стебель у томата округлый, прямостоячий. Корневая система при выращивании томата посевом в грунт имеет явно выраженный стержневой корень.

У томата обыкновенного листья непарноперисторассеченные. Цветки правильной формы, собраны в соцветие-завиток, обычно называемое кистью. Плод томата — сочная ягода.

Основные зоны выращивания перца и баклажана — юг Украины, Северный Кавказ, Закавказье, Молдавия, Средняя Азия и юг России. Зону возделывания перца можно расширить за счет использования пленочных укрытий.

## Томат

*Lycopersicum esculentum* Mill. *Solanum lycopersicum* L.

Семейство пасленовые

**Распространение, экология и описание вида.** Крупные, сочные и яркие овощи или фрукты обычно попадают к нам из теплых и влажных, в основном субтропических, регионов. Помидоры в этом смысле не являются исключением. Уроженцы Центральной и Южной Америки, они прекрасно себя чувствуют в странах Южной Европы, в которых выращиваются круглый год, завозятся в более холодные северные страны.



Урожай томата начинают убирать со второй половины августа. Новые скороспелые детерминантные и штамбовые сорта при одноразовой уборке дают 60 т красных плодов с 1 га.

Помидоры растут и у нас, в основном на солнечных и защищенных от непогоды участках, защищенные пленкой часть сезона.

Однолетнее травянистое растение высотой 50-200 см, с прямостоячими ветвистыми стеблями. Листья прерывисто-непарноперистые, с продолговатыми дольками. Цветки желтые, собраны в удлиненные завитки. Плоды крупные, сочные, ярко-красные. Цветет в мае - августе.

Заготавливают плоды и траву летом; корни - осенью.

Плоды содержат сахара, пектиновые вещества, органические кислоты, азотистые вещества, алкалоиды, минеральные соли, витамины С, В1, К и РР, каротин (провитамин А), пантотеновую кислоту. Сок спелых помидоров богат витамином С, провитамином А, ароматическими и красящими веществами. Ботва содержит эфирное масло, танины, рутин; корни - томатидин, из которого получают стероид тестостерон. Из семян помидоров прессованием или экстракцией получают жирное масло (до 25%), в состав которого входят пальмитиновая, стеариновая, линолевая и линоленовая кислоты.

Огненно-красный сочный овощ относится к числу наиболее совершенных творений природы. Помидоры необычайно вкусны, и к тому же они передают нам из своих растительных клеток особенный механизм иммунитета и обмена веществ: *ликопены*, создающие надежную защиту для клеток нашего организма от свободных радикалов и других врагов здоровья.

У помидоров есть одно общее с человеческим организмом свойство: в их клетках 70 % защитных веществ составляют разновидности каротинов. Эти каротины стабилизируют защитные мембраны клеток нашего организма, а также многочисленные органеллы, находящиеся внутри клетки, как, например, митохондрии или лизосомы, в которых перерабатывается клеточный материал. Как раз эти функции выполняют каротины в помидорах. Без этих защитных веществ сначала ухудшается зрение (первый грозный сигнал), затем слабеет слизистая оболочка во всем теле, утрачивая свои защитные функции против вирусов, грибов и бактерий. Далее могут последовать сначала недомогания, а затем более серьезные заболевания.

Свежие плоды и томатный сок усиливают секрецию желудочного сока и перистальтику кишечника.

**Применение.** Настой: 1 кг ботвы помидора на 3 л кипятка настаивают 20 минут. Применяют для горячих ванн при суставном ревматизме.

Экстракт: настаивают ботву помидора на спирту (1:1) 2 недели, процеживают. Принимают по 10-20 капель 3-4 раза в день до еды при высоком артериальном давлении и для усиления перистальтики кишечника. Помидоры и томатный сок используют для профилактики и лечения полиавитаминозов, язвенной болезни желудка, сердечно-

сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний; их применяют при атонии кишечника, а также при высоком артериальном давлении, так как они содержат большое количество витаминов и минеральных солей.

В качестве бактерицидного средства помидоры применяют при язвах и гнойных ранах. Томатидин, извлекаемый из листьев помидора, применяют при грибковых заболеваниях кожи. При сухой, вялой коже лица полезны маски из помидоров.

Помидоры употребляют в пищу в свежем, консервированном, соленом и маринованном виде.

### **Перец стручковый однолетний *Capsicum annuum* L.**

Семейство пасленовые

**Распространение, экология и описание вида.** Ярко-зеленые, красные и желтые плоды паприки любят тропики с их влажным и жарким климатом, поскольку родина их — Южная и Центральная Америка. Впрочем, теперь перец растет по всему Средиземноморью, в Северной Африке и Азии, а при создании более благоприятных условий некоторые виды перца вызревают и в наших краях. В России культивируется на юге и в средней полосе как овощное растение.

Однолетнее травянистое растение высотой до 60 см. Стебель прямостоячий, гладкий, угловатый, в верхней части ветвистый. Листья очередные, длинночерешковые, простые, яйцевидные, с заостренной верхушкой, цельные, цельнокрайние. Цветки белые, поникающие, одиночные или собраны по 2-3 в пазухах листьев. Плод - многосемянная ягода, красная или буро-красная, шаровидная, продолговатая или коническая. Цветет в июле — августе. Плодоносит в августе — сентябре.

Заготавливают плоды по мере их созревания. Высушенные на солнце плоды хрупкие, легко ломаются. Пыль от высушенных плодов раздражает слизистые оболочки носа и глаз, вызывая сильное слезотечение, чихание, отек лица.

Важнейшее из биологически активных веществ, представленных в перце, — *капсаицин*, с давних пор известный, как лекарство от нарушений кровообращения. Это вещество препятствует образованию сгустков, делает кровь более жидкой, она быстрее бежит по венам на всех участках тела, избавляя наш организм от таких симптомов, как холодные руки и ноги, головокружение, слабость и т.д. Кроме того, капсаицин предупреждает мигрени. В плодах перца находится много растительного пигмента *каротина* (провитамина А, для защиты слизистой оболочки, улучшения и поддержания зрения и жизнеспособности клеток), *тиридоксина* (В5), необходимого для белкового обмена. Но прежде всего этот овощ — один из самых богатых *витамином С*. В этом витамине, притом в значительных его количествах, наши клетки нуждаются практически каждую секунду, для бесчисленных химических реакций. Это биологически активное вещество также необходимо

для иммунной системы, как и для жизнетворных импульсов наших желез. Ткани перца богаты *цинком*, важным для соединительных тканей, половой активности, выработки гормонов и для полноценного функционирования головного мозга, а также *кремния*, необходимого для нормального состояния ногтей и сальных желез.

Перец стимулирует отделение слюны и желудочного сока, улучшает пищеварение и усиливает перистальтику кишечника. При наружном применении перца происходит рефлекторное расширение кровеносных сосудов на ограниченном участке кожи.

**Применение.** Настойка: 30 г измельченного сухого перца на 100 мл 70%-ного спирта настаивают 20 дней. Принимают по 15 мл 3 раза в день при энтероколите, бактериальной дизентерии, а также как средство от поноса.



Мазь, приготовленная из порошка перца (1:10), служит для лечения обмороженных частей тела.

Перцовый пластырь используют при ревматизме, различных невралгических болях и при обморожениях.

Соком перца смачивают место укуса змеи, после чего припухлость и боль быстро проходят.

Свежий перец используют в пищу для улучшения аппетита и в качестве профилактического бактерицидного средства.

## Зеленные овощные культуры

Зеленные культуры относят к листостебельным овощам; в пищу употребляют листья и молодые стебли. Все они - холодостойкие растения.

Благодаря этому они с успехом выращивают в качестве промежуточных культур и уплотнителей. Различают три группы зеленных овощных культур: посевные, выгоночные и пристановочные.

В качестве выгоночных зеленных культур используют лук репчатый, салатный цикорий витлуф, корневую петрушку, корневой сельдерей, щавель, ремень, столовую свеклу. Выгоночные культуры выращивают в основном в период слабой освещенности, когда нецелесообразно или невозможно возделывать огурец, томат, посевные зеленные.

## Кочанный салат

Кочанный салат — типичная европейская культура, однолетнее растение с плотным или рыхлым кочаном. Салат растет летом в открытом грунте, а зимой в теплице. Есть различные сорта: зеленый, чуть горьковатый салат, красный и более мягкий, без горечи, и крепкий, светло-зеленый, хрустящий.

С точки зрения пищевой ценности красный листовой салат отличается от зеленого, прежде всего тем, что он накапливает в своих больших листьях значительное количество *каротина*, до 3000 международных единиц (МЕ) на 100 г — более половины дневной нормы. А вот зеленый салат содержит больше *магния*, атом которого входит в состав ядра растительного пигмента хлорофилла. Если каротины защищают животных и растения, а также и нас людей от веществ, повреждающих мембрану клетки, например, от свободных радикалов, то магний играет важную роль при передаче по нервам сигналов прежде всего в мышечной ткани. Если поступление магния с кровью снизится хотя бы на один день, то в клетках нашего организма не состоятся важные реакции биосинтеза, следствием чего станут нервозность, усталость, низкая работоспособность.

Кочанный салат содержит много воды и приносит в желудок и кишечник с пережеванной массой множество *балластных веществ*, которые способствуют ускоренному продвижению пищи по кишечнику, устраняя его вялость и запоры. Балластные вещества также впитывают токсические вещества и жиры и помогают избавиться от лишнего веса. Красный листовой кочанный салат содержит много *фолиевой кислоты* (В<sub>9</sub>), которая, к сожалению, разрушается при нагревании или даже при длительном хранении при комнатной температуре. Этот витамин несет углеводы для выработки генов, пигментов крови, способствуя образованию красных кровяных телец. Дикие животные благодаря зеленым растениям, которыми они питаются постоянно имеют достаточное количество красных кровяных телец, а значит, и оптимальное обеспечение клеток кислородом. Фолиевая кислота стимулирует выработку желудочных ферментов, без которых не могут перевариваться в желудке белки. Каждый салатный лист заботится о том, чтобы белки в нашем организме лучше усваивались.

Кочанный салат, растущий на слишком удобренной почве с излишним внесением азотных удобрений, накапливает нитраты, переходящие в нашем организме в нитриты и образующие с аминокислотами опасные ядовитые нитросамины.

В защищенном грунте используют листовой салат, кочанный салат с маслянистым листом, кочанный салат с хрустящим листом, салат-ромэн (кочанный римский).

Кочанный салат выращивают рассадой, возраст которой и продолжительность периода от высадки до уборки зависят от условий освещенности и назначения культуры.

Применяют сплошную высадку рассады. Схема посадки зависит от сроков и сорта: в зимнее время — (22,5...25) x 20 см; весной и летом - 10 x (18...20), 22,5 x 20; осенью - (20...22,5) x (20...22,5) см. Рассаду высаживают, заглубляя горшочек не более чем на 1/2 его высоты. Очень важно, чтобы листья не касались почвы, иначе они загниют. В первое время после высадки рассаду поливают умеренно, чтобы стимулировать рост корневой системы вглубь. До начала формирования кочана влажность почвы поддерживают на уровне 65...70% ПВ. Поливают обильно, но редко — утром в ясные дни, чтобы до вечера растения обсохли. Увлажнение растений капельным поливом приводит к распространению грибных заболеваний. Относительная влажность воздуха должна составлять 70 %; повышение ее ведет к развитию грибных болезней, снижение — к появлению краевого ожога листьев. Последнее может быть вызвано высокой концентрацией солей в почве (из-за недостаточного полива).

Листовую салатную капусту выращивают в качестве самостоятельной культуры, высевая ее перед основной культурой, а также в качестве уплотнителя при возделывании огурца и томата.

Рассаду (20...30-дневную) высаживают по схеме 33 x 25 см (ранние и среднеранние сорта) и 38 x 33 см (среднепоздние сорта) в хорошо увлажненную почву.

Уход сводится к поддержанию температурного режима (с началом формирования кочанов температуру снижают), влажности почвы на уровне 80...85 % ПВ и относительной влажности воздуха 75...80 %. Регулярно вентилируют теплицы после полива.

Убирают салатную капусту в один прием утром, укладывая растения листовых и полукочанных сортов корнями по дну поставленного на ребро ящика. Кочаны срезают ножом, очищая от поврежденных и загрязненных листьев, и укладывают в ящики на бок.



**Укропная плантация**



**Рассада салата**

**Горчица листовая.** В зимне-весеннем обороте 15...20-дневную рассаду высаживают по схеме 25 x 25 см, в осеннем — 20 x 20 см. При посевной культуре желателен посев по схеме 7x7 или 10x 10 см. По агротехнике близка к пекинской капусте, но переносит снижение температуры. Отличается повышенным накоплением нитратов.

**Кресс-салат.** Скороспелое растение, богатое витамином С и каротином. Выращивают в весенней и осенней культуре в теплицах и на утепленном грунте. Высевают многострочными лентами с расстоянием между рядами 10... 15 см. Норма высева 3 г/м<sup>2</sup>, глубина посева 0,5 см. Режим выращивания тот же, что и для салатной капусты. Товарная спелость наступает через 17...25 дней после появления всходов.

**Шпинат.** Посев проводят намоченными или барботированными семенами. Норма высева 20...25 г/м<sup>2</sup>. Расстояние между рядами 15...20 см. Оптимальная температура воздуха в зависимости от освещенности днем 10...18°C. Уход заключается в поливах в утренние часы и вентилировании. Относительную влажность воздуха поддерживают на уровне 70..75 %.

Урожай убирают сразу весь в начале образования стеблей. Растения выдергивают и укладывают корнями вниз в поставленные на ребро ящики. При транспортировании ящики укрывают пленкой, так как листья шпината быстро теряют товарную ценность.

**Укроп.** Семена укропа перед посевом их барботируют или намачивают в течение суток с последующим проращиванием в опилках. Первое намачивание проводят в горячей (60°C) воде. Затем в течение суток воду 3...4 раза меняют. Наклонившиеся или барботированные семена слегка подсушивают и высевают вразброс или рядовым способом с расстоянием между рядами 10... 15 см. Глубина посева 0,5 см. Норма высева 20...30 г/м<sup>2</sup>.

Убирают укроп, когда растения достигают высоты 20 см.

### Петрушка (*Petroselinum crispum* (Mill.)



Среди сортов петрушки [*Petroselinum crispum* (Mill.)] выделяют две разновидности: корневую и листовую. Последняя делится на листовую обыкновенную и листовую кудрявую, у которой сегменты пластинки листа сильно гофрированы. Петрушка корневая кроме корнеплода образует розетку из 20...30 тройкоперисторассеченных листьев, используемых в пищу.

**Петрушка.** Свежая молодая петрушка - неизменная приправа к первым и вторым блюдам. Добавляют зелень, когда блюдо уже готово. Часто при варке бульонов петрушку кладут вместе с зеленью укропа или эстрагона. Особый аромат блюдам придает корень петрушки. При варке бульонов корень нарезают вдоль на две половины и подпекают на плите без жира, чтобы образовалась коричневая корочка. Такой корень придает бульону или супу особый цвет и аромат. Чаще всего корень петрушки пассируют на жире и только потом добавляют во всевозможные супы и вторые блюда. Рубленую зелень или сок петрушки используют для приготовления витаминизированных напитков. Зелень петрушки кладут в творог, добавляют в сливочное масло для бутербродов. Измельченной петрушкой посыпают глазунью, замешивают ее в омлет. С петрушкой сухой (Измельченной) или свежей делают мясные котлеты, мучные оладьи, добавляют в фарш. Петрушка - двухлетнее растение, относится к пряно-вкусовым овощам. В зависимости от назначения выращивают листовую петрушку, с хорошо развитыми листьями, и корневую, с развитым мясным корнем. Та и другая имеют хороший набор в соотношении минеральных веществ и витаминов для организма человека. Листовая и корневая богаты натрием, калием, кальцием, магнием, фосфором, железом (1,9 мг). Снабжают организм человека редкими элементами: алюминием, литием, ванадием, титаном, никелем, молибденом, марганцем, необходимыми для работы ферментных систем. Петрушка повышает аппетит, улучшает вкусовые свойства пищи, активизирует пищеварение, улучшает обмен веществ. Богата витаминами. В 100 г зелени содержится до 300 мг витамина С, то есть в 5 раз больше, чем в апельсинах и лимонах. По содержанию витамина С превосходит большинство овощей. С витамином С в петрушке удачно сочетаются витамины группы Р, так как биологически они часто действуют совместно. Витамин С хорошо сохраняется в сушеных листьях. 7-10 г свежих листьев петрушки удовлетворяют суточную потребность человека в витамине С. Много содержится в петрушке витамина А (Каротина) - от 2 до 20 мг. Имеются витамины В1 и В2, никотиновая кислота и фолиевая, которая регулирует процесс кроветворения. В зелени петрушки содержится витамин К. В 2 столовых ложках мелко нарезанной зелени петрушки содержится 1/3 суточной дозы витамина А, 2/3 дозы витамина С и 1/8 - железа. В плодах петрушки (Семенах) содержится до 7 % эфирного масла.

**Салатная редька.** Рассаду высаживают по схеме 20 x (20...15) см. Уход заключается в поддержании температурного режима, проведении поливов и 1...2 подкормок.



**Укроп огородный**  
**Anethum graveolens L.**  
Семейство зонтичные

**Распространение, экология и описание вида.** Повсеместно разводится на огородах, но нередко встречается как сорняк.

Однолетнее травянистое растение высотой 50-90 см. Стебель ветвистый, голый, полосатый. Листья многораздельные, доли линейно-нитевидные. Плод плоско-эллиптический.

Цветет в июне - августе.

Заготавливают семена после их полного созревания (август - сентябрь).

Семена содержат эфирное (3-4%) и жирное (29%) масла; трава - эфирное масло (до 1,5%), каротин, витамины С, В1 и В2, флавоноиды и др.

Оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, а также спазмолитическое и диуретическое действие.

**Применение.** Настой: 1 ч. л. измельченных семян укропа на 250 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 2 ст. л. до еды для улучшения аппетита и работы желудочно-кишечного тракта. Крепкий настой используют для промываний при гнойничковых заболеваниях кожи.

Листья укропа используют в пищу как пряную приправу.

**Фенхель обыкновенный (укроп аптечный)**  
**Foeniculum vulgare Mill.**  
Семейство зонтичные

**Распространение, экология и описание вида.** Растет преимущественно на сухих каменистых склонах, а также около дорог и возле жилья в Крыму и на Кавказе. Лечебные свойства и пряный аромат фенхеля были известны с античных времен. Хорошая слава зонтичного растения пережила века и дошла до наших дней. Культивируется как лекарственное растение.

Двулетнее травянистое растение высотой 1-1,5 м, с ветвистым стеблем. Листья влагалищные, рассеченные на длинные нитевидные доли. Цветки мелкие, желтые, собраны в многолучевые сложные зонтики. Плод - двусемянка, продолговатая, ребристая, серовато-зеленая, сладковатая на вкус, со своеобразным ароматом. Фенхель похож на укроп, но отличается от него запахом и строением плодов. Цветет в июне - июле.

Заготавливают плоды (семена) в сентябре.

Плоды содержат душистое эфирное масло (3,5-5%), в состав которого входят анетол (50-60%) и ряд терпенов (пинен, камыфен, фелландрен); обнаружены также следы анисового альдегида и анисовой кислоты.

Обилие клетчатки делает фенхель идеальной пищей для людей, которые страдают от таких нарушений пищеварительного процесса, как метеоризм, тяжесть в желудке, запоры и т.д. Кроме того, клетчатка связывает в кишечнике токсины и жиры, выводя из организма яды и снижая уровень холестерина и жира в крови. В фенхеле много калия, столь важного для водного баланса и жизнедеятельности клеток, и витамина С, необходимого для нормального функционирования иммунной системы, свежести ума. Наконец, фенхель содержит еще 12 важных микроэлементов и 14 аминокислот, которые присутствуют в нем в идеальной форме. Эфирное масло фенхеля — испытанное домашнее средство при нарушениях работы кишечника, при кашле, скоплении слизи в носоглотке. А из семян фенхеля получается лекарственный чай для желудка и кишечника, который, кроме этого, действует и как успокоительное.

Для людей с избытком веса фенхель — идеальный овощ. Он связывает жиры уже в кишечнике, так что молекулы жира — триглицерин — практически не откладываются в подкожных тканях организма.

В античные времена и позже фенхель ценился за свой анисовый вкус и многогранные лекарственные свойства. В новые времена его сделали популярным в Европе монахи-бенедиктинцы, применявшие его для лечения желудочно-кишечных заболеваний и простуды. Эфирные масла, анетол и фенхон устраняют метеоризм кишечника и помогают слизистой оболочке носоглотки быстро справляться с насморком и кашлем. Высокое содержание витамина С в фенхеле нормализует иммунную систему. Фенхель — идеальное профилактическое средство, дарованное природой. А высокое содержание в нем бета-каротина делает фенхель эффективным даже при профилактике онкологических заболеваний.

Людям с предрасположенностью к расстройствам пищеварительной системы не следует употреблять фенхель чаще 2 раз в неделю.

Полезные свойства

- Устраняет запоры
- Помогает при нарушениях работы кишечника — метеоризме и тяжести в желудке
- Понижает содержание холестерина в крови
- Выводит из организма воду, а из кишечника токсины
- Повышает активность клеток
- Укрепляет иммунную систему
- Улучшает состояние нервной системы, повышает настроение
- Помогает отделению мокроты при кашле и насморке
- Действует как мягкое успокоительное и снимающее напряжение средство

Возбуждает аппетит, нормализует пищеварение, освобождает желудок и кишечник от скопления газов, уменьшает и прекращает су-

дороги и желудочно-кишечные колики, усиливает менструацию, а также лактацию у кормящих женщин и обладает отхаркивающим и слабым мочегонным действием.

**Применение.** Настой: 1 ч. л. измельченных семян фенхеля на 250 мл кипятка настаивают 2 часа в закрытой посуде. Принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 20 минут до еды как средство, способствующее пищеварению, как легкое слабительное и ветрогонное средство при желудочно-кишечных заболеваниях, а также как отхаркивающее при различных заболеваниях органов дыхания.

Из семян фенхеля готовят укропную воду, применяемую при болях в животе у грудных детей.

### **Шпинат огородный** ***Spinacia oleracea L.***

Семейство маревые (лебедовые)

**Распространение, экология и описание вида.** Родиной шпината считают побережье Средиземного моря, откуда он распространился по странам Европы и где теперь является традиционным овощем. В Средней Азии растет как сорняк. Культивируется почти повсеместно как овощное растение. В нашей стране шпинат пока еще недостаточно популярен, хотя и обладает рядом неценных полезных свойств и очень прост в выращивании. Свежий местный шпинат доступен в течение всего лета, зимой его выращивают в теплицах или привозят из теплых стран. Замороженный шпинат бывает в продаже круглый год.

Однолетнее травянистое двудомное овощное растение высотой 30-45 см, с очередными треугольно-копьевидными листьями. Тычиночные цветки зеленые, мелкие, собраны в колосовидно-метельчатые соцветия. Пестичные цветки собраны в клубочки, находящиеся в пазухах листьев. Плоды - овальные орешки, собранные в клубочки с одревесневшими прицветниками. Цветет в июне - августе.

Зеленая масса шпината содержит много *каротина*, провитамина А, необходимых для защиты слизистой оболочки организма. Содержит белки, жиры (до 0,45%), экстрактивные вещества (до 3,21%), минеральные соли, органические соединения железа, витамины А, С, В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>.

Шпинат накапливает здоровую смесь витаминов: значительную долю занимает *биотин* (витамин Н, необходим для работы клеток волос, ногтей, кожи; поддержания оптимального уровня сахара в крови, функционирования мышечных клеток) и *ниацина* (витамин В<sub>3</sub>, необходим для работы сердца, здорового сна). Этот зеленый овощ содержит много витамина С (необходимого для поддержания иммунной системы) и *токоферола* (важного для работы сердца, здоровой потенции, свежести мышления). Шпинат содержит много *кальция* (необходимого для клеток костей, зубов, нервов), *медь* в сбалансированной форме (необходимой для

клеток кожи и волос) и *железо* (процессы кроветворения, дыхания клеток). Много в шпинате *калия* (выводит из организма воду). Ткани шпината содержат *клетчатку*, очищающую кишечник от шлаков и токсинов, устраняющую вялость кишечника и запоры.

Иногда зелень шпината может содержать повышенное количество нитратов, из которых в организме образуются канцерогенные нитриты. Высокое содержание щавелевой кислоты в овоще тормозит всасывание кальция в кишечник и может вызвать недостаток кальция в организме, поэтому шпинат не рекомендуется потреблять чаще 2—3 раз в неделю

Заготавливают траву в мае - августе.

Обладает легким слабительным (ветрогонным), мочегонным, противогинготным и противовоспалительным действием.

**Применение.** Отвар: 1 ст. л. свежей травы или листьев шпината на 250 мл воды кипятят 10 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 4 раза в день при малокровии, запорах, скоплении газов в кишечнике, при различных невротических состояниях, болезнях горла и легких и как лечебное и профилактическое средство при цинге.

Шпинат широко используется в пищу: из него готовят весенние зеленые борщи и различные приправы к блюдам. Он обладает высокой питательностью (200 г шпината содержат столько же калорий, сколько 1 куриное яйцо). Это ценный диетический продукт, очень полезный для выздоравливающих после тяжелых болезней.

### **Майоран** ***Origanum majorana L.*** Семейство губоцветные

**Распространение, экология и описание вида.** Культивируется в южных районах России (растение очень чувствительно к морозам).

Многолетнее травянистое растение высотой до 50 см. Стебель сильноветвистый, буроватый. Листья цельнокрайние, продолговатые. Цветки мелкие, белые или красноватые, собраны в головчатую метелку. Все растение покрыто серебристо-серыми волосками. Цветет в июле - августе.

Заготавливают верхушечные части стеблей с листьями и цветками.

Содержит очень душистое эфирное масло, в состав которого входят майорановая камфора, терпинен, терпинеол, танины, смолистые вещества и др.

Обладает тонизирующим, антисептическим и противовоспалительным действием.

**Применение.** Настой: 4 ч. л. травы майорана на 250 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 4-5 раз в день при рвоте, желудочных спазмах, как спазмолитическое средство, ока-

зывающее успокаивающее действие на центральную нервную систему, при параличах, невралгиях, депрессивных состояниях, головных болях, головокружениях, судорожном кашле, насморке и при заболеваниях, сопровождающихся вздутием живота, поносе, коликах (особенно у детей), а также как средство, стимулирующее деятельность желудка и кишечника.

Масло: траву майорана настаивают на оливковом масле (1:5) 20 дней, процеживают. Применяют для растираний при варикозном расширении вен, подагре, ревматизме.

Майоран широко используется как пряность при консервировании, а также для приготовления мясных блюд, копченостей и для производства ликеров и наливок.

### **Щавель кислый**

***Rumex acetosa L.***

Семейство гречишные

**Распространение, экология и описание вида.** Растет по лугам, опушкам, лесам, полянам почти повсеместно, разводится на огородах.

Многолетнее двудомное травянистое растение высотой 30-100 см, с коротким мочковатым корнем и прямостоячим стеблем с бахромчато-надрезанными раструбами. Листья очередные, стреловидные, сочные, с кислым вкусом. Цветки однополые, мелкие, зеленовато-красноватые, собраны в овальную метелку. Цветки мужских растений с 6 тычинками, женских - с 3 рыльцами. Плод - трехгранная семянка. Цветет в мае - июне.

Заготавливают листья во время цветения; корни - осенью.

Содержит много витамина С, белки, железо. Кислый вкус листьев зависит от кислой щавелево-калиевой соли.

Стимулирует работу печени и образование желчи, усиливает деятельность кишечника, останавливает различные кровотечения, уменьшает и прекращает боли, обладает кровоочистительным и противогрибковым действием. Корни и плоды

оказывают вяжущее и обезболивающее действие, листья — противогрибковое, антиоксидантное (при некоторых отравлениях), антисептическое и ранозаживляющее.

**Применение.** Отвар:

1) 1 ст. л. измельченных свежих корней щавеля на 300 мл кипятка варят 15 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 2 ст. л. до еды при поносе, болях в пояснице и ревматизме;

2) 1 ст. л. свежих листьев щавеля на 50 мл воды кипятят 15 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 50 мл 4 раза в день за 15 минут до еды (пьют глотками с небольшими перерывами) при кровотечениях и склонности к кровотечениям, а также в качестве средства, стимулирующего деятельность печени и усиливающего об-

разование желчи. Его употребляют внутрь и как противоядие при некоторых отравлениях, а также как кровоочистительное (антиаллергическое) средство при различных кожных заболеваниях.

В пищу щавель употребляется в виде зеленых щей, очень полезных при недостатке витамина С, особенно весной.

### **Огуречная трава (бурачник лекарственный)**

***Borago officinalis* L.**

Семейство бурачниковые

**Распространение, экология и описание вида.** Растет в южных областях России. Культивируется как лекарственное и медоносное растение.

Однолетнее травянистое жестковолосистое растение высотой 30-50 см, с ветвистым стеблем. Нижние листья продолговатояйцевидные, черешковые, морщинистые; верхние - продолговатоланцетные, сидячие. Цветки голубые, поникшие, мелкие, с колосовидным венчиком. Цветет в июне - июле.

Заготавливают траву во время цветения.

Содержит много слизистых веществ, витамины, танины, пентозу, алантоин, следы эфирного масла, смолы, минеральные соли и др.

Регулирует сердечную деятельность и обмен веществ, обладает смягчающим и обволакивающим действием, используется как мочегонное средство при отеках сердечного и почечного происхождения.

**Применение.** Настой: 1 ст. л. сухих листьев огуречной травы и 2 ч. л. сахара на 250 мл кипятка настаивают 5 часов в закрытой посуде, процеживают. Принимают по 250 мл в день в течение 3 дней при воспалении почек, ревматизме, воспалительных процессах в печени, камнях в желчном пузыре и почках, а также при воспалительных процессах и раздражениях на коже.

Листья растения имеют огуречный запах и употребляются как приправа к салатам.

### **Артишок колючий (артишок посевной)**

***Cynara scolymus* L.**

Семейство сложноцветные

**Распространение, экология и описание вида.** Культивируется на приусадебных и дачных участках.

Многолетнее травянистое растение высотой 1,5-2 м. Листья дважды перисторассеченные на доли с зубчатый краем, снизу сероватые; приосновные, длиной до 80 см. Цветочные корзинки одиночные, крупные, диаметром 6-7 см. Плод длиной 6-8 см. Цветет в мае - августе.

Заготавливают цветочные корзинки и молодые листья.

**Содержит** белок (3%), углеводы, аскорбиновую кислоту, витамины В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>, каротин, цинарин, флавоноиды, полифенольные кислоты, инулин, танины.

Усиливает секрецию желчи, диурез, стимулирует метаболизм холестерина и липидов в крови.

Артишоки широко распространены во всех средиземноморских странах. Самые крупные артишоки выращивают в Израиле ("иерусалимские артишоки") и Бретани, более мелкие — в южных регионах Средиземноморья (например, ценятся артишоки с Балканского полуострова, из Испании и Турции). Это растение внешне напоминает чертополох, с крупными фиолетовыми или зелеными соцветиями на концах стеблей. На растении появляются красивые чешуйчатые бутоны, поэтому оно может подойти и в качестве декоративного комнатного цветка. Урожай собирают непосредственно перед началом цветения. Покровные листья этого соцветия и утолщенное цветоложе ("донце") используются в пищу как овощное растение. Самое вкусное в артишоке — мясистое цветоложе.

**Целебными свойствами** артишоки обязаны, прежде всего, содержанию горького вещества — *цинарима*, который понижает уровень холестерина в крови и служит профилактическим средством против образования камней в желчном пузыре. Редко в каком растении содержится так много необычайно активных веществ, которое омолаживает клетки печени. Кроме того, артишоки богаты витаминами (*каротин, витамины группы В, витамин С*), а также *железам и магнием*. Все эти биологически активные вещества издавна делают артишоки распространенным лечебным средством при многочисленных недугах и болезнях.

Нежная мякоть артишока имеет очень приятный вкус и является диетическим продуктом. Употребление артишоков в пищу практически не вызывает проблем с пищеварением.

**Применение.** Настой: 1 ч. л. листьев или цветочных корзинок артишока на 500 мл кипятка настаивают 2 часа. Принимают по 3 ст. л. 3 раза в день при запорах, печеночной, почечной и сердечной недостаточности, хроническом и остром нефрите, атеросклерозе, ревматизме, отеках.

Настойка: 100 г измельченных цветочных корзинок и листьев артишока (1:1) на 100 мл 70% -ного спирта настаивают 20 дней, процеживают. Принимают по 0,1 мл 3 раза в день до еды при указанных выше заболеваниях.

**Ревень тангутский**  
**Rheum palmatum L.**  
Семейство гречишные

**Распространение, экология и описание вида.** Возделывается как лекарственное растение в южной и средней полосе России. (Всего произрастает свыше 20 видов ревеня.). Ревень родом из Азии.

Многолетнее травянистое корневищное растение высотой 1-2 м, с крупными мясистыми корнями и прямостоячими с раструбом стеблями. Листья очень крупные, пальчатолопастные, с толстыми мясистыми черешками. Цветки мелкие, с простым околоцветником, белозимые, собраны в крупные метелки. Цветет в июле.

Заготавливают корневища и корни в начале сентября. При более поздних сборах лекарственная ценность корней снижается.

Содержит антрагликозиды (до 6% - хризофанеин, реохризин) и их агликоны (реумэмодин, реин, диреин, рабарберон, фисцион и др.), таногликозиды (до 10,6%), глюкогалин, тетрарин и продукты их расщепления. В корневищах найдены также смолистые вещества.

Содержащиеся в растении антрагликозиды легко растворимы в воде и вместе со смолами обуславливают его слабительное действие. Таногликозиды, содержащие дубильные вещества, повышают аппетит, возбуждают деятельность желудка и кишечника и обладают вяжущим и антисептическим действием.

Зеленые, зелено-красные и красные листья с прямыми плотными черешками, растущие из прикорневой розетки, пока еще не вполне завоевали свое место на нашем столе.

Хотя на вкус это растение очень кислое, в нем содержится сравнительно мало *витамина С*. Зато он богат витаминами группы *В*: *ниацином* ( $B_3$ ), необходимым для энергии клеток, сердечно-сосудистой системы, *пантотеновой кислотой* ( $B_5$ ), важной для бодрости, защиты от стресса, здоровых кожи и волос, и *фолиевой кислотой* ( $B_9$ ), жизненно необходимой для кроветворения, роста клеток, деятельности головного мозга и нервных клеток. Ревень необычайно богат *кальцием* (80 мг на 100 г) — лучшим природным успокоительным средством для нервов. Кроме того, кальций необходим для костной ткани: ее восстановления и наращивания. Поэтому ревень идеален для женщин. Он содержит много *магния* и *марганца* (оба важны для работы мышечной системы). *Калий*, также содержащийся в ревене в большом количестве, выводит воду из организма, обеспечивает оптимальный перенос питательных веществ через кровь к клеткам. Ревень — лучший поставщик *балластных веществ*, связывающих в кишечнике и выводящих из организма токсины и жиры, а также устраняющих вялость кишечника и запоры.

**Применение.** Отвар: 2 ст. л. сухих измельченных корней ревеня на 250 мл кипятка варят 5 минут, после остывания процеживают. Принимают по 100 мл на ночь как слабительное средство.



Настойка: равные части корня ревеня, горечавки и аира (1:10) настаивают на 70%-ном спирте 14 дней, процеживают. Принимают по 0,5-1 ч. л. 2 раза в день перед едой при атонии кишечника, метеоризме и хронических запорах.

Порошок ревеня в небольших дозах (0,05-0,2 г) регулирует деятельность желудка и кишечника и обладает закрепляющим действием. Большие дозы (0,5-1 г) вызывают через 8-10 часов слабительное действие.

При длительном употреблении слабительное действие ревеня уменьшается, так как организм привыкает к нему. Поэтому при привычных запорах ремень следует чередовать с другими препаратами. Считают, что более эффективно он действует на детей и лиц молодого возраста, а пожилым людям, страдающим хроническими запорами и геморроем, он не показан.

**Спаржа аптечная**  
***Asparagus officinalis* L.**  
Семейство лилейные

**Распространение, экология и описание вида.** Растет по опушкам, лугам, в кустарниках в европейской части России. Культивируется как пищевое и декоративное растение.

Многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м, с толстым укороченным корневищем. Стебель прямостоячий, гладкий, ветвистый, тонкий. Ветви отходят от стебля под острым углом. Листья мелкие, чешуйчатые, при основании с мелкими колочками. В пазухах листьев расположены собранные в пучки нитевидные укороченные веточки. Цветки зеленовато-желтые, мелкие, на поникающих цветоножках. Плод - красная ягода. Цветет в конце мая - июле.

Заготавливают корневища с корнями ранней весной или осенью.

Корневища и корни содержат аспарагин и сапонины; побеги - аспарагин, каротин, витамины В и С; зрелые ягоды - сахар (до 36%), жирное масло (до 16%), каспантин, физалин, следы алкалоидов.

Обладает мочегонным, слабительным, противовоспалительным, обезболивающим и седативным действием.

Спаржа — ценная овощная культура, выращиваемая в южных районах европейской части России. Спарже требуется легкая почва, она не растет на сырых участках. У спаржи потребляют в пищу молодые сочные побеги, которые срезают сразу же после появления их из почвы. Продают спаржу пучками, рассортированную по цвету, например белая, фиолетовая, зеленая спаржа.

Подземное корневище спаржи содержит огромное количество полезных веществ. В первую очередь спаржа богата провитамином А (необходим для клеток слизистой оболочки, остроты зрения). Кроме того, спаржа — настоящая кладовая витаминов группы В: в ней много тиамин (В<sub>1</sub>, необходим для работы нервных клеток), рибофлавин (В<sub>2</sub>, для общего обмена веществ, энергии клеток, кожи, волос, глаз) и необычайно много пиридоксина (В<sub>6</sub>, необходимого для белкового био-

синтеза и работы головного мозга), биотина (витамин Н, необходим для клеток кожи и волос), ниацина (В<sub>3</sub>, для энергии клеток и хорошего сна) и пантотеновой кислоты (В<sub>5</sub>, необходимой для поддержания жизненного тонуса). Мировой рекорд спаржа держит по содержанию фолиевой кислоты: 1 г овоща содержит больше 1 мкг кислоты (необходимой для омоложения клеток, кроветворных процессов и выработки гормонов). Всего 100 г спаржи обеспечат дневную потребность организма. Нехватка фолиевой кислоты — один из самых распространенных видов авитаминоза, причина усталости, раздражительности, неспособности сосредоточиться, ранней седины. Кроме того, спаржа содержит много калия (выводит воду и кислоту из организма), богата клетчаткой (помогающей справиться с вялостью кишечника и запорами), а также цинком — драгоценным и редким микроэлементом, обязательным компонентом более 300 жизненно важных ферментов, укрепляющим соединительную ткань и сосуды и активизирующим мозговую деятельность. Нехватка в организме цинка — часто единственная причина недостаточного либидо, неспособности к оргазму или импотенции. И все эти неприятности возникают из-за неправильного питания, в котором мало овощей и витаминов.

Длинные побеги спаржи содержат много витамина С (необходимого для иммунной системы и работы мозга) и необычайно много витамина Е. Он помогает при ухудшении зрения, рано стареющей коже, проблемах с сердцем, при воспалительных процессах, плохом заживлении ран и слабом либидо и служит клеткам наилучшей защитой от свободных радикалов, ускоряющих процесс старения. Порция спаржи покрывает дневную потребность организма в витамине Е.

Полезные свойства спаржи

- Помогает при слабости зрения и куриной слепоте
- Укрепляет слизистую оболочку
- Укрепляет нервы
- Активизирует углеводный, белковый и жировой обмен
- Оживляет и омолаживает кожу, волосы, соединительные ткани
- Активизирует выработку гормонов, отвечающих за наше настроение, помогает при нарушениях сна
- Омолаживает клетки
- Стимулирует процессы кроветворения и снабжение клеток кислородом
- Улучшает память и работоспособность
- Укрепляет иммунную систему и предупреждает воспалительные процессы
- Помогает при ослабленном либидо
- Выводит из организма воду и кислоту, помогает сбросить лишний вес
- Помогает при вялости кишечника, запорах

**Применение.** Настой: 3 ч.л. свежих побегов или корней с корневищами спаржи на 250 мл кипятка настаивают 2 часа в теплом ме-

сте. Принимают по 2 ст.л. 4 раза в день при ревматизме, болях в суставах, угрях, сыпи.

Плоды спаржи применяют при половом бессилии.

Молодые побеги спаржи добавляют в салаты.

### **Физалис обыкновенный**

#### **Physalis alkekengi L.**

Семейство пасленовые

**Распространение, экология и описание вида.** Растет в светлых лесах, кустарниках, по оврагам и в садах в лесном поясе западных районов европейской части России, на Кавказе и в Средней Азии. Культивируется в южной и изредка в средней полосе России как овощное и декоративное растение. Распространены сорта: мексиканский, земляничный, пищевой (овощной), лекарственный и др.

Многолетнее травянистое растение высотой 20-100 см, с тонкими деревянистыми корневищами и прямостоячими ветвистыми стеблями. Листья черешковые, продолговато-яйцевидные, заостренные, реснитчатые. Цветки одиночные, пазушные, беловатые, с пятилопастным колесовидным венчиком и колокольчатой чашечкой. Тычинок 5. Пестик с верхней завязью. Плод - ягода, оранжево-красная, округлая, сидящая во вздутой, ребристой, перепончатой, оранжевой чашечке. Семена многочисленные, белые, почковидные. Цветет в мае - июле.

Заготавливают плоды после их созревания, корни - поздней осенью.

Плоды содержат сахара (до 4,5%), органические кислоты, пектиновые и слизистые вещества, витамин С, каротин, красящие вещества, горечи (физадин), алкалоидоподобные соединения, минеральные вещества, фитонциды; стебли - дубильные и слизистые вещества. Из корневища выделен алкалоид тиглоилокситропин. Семена содержат невысокое жирное масло (до 25%).

Плоды обладают мочегонным, желчегонным, кровоостанавливающим, антисептическим, противовоспалительным и болеутоляющим действием.

**Применение.** Отвар: 20 г сухих ягод физалиса без чашечек на 500 мл кипятка варят 10-15 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 4-5 раз в день при заболеваниях почек (в частности, при почечнокаменной болезни), мочевого пузыря, при перемежающейся лихорадке, ревматизме, а также как мочегонное, кровоостанавливающее и болеутоляющее средство.

Мазь: 10 г измельченных плодов физалиса на 40 г оливкового масла настаивают 20 дней, процеживают. Применяют при воспалительных процессах, при ревматических и других болях и как ранозаживляющее и ускоряющее регенерацию тканей средство.

Сок из плодов физалиса принимают по 10 г 2-3 раза в день при указанных выше заболеваниях, а наружно используют при лишаях.

Плоды физалиса употребляют в пищу в свежем, маринованном и соленом виде (перед употреблением плоды обязательно обдают кипятком, чтобы снять воскоподобный клейкий слой), добавляют в салаты, овощные супы. Вареные плоды используют как приправу ко вторым блюдам; из печеных плодов делают икру. Сладкие сорта (перуанский, земляничный) вялят, сушат и используют вместо изюма в пудингах, компотах. Из физалиса (без чашечки, которая ядовита!) делают варенье, желе, цукаты, конфеты.

**Хрен обыкновенный**  
***Armoracia rusticana Gaertn. Meyer et Schreb.***  
Семейство крестоцветные

**Распространение, экология и описание вида.** Как дикорастущее растение встречается иногда по сырым местам и берегам рек, возделывается повсеместно как огородное растение.

Многолетнее травянистое растение высотой до 90 см, с толстым стержневым корнем. Стебель прямостоячий, ветвистый. Прикорневые листья длиной до 60 см, шириной до 15 см, сердцевидные, городчатые, собраны в розетку. Стеблевые листья продолговатые или продолговато-ланцетные, перистораздельные; нижние - черешковые; верхние - сидячие, зубчатые или цельные. Цветки белые, собраны в кисти. Плод - стручок, продолговатый, сетчато-жилковатый. Цветет в мае - июле.

Заготавливают корни поздней осенью.

Содержит гликозид, синегрин, эфирно-горчичное масло, много аскорбиновой кислоты, фермент мирозин, кальций, калий, фитонциды.

Возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, понижает содержание глюкозы в крови. Наличие антибиотика арморацина обуславливает противомикробное действие хрена.

**Применение.** Настой: 25 г измельченного корня хрена на 200 мл кипятка настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 2-3 ст. л. перед едой при отсутствии аппетита, для улучшения деятельности кишечника, как отхаркивающее средство. Настоем полощут рот и горло при различного рода воспалениях и ангине.

Кашицу из свежего корня хрена как наружное согревающее средство применяют при пояснично-крестцовом радикулите, ревматизме, плеврите, воспалении легких. Кашицу или настой корней применяют при гнойничковых ранах и как косметическое средство при угрях и веснушках. Однако длительное применение кашицы может вызвать ожог на коже.

Листья и корни хрена богаты витаминами (в частности, стимулируют образование в организме витамина В, и могут быть использованы в качестве противогрибкового средства).

Хрен используют в пищу как приправу.

Хрен противопоказан при заболеваниях почек, печени, желудка и кишечника.

## РЕЦЕПТЫ ОВОЩНЫХ БЛЮД

**Репа под соусом.** Репа 8 корней, соль по вкусу. Для соуса: яйцо 4, сахар 1 столовая ложка, сливки 1 стакан. Репу очистить от кожицы, нарезать кубиками и отварить в несоленой воде. Откинуть вареную репу на дуршлаг, дать отвару стечь. Приготовить соус: отделить желтки от белков. В маленькую кастрюльку вылить желтки, растереть с сахаром, добавить сливки. В большую кастрюлю палить немного воды, довести воду до кипения и поместить в нее маленькую кастрюлю со смесью. Непрерывно помешивая смесь, довести ее до загустения, а затем хорошо взбить. Добавить взбитые белки. Отварную репу уложить на тарелки и залить соусом. Это блюдо имеет самостоятельное значение либо используется как гарнир к отварному языку.

**Редька-пай (детям).** Редька черная или зеленая - 300 г. отварная говядина - 300 г репчатый лук- 500 г сметана - 2 стакана раст. масло - 0,5 ст. зелень петрушки, соль, перец по вкусу Редьку очистить и натереть на терке, Мясо порезать мелкими ломтиками. Репчатый лук порезать и обжарить до золотистого цвета. Смешать мясо, редьку и остывший репчатый лук в масле. Заправить сметаной. Посолить, поперчить по вкусу. Дать настояться 4-6 часов. Украсить зеленью петрушки, ломтиками мяса. Вариант: добавленный в салат свежий огурец сделает блюдо более легким и по-настоящему весенним.

**Редиска с квасом, луком, зеленью** 100 г. редиса, 50 г. зеленого лука, 200 г. кваса. Редиску промыть, обрезать корешки и листья, оставив несколько коротких листочков, положить в плоскую, сбоку - лук зеленый промытый и крупно нарезанный. Отдельно подать на стол квас, соль.

**Сельдерей (коренья) маринованный.** Состав заливки: 4 стакана воды, 1 стакан 9%-ного уксуса, 3 - 4 бутона гвоздики или 3 - 4 горошины черного перца. Подготовить свежие вызревшие корнеплоды сельдерея: обрезать головку и корни, соскрести кожицу, коренья, тщательно вымыть и нарезать на кубики. Нарезанный сельдерей на 2 - 3 мин. опустить в кипящую подсоленную воду (30 г соли и 3 г лимонной кислоты на 1 л воды). Затем сразу же перенести в холодную воду, вынуть, дать стечь воде и наполнить банки сельдереем по плечики. Залить горячим маринадом и пастеризовать при 95 градусах поллитровые банки - 20 минут, литровые - 25 мин.

**Сельдерей (листья) маринованный.** Состав заливки: 4 стакана воды, 1 стакан 9%-ного уксуса, 40 - 80 г соли, 40 - 100 г сахара. На литровую банку - 2 - 4 зубчика чеснока, 2 лавровых листа Свежие здоровые листья сельдерея тщательно вымыть. На дно банок положить зубчики чеснока и лавровый лист, а затем подготовленные листья сельдерея. Залить горячим маринадом и стерилизовать в кипящей воде 20 - 25 мин.

**Сельдерей сухим посолом.** 1 кг листьев сельдерея, 200 - 250 г соли. Свежие здоровые листья тщательно вымыть, просушить, мелко нарезать. Нарезанные листья тщательно перемешать с солью и плотно уложить в банки. Когда на поверхности смеси выступит сок, закрывать крышками. Хранить в темном месте. К мясным и рыбным блюдам. Петрушка сухим посолом 1 кг петрушки, 200 - 250 г соли. Готовить по рецепту "Сельдерей сухим посолом".

**Сельдерей (коренья) сушеный.** Хорошо вызревшие корнеплоды вымыть, обрезать головку, все корешки и отростки, соскоблить кожицу и опять вымыть. Подготовленные корнеплоды нарезать на ломтики или соломку толщиной не более 5 мм. Опустить на 1 - 2 минут в кипящую воду, чтобы при сушке не потемнели, сразу же охладить в холодной воде, вынуть, дать стечь воде и разложить для сушки тонким слоем (не более 1 см) на противни. Сушить сначала 2 ч при температуре 50С, а затем при температуре 70С. Когда ломтики станут хрупкими и ломкими, сушку прекратить. Хранить в хорошо закрытой таре.

**Сельдерей с апельсинами.** Сельдерей с апельсинами 1 апельсин, 1 корень сельдерея, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, сахар, соль. Апельсин вымыть, очистить от кожуры и разделить на дольки. Корень сельдерея тщательно промыть, очистить, а затем натереть на крупной терке. Смешать образовавшиеся массы в одну. Сбрызнуть ее лимонным соком, добавить сметану. Тщательно перемешать. Соль и сахар по вкусу. Подавать к птице и рыбе

**Сельдерей с маслинами.** Сельдерей- 1 кг, растительное масло-125 мл, репчатый лук - 250 г, маслины-150 г, томатная паста-2 столовые ложки, мука - 1 столовая ложка, 1 лимон, зелень петрушки, соль и перец по вкусу. Очищенные и вымытые корнеплоды сельдерея нарезать ломтиками одинаковой величины или брусочками длиной в 3-4 см и толщиной в 1 см, залить на 30 минут холодной водой с лимонным соком с 1/2 лимона, а затем откинуть на сито. Разогреть растительное масло, поджарить сельдерей и сложить его в другую кастрюлю, а в оставшемся масле пассеровать мелко нарезанный лук и муку, добавить томатную пасту и развести теплой водой, прокипятить 15-20 минут, протереть через сито на сельдерей и варить его до готовности. Добавить ошпаренные маслины и кипятить еще 15 минут, после чего посолить и поперчить. Подавать к столу, посыпав зеленью петрушки и украсив ломтиками лимона.

**Сельдерей, фаршированный мясом.** Сельдерей -10 корнеплодов средней величины, мякоть говядины - 500 г, сливочное (или растительное) масло - 5 столовых ложек, репчатый лук-4 головки, белый хлеб-100 г, соль и перец по вкусу, мука-2 столовые ложки, помидоры-5 штук, томатная паста-2 столовые ложки, 1 яйцо, мясной бульон или

вода - 350 мл, сметана - 5 столовых ложек, зелень петрушка и сельдерея. Отобрать одинаковой величины, не очень крупные корнеплоды сельдерея, тщательно вымыть и очистить, придать им форму яблока и чайной ложкой удалить сердцевину. Пропустить через мясорубку мелко нарезанное мясо, пассерованный лук (2 головки), замоченный в молоке хлеб, зелень петрушки и сельдерея. Смешать с яйцом, солью и перцем, по вкусу. Приготовленным фаршем заполнить сельдерей, обжарить в горячем масле и осторожно сложить в сотейник или неглубокую кастрюлю. В посуде, в которой обжаривался сельдерей, пассеровать мелко нарезанный лук, добавить муку, томатную пасту, перемешать, развести мясным бульоном или водой и прокипятить 10 минут. Готовый соус протереть через сито на фаршированный сельдерей, положить на каждый корнеплод по половине помидора, накрыть сотейник крышкой и поставить в духовку или варить на плите, на слабом огне 1-1,5 часа, следя, чтобы сельдерей не пригорел. Подавать на стол, заправив свежей сметаной.

**Сельдерей под сметанным соусом.** Сельдерей-1кг, сливочное масло-125 г, сметана-250мл, мука - 2 столовые ложки, молоко-125мл, соль по вкусу. Очищенный и вымытый сельдерей нарезать брусочками длиной в 3 см и в 1 см толщиной. Растопить половину сливочного масла и припустить в нем нарезанный сельдерей, добавив немного воды. Смешать муку с оставшимся маслом и положить, размешивая, в кипящее молоко. Затем влить сметану и кипятить 10-15 минут. Процедить соус на сельдерей и варить еще 10 минут. Посолить и подавать на стол в горячем виде.

**Петрушка маринованная.** Состав заливки: 4 стакана воды, 1 стакан 9%-ного уксуса, 40 - 80 г соли, 40 - 100 г сахара, 2 - 4 зубчика чеснока, 2 лавровых листика. Готовить точно так же, как и сельдерей маринованный

**Петрушка (листья) сушеная.** Молодые интенсивно-зеленые листья (В период до цветения растений) тщательно вымыть, удалить черешки листьев, повесить для просушки. Затем измельчить и разложить на чистой бумаге. Сушить, часто перемешивая, в духовке при температуре 40 - 45С в течение 2 - 3 часов или под навесом в течение дня. Высушенную петрушку уложить в стеклянные банки или полиэтиленовые мешки и плотно завязать. Хранить в теплом месте.

**Шпинат с яйцом.** Шпинат припускают в небольшом количестве подсоленной воды на слабом огне до готовности, затем откидывают на сито, слегка отжимают, перекладывают на сковороду с разогретым топленым маслом, заливают взбитыми яйцами и ставят в жарочный шкаф на 2-3 мин. При подаче посыпают зеленью. Шпинат 540, яйцо 1 шт., масло сливочное 25, кинза 20, соль.

**Шпинат с перцем.** Необходимо для 4 порций: 1 кг свежего шпината, 0,25 стакана подсолнечного масла, 1 растертый зубчик чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 0,75 стакана молока, 2 яйца, сваренных вкрутую и нарезанных ломтиками, 2 крупных нарезанных полосками красных сладких перца (без семян). Тщательно промойте шпинат и дайте стечь воде. Разогрейте растительное масло в большой кастрюле. Положите чеснок и жарьте, помешивая, 1 минуту. Добавьте шпинат и тушите на медленном огне при постоянном помешивании до мягкости. Слейте и нарежьте. Разогрейте в сковороде сливочное масло, всыпьте муку и обжаривайте 2 минуты при постоянном помешивании. Постепенно вливайте молоко, также при постоянном помешивании, до загустевания смеси. Проварите еще 2 минуты, продолжая помешивать. Добавьте шпинат и хорошенько проварите. Приправьте по вкусу. Переложите на подогретое блюдо для подачи на стол. Украсьте яйцами и перцем.

**Шпинат с белой фасолью.** На 4 порции: 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 100 гр шпика в нарезке, 2 ст. л. раст. масла, 2 упаковки (300 гр) замороженного шпината, 1/4 л прозрачного бульона, 1 банка (425 гр) белой фасоли, соль, перец. Приготовление: Лук, чеснок и шпик очистить и мелко нарубить. Шпик порезать кубиками. Разогреть масло на сковороде. Лук, чеснок и шпик припустить в масле. 2. Добавить шпинат и залить бульоном. Тушить примерно 15 минут.

**Шпинат с уксусом и чесноком.** Рассол: 20 г соли, 1 л воды. Промытый и нарезанный шпинат укладывают плотно в банки и заливают приготовленным рассолом, стерилизуют при 100 градусах банки 0.5 л 30 минут и укупоривают. При употреблении рассол сливают, поливают уксусом, посыпают толченым чесноком и мелко нарезанной зеленью кинзы или укропа. Используют как холодную закуску.

**Кресс-салат.** (Перечник, перечная трава, подхренник) Кресс-салат имеет смешанный вкус горчицы и хрена с пикантной горчинкой. Листья кресс-салата содержат белки, углеводы, горчичное масло, богаты каротином, витаминами С, В<sub>1</sub>, РР, минеральными солями калия, кальция, железа, фосфора и йода. Кресс-салат обладает фитоцидной активностью. Используют его как средство, предупреждающее малокровие, очищающее дыхательные пути, для укрепления нервной системы. Добавляется в салаты.

**Томат - пюре.** Для приготовления томата - пюре пригодны вполне зрелые ярко-красные томаты. Их тщательно моют, нарезают на несколько частей или пропускают через мясорубку с крупными отверстиями, чтобы не дробились семена (Дробленные семена придают горечь). Полученную массу нагревают до кипения и протирают через мелкое нержавеющей сито для отделения семян и кожуры. Вместо



сита можно использовать протирку, которую легко можно сделать самим. Она состоит из деревянной рамы, металлического сита и деревянного катка, которым протирают томаты. Протертую томатную массу уваривают в открытой эмалированной или алюминиевой кастрюле до уменьшения объема в 2 - 2,5 раза. Во время варки массу перемешивают. Лучшего качества томат - пюре можно получить при следующем способе приготовления. Дробленую массу откидывают на редкую ткань или густое сито для стекания сока. Полученный сок уваривают в эмалированной или алюминиевой кастрюле до уменьшения объема в 2 - 2,5 раза. Без мякоти сок быстро уваривается. Оставшуюся томатную массу протирают, добавляют в уваренный сок, хорошо перемешивают и кипятят 4 - 6 минут. Готовое томат - пюре в горячем состоянии немедленно разливают в чистые сухие банки или бутылки и стерилизуют: пол-литровые - 8 минут, литровые - 12 минут, трехлитровые баллоны - 18 минут.

**Томат-пюре.** Зрелые помидоры помойте, разрежьте на 2-3 части и, периодически помешивая, варите 30-40 минут. После этого протрите томаты через сито и уварите примерно в 2-2,5 раза. Затем добавьте мелкую соль, тщательно перемешайте и варите еще 30 минут. Томат-пюре в горячем виде разлейте в хорошо промытые, сухие, прогретые стеклянные банки. Чтобы томат не плесневел, сверху залейте растительным маслом, банки завяжите пергаментом или целлофаном и храните в прохладном сухом месте.

**Томатный мусс с сыром.** Положить томаты в сковороду, добавить лимонную корку, лавровый лист и чеснок. Растереть томаты, накрыть сковороду крышкой, довести до кипения, держать на слабом огне 10 минут. Развести желатин в вине и кипяченой воде, дать настояться. Протереть томаты через сито и измерить количество полученной мякоти. Добавить воды, чтобы довести объем до 500 г. Добавить сахар, соль и перец по вкусу. Затем, помешивая, добавить набухший желатин. Размешать до полного растворения желатина. Охладить смесь и разлить ее в мороженицы или небольшие тарелки, наполнив их примерно на треть. Оставить для застывания. Соединить сыр с луком. Когда томаты загустеют, каждую порцию покрыть сырно-луковой смесью. Перед подачей мусс слегка остудить. Подавать с серым хлебом. 350 г консервированных томатов, полоска лимонной корки, 1 лавровый лист, 1 маленький зубчик чеснока, 20 г желатина, 65 г белого вина, 65 г кипяченой воды, щепотка сахара, молотый черный перец, 125 г тертого сыра чеддер, мелко нарезанный лук-шалот.

**Томатный соус с грибами.** Томатный соус - 700 г, масло сливочное - 40 г, масло подсолнечное - 50 г, грибы белые или шампиньоны - 150 г, вино белое - 100 г, лук репчатый - 200 г, чеснок - 3 г, перец горошком - 1 г Мелко нашинкованный репчатый лук пассировать, а

свежие грибы (Белые или шампиньоны) нарезать тонкими ломтиками и поджарить на подсолнечном масле, положить их в горячий томатный соус, влить вино, добавить перец горошком и варить 10-15 минут. В готовый соус добавить мелко нарубленный чеснок и заправить сливочным маслом. Соус подается к филе, лангету, мясным котлетам, биточкам, антрекоту, вареному мясу, а также к блюдам из телятины и домашней птицы.

**Томатный соус на основе рыбного соуса.** Белый соус - 500 г, сливочное масло - 25 г, томат-пюре - 500 г, лук репчатый - 40 г, морковь - 40 г, петрушка - 30 г, лимонная кислота - 0,5 г, сахар - 10 г, молотый красный перец - 1 г, лавровый лист - 0,2 г, перец горошком - 0,5 г. В белый рыбный соус положить томат-пюре, спассированный с кореньями и луком, лавровый лист, перец горошком и варить при слабом кипении 25-30 минут, периодически помешивая. По окончании варки в соус добавить соль, сахар, молотый красный перец, лимонный сок или лимонную кислоту, после чего соус процедить. Соус используется для приготовления томатных соусов с вином, овощами, грибами и др.

**Баклажаны, жареные с чесноком и зеленью.** Баклажаны - 1 кг, уксус - 1/2 стакана, чеснок - 7-8 зубчиков (можно чуть больше), кинза - 1 пучок, сельдерей - 2-3 веточки, репчатый лук - 1-2, соль - по вкусу.

Для этого блюда подойдут баклажаны любого размера и любой формы. Срезать у них зеленый хвостик, очистить от кожицы и нарезать кружочками, толщиной приблизительно в 1 см. Посыпать солью и оставить на 20-25 минут. Потом выжать горечь. Налить растительное масло на сковородку и дать ему согреться. Выложить на сковородку баклажаны, жарить с обеих сторон до золотистого цвета. Жареные баклажаны выложить на салфетку, дать им остыть и стечь маслу. Лук тонко нашинковать полукольцами, посыпать солью и оставить на 10-15 минут. Потом выжать руками, чтобы ушла горечь. Уксус прокипятить, чеснок истолочь, зелень мелко порубить. Всё смешать с баклажанами, кроме лука. Тарелку украсить салатным листом, выложить на него баклажанную массу и посыпать сверху луком.

**Баклажаны.** Баклажаны, вода - 1 л, соль - 1 ст. ложка, уксус - 2-3 ст. ложки, репчатый лук, морковь, болгарский перец, растительное масло, соль, перец, чеснок, зелень.

Баклажаны порезать "колесами" - не то очень толстыми - 0,7 см. Вскипятить литр воды + соль + уксус. Варить баклажаны до потемнения, периодически топить и перемешивать. Потемнение трудно пропустить: они меняют цвет. Как все поменяли - выключать. В это время в казанке жарите на растительном масле сначала лук, потом к нему - морковку, болгарский перец, помидоры. Посолить, поперчить. Покрошить много зелени. Почистить чеснок. Сварили баклажаны, слили с них воду. Собирать горячими. Берете глубокое блюдо. Складываете

слоями: баклажаны, чеснок, зелень, за жарка, баклажаны. Сверху посыпать зеленью. Дать немного постоять.

**Баклажаны жаренные с острым соусом.** Баклажаны, соус: сметана, карри, чеснок, соль.

Можно банально пожарить. И сделать к ним соус очень простой, но, по моему мнению, идеально подходящий к баклажанам. Для жарки баклажаны порезать вдоль толщиной чуть меньше 1 см и обжарить на растительном масле с двух сторон. Естественно, посолить. Соус: сметану смешать с карри и небольшим количеством давленого чеснока. Посолить слегка. Все. Баклажаны - на тарелку, поливать соусом и есть.

**Баклажаны жареные пикантные.** Баклажаны - 300 г, грецкие орехи, растительное масло, мука, яиц - 1, лимон - 1 долька, зелень.

Подготовленные баклажаны опустить в кипящую воду на 3 мин, после чего сразу снять с них кожуру. Нарезать очищенные баклажаны под углом овальными кольцами толщиной 1 см, панировать в муке, смочить во взбитом яйце, обвалить в мелко рубленых орехах. Пожарить с обеих сторон на растительном масле под крышкой. Подать с долькой лимона и зеленью.

**Баклажаны по-гречески.** Баклажаны - 2, специи, молотый перец, чеснок, мясной фарш - 350 г, репчатый лук, рис - примерно 1 стакан, помидоры - 7 небольших, панировочные сухари, соус: сметана - 250 г, яиц - 2, базилик.

Баклажаны нарежьте на кубики, бланшируйте 10 мин в соленой кипящей воде. Откиньте их в дуршлаг, дайте воде стечь, потом обжарьте мин. 20 со специями, молотым перцем и нарезанным чесноком. Мясной фарш смешать с нарезанным чесноком и луком, обжарить. Когда жарите, часто помешивайте фарш, чтобы он не получился единым пластом. Рис отварить в подсоленной воде. Помидоры нарезать кружочками. В форму для запекания выкладываете: панировочные сухари, баклажаны, фарш, рис, помидоры. Сверху заливаете взбитой на миксере смесью: сметана, яйца, можно базилик добавить или другие итальянские травы. Ставите мин на 40 в разогретую духовку. Я тоже готовность на глаз определяю: помидоры размягчились, верх зарумянился - значит готово.

**Баклажаны по-пармски.** Баклажаны - 4 достаточно крупных, спелые помидоры - 0,5 кг, сыр Моцарелла - 250 г, яиц - 2, тертый сыр Пармезан, мука - немного, свежий базилик.

Баклажаны режем на ломтики вдоль. То есть на длинные полоски, а не на кружочки. Обваливаем их в муке и обжариваем на сковороде на растительном масле. Кладем на салфетку, чтобы стек лишний жир. Пока баклажаны "обсыхают", готовим соус из помидоров с со-

лю и базиликом. Без масла! То есть помидоры очищаем от кожицы, кладем в кастрюльку и тушим в собственном соку с солью и базиликом. Пока не получится однородная каша. Вот. Теперь приступаем к самому главному. Берем форму прямоугольную для запекания. Смазываем маслом. На дно наливаем немного помидорного соуса. Выкладываем слой баклажанов. Промазываем немного взбитым с солью и перцем яйцом. На них выкладываем тонко нарезанные ломтики Моцареллы. Выливаем слой соуса, обильно посыпая тертым сыром. Опять баклажаны и так далее. Последний слой баклажаны, соус и много тертого сыра. Ставим в духовку со средним жаром минут на 30.

**Баклажаны с Пармезаном.** Баклажаны - 1 кг, помидоры - 1 кг, свежий базилик - 1, горошек, чеснок - 2 зубчика, оливковое масло, яиц отварных - 2, сыр Моцарелла - 300 г, сыр Пармезан тертый - 100 г, соль, перец.

Употреблять блюдо можно как в горячем, так и в холодном виде. Баклажаны нарезать кружочками, посолить с обеих сторон и отложить в сторону на 1 час. Помидоры очистить от шкурки, нарезать кубиками и тушить в кастрюле с давленным чесноком и горстью листьев базилика, пока соус не загустеет (примерно 20 минут). Затем соус посолить и поперчить. Баклажаны обсушить салфеткой. Нагреть масло в сковороде и обжарить на нем баклажаны с обеих сторон. Затем выложить готовые баклажаны на салфетку, чтобы ушло лишнее масло. Яйца и сыр Моцарелла нарезать кружочками. Измельчить базилик. Глубокую форму для выпечки смазать маслом и выложить на дно слой баклажан. Затем выложить кружки сыра и несколько яичных кружков, присыпать Пармезаном. Подобным образом уложить еще один слой. Сверху выложить томатный соус и посыпать тертым Пармезаном. Выпекать около 30-40 минут при температуре 180°.

**Баклажаны с устрицами.** Баклажан, майонез, чеснок, сыр, устрицы, подсолнечное масло, водочка.

Баклажан нарежете ломтиками вдоль, обжариваете до золотой корочки в подсолнечном масле, кладете на него ломтик сыра, чуточку майонеза, добавляете чеснок, зелень, по возможности устрицы (естественно, мясо), и все это заворачивается рулетиком. Приготовить необходимое количество штук, сложить в тарелочку и дать полежать 15 минут.

**Баклажаны с чесноком.** Баклажаны - 2, сыр - 100 г, чеснок - 5 зубчиков, майонез - 3 столовые ложки.

Вымытые баклажаны очистить от кожуры и порезать на дольки толщиной примерно 0,5 см. Уложить один слой на сковороду, немного посолить, смазать натертым или давленным чесноком и майонезом, посыпать натертым на крупной терке сыром. Таким образом уложить несколько слоев и запечь в духовке до золотистой корочки. Это блюдо очень вкусно и в горячем, и в холодном виде.

**Баклажаны, жареные в "баже".** Баклажаны, молотые орехи, уцхо сунели, имеретинский шафран, чеснок, красный жгучий перец, соль, уксус или гранатовый сок - по вкусу.

Для этого блюда подойдут баклажаны любого размера и любой формы. Срезать у них зеленый хвостик и нарезать кружочками, толщиной приблизительно в 2 см. Если у баклажан грубая кожица, то её надо снять. Посыпать солью, оставить на 20-25 минут. Потом выжать горечь. Налить растительное масло на сковородку и дать согреться маслу. Выложить на сковородку баклажаны, жарить с обеих сторон до золотистого цвета. Жареные баклажаны выложить на салфетку, дать им остыть и стечь маслу. Смешать баклажаны с соусом "баже", выложить в пиалу и подавать. *Соус "баже"*: Молотые орехи развести холодной кипяченой водой до средней густоты. Добавить по вкусу уцхо сунели, имеретинский шафран, чеснок, красный жгучий перец, соль, уксус. Вместо уксуса можно добавить свежее выжатый гранатовый сок или смешать свежее выжатый гранатовый сок с уксусом в равном количестве.

**Баклажаны, жареные с чесноком и зеленью:** Баклажаны - 1 кг, уксус - 1/2 стакана, чеснок - 7-8 зубчиков (можно чуть больше), кинза - 1 пучок, сельдерей - 2-3 веточки, репчатый лук - 1-2, соль - по вкусу.

Для этого блюда подойдут баклажаны любого размера и любой формы. Срезать у них зеленый хвостик, очистить от кожицы и нарезать кружочками, толщиной приблизительно в 1 см. Посыпать солью и оставить на 20-25 минут. Потом выжать горечь. Налить растительное масло на сковородку и дать ему согреться. Выложить на сковородку баклажаны, жарить с обеих сторон до золотистого цвета. Жареные баклажаны выложить на салфетку, дать им остыть и стечь маслу. Лук тонко нашинковать полукольцами, посыпать солью и оставить на 10-15 минут. Потом выжать руками, чтобы ушла горечь. Уксус прокипятить, чеснок истолочь, зелень мелко порубить. Всё смешать с баклажанами, кроме лука. Тарелку украсить салатным листом, выложить на него баклажанную массу и посыпать сверху луком.

**Баклажаны, фаршированные овощами.** Баклажаны - 5-6, болгарский перец - 3-4, помидоры - 400-500 г, репчатый лук - 1-2, отварное мясо - 200-250 г (если нет поста), растительное масло - 1/3 стакана, чеснок - 2-3 зубчика, кинза, петрушка, базилик, сельдерей, стручковый перец, соль, майонез, сыр для гамбургера.

Баклажаны надо выбрать небольшие и одинакового размера. Срезать у них зеленый хвостик и разрезать пополам вдоль. Чайной ложкой удалить сердцевину и придать баклажану форму лодочки. Наполнить фаршем, сверху посыпать сыром, полить майонезом (можно и наоборот) и уложить баклажаны в форму для запеканок. На дно формы налить немного растительного масла, накрыть фольгой. Запекать в духовке. Минут за 10 до готовности, снять фольгу и дать сыру или майонезу немного поджариться. Если я готовить это блюдо во

время поста, то можно полить соевым майонезом и посыпать соевым сыром "Тофу". Можно, вместо сыра, добавить в майонез немного поджаренной муки. *Фарш:* Болгарский перец нашинковать. Зелень и стручковый перец мелко порубить. Чеснок натолочь с солью. Помидоры очистить от кожуры и мелко нарезать. Лук нужно тоже мелко нашинковать. Добавить маленькие кусочки отварного мяса (если нет поста), соль и всё смешать.

### **Баклажаны, фаршированные рисом и помидорами.**

Баклажаны - 8-10, помидоры - 8-10 крепких, помидоры для пюре - 3-4 спелых, репчатый лук - 4-5, рис - 3-4 ст. ложки, чеснок - 3-4 зубчика, кинза, реган - по 1 пучку, укроп, петрушка - по 3-4 веточки, растительное масло - 80-100 г, соль, перец - по вкусу.

Баклажаны выбрать небольшие, длиной не более 10-11 см. Срезать у баклажан зеленый хвостик. Сделать глубокий, продольный надрез по центру с одного бока (длиной 6-7 см), наполнить фаршем. Разогреть на сковороде растительное масло. Выложить баклажаны надрезом вниз и, обжарив со всех сторон, переложите в кастрюлю. Старайтесь аккуратно переворачивать, чтобы не высыпался фарш. На сковороде пожарить до золотистого цвета мелко нарезанный лук и выложить его на баклажаны. На масле после лука и баклажан обжарить целиком помидоры (маленького размера) и выложить их сверху на лук вместе с маслом, оставшимся на сковороде. Несколько свежих помидор превратить в пюре, смешать с толченым чесноком (2-3 зубчика) и красным острым перцем. Всё добавить в кастрюлю. А в самом конце, сверху, - мелко рубленную зелень. Накрыть крышкой и довести до готовности в течении 15-25 минут. Это блюдо можно готовить в стеклянной кастрюле и в ней же подавать на стол. *Фарш:* Отварить рис в соленой воде до полуготовности, воду слить. Заправить рис черным перцем, мелко нарезанной зеленью (немного) и толченым чесноком (1 зубчик). Оставшийся фарш можно просто выложить на баклажаны сверху в кастрюлю.

**Болгарская запеканка.** Баклажаны, мука, помидоры, соль, перец, специи, чеснок, репчатый лук, сладкий перец, тертый сыр.

Баклажаны очищаем от кожуры, режем вдоль на 4-5 пластов, обваливаем в муке и обжариваем на растительном масле. В глубокую сковороду выкладываем, чередуя слоями, баклажаны и помидоры, нарезанные кружочками. Каждый слой солим-перчим. Так 2-3 слоя. Сверху посыпает рубленным чесноком, укладываем кольца лука, сладкого перца, специи, и засыпаем толстым слоем тертого сыра. Запекаем в духовке до готовности сырной корочки.

**Гювеч.** Баклажаны - 1 кг, перец болгарский - 0,5 кг, морковь - 300 г, луковица - 300 г, помидоры - 0,5 кг, петрушка - 1 пучок, укроп - 1 пучок, сельдерей - 2 веточки, чеснок - 1/2 головки, подсолнечное масло, соль, лавровый лист.

Баклажаны разрезать вдоль на 4 части и нарезать брусочками по 1 см толщиной. Уложить в миску слоями, пересыпая солью, и отстоять. Когда из них вытечет жидкость, отжать их и обжарить в подсолнечном масле частями, чтоб все кусочки слегка зарумянились. В глубоком казанчике обжарить нарезанный соломкой лук, затем туда же положить нарезанную полукольцами морковь, слегка припустить и добавить нарезанный полукольцами толщиной в 1 см болгарский перец. Всю это обжарить, перемешивая пару раз, в течение 5-7 мин. Затем туда же выложить обжаренные баклажаны, залить все натертыми на терке или нарезанными кусочками (но без шкурки) помидорами, посолить, положить 2 лавровых листа, можно палочку укропа, дать закипеть и, уменьшив огонь, тушить 25 минут. Затем всыпать туда нарезанную зелень, порубленный чеснок и черный перец. Потушить ещё минут пять и всё! Есть можно и горячим, и холодным.

**Запеканка из баклажанов.** Баклажаны - 600 г, помидоры - 400 г свежие или 1 банка измельченных, масло - 2 столовые ложки + масло для жарки, чеснок - 3 зубчика, соль - 1 чайная ложка, черный перец - 1/2 чайной ложки, сахар - 1 чайная ложка, сушеный базилик - 1 чайная ложка, сушеная душица - 1 чайная ложка, томатное пюре - 100 г, сыр Моцарелла - 200 г, свежий базилик - горсть листьев, яиц - 2, тёртый сыр Пармезан - 75 г.

Порезать баклажаны, посолить и оставить на 1,5 часа. Подсушить кусочки баклажана салфеткой и обжарить в масле с обеих сторон. Нагреть в кастрюле масло и потушить в нем давленный чеснок, добавить помидоры, томатное пюре, соль, перец, сахар, базилик и душицу. Довести до кипения и тушить под крышкой около 10 минут. Порезать сыр Моцарелла дольками. Яйца разбить и смешать с сыром Пармезан. На дно формы, смазанной маслом, выложить баклажаны. Сверху вылить томатный соус. Повторить еще раз, сверху положить дольки сыра Моцарелла. Все залить яичной смесью. Выпекать в духовке 1 час при температуре 175°.

**Запеканка из баклажанов с картофелем.** Баклажаны - 2-3 (в зависимости от размера), помидоры - 4, репчатый лук - 1, морковь - 1, картофель - 5-6, сладкий перец - 2, растительное масло (кукурузное, подсолнечное - желательно рафинированное), зелень, чеснок - 2 зубчика, соль, перец.

Баклажаны порезать кружочками, посолить и дать постоять 10 минут, затем промыть холодной водой и так избавиться от возможной горечи. Помидоры, картофель, морковку, лук и перец порезать кружочками. На дно кастрюли или посуды для тушения (гусытница и др.) положить слой помидоров, затем чередуя, подсаживая и подперчивая, не забывая про зелень, уложить все остальные овощи. Сверху полить маслом (2-3 ст. ложки) и поставить на маленький огонь. Не перемешивать! Предвестником готовности будет приятный запах и

готовность картофеля (общее время приготовления на огне - 30-35 минут). Возможен вариант с мясом (говядина, свинина, баранина и даже любая птица). Мясо нужно тонко порезать и поджарить до готовности и уложить в качестве дополнительного слоя. Чеснок необходимо добавить в раздавленном состоянии перед подачей на стол.

**Перец по-болгарски:** стручковый перец - 1 кг сладкого, растительное масло - 1/2 стакана, соль- 1/2 ч. ложки, чеснок - 1 небольшая головка, уксус - по вкусу.

Перец очистить. Запечь в духовке до готовности, чтобы можно было снять тонкую кожицу. Подготовленные стручки разделить вдоль на длинные полоски и залить чесночным соусом. *Для соуса:* истолочь или натереть на мелкой терке чеснок, растереть с солью, растительным маслом и при желании – уксусом ( не больше 1 чайной ложки). Залитый соусом перец положить в керамическую или стеклянную посуду, плотно закрыть. Убрать на сутки в холодильник. Подавать как холодную закуску.

**Сациви из баклажан:** баклажаны - 6, репчатый лук - 200 г, чеснок - 1-2 зубчика, кинза - 1 пучок, орехи - 200-250 г, корица и гвоздика - 1/2 ч. ложки, хмели. кинзы, уцхо, сунели и имеретинский шафран по - 1 ч. ложке неполной, уксус или гранатовый сок - 1-2 ст. ложки (в зависимости от крепости уксуса и кислоты гранатового сока), соль (с учетом на то, что баклажаны уже соленые), красный острый перец - по вкусу, растительное масло - для жарки.

*Ореховый соус (сациви):* Мелко молотые орехи, протёртый чеснок, измельченная (в мясорубке) кинза, корица, гвоздика, хмели. кинзы, уцхо, сунели, имеретинский шафран, красный острый перец смешать до однородной массы и развести водой - 3-4 стакана. Поставить на газ и варить, постоянно помешивая, 5 минут. *Само блюдо:* Лук нашинковать, посыпать солью, дать постоять 5-10 минут и выжать горечь. Баклажаны нарезать кружочками, толщиной 1,5-2 см. Посолить и дать постоять 25-30 минут, чтобы вышла горечь, потом выжать. Разогреть на сковороде растительное масло и обжарить баклажаны до золотистого цвета с обеих сторон. Выложить в глубокое блюдо, посыпать луком и сбрызнуть прокипяченным уксусом или гранатовым соком. Залить кипящим ореховым соусом, дать хорошо остыть и потом подавать.

**Фаршированные перцы.** Перец, *начинка:* фарш, рис, репчатый лук, морковь, яйца, специи по вкусу.

Рис варить минут 10. Обжарить лук с морковкой. Часть можно отсыпать в посудину, где тушить будете. У перцев вырезать серединку, можно внутрь чуть специй посыпать, натолкать фарш. Если укладываете плотно: к каждому перцу, где фарш выглядывает можно приложить кружок помидора. Залить смесью воды, сметаны и специй на



сантиметра 3-4, закрыть крышкой, поставить таймер на час.

Перец: рис крупный: 1 ст. ложка (примерно), свинина (или другое мясо), репчатый лук, морковь, капуста – немного, по желанию, соль, перец.

Рис залить кипятком и накрыть крышкой. На сковороде обжаривать мелко нарезанное мясо, лук, морковь и немного капусты. Посолить, поперчить, добавить рис и начинить перцы не очень плотно. Потом - в кастрюлю, немного воды и на плиту. Потом на тарелочку и сметаной полить.

Фарш - 1 пачка, яиц - 1, помидоры - 2, рис - чуть меньше 1/2 стакана, сметана - 2-3 столовые ложки, бульонный кубик - 1 куриный

Берём фарш, добавляем в него яйцо, соль, перец, рис (сначала его отварить почти до готовности). Тщательно перемешиваем. Берём нужное количество перца. Аккуратно освобождаем от косточек, моем и кладём в кипящую воду на 3-5 минут. Потом вынимаем, просушиваем, остужаем. Наполняем приготовленным фаршем. Укладываем в кастрюлю, заливаем водой так, чтобы чуть-чуть прикрыть перец. Когда вода закипит, добавить куриный кубик, сметану, нарезанный помидор, специи по вкусу. Варить 20-30 минут.

**Тосты «Гардиас въехас».** Ингредиенты на 4 персоны: 4 мясистых зеленых перца «ламуйо», 4 мясистых красных перца «ламуйо», 4 желтых перца, 200 г консервированных анчоусов, 200 г хамсы, консервированной в уксусе, оливковое масло, уксус.

Запечь перцы в духовке при 160<sup>0</sup>С, вынуть и оставить их на некоторое время, чтобы можно было отделить кожицу, затем почистить. В прямоугольную форму поместить слоями последовательно красный перец, анчоусы, зеленый перец, хамсу, желтый перец, анчоусы, красный перец, хамсу и зеленый перец. Оставить под прессом на некоторое время. Вынуть из формы и нарезать слои поперечными квадратиками, разместить порции на тарелке и сбрызнуть оливковым маслом и капельками уксуса, приправить специями и украсить. Можно добавить майонез. Это блюдо готовится как аперитив и подается нарезанными квадратиками и намазанным на тосты из подсушенного хлеба. Также может подаваться на первое с соусом из майонеза.

**Цыпленок с красным перцем.** Ингредиенты на 4 персоны: 4 цыпленка (200 г) или курица (1кг), 4 больших мясистых перца, ½ литра белого вина, ½ литра куриного бульона, специи – соль и перец, рафинированная кукурузная мука.

Выпотрошить цыпленка, связать ножки и крылышки, добавить специи и готовить в духовке при температуре 190<sup>0</sup>С, когда цыпленок поджарится, добавить белое вино, дать ему возможность впитаться и добавить куриный бульон, когда цыпленок будет наполовину готов, достать его из духовки. Смешать выделившийся сок с небольшим количеством кукурузной муки. Если готовящийся цыпленок крупный, разделить его на четыре части, удалив кости (2 грудки и 2 ножки). От-

резать заднюю часть перцев и поместить внутрь подготовленный кусок. Закрывать палочкой-зубочисткой и заново поместить в духовку при температуре 170<sup>0</sup>С до того, как перец прожарится и цыпленок приготовится. Выложить на блюдо и вынуть палочки.

**Трехцветные роллы.** Ингредиенты на 4 персоны: 3 перца – зеленый, красный и желтый, 300 г свиного фарша, 2 зубчика чеснока, соль, белый молотый перец, белое вино, петрушка, 2 яйца, ½ децилитра оливкового масла, 100 г тертого сыра.

Перцы пожарить и почистить. Свинину приправить остальными ингредиентами и оставить мариноваться. Перец нарезать на полоски шириной примерно 4 сантиметра, начинить мясом и свернуть в трубочку.

Роллы размещаются на противне, сбрызгиваются оливковым маслом и помещаются в духовку до готовности мяса. Посыпаются тертым сыром и запекаются.

**Овощная икра из перца.** Ингредиенты на 4 персоны: 3 сладких стручковых перца, 1 луковица, 1 кг кабачков, помидоры, белое вино, оливковое масло, краситель.

Потушить в масле нарезанный квадратиками размером 1 см репчатый лук. Добавить таким же образом нарезанный перец. Через 10 или 12 минут добавить очищенный и нарезанный такими же квадратиками кабачок, а также очищенный и нарезанный помидор без семян. Добавить лавровый лист и специи. Готовить в течении 15-20 минут. Следить чтобы овощная икра была доведена до нужной кондиции.

**Закуска из огурцов с йогуртом, авокадо и медом.** Ингредиенты на 4 персоны: 400г огурцов, 1 авокадо, 1 натуральный йогурт, 1 децилитр масла, 1 децилитр меда, 1 лимон, крупная соль, петрушка.

Очистить огурец и разрезать его на равные части. С помощью специальной ложки удалить внутреннюю часть. Очистить и нарезать авокадо и сбрызнуть его маслом и лимоном, посолить. Оставить на время. Одну третью часть нарезанного и опорожненного огурца заполнить медом, другую йогуртом, остальные заполнит авокадо. Украсить веточкой петрушки каждую часть и выложить на блюдо, сбрызнув оливковым маслом и добавив несколько крупинок крупной соли. Из вынутой внутренней части огурца сделать шарики и украсить веточками петрушки. Блюдо может служить великолепной закуской.

**Огурцы с медом.** Ингредиенты на 4 персоны: 1 кг огурцов, 150 г меда.

Огурцы режутся тонкими кружочками и сверху намазываются медом.

**Томатный соус.** Ингредиенты на 4 персоны: 2 кг спелых помидоров, 1 децилитр оливкового масла, 200 г сахара, 1 веточка сельдерея, 1 веточка базилика.

Помидоры ошпарить горячей водой и оставить в ней на 2-3 минуты, затем облить холодной водой, снять кожицу и удалить семена.

Обжарить в масле, добавить сахар и готовить до нужной консистенции, не доводя до глазирования. Прежде чем снять с огня, добавить мелко нарезанный базилик и оставить готовиться еще на одну минуту.

**Салат из помидоров.** Ингредиенты на 4 персоны: 4 помидора, 1 банка консервированного тунца (100 г), 1 тушеный красный перец, 1 небольшой кочанчик листьев салата, грецкие орехи, фисташки, изюм, 5 децилитров оливкового масла, 2 ложечки уксуса, майоран, соль и перец.

Разрезать помидоры пополам. Слить масло из банки с тунцом. Очистить и размельчить орехи. Очистить и разрезать на кусочки фисташки. Вымыть листья салата из сердцевины кочана. Достать четыре треугольника тушеного перца. На каждую тарелку выложить две половинки помидора. Сверху положить тушеный перец, а на него кусочек тунца. Посыпать орехами, изюмом, фисташками и майораном. Полить оливковым маслом, каплей уксуса, посолить и поперчить. Сбоку на каждую тарелку положить несколько листков салата.

**Слоеное блюдо из кабачков.** Ингредиенты на 4 персоны: 400 г кабачков, 300 г копченого лосося, 1 децилитр оливкового масла, соль.

Очистить кабачки и нарезать тонкими кольцами. Обжарить на специальной сковороде-гриль на оливковом масле отставить. С помощью специальной круглой формы без дна komponуется блюдо посредством чередующихся слоев кабачков и лосося. Круглая форма убирается, а блюдо сохраняет ее вид.

**Лобио и зеленый перец,** жаренные на рашпере со свиной лопаткой и сыром моццарелла.

Ингредиенты на 4 персоны: 1 кг зеленого лобио, 1 кг зеленого перца, 250 г свиной лопатки, 100 г сыра моццарелла, специи: масло, уксус, соль и перец.

Вымыть лобио и нарезать длинными широкими полосками. Обжарить на сковороде с оливковым маслом, вымыть и почистить перец, нарезать длинными широкими полосками и обжарить. Добавить куски свиной лопатки. Когда все обжарится разложить на блюде. Добавить предварительно припущенный в духовке или на сковороде сыр моццарелла. Сбрызнуть соусом из масла и уксуса, добавить соль и перец. Подавать как первое блюдо или в качестве гарнира для мяса, жаренного на открытом огне.

**Зеленое лобио с беконом.** Ингредиенты на 4 персоны: 350 г зеленого лобио, 8 ломтиков бекона.

Сварить лобио в кипящей воде с солью. Сделать из него пучочки и перевязать их в центре тонким ломтиком бекона. Поместить в духовку для запекания.

**Равиоли из кабачков.** Ингредиенты на 4 персоны: 2 кабачка, 2 баклажана, 2 желтых перца, 2 красных перца, 1 луковица, 2 децилитра сливок, 1 децилитр масла, соль и перец, 1 зубчика чеснока.

Разрезать кабачки в длину тонкими ломтиками и обжарить их на сковороде с антипригарным покрытием. Потушить баклажаны в духовке до мягкости, Разрезать их пополам, вынуть внутреннюю часть и делать из нее пюре. Добавить масло, соль и перец. Потушить красный перец и разрезать на полоски. Мелко нарезать репчатый лук, чеснок и жёлтый перец. Обжарить на сковороде с маслом. Когда овощи обжарятся, добавить сливки, соль и перец. Тушить до сгущения массы. Взбить в блендере и протереть. Разложить кабачки в форме креста и положить в центр пюре из баклажанов, завернуть концы кабачков один поверх другого. Расположить кушанье на блюде следующим образом: полоски красного перца в центре, равиоли из кабачков вокруг и соус из жёлтых перцев. Подаётся на первое.

**Андалусское гаспачо (холодный суп из овощей).** Ингредиенты на 4 персоны: 1 кг помидоров, 200 г зелёных перцев, 200 г огурцов, 100 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 5 ломтей хлеба, соль, 1/2 децилитра оливкового масла, 150 сантилитров уксуса, 1 литр воды.

Вывить помидоры и перцы, удалить семечки. Объединить с остальными ингредиентами, включая очищенный чеснок, очищенный репчатый лук, предварительно замоченный хлеб, масло, уксус и часть воды. Взбить массу в блендере, а затем процедить через сито, добавляя воду с целью достижения желаемой плотности. Посолить, поперчить, попробовать. Охладить. Подаётся с гарниром из компонентов блюда (мелко нарезанные помидоры, перец, огурцы, репчатый лук и сухарики).

**Овощи приготовленные на жаровне.** Ингредиенты на 4 персоны: 3 жёлтых перца, 1 луковица, 2 красных перца, 2 зелёных перца, 2 морковки, 2 артишока, 4 побега зелёной спаржи, оливковое масло, уксус, соль и перец.

Пожарить перцы и репчатый лук. оставить на некоторое время, очистить от кожицы. Очистить артишоки, полить лимоном, чтобы они не окислились и обжарить в масле Сварить спаржу в слегка подсоленной воде в течение приблизительно 45 минут. Затем слегка обжарить на сковороде-гриль. Посылать всё солью и перцем В цилиндрическую полую без Дна посуду поместить слоями красный перец, лук, зеленый перец, жёлтый перец, артишоки. Осторожно снять форму и положить сверху спаржу, заправив соусом из масла и уксуса. Украсить блюдо. Подаётся на первое.

**Овощная икра.** Ингредиенты на 4 персоны: 200 г баклажанов, 300 г кабачков, 200 г лука, 200 г красного, зеленого и жёлтого перца, 200 г слепых помидоров, 50 г чеснока, 100 г огурца, 1 цветок кабачка (мужской и женский).

Нарезать баклажан, кабачок лук и перцы квадратиками. Потушить чеснок и все овощи в масле. После этого добавить помидоры, подождать сок впитается, и посыпать солью и перцем. Цветки кабачка опустить в горячую воду и обжарить на сковороде-гриль или на обычной сковороде с небольшим количеством масла. Нарезать огурцы длинными и тонкими полосками. Украсить. Подавать как первое блюдо.

**Суп-пюре из дыни.** Ингредиенты на 4 персоны: 1 кг дыни, 1 децилитр молока, 1 децилитр жидких сливок, 50 г сахара, чуть-чуть молотой корицы.

Очистить дыню от кожи и семечек. Смешать с молоком и небольшим количеством жидких сливок, взбить миксером и протереть через сито. При подаче можно украсить дынными шариками. Посыпать молотой корицей.

**Овощное рагу с соусом «Белый чеснок».** Ингредиенты: 100 г моркови, 100 г репы, 200 г артишоков, 100 г зелёного лобия, 100 г цветной капусты, 150 г картофеля, 50 г зёрен горошка, 200 г соуса «Белый чеснок».

Вымыть, почистить и нарезать овощи по отдельности сварить их в кипящей воде с солью в варящиеся артишоки добавить лимонный сок и муку. Все овощи выложить на блюдо по отдельности и попить сверху соусом «Белый чеснок».

«Белый чеснок»: ингредиенты на 4 персоны: очищенные миндальные орехи, чеснок, оливковое масло, винный уксус, хлеб без корочки, вода, соль. Приготовление: в блендер закладываются хлеб без корочки, предварительно замоченный в воде вместе с очищенным миндалем, очищенным чесноком и солью, все ингредиенты смешиваются до достижения однородного и качественного пюре. Добавляются масло и уксус, всё перемешивается. Если необходимо, можно добавить воду для достижения необходимой текстуры.

**Дыня и арбуз на шампурах с бeze.** Ингредиенты на 4 персоны: 400 г дыни, 400 г арбуза, 1/4 литра меренги.

Нарезать прямоугольниками дыню и арбуз, очистить от кожи и семечек. Поочерёдно нанизать кусочки дыни и арбуза на шампурчики и выложить на блюдо. Покрыть сверху бeze и запечь.

Беze: яичные белки, сахарный песок.

Приготовление: взбить белки в подходящем чистом и сухом сосуде. Когда начнёт появляться пена, добавлять понемногу сахар, не переставая взбивать до нужной консистенции.

**Дынный шербет.** Ингредиенты на 4 персоны: мякоть дыни, лимонный сок, сироп из сока дыни, яичные белки.

Мелко нарубить дыню вместе с лимонным соком, добавить холодный сироп и процедить. Эта смесь помещается в специальную посуду и постепенно в процессе перекалывания в ёмкость добавляются

полувзбитые яичные белки. Шербет замораживается. Десерт должен быть воздушным.

**Арбузный шербет с горячим шоколадом и ромом.** Ингредиенты на 4 персоны: 1/2 арбуза, 1 рюмка рома, 100 г сахара, 100 г шоколада, 2 децилитра подсолнечного масла, 1 децилитр сливок, листочки мяты.

Очистить и порубить арбуз, добавить сахар и полрюмки рома. Положить в морозильник до замерзания. Распустить шоколад в посуде на пару вместе с маслом, оставшимся ромом и сливками до полного растворения и образования соуса. Специальной ложкой для мороженого сделать шарики из арбузного шербета и полить шоколадным соусом. Украсить листочками свежей мяты. Также к нему можно подавать миндальное или бисквитное печенье. Рекомендуется в качестве десерта.

Примечание: если арбузный шербет взбивается с игристым вином или шампанским, то этот напиток можно подавать между переменами блюд. В этой случае шоколад не добавляется.

**Желеобразный арбуз с томатными семечками на шампуре.** Ингредиенты на 4 персоны: 400 г арбуза, 4 помидора, 13 деревянных палочек для шампуров, листочки свежей мяты, 1/4 децилитра оливкового масла, соль.

Очистить и нарезать арбуз квадратиками, разрезать помидор и очень аккуратно вынуть семечки, чтобы они не лопнули. На каждый квадратик арбуза положить листик мяты, а на него семечки томата. На деревянный шампур нанизать кусочки арбуза (распределить на 12 шампуров). Перед подачей посолить и сбрызнуть оливковым маслом. Блюдо рекомендуется в качестве аперитива.

**Жареный арбуз с соусом из помидор.** Ингредиенты на 4 персоны: 400 г арбуза, 2 помидора, 100 г маслин, 1 децилитр оливкового масла, 1/4 децилитра Моденского уксуса, соль, перец и майоран.

Очистить арбуз и разрезать его на прямоугольные большие куски. На непригорающей сковороде с очень горячим оливковым маслом обжарить куски арбуза с четырех сторон. Нарезать помидор кубиками, сбрызнуть Моденским уксусом, маслом и добавить специи. Приправить майораном. Очень мелко нарезать чёрные оливки (маслины). Залить арбуз сверху томатным соусом с уксусом и положить нарезку из маслин. Рекомендуется в качестве закуски.

**Арбузный шербет.** Ингредиенты на 4 персоны: 1 кг мякоти арбуза, сок 2-х лимонов, 1/2 литра сиропа из сока арбуза, 2 яичных белка.

Мелко нарубить арбуз вместе с лимонным соком, добавить холодный сироп и процедить. Эта смесь помещается в специальную посуду и постепенно в процессе переключивания в емкость добавляются полувзбитые яичные белки. Шербет замораживается. Десерт должен быть воздушным.

## ЯГОДНЫЕ И ПЛОДОВЫЕ КУЛЬТУРЫ

### Клубника (земляника зеленая, полуница)

Семейство розоцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Растет по травянистым склонам, балкам, лугам, лесным полянам и опушкам лесов в европейской части России, особенно в лесостепной и степной зонах. Возделывается на огородах, имеет множество сортов.

Многолетнее травянистое растение высотой 5-20 см, с толстым бурым корневищем. Листья сложные, тройчатые, тупо-зубчатые. Верхушечный листочек яйцевидный, на коротком черешке; 2 боковых листочка сидячие. Цветки белые, с подчашием, многочисленными тычинками и пестиками.

Клубника отличается от земляники лесной опушенными с обеих сторон листьями, шаровидными, при основании суженными, ароматными, зеленовато-белыми, затем краснеющими плодами и чашелистиками, прижатыми к плодам. Цветет в мае - июне.

Ягоды содержат сахара, органические кислоты (яблочную, лимонную, салициловую, хинную и др.), фосфорные и известковые соли, железо, пектиновые и дубильные вещества, красящие вещества группы антоциана, витамин С, каротин, следы витамина В, эфирное масло, фитонциды. Листья содержат аскорбиновую кислоту (250-300 мг%), следы алкалоидов, дубильные вещества; корневища и корни - дубильные вещества.

Плоды возбуждают аппетит, регулируют пищеварение и хорошо утоляют жажду. Водный настой плодов ослабляет воспалительные процессы, убивает некоторые микробы и обладает потогонным, мочегонным и легким слабительным действием. Плоды обладают свойством растворять и выводить некоторые камни из почек и желчных путей и не допускают образования новых камней. Корневища и корни обладают кровоостанавливающим, противовоспалительным, мочегонным и желчегонным действием. Такие же свойства имеют и листья. Кроме того, они обладают антисептическим, обезболивающим и ранозаживляющим действием и свойством уменьшать потоотделение.

Земляника очень богата железом в виде фосфорнокислой соли - его в ней почти в 40 раз больше, чем в винограде, что определяет ее ценность как средства при железодефицитной анемии. При употреблении земляники необходимо знать, что у некоторых людей на нее может быть аллергическая реакция типа крапивницы.

В медицинской практике земляника считается хорошим диетическим продуктом, рекомендуемым при заболеваниях печени, почек, сердца, авитаминозах. Она хорошо регулирует деятельность кишечника и в целом обмен веществ, участвует в очищении организма от избытка холестерина и токсинов, обладает антисептическим, смягчительным, мочегонным, антити-реоидным, камнерастворяющим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, седативным, гипотензивным и кардиотоническим, а также глистогонным действием. Витаминно-антоциановый комплекс в ягодах земляники придает ей протекторные, т.е. защитные от радиационного поражения, свойства. Распаренные листья земляники, приложенные к язвам и ранам, способствуют их очищению и ускоряют заживление.

Плоды собирают в период полной зрелости в сухую погоду, обычно по утрам, когда сойдет роса.

Листья заготавливают в период цветения и плодоношения, обрывая их без черешков. Сушку проводят на чердаках под железной крышей или под навесом с хорошей вентиляцией, расстилая тонким (3—5 см) слоем на бумаге или ткани.

Заготовка корневищ производится осенью, сырье очищают от мелких корней и высушивают обычным способом.

Ягоды земляники полезны не только как диетическое средство при указанных выше заболеваниях, но используются и в лечебных целях. Ее назначают при атеросклерозе, гипертонии, почечнокаменной и желчнокаменной болезни, малокровии, язве желудка, запорах, поносе, подагре. Большая доза ягод — до 3 кг в день и сочетании с острой пищей (лук, селедка) обладает глистогонным эффектом при глистной инвазии солитером, круглыми глистами, власоглавами и острицами. Масса из раздавленных ягод применяется как наружное средство при сыпях, экземах, угрях и кожных ранах.

При тех же заболеваниях, а также при нарушении солевого обмена (остеохондроз, полиартрит), гипоацидном гастрите, геморрое, как эффективное полоскание при воспалительных процессах в полости рта земляника рекомендуется благодаря высокому содержанию в свежем соке фитонцидов.

Из высушенных плодов, цветков, листьев и корневища земляники готовят настои, отвары и лекарственные сборы.

**Применение.** Отвар-1 ст. л. листьев и 1 ст. л. ягод земляники на 500 мл воды варят на малом огне 10 минут. Принимают по 150 мл 3 раза в день при общем упадке сил, малокровии, а также как слабительное и мочегонное средство.

Настой: 1) 1 ч. л. цветков земляники на 250 мл кипятка настаивают



вают 6 часов. Принимают по 2 ст. л. 4 раза в день при болезнях сердца; 2) 1 ч. л. листьев земляники на 250 мл кипятка настаивают 4 часа. Принимают по 1-2 ст. л. 4-6 раз в день при поносе, обильном ночном потоотделении, отеках и сыпи. Настой в виде клизм и промываний применяют при кровоточащих и воспаленных геморроидальных узлах; в виде местных ванн, примочек и компрессов - для лечения кровоточащих ран, для полоскания горла, полости рта при воспалительных процессах, а также для освежения полости рта, как косметическое средство при угрях и пятнах на лице; 3) 3 ст. л. измельченных ягод земляники на 300 мл холодной кипяченой воды настаивают 1 час, процеживают. Применяют для полосканий при болезнях горла, полости рта, неприятном запахе изо рта.

Припарки из свежих и сухих листьев земляники ослабляют боли в печени, ревматические боли и зубную боль.

Свежие и сухие распаренные листья земляники прикладывают к гнойным ранам и застарелым язвам для быстрого их заживления.

Свежие ягоды земляники в больших количествах помогают при склерозе сосудов, гипертонии, запорах, поносе, подагре, почечных и печеночных коликах.

Сок ягод и раздавленные свежие ягоды земляники - хорошее наружное средство при экземе, сыпи, лишаях и небольших ранах. Их используют также в косметических целях для смягчения кожи и удаления веснушек, родимых пятен, угрей.

При использовании в лечебных целях не уступает землянике лесной.

### **Малина обыкновенная**

***Rubus idaeus L.***

Семейство розоцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Родина - Средняя Европа. Растет в тенистых лесах, среди кустарников, по лесным опушкам, вырубкам, оврагам, берегам рек в европейской части России,

на Кавказе, в Сибири и Средней Азии. Широко культивируется как ягодное растение.

Небольшой кустарник высотой до 2 м, с непарноперистосложными, снизу бело-опушенными листьями, белыми, со многими тычинками цветками и малиновыми плодами — душистыми сборными костянками. Цветет в июне - июле. Плодоносит в июле - августе. Известно несколько сотен культурных сортов малины.

Заготавливают листья и цветки во время цветения; плоды - в июле и августе; корни - осенью.

Плоды содержат органические кислоты (салициловую, яблочную, лимонную, муравьиную, капроновую), глюкозу (до 4,3%), фруктозу (до 8%), сахарозу (до 6,5%), дубильные (до 0,3%), пектиновые, азотистые и красящие вещества, соли калия и меди, цианидхлорид, ацетонин, бензальдегид, витамин С (до 45 мг%), каротин (до 0,3 мг%), следы витаминов группы В, эфирное масло. Семена содержат жирное масло (до 14,6%), фитостерин (0,4%).

Плоды улучшают аппетит, регулируют деятельность желудка и кишечника, успокаивают боли в желудочно-кишечном тракте и действуют отрезвляюще при алкогольном опьянении, а также обладают противорвотным, обезболивающим, потогонным, жаропонижающим и противовоспалительным действием. Листья обладают вяжущим (закрепляющим), противовоспалительным, антиоксидантным, кровоостанавливающим и кровоочистительным действием; цветки - противовоспалительным и антиоксидантным действием.

То, что малина является сильным жаропонижающим и потогонным средством, известно давно. Однако свойства малины как лекарственного средства гораздо шире. Она оказывает на организм тонизирующее, кровоостанавливающее, антиоксидантное, антиагонотропное, улучшающее аппетит и нормализующее деятельность желудочно-кишечного тракта действие, что определяет довольно широкий круг показаний для применения ее как лекарственного средства.

Малину необходимо включать в диетическое питание, особенно для детей, а также назначать при гипо- и авитаминозах, простудных заболеваниях и лихорадке, болях в желудке, рвоте, желудочном и кишечном кровотечениях.

Малиновый сок с сахаром или морс в качестве освежающего питья дают лихорадящим больным.

Настои плодов, листьев или цветков малины, полученные из свежего или высушенного сырья, применяются для лечения простудных заболеваний, хроническом ревматизме, гриппе, авитаминозах (плоды), гастритах и энтероколитах, поносе, заболеваниях органов дыхания, внутреннем кровотечении, геморрагической сыпи (листья), как противоядие от укусов змей и скорпионов (цветки).

Отвар осенних корней малины считается хорошим средством при «застарелой» бронхиальной астме инфекционно-аллергической этиологии, а также при экземах, крапивнице и других аллергических заболева-

ниях. У нанайцев отвар всего растения применяется при артритах.

Экстракты листьев, стеблей и корней малины воздействуют на некоторые железы внутренней секреции, проявляя антигонадотропную активность, и увеличивают амплитуду сокращения маточной мускулатуры.

**Применение.** Отвар корней малины принимают при малярии и как кровоостанавливающее средство при геморрое. Отвар цветков используют для обмывания лица при угрях, для примочек при воспалении глаз и рожистых воспалениях.

Настой:

1) 2 ст. л. сухих плодов малины на 400 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл с медом 4-6 раз в день как потогонное и жаропонижающее средство при простудных заболеваниях, лихорадке и головной боли, как противоцинготное средство и как средство, возбуждающее аппетит и регулирующее деятельность желудка и кишечника;

2) 4 ч. л. листьев малины на 500 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают в теплом виде по 50 мл 4 раза в день при поносе, желудочных кровотечениях, кашле, болезнях дыхательных органов и лихорадке, а также при сыпи, угрях, лишаях и других болезнях кожи. Применяют для полоскания горла при ангине. Настой цветков используют для примочек при укусах ядовитых змей и скорпионов, а настой цветков и листьев принимают внутрь при женских болезнях и геморрое.

### Смородина красная

Семейство крыжовниковые



**Распространение, экология и описание вида.** Родина - Западная Европа, где она издавна культивировалась как лекарственное растение и лишь потом получила признание как ягодное растение. Возделывается почти повсеместно.

Небольшой кустарник высотой 1-2 м, с сердцевидными пальчатолопастными листьями, мелкими бледно-зеленоватыми цветками и

красными кислыми ягодами, собранными в поникающие кисти. Имеется много сортов красной смородины. Цветет в мае. Плодоносит в июле - августе.

Заготавливают ягоды и сок ягод в июле - августе.

Содержит сахара (до 8%), органические кислоты, пектиновые и дубильные вещества, минеральные соли, красящее вещество, витамин С (8-30 мг%).

Сок плодов хорошо утоляет жажду, уменьшает температуру при лихорадочных заболеваниях, устраняет чувство тошноты, подавляет рвоту и возбуждает перистальтику кишечника, а также увеличивает выделение пота и мочи и вызывает усиленное выделение солей с мочой; обладает слабым желчегонным, слабительным, противовоспалительным и кровоостанавливающим действием. Ягоды и сок являются прекрасным средством для улучшения аппетита и усиления деятельности желудка и кишечника. Красная смородина полезна при хронических запорах.

**Применение.** Настой: 3 ст. л. ягод смородины на 250 мл кипятка настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 50 мл 4 раза в день за 30 минут до еды при запорах.

### Смородина черная *Ribes nigrum L.*

Семейство крыжовниковые



**Распространение, экология и описание вида.** Растет в поймах рек, по сырым кустарникам, лесам, окраинам болот и влажных лугов в средней полосе европейской части России и в Западной Сибири. Широко культивируется.

Кустарник высотой 60-150 см, с пальчатолопастными листьями, зубчатыми, душистыми, снизу опушенными, с желтоватыми железками. Соцветия кистевидные, состоящие из 5-10 цветков. Плоды - ягоды, черные, душистые, собраны в поникающие кисти. Цветет в мае - июне. Плодоносит в июле - августе.

Заготавливают листья во время цветения; плоды - в июле и августе.

Ягоды содержат сахара (до 16,8%), органические кислоты (2,5-4,5% - яблочную, лимонную, виннокаменную, янтарную, салициловую, фосфорную), пектиновые (до 0,5%), дубильные (до 0,43%) и красящие вещества группы антоциана (цианидин и дельфинидин) и их гликозиды, кверцетин, изокверцетин, витамины С (100-300 мг%), В1 (0,14 мг%), В2 (0,7 мг%) и Р, каротин, эфирное масло. Листья содержат витамин С и эфирное масло, в состав которого входят пинен, сабинен, кариофиллен, терпеновый спирт и фенолы.

Плоды улучшают аппетит, стимулируют деятельность желудка и кишечника, прекращают колики, усиливают выделение пота, мочи, прекращают понос и обладают, благодаря содержанию разнообразных витаминов, общеукрепляющим действием. Листья освобождают организм от пуриновых веществ и избытка мочевой кислоты (поэтому служат хорошим средством при ревматизме и подагре); обладают сильным потогонным, мочегонным и противовоспалительным действием.

**Применение.** Отвар: 2-3 ст. л. измельченных плодов смородины на 200 мл воды варят 10 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 3 раза в день при гипертонической болезни или по 1 ст. л. 3 раза в день как потогонное и мочегонное средство (при отеках), а также при простуде, поносе, лихорадке, кашле, осиплости голоса и авитаминозе.

Настой:

1) 20 свежих листьев смородины на 1 л белого вина настаивают 2-3 недели, процеживают. Принимают по 100 мл 3 раза в день до еды при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока;

2) 3 ст. л. сухих листьев смородины на 500 мл кипятка настаивают 1 час в термосе, процеживают. Принимают по 100 мл 3-4 раза в день за 30 минут до еды при болях в суставах, ревматизме, подагре, остеохондрозе, камнях в мочевом пузыре и задержке мочи.

Водный настой листьев или отвар листьев и стеблей смородины принимают при кожных заболеваниях, как потогонное средство при простудных заболеваниях и используют как наружное противовоспалительное средство. Детям при диатезе дают пить отвар сухих листьев и одновременно купают их в отваре ветвей с листьями.

Чай: 2-3 ст. л. сухих листьев смородины на 250 мл кипятка настаивают в фарфоровом чайнике 10-15 минут. Принимают по 100-200 мл 2-3 раза в день как витаминное, общеукрепляющее и профилактическое средство при простуде и гриппе.

Свежий сок смородины принимают при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, ахилии, энтероколите, бронхите, геморрагическом диатезе, авитаминозе, малокровии, изнурительных болезнях и (без сахара) при диабете. Сок ягод, разбавленный водой, используют для полосканий при ангине и воспалительных заболеваниях глотки и полости рта.

Листья смородины употребляют как пряность при засолке огур-

цов, помидоров и капусты (благодаря содержанию фитонцидов листья предохраняют овощи от порчи и сохраняют их витаминную ценность).

Черная смородина не рекомендуется при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью желудочного сока.

### Крыжовник

Плоды крыжовника - ценный диетический продукт. Его полезно назначать для длительного применения в больших количествах при нарушениях обмена веществ и ожирении. Свежие ягоды освежают, оказывают мягкое слабительное действие при хронических запорах, обладают желчегонным и мочегонным эффектом, рекомендуются при заболеваниях печени, почек и мочевого пузыря. Его полезно употреблять при малокровии, кровоизлияниях, наружно при кожных заболеваниях.

В народной медицине водный настой листьев назначают при **туберкулезе** легких, а семена используют при нарушениях менструального цикла.

Принимать наружно, накладывая толстым слоем на пораженное место. Смена мазевой повязки производится ежедневно, остатки смываются чистой сывороткой.

### Лимонник китайский *Schizandra chinensis* Baill. Семейство магнолиевые



**Распространение, экология и описание вида.** Растет в смешанных и широколиственных лесах, по опушкам, кустарникам, изреженным вырубками местам, долинам ручьев и рек на дренированных почвах, богатых органическими веществами, в Приморском крае, южной части Хабаровского края и в Амурской области. Хорошо пере-

носит климат средней полосы России и растет на дачных и приусадебных участках.

Вырастающее деревянистое растение - лиана длиной 5-15 м, обвивающая стволы деревьев и кустарников. Старые стебли темно-коричневые, толщиной 1,5 см, с многочисленными продольными чечевичками. Молодые стебли желтоватые, блестящие. Листья очередные, эллиптические, с заостренной верхушкой, клиновидным основанием, слегка мясистые, с красноватыми черешками. Цветки однополые, на длинных цветоножках, белые, душистые, с простым венчиковидным околоцветником из 6-9 листочков. Тычиночные цветки с 5 тычинками, сросшимися в колонку. Пестичные цветки с многочисленными пестиками, расположенными на удлиннном цветоложе. Цветоложе при созревании плодов имеет вид колосовидной кисти со многими ягодами. Плод - темно-красная, сочная, шаровидная ягода с 2 почковидными светло-коричневыми блестящими семенами. Вкус плодов кислый, с солоноватым привкусом. У семян горьковато-жгучий пряный вкус. Все части растения при растирании пахнут лимоном (от этого и произошло название растения). Цветет в мае - июне. Плодоносит в сентябре - октябре.

Заготавливают плоды и семена в августе - сентябре; кору - весной.

В семенах лимонника содержится 2% эфирного масла, 4% жирных масел, 0.12% тонизирующего вещества схизандрина: в цельных плодах - до 19% сахаров, до 1% белковых веществ, 11.2% лимонной кислоты, 8% яблочной и 2% винной (на сухое вещество). В 100 г свежих плодов 35-70 мг витамина С и до 100 мг витамина Р. Из микроэлементов обнаружены кальций, железо, фосфор, марганец. О тонизирующем и освежающем действии плодов лимонника было известно еще в V веке. В Китае врачи использовали его в лечебной практике. На Дальнем Востоке местные охотники брали сушеные ягоды лимонника зимой на охоту, чтобы быть более выносливыми. Из плодов лимонника готовят компоты, сиропы, морсы, начинку для конфет, напитки, специальные сорта шоколада и мармелада.

Обладает тонизирующим, повышающим остроту ночного зрения, придающим силу и бодрость и снижающим усталость свойствами, однако действие лимонника не сопровождается перевозбуждением нервной системы и бессонницей. Препараты лимонника повышают условно-рефлекторную деятельность, длительно усиливают возбудительные процессы в коре головного мозга, стимулируют функции сердечно - сосудистой системы, возбуждают дыхание, расширяют периферические сосуды, снижают содержание сахара в крови, усиливают сокращение матки. При их приеме стимулирующий эффект наступает через 30-40 минут, а действие продолжается около 6 часов.

**Применение.** Лимонник как стимулирующее средство полезен при некоторых сердечных заболеваниях и ослаблении дыхания, а также способствует продолжительному сохранению сил у лиц, занятых тяжелым физическим и умственным трудом. Водный настой листьев и



настой коры лимонника применяют как хорошее витаминное и противощитовое средство.

Настой: 1 ст. л. свежих или сухих ягод лимонника на 250 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 2 ст. л. 4 раза в день как сильное тонизирующее средство при переутомлении, пониженной физической и умственной работоспособности, истощении нервной системы, половой слабости, для повышения остроты зрения, при дизентерии, для лечения нервных и психических заболеваний, сопровождающихся астенодепрессивными состояниями, и для заживления плохо заживающих ран и трофических язв.

Настойка: 10 г измельченных семян и 20 г плодов лимонника на 100 мл 70%-ного спирта настаивают 10 дней, процеживают. Принимают по 20-30 капель с водой натощак или через 4 часа после еды при общем упадке сил, половой слабости, малокровии, болезнях желудка, простудных заболеваниях, дизентерии, нервных и психических заболеваниях.

Порошок семян лимонника принимают по 0,5 г 2 раза в день до еды при указанных выше заболеваниях.

На Дальнем Востоке сок ягод лимонника применяют как пищевую кислоту, а кору стеблей, имеющую запах лимона, кладут в чай. Сок ягод используют также для приготовления киселя и освежающего напитка.

Лимонник не оказывает нежелательных побочных действий на организм человека. Однако лимонник противопоказан при нервном возбуждении и перевозбуждении, бессоннице, повышенном кровяном давлении и сильных нарушениях сердечной деятельности.

Применять лимонник китайский следует под наблюдением врача.

### **Облепиха крушиновидная** Семейство лоховые





**Распространение, экология и описание вида.** Растет в долинах и поймах рек, по скалам и обрывам, а также культивируется в садах в юго-западных районах европейской части России, на Кавказе, в Сибири и Средней Азии.

Кустарник высотой 3-5 м, ветвистый, колючий, с серой корой. Листья короткочерешковые, линейно-ланцетные, сверху зеленые, снизу серебристо-белые. Растение двудомное: на одних кустах имеются только тычиночные мелкие зеленовато-бурые цветки, собранные в короткие колоски, а на других - только пестичные цветки на коротких цветоносах по 2-5, иногда до 11. Плод - шаровидная костянка с сочным околоплодником (ее обычно неправильно называют ягодой). Цветет в апреле - мае, до распускания листьев. Плодоносит с конца августа до начала октября.

Заготавливают листья в мае; плоды - после их созревания.

Плоды содержат каротин (до 60 мг%), криптоксантин, з-ксантин, физальен, органические кислоты (до 2,64% - яблочную и виннокаменную), сахара (до 4%), дубильные вещества, изорамнетин, фолиевую кислоту и жирное масло (до 8%), в состав которого входят глицериды олеиновой, стеариновой, линолевой и пальмитиновой кислот. Плоды содержат разнообразные витамины (С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е и др.) и являются одним из лучших натуральных витаминносителей.

Плоды облепихи и облепиховое масло уменьшают боли и прекращают воспалительные процессы, ускоряют грануляцию и эпителизацию тканей, способствуют быстрому заживлению ран и обладают бактерицидным и поливитаминным действием.

Целебные свойства ягод облепихи и выжатого из них сока люди подметили очень давно. В России, в частности в Сибири, еще 200 лет назад отвар из облепиховых ягод служил хорошим лекарством при лечении кожных болезней, различных сыпей, незаживающих язв и ревматизма, а семена употребляли в качестве слабительного средства.

Медицинские возможности облепихи изучены достаточно подробно. Это надежное витаминное, в частности противощитовидное средство: в замороженных ягодах витамины сохраняются до шести месяцев. Она обладает выраженным общеукрепляющим, тонизирующим действием на организм. Богатым опытом как народной, так и официальной медицины доказаны болеутоляющее, ранозаживляющее, т.е. стимулирующее гранулирование и эпителизацию, бактерицидное, противохорадочное свойства облепихи. Есть данные, полученные в эксперименте, что это растение, вернее экстракт из коры, тормозит рост и развитие злокачественных новообразований.

Ягоды облепихи употребляют при гипо- и авитаминозах А, С и Е, общем недомогании, при простудных и желудочно-кишечных заболеваниях. Облепиховый сок — прекрасное витаминное, общеукрепляющее и противокашлевое (в сочетании с медом) средство. Поскольку все продукты, приготавливаемые из ягод облепихи, сохраняют ее целебные свойства, они могут успешно использоваться в качестве лечебно-

профилактического средства при гипо- и авитаминозах и других заболеваниях.

Основной лекарственной формой является облепиховое масло. Оно представляет собой маслянистую густую жидкость красновато-оранжевого цвета с характерным запахом и вкусом. Получить облепиховое масло можно в домашних условиях. Наиболее качественный продукт получается из отжатого натурального сока путем отстаивания его в холодном месте и снятия всплывшего масла. Если оставшийся жмых дополнительно размельчить, залить растительным маслом и после настаивания отпрессовать, то получается масло более светлое и с меньшей биологической активностью.

Масло из плодовой мякоти богато витамином Е (120 мг%), каротином, каротиноидами (110 мг%), а в масле из семян содержится витамина Е 160 мг%, незначительное количество каротина и практически отсутствуют каротиноиды. В облепиховом масле содержатся глицериды — олеиновая, лено-левая, пальмитиновая и стеариновая, а также незаменимые жирные кислоты (витамин Р), участвующие в обмене веществ в коже, стерины, токоферолы. Бактериологические исследования доказали, что облепиховое масло обладает выраженным противовоспалительным и антибактериальным действием, в частности на стафилококки и протей, которые нечувствительны или малочувствительны к антибиотикам. Существенно при этом, что антибактериальное действие облепихового масла наиболее сильно проявляется при температуре 37°, т.е. близкой к нормальной температуре человеческого тела.

Используя облепиховое масло в лечебных целях, следует учитывать, что его физико-химические свойства, а следовательно, и биологическая активность зависят от сорта облепихи, времени и места сбора и способа выделения масла.

С профилактической и лечебной целью масло применяется внутрь и наружно без предварительной стерилизации как средство, обладающее болеутоляющим, противовоспалительным, бактерицидным и ранозаживляющим действием. Показания для его применения имеются при лечении широкого круга заболеваний и патологических состояний.

В акушерско-гинекологической практике при эрозиях шейки матки, эндоцервицитах, кольпитах: тампоны с облепиховым маслом, вводимые во влагалище, обеспечивают стойкий эффект эпителизации при продолжительности лечения 8—12 дней. Поскольку облепиховое масло не обладает токсичностью и не раздражает слизистые оболочки, этот способ лечения может быть использован и при эрозии шейки матки у беременных женщин.

При таких кожных заболеваниях, как хейлит, экзема, чешуйчатый лишай, язвенная волчанка, болезнь Дарье, облепиховое масло назначается внутрь по 1 мл в день или наружно в виде 5% мази. При этом наступает довольно быстрое рассасывание инфильтратов, снижается эритема, уменьшается отек, снимаются боль и жжение, прекращается шелушение и стимулируется эпителизация.

При лечении ожогов использование облепихового масла позволяет получить хороший эффект, правда, особых преимуществ перед другими способами не имеет.

В комплексном лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки облепиховое масло применяется 3 - 4-недельным курсом в дозировке 1 ч. ложка 3 раза в день. Применение масла первые 3—4 дня может вызывать изжогу и кислую отрыжку, что обусловлено наличием в облепихе большого количества свободных жирных кислот. Чтобы оградить больного от этих неприятных ощущений, с целью нейтрализации кислотности масла ему одновременно дают жженую магнезию или 2-процентный раствор питьевой соды (50 г). Соду можно добавлять прямо в облепиховое масло и перед употреблением хорошо взбалтывать. На кислотность желудочного сока масло существенного влияния не оказывает, а его систематическое употребление уменьшает или полностью устраняет такие симптомы, как боль, изжога, отрыжка.

Разработаны также определенные методики лечения облепиховым маслом некоторых ЛОР-заболеваний, в частности гайморита, атрофического и гипертрофического фарингита, афонического ларингита.

При гайморите после местной анестезии слизистой оболочки нижнего носового хода производится пункция пораженной верхнечелюстной пазухи, аспирируется шприцем содержимое, пазуха промывается и после удаления промывной жидкости в нее вводится 4—5 мл облепихового масла. Перед введением масла голову больного наклоняют в сторону пораженной пазухи и в таком положении оставляют в течение 15—20 мин. Повторяя лечебный сеанс через день, продолжают курс лечения до исчезновения субъективных и объективных симптомов заболевания.

При фарингите слизистую оболочку ежедневно 2 раза в день (утром и вечером) смазывают ватным шариком, обильно смоченным облепиховым маслом, а при ларингите проводят ежедневную ингаляцию продолжительностью 15 мин. Если одновременно имеет место воспалительный процесс в глотке и гортани, методика лечения сводится к следующему: один раз в день слизистая оболочка глотки смазывается ватным тампоном, пропитанным маслом, а через 6 ч. проводят ингаляцию. Курс лечения обычно не превышает 10 дней. Критерием выздоровления считается исчезновение характерных для ларингита и фарингита субъективных жалоб и объективных симптомов.

Кроме того, облепиховое масло применяют при лечении обморожений, пролежней, трещин, флегмон, в офтальмологии при некоторых глазных заболеваниях и в онкологии и рентгенотерапии как профилактическое средство против атрофических изменений тканей при лучевом воздействии.

Кроме облепихового масла в медицинской практике используются, правда, в меньшей степени, и другие части растения

**Применение.** Отвар: 100 г плодов и веток облепихи на 500 мл

воды варят 5 минут, после остывания процеживают. Принимают по 150 мл 3 раза в день и еще 1 дозой моют голову на ночь при выпадении волос.

Масло: 100 г плодов облепихи, освобожденных от сока, высушенных и измельченных в порошок, на 300 мл оливкового масла настаивают 3 недели в теплом и темном месте, процеживают и хранят в темной посуде в прохладном месте. Применяют наружно при различных кожных болезнях, долго не заживающих язвах, лучевых поражениях кожи и слизистых оболочек. Внутрь масло принимают по несколько капель 3 раза в день при цинге и как поливитаминное средство.

Из листьев облепихи делают припарки при ревматизме.

В косметической практике сок облепихи применяют как смягчительное, тонизирующее, питательное и повышающее упругость кожи средство.

Плоды облепихи употребляют в пищу в сыром виде, а также используют для приготовления желе, повидла, варенья, наливков, настоек.

### Шиповник коричный (роза коричная)

*Rosa cinnamomea* L.

Семейство розоцветные



Другие виды: шиповник иглистый (роза иглистая) [*Rosa acicularis* Linde.], шиповник собачий (роза собачья) [*Rosa canina* L.], шиповник даурский (роза даурская) [*Rosa dahurica* Pall.].

**Распространение, экология и описание вида.** Растет по речным поймам, лугам, среди кустарников и по лесным полянам, опушкам и оврагам в лесной и лесостепной зонах европейской части России, в Западной Сибири и Казахстане.

Кустарник высотой 100-150 см, с красно-коричневыми блестящими ветвями, загнутыми книзу шипами, расположенными попарно у основания черешка листьев. Листоносные побеги также имеют тонкие прямые шипики. Листья непарноперистосложные, с яйцевидно-ланцетными острыми прилистниками. Листочков 5-7 пар; они продол-

говато-овальные, пильчатые, снизу сероватые. Цветки одиночные, розовые или темно-красные, со многими тычинками и пестиками. Ложный плод ягодообразный, шаровидный или эллиптический, оранжево-красный, мягкий, кисло-сладкий. Для шиповника коричневого характерны цельные, направленные вверх чашелистики, остающиеся при плодах. Цветет в мае - августе.

Фрукты и семена заготавливают в августе - сентябре; цветки и листья - во время цветения; корни - осенью и ранней весной.

Фрукты содержат сахара (около 18%), пектиновые (3,7%) и дубильные (до 4,5%) вещества, органические кислоты (лимонную, яблочную и др.), витамины С (в среднем 2-3%, или 2000-3000 мг%), В2 (около 0,03 мг%), К (до 40 биологических единиц) и Р (цитрин), каротин (12-18 мг%), флавоноиды, пигменты ликопин и рубиксантин.

Фрукты шиповника по количественному содержанию и разнообразию витаминов значительно превосходят другие растения. Водный настой плодов повышает сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях, замедляет развитие атеросклероза, обладает общеукрепляющим и тонизирующим действием, увеличивает выделение желчи, стимулирует функцию половых желез, ослабляет и останавливает кровотечения, уменьшает проницаемость и хрупкость кровеносных сосудов, усиливает регенерационные процессы мягких и костных тканей, ускоряет заживление ран, помогает при ожогах и обморожениях. Мякоть плодов обладает легким послабляющим действием. Семена шиповника, находящиеся внутри плодов, обладают желчегонным, мочегонным и противовоспалительным действием. Отвар корней имеет вяжущее, желчегонное и антисептическое свойства. Водный настой листьев обладает противомикробным и болеутоляющим действием и используется при лечении желудочно-кишечных заболеваний.

Ценность плодов шиповника как источника витаминов, в первую очередь аскорбиновой кислоты, состоит не только в высоком содержании витамина С, которого в 10 раз больше, чем в яблоках, но и в длительной сохранности этого вещества в высушенных ягодах. Шиповник — незаменимый поливитаминный, когда у человека часто возникает витаминная недостаточность, проявляющаяся в слабости, быстрой утомляемости, снижении сопротивляемости к простудным заболеваниям и т.д. Гипо- и авитаминоз витамина С наряду с указанными симптомами сопровождается кровоточивостью десен, появлением кровоподтеков под кожей, обычно в подколенной ямке и на голени. Принимать витамин С в этих случаях следует в повышенных дозах в сравнении с обычной суточной нормой, которая для детей составляет 35—50 мг%, а для взрослых — от 50 до 100 мг% в зависимости от физической нагрузки. Кстати, 1—3 плода шиповника обеспечивают человеку его суточную потребность в витамине С.

Аскорбиновая кислота в шиповнике имеется в восстановленной и обратно-окисленной формах. Попадая в организм, она

включается в ферментативные процессы, стимулирует обмен веществ, повышает устойчивость к инфекции, повышает трудоспособность. При заготовке плодов следует помнить, что схваченные холодом и оттаявшие плоды практически теряют витамин С. Правильно собранный и высушенный шиповник (при перетирании между пальцами он должен разламываться, но не перетираться в порошок) отличается высоким содержанием аскорбиновой кислоты.

Другим лечебным свойством шиповника является его действие на свертывающую систему крови. Он находит применение как гемостатическое, ранозаживляющее, стимулирующее репаративные процессы, желчегонное, мочегонное, желудочное, противопоносное, противотуберкулезное, противопростудное, противодизентерийное, вяжущее, возбуждающее аппетит, болеутоляющее и седативное средство.

Цельные или очищенные (резаные) плоды назначают при гипо- и авитаминозах, неврастении, желтухе. Настой плодов хорошо действует при мочекаменной болезни, заболеваниях печени, язвах желудка и кишечника, гипоацидных гастритах, малокровии, геморрагических диатезах, гемофилии, кровотечениях (внутренних и наружных), туберкулезе легких и других легочных заболеваниях, простудных состояниях, расстройстве стула.

Настои и отвары из других частей растения назначают при всех указанных выше состояниях, а также при дизентерии и как слабительное и мочегонное средство (отвар листьев), цистите, снижении аппетита и как вяжущее при желудочно-кишечных заболеваниях (отвар корней), кровавом поносе (настой корней), изжоге и лихорадке и как седативное и болеутоляющее (отвар цветков), рожистом воспалении (отвар лепестков). Порошок плодов и цветов входит в состав лекарств, применяемых при хронических заболеваниях желудка, в частности при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а теплые ванны из отвара корней считают болеутоляющим средством при ревматизме.

Из плодов шиповника можно приготовить вкусные и одновременно полезные кулинарные блюда, используя свежие или сушеные ягоды.

**Применение.** Отвар: 2 ст. л. измельченных корней шиповника на 500 мл воды варят 15 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 200 мл 4-6 раз в день перед едой при малярии и как хорошее средство, дробящее и растворяющее камни при почечнокаменной болезни. Отвар употребляют для ванн при параличе и «слабости» ног. Отвар сухих плодов используют для ванн при ревматизме.

Настой:

1) 2 ст. л. плодов шиповника на 500 мл кипятка настаивают сутки в термосе, отжимают, процеживают, добавляют сахар. Принимают по 100 мл 2-3 раза в день перед едой при малокровии и особенно при

общем упадке сил и слабости после тяжелых болезней, а также при атеросклерозе, гемофилии, маточных кровотечениях, язве желудка и кишечника, катаре желудка с пониженной кислотностью желудочного сока, при болезнях печени, почек и мочевого пузыря, почечнокаменной болезни, при простудных заболеваниях, кашле и авитаминозе;

2) 1 ст. л. листьев шиповника на 300 мл кипятка настаивают 2-3 часа в закрытой посуде, процеживают. Принимают по 2 ст. л. с медом 3-4 раза в день до еды при рожистых заболеваниях;

3) 1 ч. л. порошка из семян шиповника на 250 мл кипятка настаивают 2 часа в термосе, процеживают. Принимают по 50 мл 4-5 раз в день до еды при камнях в почках и мочевом пузыре.

Плоды шиповника входят в состав поливитаминных сборов. Из них вырабатывают препарат холосас, употребляемый как желчегонное средство при болезнях печени, холецистите и гепатите.

В тибетской медицине плоды шиповника употребляют при туберкулезе легких, атеросклерозе и неврастении.

Плоды шиповника используют в кондитерской промышленности. Из лепестков шиповника и роз изготавливают наливки.

## Кизил

Плоды содержат глюкозу, фруктозу (с 10 до % в разных сортах); витамины С (50 - 160 мг%), Р, Е; рутин, органические кислоты - лимонная, яблочная, янтарная (2 - - 3,5%); пектиновые вещества; флавоноиды (1 - 5%); эфирное масло, красящие вещества; минеральные соли железа, калия, кальция; дубильные вещества (более 4%).

Семена: сахара (0,3%); органическая яблочная кислота (1,6%); жирное масло (до 35%); витамин 1,1 С (30 мг%), В<sub>1</sub> (1 мг%); дубильные вещества (до 2,1%).

Листья: сахара; рутин; дубильные вещества (до 15%); красящие вещества.

Цветки: рутин; изокверцетин; кислоты галловая и эллаговая.

Кора: дубильные вещества; красящие вещества.

Кизил относится к фруктам с высоким содержанием витамина С, в связи с чем включен в разряд противощитовых средств, тем более что содержание аскорбиновой кислоты остается до ста точно высоким (до 16 - 20 мг%) даже при к у линарной обработке. Обнаружено также, что плоды кизила обладают сильным бактерицидным действием, особенно на микроорганизмы тифодизентерийной группы. Из других свойств кизила препаратов, приготовляемых из его частей, заслуживает внимания кроветворное, тонизирующее, противоревматическое, противомаларийное, противотуберкулезное, вяжущее, желчегонное, мочегонное, противолихорадочное, жаропонижающее и болеутоляющее действие, а также нормализующее воздействие на обменные процессы в организме.

•В качестве лекарственного сырья используют плоды, семена, листья и кору.

Свежие плоды кизила назначают при гипо- и анитаминозе С, снижении аппетита, общей слабости, анемии, туберкулезе легких, нарушениях солевого обмена (подагра). Размятые плоды в смеси с медом и яичным желтком эффективны при расстройствах желудочно-кишечного тракта. Вместо мякоти при гастритах, энтеритах и колитах лучше давать высушенные семена из кизиловых косточек, измельченные в порошок и смешанные с крахмалом (1 г порошка и 0,5 г крахмала). Крахмал добавляется с целью уменьшить раздражение слизистой желудка и кишечника и удлинить всасывание лекарства. С первых приемов порошка боль обычно успокаивается, уменьшаются явления метеоризма и постепенно общее состояние больного улучшается. Дозировка для детей младше 10 лет должна быть меньше — 0,3 г порошка семян и 0,25 г крахмала, назначать по 1 порошку 3 раза в день. При лечении этим способом необходимо соблюдение диеты: в первый день чай с белыми сухарями, на второй — слизистые супы. В последующие дни рацион начинают постепенно расширять в зависимости от тяжести заболевания. Порошок семян можно комбинировать со всеми лекарственными препаратами, применяемыми для лечения желудочно-кишечных заболеваний. Противопоказаний к его использованию нет, никаких побочных явлений он не дает.

При поносах в качестве вяжущего средства готовят порошок из поджаренных сухих плодов, источенных вместе с косточками (принимать с медом), а также заваривают плодовой чай из расчета 5—10 г сухих плодов на 1 стакан кипятка, настоянный в течение 1 ч. Во время простуды (как жаропонижающее) и для снятия желудочной колики можно рекомендовать кизиловое варенье.

Как народное средство для лечения применяют настои и отвары из различных частей растения. Так, настой с листьями обладает желчегонным и мочегонным действием, настойка цветков — противолихорадочным. Прием внутрь отваров корня и коры помогает при ревматизме и малярии, а наружно в виде полосканий их используют при кровоточивости десен, стоматитах, гингивитах. Смешанный с ячменной мукой отвар коры в качестве противовоспалительного и отвлекающего средства применяют при фурункулезе.

## Брусника

Ягоды брусники обладают общеукрепляющим, успокаивающим действием. Можно использовать их как возбуждающее аппетит и улучшающее пищеварение, потогонное, мочегонное, вяжущее и противовоспалительное, кровоостанавливающее, противоастматическое и противоревматическое средство.

•В качестве лекарственного сырья используют ягоды, листья и листовые веточки.



Ягоды в чистом виде или законсервированные тем или иным способом полезно употреблять при нехватке витамина С, высушенными они включаются в сбор для витаминных чаев. Брусничный сок полезен при лихорадочном состоянии, отсутствии аппетита, гипертонической болезни, кожных заболеваниях — лишаях, чесотке, как потогонное средство.

Настои и отвары из частей растения применяются при гипо- и авитаминозах, лихорадочных состояниях, гриппе, головных болях, ахилическом гастрите, запорах и поносе, воспалительных процессах в почках и мочевом пузыре, гипертонии, сахарном диабете, ревматизме, подагре, как мочегонное при заболеваниях сердца и мочекаменной болезни, ночном недержании мочи у детей.

В тибетской медицине листья используют в качестве желчегонного и общеукрепляющего средства, а листья и ягоды в виде отвара рекомендуют детям при ночном недержании мочи.

Спелой ягодой брусники наполнить стеклянную банку, залить остуженной кипяченой водой, накрыть пергаментной бумагой или полиэтиленовой пленкой и плотно завязать. Хранить в прохладном месте.

## **Клюква**

Клюква является ценным пищевым продуктом. Древние римляне называли ягоды «шариками, заряженными жизненной энергией». Для употребления в пищу ее заготавливают в больших количествах, едят как в свежем виде, так и в различных кулинарных вариантах. Многие любят добавлять клюкву при квашении в капусту. Наиболее популярны соки, напитки, кисели и другие способы приготовления.

Клюква обладает довольно широким терапевтическим диапазоном, в частности оказывает противогрибковое, антисептическое, противовоспалительное, гипотензивное, антисклеротическое действие, влияет на водно-солевой обмен, стимулирует деятельность поджелудочной железы, проявляет гемостатический эффект. Она пагубно действует на холерный вибрион, причем гораздо сильнее, чем такие средства, как известковая вода, деготь или 5% раствор карболовой кислоты. В народе клюква считается противораковым средством.

Ягоды клюквы полезно употреблять при повышенном кровяном давлении, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, гипо- и авитаминозе С. Прием ягод устраняет изжогу. Еще шире возможности свежего клюквенного сока: снимает жажду при малярии, облегчает состояние при ангине, гриппе, кашле, мочекаменной болезни и воспалении мочевыводящих путей, заболеваниях желудка и печени. Наружно в виде примочек, мазей и компрессов он полезен при поверхностных ожогах, гнойных ранах, лишаях, золотухе,

кожной эритеме, псориазе, сухой экземе, воспалительных поражениях женской половой сферы. Используется как антипаразитарное средство в борьбе с вшами и гнидами: клюквенным соком смачивают волосы и кожу головы. В детской практике клюквенный сок применяется как витаминное средство при болезнях желудка, печени и некоторых инфекционных заболеваниях.

Клюква противопоказана при заболеваниях желчевыводящих путей, язвенной болезни желудка, гиперацидных гастритах и запорах.

## Черника

В медицинской практике черника находит довольно широкое применение. Уже давно были отмечены вяжущие свойства ягод, и сейчас это растение в первую очередь применяется при заболеваниях и расстройствах желудочно-кишечного тракта. Однако ее возможности гораздо шире. Доказано положительное действие черники на утомляемость глаз, она расширяет поле зрения, обостряет его в ночное время. Содержащийся в листьях гликозид неомиртиллин обладает гипогликемическим действием, снижая количество сахара в крови и моче. Она тонизирует и стимулирует обменные процессы, обладает кровоостанавливающим, противовоспалительным, противоспазматическим, болеутоляющим, мочегонным действием, оказывает лечебный эффект при некоторых кожных заболеваниях.

Плоды черники, свежие ягоды в частности, благодаря их вяжущим и противомикробным свойствам применяются в медицинской практике при гастритах, энтероколитах, хронических запорах и поносах, дизентерии. Свежие плоды в больших количествах рекомендуются при подагре, ревматизме и других состояниях, связанных с нарушением обмена веществ, анемии, камнеобразовании, воспалительных процессах в полости рта, ларингите, гепатите, желтухе, цистите, уретрите, водянке, недержании мочи.

Ягоды черники и земляники вместе или поочередно в течение длительного времени показаны при камнях почек.

## КОСТОЧКОВЫЕ КУЛЬТУРЫ

### Слива домашняя *Prunus domestica* L.//*Prunus oeconomica* Borkh. *Prunus sativa* P. et C Семейство розоцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Родина - умеренная зона северного полушария (Кавказ, Малая Азия, Средиземноморье, Восточный Китай и Япония). Как дикорастущее растение не встречается. Известны свыше 200 тысяч сортов сливы. Разводится в южной и средней полосах России.

Дерево высотой до 12 м, с неколючими или слабоколючими побегами. Кора ствола потрескавшаяся, серовато-беловатая. Листья обратнояйцевидные, снизу волосистые, зубчатые. Цветки белые, душистые, с короткими опушенными черешками. Плод - костянка, мясистая, повислая, зеленая, желтая, красная или фиолетовая, с сизым восковым налетом. Цветет в апреле - мае (одновременно с началом развития листьев). Семена ядовиты!

Заготавливают молодые листья сразу после цветения; плоды - после их созревания.

Листья содержат кумаринопроизводное вещество скополетин. В смоле, которая содержится в коре растения, обнаружены рамноза, ксилоза, арабиноза, галактоза. Свежие плоды содержат сахара (до 16%), органические кислоты, азотистые, пектиновые, зольные и красящие вещества, танины, минеральные вещества в виде оксидов (калий, кальций, магний, фосфор, железо), витамины С, В<sub>1</sub>, Р, В<sub>2</sub> и РР, каротин, пантотеновую кислоту. Семя костянки содержит твердое высыхающее жирное масло (до 30%), в состав которого входят миристиновая (1,3%), пальмитиновая (до 6,6%), стеариновая (до 2%) и жирная (до 58%) кислоты.

Листья обладают ранозаживляющим действием. Плоды возбуждают аппетит, дезинфицируют кишечник, усиливают его перистальтику.

ку и улучшают пищеварение. Свежие или вареные сливы обладают мягким слабительным и мочегонным действием.

В сухофруктах из чернослив содержание сахара достигает 50% при остаточной влаге 25%. Из углеводов остается глюкоза и фруктоза, а сахароза практически исчезает. Попадая в желудочно-кишечный тракт, чернослив увеличивается в объеме в 6—8 раз. Это высококалорийный продукт, превышающий в 5—6 раз калорийность свежих плодов.

**Применение.** Плоды сливы употребляют в свежем или сушеном виде при длительных запорах, изжоге, для успокоения желудочно-кишечных болей. Они весьма полезны при атеросклерозе, болезнях почек, желче- и мочекаменной болезни, ревматизме и подагре.

Измельченные свежие или распаренные сухие листья сливы прикладывают к гнойным ранам и язвам для их заживления.

Жирное масло из семян сливы, получаемое методом холодного прессования, используют для фармацевтических и косметических целей наравне с миндальным маслом.

Плоды сливы широко применяют в пищевой, кондитерской и ликероводочной промышленности.

Свежие сливы, чернослив и сливовый сок, сохраняющий практически все ценные химические соединения мякоти, считаются диетическими продуктами и используются в диетпитании для улучшения аппетита, повышения калорийности пищи, улучшения пищеварения и обеспечения организма витаминами в зимнее время.

•В качестве лекарственного сырья используют свежие и сушеные плоды и листья.

В лечебных целях слива употребляется как надежное мягкое слабительное, а также мочегонное, желчегонное, гипотензивное, антисклеротическое, противодиабетическое средство.

Лицам, страдающим хроническими запорами, можно рекомендовать различные варианты лечения. Послабляющий эффект возникает при съедании 10—20 шт. чернослива перед сном, а также при употреблении из него настоя или компота. Слабительное действие чернослива обусловлено не только химическим раздражением слизистой кишечного тракта клетчаткой и сахаристыми веществами, но и механической стимуляцией перистальтики кишечника увеличивающимися в объеме плодами. В связи с этим чернослив назначают больным со сниженной моторикой кишечника.

При гипертонической болезни и почечной патологии гипотензивный эффект наступает благодаря высокому содержанию в сливе калия, способствующего выведению из организма поваренной соли и воды. По этой же причине при заболеваниях печени, почек и сердца полезно употреблять сливовый компот. Антисклеротическое и желчегонное действие чернослива связано с тем, что он, как выяснилось, способствует выведению из организма холестерина, поэтому вполне обоснованными являются рекомендации принимать чернослив в той

или иной форме при атеросклерозе и холециститах.

Поскольку чернослив очень калориен, прямых показаний для назначения его большим сахарным диабетом и ожирением нет, но можно в отдельных случаях посоветовать сливовый компот, приготовленный без добавления сахара.

Как мягкое слабительное средство при хронических запорах рекомендовал себя (в народной медицине) мармелад, сделанный из кислого сорта сливы, который принимают по 1—2 ст. ложки перед сном.

Наконец, при хронических запорах можно назначить слабительную смесь, приготавливаемую по специальному рецепту: взять в равных объемах (по 0,5 кг) чернослива без косточек, инжира и кураги, промыть, пропустить через мясорубку и тщательно перемешать. К полученной массе добавить мед и сок алоэ по 30—50 г и 2—4 ст. ложки порошка листа александрийского.

Смесь принимают по 1 ст. ложке, намазывая ее на кусочек слегка черствого хлеба, утром за 30—40 мин. до еды, запивая 1 стаканом холодной воды (пить большими глотками). Такой же «бутерброд» съедают вечером перед сном, запивая однодневным кефиром. Хранить смесь следует в холодильнике в стеклянной посуде.

Свежие листья сливы обладают ранозаживляющим действием.

При отеках полезным является свежеприготовленный салат.

#### **Салат из сливы и свеклы**

Сливы свежие — 1 стакан, свекла — 200 г, сахар, майонез (по вкусу).

Сливы очистить от косточек, свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке, смешать со сливами, заправить сахаром и майонезом.

## **Вишня**



Фрукты содержат: углеводов (до 15%); органических кислот (1,5-2,4%); витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> (0,1-0,2 мг%), Р (1-2,5 мг%), РР, С (7-32 мг%), Е, каротин (0,3 мг%), фолиевая кислота (0,05—0,15 мг%); катехины и лейкоантоцианы; пектиновые вещества (до 11%); инозит; минеральные соли железа (до 3 мг%), марганца (до 0,25 мг%), калия (до 0,32 мг%), меди (117 мкг%), кобальта (до 3,7 мкг%), кальция, йода; дубильные вещества (до 0,2%).

Плодоножки: танин.

Листья: витамин С (до 242 мкг%); кверцетин; к у марин; амигдалин; лимонная кислота; дубильные вещества. Семена: жирное масло (25—35%); эфирное масло (0,016%); гликозид амигдалин.

Количество тех или иных веществ, в частности витаминов, подвержено большим колебаниям в зависимости от сорта и места произрастания. Вишня богаче железом, чем яблоки, а наличие кумаринов повышает ее ценность, так как эти вещества имеют большое значение для нормализации свертывающей системы крови.

Вишня - ценный диетический продукт, полезный при целом ряде заболеваний. Она улучшает аппетит, хорошо утоляет жажду, нормализует работу кишечника. Как лекарственное средство обладает седативным, жаропонижающим, кровообразующим и кровоостанавливающим, мочегонным, желчегонным, отхаркивающим, антисептическим, противовоспалительным, гипотензивным, вяжущим и легким слабительным действием.

•В качестве лекарственного сырья используют плоды, семена, листья, ветки, плодоножки и корни.

Плодовую мякоть или сок назначают как мягкое слабительное при хронических запорах, лихорадочных состояниях, а также при малокровии, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей. Вишневый сок с молоком (народное средство) считается полезным при артритах, лихорадке, бронхитах, эпилепсии и психических расстройствах, а отвар свежих листьев на воде или молоке - при желтухе и внутреннем кровотечении.

Измельченные свежие листья в виде тампона применяют для гемостаза при носовых кровотечениях, а в повязках — при повреждении кожных покровов.

Отвары ветвей, корней и семян считаются действенными соответственно при желудочно-кишечных расстройствах, язвенной болезни желудка, подагре и почечнокаменной болезни.

## СЕМЕЧКОВЫЕ КУЛЬТУРЫ

### Яблоня домашняя (яблоня садовая) *Malus domestica* Borkh Семейство розоцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Разводят в садах почти на всей территории России.

Дерево высотой 3-12 м, с яйцевидными листьями, заостренными, городчатыми, голыми или снизу пушистыми. Цветки душистые, бело-розовые, со многими тычинками, нижней пятигнездной завязью. Плоды (яблоки) сочные, разнообразной окраски и вкуса (в зависимости от сорта). Цветет в апреле - мае.

Заготавливают плоды осенью.

Свежие плоды содержат различные сахара (до 12%- фруктозу, глюкозу, сахарозу), органические кислоты (до 2,42% - яблочную, лимонную, винную, хлорогеновую, арабиновую), пектиновые, дубильные и красящие вещества, минеральные соли, органические соединения железа и фосфора, витамины В и С, провитамин А (каротин) и эфирное масло. В состав эфирного масла входят уксусный альдегид и сложные эфиры амиллового спирта с муравьиной, уксусной, капроновой и каприловой кислотами. Кожура плодов содержит флавоноиды. Семена содержат гликозид амигдалин (около 0,6%), жирное масло (до 15%).

Сырые или печеные яблоки, принимаемые натощак, улучшают пищеварение, действуют как легкое слабительное, увеличивают выделение мочи и желчи, уменьшают отеки. Свежие яблоки обладают противомикробным, антисептическим и противовоспалительным действием. Яблоки являются также кроветворным средством. Плоды препятствуют образованию в организме излишков мочевой кислоты, поэтому употребляются при всех заболеваниях, связанных с накоплением в организме ее солей. Доказано, что сок антоновских яблок губительно действуют на микробы, вызывающие дизентерию.

**Применение.** Сырые, вареные или печеные яблоки принимают натощак при вялом пищеварении, желудочно-кишечных расстройствах, особенно у детей, как легкое слабительное средство при дли-

тельных запорах, как мочегонное при различных отеках, а также при склерозе, подагре, хроническом ревматизме, приступах почечнокаменной болезни. Плоды едят при авитаминозе, малокровии, головной боли. Яблоки назначаются при излишней тучности как диетическое и укрепляющее средство. При всех этих заболеваниях, а также при простудном кашле и хрипоте (отеке голосовых связок) хорошие результаты дает продолжительное употребление яблочного чая: 3-5 неочищенных свежих яблок на 1 л воды (дневная доза) варят 10-15 минут, настаивают 4 часа, пьют теплым несколько раз в день.

Кашину из свежих яблок прикладывают для ослабления воспалительных процессов к обожженным и обмороженным частям тела, а также применяют для лечения долго не заживающих язв.

Мазь: яблоки, протертые со свежим сливочным маслом или жиром (1:1), способствуют быстрому заживлению ссадин и трещин.

Сок кислых яблок используют для приготовления особого препарата - яблочно-кислого железа, назначаемого при малокровии.

Клинически установлено положительное действие яблочного порошка и яблочного пюре при различных желудочно-кишечных заболеваниях.

#### **Оригинальный рецепт приготовления «Белёвская пастила»**

Белёвская пастила (Тульская область, Белевский район) является старинным деликатесом, пришедшим к нам от наших практичных предков.

Технология её приготовления весьма трудоёмка. Сначала яблоки пекут в печи, затем снимают с них кожуру и отделяют мякоть, которую взбивают с сахаром и взбитым яичным белком. Получившуюся воздушную смесь сушат пластами толщиной с дамский пальчик в печи или духовке, промазывают яичным белком, соединяют между собой, обрезают по форме и натирают сахарной пудрой. Пастила обретает вид сладкой буханочки. Затем продукт выдерживают в печи для пропитки, после чего можно наслаждаться неповторимым десертом.

Некогда на Руси славилась Прохоровская пастила - это главное детище известного русского купца Амвросия Павловича Прохорова. Этот старинный деликатес поставлялся на экспорт с 1888 года к царскому двору, к столу высоких особ Франции, Испании, Италии, Болгарии, Грузии и многих других стран. В Москве продавалась только в фирменном фамильном магазине.

Состав: Яблоки, сахар, яичный белок.

#### **Яблоня лесная**

***Malus sylvestris* (L) Mill. // *Pirus malus* L.**

Семейство розоцветных

**Распространение, экология и описание вида.** Растет в лесной и лесостепной зонах европейской части России.



Дерево высотой до 10 м. Корень отвесный, сильноветвистый. Кора серая. Молодые ветви бурые, самые молодые - сероволочные. Листья простые, очередные, длинночерешковые, яйцевидные, голые, снизу сероволочные. Цветки правильные, розовые или белые, на длинных цветоножках, собраны в малоцветковые щитки; распускаются вместе с листьями. Плод (яблоко) ложный, диаметром 2-3 см, образован разросшимся гипантием. Цветет в мае - июне. Плодоносит в сентябре.

Заготавливают листья во время цветения; плоды - осенью.

Плоды, листья содержат безазотистые, экстрактивные вещества, белок, катехины, кислоты (яблочную, винную, лимонную, хлорогеновую, салициловую, арабиновую, борную, аскорбиновую), витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и В<sub>9</sub>, пектиновые вещества, клетчатку, сахара, железо, фосфор, эфирное масло, флавоноиды, амигдалин, жирное масло, железо, марганец, фитонциды, калий, медь. В семенах содержится жирное масло; в листьях - витамин С.

Яблоки способствуют выделению из организма щавелевой кислоты и рекомендуются для усиленного ее выделения при оксалурии, а также как диетическое и укрепляющее средство при расстройстве пищеварения, авитаминозе, малярии.

Пектины яблок обеспечивают детоксирующий эффект, нейтрализуя и выводя из организма токсические вещества, образующиеся в кишечнике гнилостными бактериями и другой микрофлорой, холестерин, соли тяжелых металлов: кобальта, свинца, никеля. При этом полезно знать, что пектины сохраняются даже при длительном хранении яблок, не теряя своих детоксирующих свойств. Хлорогеновая кислота дает основание считать яблоки профилактическим средством против камне-образования. Существуют также особые, высоковитаминные сорта, например «Ранет Кичунова», 300 г которого достаточно для покрытия суточной потребности организма в витамине С, а нужное количество витамина Р имеется в одном яблоке этого сорта.

При употреблении яблок с диетической и лечебно-профилактической целью следует иметь в виду, что в зависимости от показаний необходимо подбирать сорта яблок, наиболее подходящие по своим биоактивным свойствам.

В общем же плане лекарственные возможности этого природного продукта очень велики. Яблоки обладают детоксирующим, противовоспалительным, бактерицидным, стимулирующим гемопоз, гипотензивным, антисклеротическим, вяжущим, слабительным, мочегонным, сокогонным, желчогонным, отхаркивающим, потогонным, ранозаживляющим действием.

•В качестве лекарственного сырья используют плоды и листья.

Свежие яблоки назначают при гипо- и авитаминозах, колитах, дизентерии, брюшном тифе, малокровии, гипертонии, ожирении. В последнем случае проводятся разгрузочные «яблочные дни», т.е. один раз в неделю суточный рацион состоит только из 1—1,5 кг яблок. Такие же «яблочные дни» полезны при отеках и гипертонической болез-

ни. Яблочная терапия — простой, эффективный и легкодоступный способ лечения острых поносов у детей; в зависимости от возраста ребенка (от 2 до 10 лет) дают в день от 600 до 1500 г яблочного пюре без сахара. Пить дают только чай. После яблочной диеты назначают рисовый отвар, сухари, яичные белки и немного фруктовых соков или яблочного пюре с постепенным переводом на обычное питание.

«Взрослая» яблочная диета эффективна при хронических энтероколитах легкой и средней тяжести и хроническом колите в стадии обострения заболевания. Ежедневно в течение двух дней больному дают 1,5 кг спелых, мягких яблок, которые распределяются на 5—6 приемов. С этим количеством фруктов организм получает в среднем 4,5 г белков, 175,5 г углеводов, 1,47 г калия, 0,24 г натрия, 0,28 г кальция, 0,19 г фосфора, 1—1,2 л воды при калорийности 725 кал.

#### **Применение.**

Перед употреблением яблоки очищают от кожуры, удаляют сердцевину и натирают на терке. И эти дни больные не должны принимать другую пищу и жидкость. В последующие 2—3 дня назначают диету № 2 с исключением из пищевого рациона молочных продуктов, хлеба и овощей.

Такое лечение приводит к улучшению общего состояния больного, прекращению вздутия, урчания и «переливания» в кишечнике, уменьшению или исчезновению кишечных колик, нормализации стула.

Свежеприготовленный яблочный сок, обладающий выраженным сокогонным, желчегонным и мочегонным действием, пьют при гепатохолециститах, почечнокаменной болезни, желудочно-кишечных заболеваниях, атеросклерозе, нарушениях обмена веществ (ожирение, артриты, подагра).

Обычный яблочный компот полезен при заболеваниях печени, почек и сердца, а приготовленный без добавления сахара включают в лечебный комплекс при сахарном диабете и ожирении.

Хороший терапевтический эффект можно получить, применяя при хроническом спастическом колите лечение сухофруктами, составленными из равного количества яблок, вишен, урюка, персиков, алычи, чернослива и груш. Сбор заливают водой, доводят до кипения и варят в течение 45 мин. на слабом огне. Густую часть отделяют от отвара и дают больным от 500 до 1000 г массы в день. Поступающая в пищеварительный тракт вываренная клетчатка сухофруктов является физиологическим возбудителем перистальтики кишечника и не вызывает раздражения слизистой.

Больным с анацидным гастритом можно рекомендовать ежедневный прием (в течение 10—15 дней) отвара из сухофруктов.

Печеные яблоки полезны употреблять при запорах и мочекаменной болезни, так как они обладают слабительным и мочегонным действием, а свеженатертую кожицу яблок, смешанную с жиром, как ранозаживляющее средство применяют местно при трещинах губ, сосков у кормящих женщин.

Плоды яблони используются для приготовления компотов (перед сушкой нарезанные яблоки опускают в подсоленную воду, чтобы не чернели), мармелада, желе, пастилы, начинки для пирогов, кваса, яблочного вина, спирта, эссенции, идущей для изготовления прохладительных напитков.

#### **Салат из яблок и фасоли**

Яблоки 6 шт., фасоль - 400 г, лук репчатый - 60 г, зелень петрушки - 35 г, уксус столовый, масло растительное - 85 г.

Яблоки и лук нарезать, замоченную фасоль отпарить, отвар слить, фасоль охладить, все сметать, залить растительным маслом, добавить по вкусу уксус, перемешать, посыпать петрушкой.

Салат из яблок, хрена и моркови

Яблоки - 50 г, хрен - 60 г, морковь - 10 г, сахар - 10 г, соль (по вкусу), сметана — 20 г.

Яблоки, хрен и морковь натереть на терке, добавить соль, сахар, заправить сметаной.

Салат полезен при нарушениях обмена веществ, ревматизме, катаре верхних дыхательных путей.

#### **Морс из яблок с плодами шиповника**

Яблоки кислые — 4-5 шт., плоды шиповника - 3—4 ст. ложки, сахар - 3—4 ст. ложки (или меда), корка лимонная или апельсиновая, кислота лимонная.

Яблоки и очищенные плоды шиповника нарезать мелкими кусочками, залить до кипения и кипятить в течение нескольких минут. Процедить, добавить сахар или мед, немного лимонной или апельсиновой цедры, лимонный сок или кислоту (по вкусу).

## **Груша**



Плоды содержат глюкозу, фруктозу, сахароза (до 20%); органические кислоты - яблочная, лимонная (0,1—0,3%); витамины А, В<sub>1</sub> (до 0,6 мг%), В<sub>2</sub>, Е, Р, РР, С (до 13,5 мг%), каротин (до 0,07 мг%), фолиевая кислота; катехины и лейкоантоцианы (до 60 мг%); азотистые вещества (до 0,4%); пектины (до 4%); минеральные соли железа (до 2 мг%), марганца (до 0,33 мг%), йода (до 20 мг%), кобальта (до 5,8 мг%), меди (до 260 мкг%), калия (до 0,2%), молибдена, кальция; дубильные вещества (до 20%); клетчатка (2,5%).

Листья: витамин С (до 110 мг%); гликозид арбутин (1,4—5%); гидрохинон; флавоноиды.

Семена: жирное масло (12—21%).

Стебли и корни: антоцианы.

Свежие груши кажутся слаще яблок, хотя содержат меньше сахаров. Это объясняется относительно меньшим количеством в них органических кислот. Если учесть, что при этом многие сорта пенаты витаминами и микроэлементами, участвующими в обменных процессах химическими соединениями, то становится очевидной полезность груш в диетическом питании.

Груша популярна как хорошее противопроносное (закрепляющее) средство, которое обусловлено высоким содержанием в мякоти культурной, а в большей степени дикой груши дубильных веществ. Кроме того, в медицинской практике груша находит применение как противохолерное, противокашлевое, мочегонное, антибактериальное, противотуберкулезное средство.

•В качестве лекарственного сырья используют свежие и сушеные плоды и листья.

В диетическое питание с профилактической и лечебной целью груша включается при заболеваниях сердца, печени, почек, сахарном диабете, нарушении проницаемости капилляров.

При бронхитах, туберкулезе легких, удушье для получения противокашлевого действия рекомендуется употребление вареных и печеных груш. Грушевый сок, а также отвары из сушеных плодов и листьев показаны при простудных заболеваниях как средство, утоляющее жажду и повышающее диурез. Особенно они эффективны при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей - цистите, пиелонефрите, так как мочегонное действие груши сочетается с пагубным влиянием на микрофлору, поражающую мочевые пути.

При диспепсии у детей готовят грушевый отвар в смеси с овсяным отваром, а больным сахарным диабетом и ожирением дают грушевый компот, приготовленный без добавления сахара.

Хочется предупредить: категорически не рекомендуется принимать грушу натощак. Старая восточная пословица гласит: «Утром яблоко - сердцу, роза! Утром груша — сердцу яд!».

## Айва



Плоды содержат в основном фруктозу (5—12%); органические кислоты - яблочная, винная, лимонная (до 1,1%); витамины группы В (мало), Е, Р, РР, С (до 46 мг%), каротин (0,32 мг%), фолиевая кислота (следы); катехины и лейкоантоцианы (до 123 мг%); пектиновые вещества; эфирное масло; минеральные соли железа (до 30 мг%), марганца (до 0,28 мг%), меди (до 130 мг%), кобальта (до 3,6 мг%), калия (до 20 мг%); кальций, магний, фосфор; дубильные вещества (до 0,66%).

Семена: крахмал; жирное масло (до 20%); слизь (до 20%); гликозид амигдалин (до 0,53%); фермент эмульсин; белковые вещества; дубильные вещества.

Листья: витамины С (до 118 мг%), К (следы); смолы (1,2%), жирные вещества (до 4,8 %); гликозиды (до 0,28%); слизистые вещества (до 7,6%); алкалоиды (до 0,03%); дубильные вещества (5,5 %).

В кожце айвы содержатся энантово- и пеларгоново-этиловые эфиры, придающие плодам и блюдам из них специфический вкус и тонкий аромат.

В медицине айва находит применение как вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное, противорвотное и противокашлевое средство. В эксперименте обнаружено кардиогенное и гипотензивное действие получаемых из листьев препаратов.

- В качестве лекарственного сырья используют плоды, листья и семена.

Свежие плоды айвы используют как желудочное средство при расстройствах пищеварения, сопровождающихся рвотой, внутренним кровотечением, дискинезии желчевыводящих путей. Сок айвы в сочетании с медом и уксусом возбуждает аппетит, а экстракт из свежих плодов благодаря высокому содержанию железа эффективен при малокровии.

Припарки из сока, сохраняющего вяжущие свойства, в народной медицине употребляют при трещинах заднего прохода и выпадении прямой кишки, а чай из плодов - как мочегонное при отеках и успокоительное при сильном кашле.

Специфическое применение получили семена айвы. Наличие большого количества слизи в их оболочке позволяет легко получить смягчающее и обволакивающее средство. Для этого высушенные семена следует залить холодной водой в соотношении 5—10 г семян на 100 мл и настоять до получения слизистой массы. Иногда, залив семена теплой водой, производят встряхивание в течение некоторого времени, при этом семена не следует размельчать, иначе содержащийся внутри ядовитый гликозид амигдалин будет экстрагироваться в раствор.

Препарат принимают по 1 ст. ложке 3—4 раза в день при гастронтеритах, спастических колитах, метеоризме, воспалительных заболеваниях органов дыхания (бронхиты, ларингиты), а наружно - в виде примочек или компрессов при кератитах и конъюнктивитах, ожогах и раздражении кожи, как полоскания при ангинах.

В клинических условиях получены положительные результаты от применения настоя листьев в лечении бронхиальной астмы. Терапевтический эффект наступал после 2—5-дневного употребления лекарства, причем вначале больные отмечали значительное облегчение дыхания, смягчение кашля и более легкое отделение мокроты, а в дальнейшем и ослабление или прекращение астматических приступов.

### **Боярышник кроваво-красный** Семейство розоцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Растет в сухих лесах, на опушках, по речным поймам в лесной и лесостепной зонах России. Встречается до 40 видов боярышника.

Небольшое дерево или кустарник высотой 5-6 м, с ветвями, покрытыми длинными (2—4 см) колючками. Кора темно-серая, с трещинами; у молодых ветвей - гладкая, красновато-коричневая. Листья очередные, на коротких черешках, обратнойяцевидные, крупнозубчатые или неглубоколопастные. Цветы белые, с неприятным запахом, собраны в густые щитковидные соцветия. Плод шаровидный или продолговатый, кроваво-красный. Мякоть на вкус мучнистая, сладковатая,

слегка вяжущая. Внутри плода 1-5 твердых косточек. Цветет в июне - август. Плодоносит с июля.

Заготавливают цветки и листья в начале цветения; плоды (без плодоножек) - после созревания.

В плодах содержатся флавоноиды (кверцетин, гиперозид и др.), каротиноиды, дубильные вещества, жирное масло, сапонины, пектиновые вещества, гликозиды и др. В листьях и цветах обнаружены неорганические кислоты, флавоноиды, сапонины, каротиноиды, эфирные масла.

Усиливает сердечные сокращения и в то же время успокаивает сердце (уменьшает его возбудимость, устраняет неприятные ощущения), обладает сосудорасширяющим действием, улучшает коронарное кровоснабжение, немного снижает кровяное давление, улучшает сон, понижает возбудимость центральной нервной системы и снижает содержание холестерина в крови.

**Применение.** Настой: 1 ст. л. цветков или плодов боярышника на 250 мл кипятка настаивают на водяной бане 15 минут, после остывания процеживают. Принимают по 100 мл 2 раза в день при повышенной возбудимости, бессоннице, как средство, снижающее аритмию и артериальное давление.

Настойка: 25 г плодов боярышника на 100 мл спирта настаивают 10 дней, процеживают. Принимают по 30 капель с водой 3-4 раза в день до еды при указанных выше заболеваниях.

Препараты боярышника кроваво-красного часто применяются в сочетании с препаратами, содержащими сердечные гликозиды.

### **Рябина обыкновенная** ***Sorbus aucuparia* L.** Семейство розоцветные

**Распространение, экология и описание вида.** Растет в подлеске хвойных и смешанных лесов, по вырубкам, прогалинам, лесным опушкам в лесной и лесостепной зонах европейской части России и на Кавказе. Культивируется как декоративное растение.

Небольшое дерево высотой 4 - 5 м, с непарноперистыми пальчатыми листьями. Цветки мелкие, белые, душистые, со многими тычинками и пестиками. Плоды - ярко-оранжевые ложные костянки, неправильно называемые ягодами, - собраны в щитковидные кисти. Цветет в мае - начале июня.

Заготавливают плоды в сентябре - октябре.

Плоды содержат сахара (сорбозу, глюкозу - до 3,8%, фруктозу - до 4,8%, сахарозу - до 0,7% кислоты (лимонную, яблочную, винную и аскорбиновую), спирт сорбит, цианин-хлорид, дубильные и горькие вещества, каротиноиды, каротин (до 18 мг%), каротин эпоксид, криптоксантин, витамины С и Р, эфирное масло. В листьях есть витамин С (до 200 мг%). Семена содержат жирное масло и гликозид амигдалин.

Плоды обладают противогипотензивным, легким слабительным, мочегонным, вяжущим, противовоспалительным и кровоостанавливающим действием.

**Применение.** Настой: 1) 1 ст. л. плодов рябины на 300 мл кипятка настаивают 4 часа. Принимают по 100 мл 2-3 раза в день при авитаминозе, поносе, дизентерии, запорах, камнях в почках, ревматизме и геморрое;

2) 1/2 ст. л. плодов рябины и 1/2 ст. л. плодов шиповника на 500 мл кипятка варят 10 минут, оставляют в термосе на 1 сутки. Перед употреблением добавляют сахар по вкусу. Принимают по 50 мл 2-3 раза в день как поливитаминный чай

Плоды рябины входят в состав витаминных сборов, а также используются в кондитерской и ликероводочной промышленности

### **Рябина черноплодная (арония)**

***Aronia melanocarpa L.***

Семейство розоцветные

**Распространение, экология и описание вида.** Родина - Северная Америка. Культивируется в России как пищевое, лекарственное и декоративное растение.

Густой кустарник высотой 1,5-2 м. Листья по форме напоминают листья вишни, но более блестящие. Цветки белые или розовые, собраны в щитовидные соцветия. Плоды крупные, черные, с сизым налетом, диаметром 6-15 мм, сочные, собраны в гроздья. Цветет в июне - июле. Плодоносит в августе - сентябре.

Заготавливают зрелые плоды осенью.

Содержит витамины Р и А, аскорбиновую кислоту, сахара (до 9,5%), органические кислоты, каротин, йод, флавоноиды, антоцианы. Собранные плоды долго не портятся, так как содержат вещества, подавляющие размножение микробов.

**Применение.** Плоды: 1 кг промытых и слегка подсушенных плодов рябины растирают с 700 г сахарного песка, 10 г лимонной кислоты. Хранят в прохладном месте. Принимают по 75-100 г в день как поливитаминное средство при гипертонической болезни и атеросклерозе, весенней усталости и сильном авитаминозе.

Плоды рябины используют в пищевой промышленности для приготовления джемов, варенья, киселей. В сухом виде их можно заваривать как чай.



## ЮЖНЫЕ РАСТЕНИЯ

### Абрикос



Плоды содержат: сахара (более 20% в мякоти свежих и до 84% сушеных плодов); органические кислоты яблочная, лимонная, салициловая, винная (до 2,6%); витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>15</sub>, С, каротин (3,2 мг%), фолиевая кислота; пектиновые вещества; крахмал; ферменты; минеральные соли калия, кальция (до 21 мг%), железа (до 4,8 мг%), марганца (до 0,2 мг%), меди (до 110 мг%), йода (до 75 мкг%), кобальта (до 4,3 мкг%), цинка.

Ядра косточек: белки (более 20%), углеводы (более 10%), жирное невысыхающее масло (до 40 %); витамин В<sub>15</sub>, гликозид амигдалин (до 0,17%) и свободная синильная кислота (до 0,011%).

Листья: витамин С; дубильные вещества.

Кора: флавоноиды.

Камедь: белковые вещества (до 0,6%), глюкуроновая кислота (до 16%), арабиноза (до 41%), галактоза (до 44%).

Абрикос следует по возможности шире вводить и пищевой рацион детей, так как в нем содержится много каротина, примерно столько же, сколько в яичном желтке. Полезным делает его наличие в мякоти микроэлемента марганца, участвующего в окислительно-восстановительных процессах, в частности в синтезе аскорбиновой кислоты и накоплении в печени витамина В. Другой микроэлемент - кобальт - при достаточном уровне в организме железа и меди стимулирует процессы кроветворения и необходим для синтеза витамина В. Для больных с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы абрикос полезен как продукт с высоким содержанием калия, способствующего выделению из организма избыточного количества воды.

Нельзя принимать в большом количестве косточковые ядра абрикоса, потому что имеющийся в них гликозид амигдалин при хорошем пережевывании соединяется с ферментом эмульсином, образуя синильную кислоту, вызывающую отравление организма вплоть до летального исхода вследствие угнетения дыхания.

•В качестве лекарственного сырья используют свежие и высушенные плоды, семена и камедь.

В лечебных целях свежие плоды, курагу и урюк или ее разновидность кайсу, а также свежий абрикосовый сок назначают при ишемической болезни сердца, аритмиях, сердечно-сосудистой недостаточности, гипертонической болезни, малокровии, гипокалиемии.

Компот из абрикосов, содержащий большое количество каротина, рекомендуют детям, беременным женщинам и больным с поражением печени, почек, сердца и верхних дыхательных путей (бронхит).

При лечении сахарного диабета следует употреблять абрикосовый компот без добавления сахара.

### Апельсин



Плоды содержат углеводы - фруктоза, глюкоза, сахароза (до 12%); органические кислоты, в основном лимонная (до 2%); витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, С (до 71 мг%), каротин (до 1,65 мг%); пектиновые вещества (до 12,4 мг%); липотропное вещество инозит (до 25мг%); эфирное масло (следы); фитонциды; пигменты, минеральные соли калия (197 мг%), кальция, железа и фосфора.

Кожура плодов: сахара; витамины В, РР, С (до 170 мг%), каротин; эфирное масло (до 2,4%); пектиновые вещества (до 16,9% в наружном и до 38% во внутреннем слоях); минеральные соли.

Цветки и листья: эфирные масла.

Апельсин относится к продуктам с достаточно высоким содержанием витаминов, его употребление предупреждает развитие витаминной недостаточности. Органические кислоты, благоприятно действующие на кишечную палочку и угнетающие вредоносные микроорганизмы, нормализуют работу кишечника, предохраняют от ожирения, поэтому крайне желательно включать апельсины в питание лицам, не занимающимся систематически физическим трудом. Органический

комплекс, состоящий из клетчатки и пектиновых веществ, способствует нормализации пищеварения, так как снижает гнилостные процессы в кишечнике, уменьшает газообразование, нейтрализует ядовитые вещества, попадающие в организм извне или образующиеся в процессе тканевого обмена, способствует выведению из организма избыточного холестерина. Поскольку пектиновых веществ больше содержится в кожуре, ее не надо выбрасывать, как это часто делают, а использовать в виде добавок в компоты, сахарные сиропы, кисели и т.д. Отмеченные свойства апельсина делают его ценным диетическим продуктом в случаях, когда в задачи лечения входит нормализация деятельности желудочно-кишечного тракта.

Известно также противовоспалительное, противонепалительное, бактерицидное, сокогонное, гипотензивное, антисклеротическое и гемостатическое действие приготовляемых из апельсина форм. Отсутствие в нем пуриновых оснований при высоком содержании витаминов и калия делает полезным употребление апельсина при нарушениях иодно-солевого обмена.

•В качестве лекарственного сырья используют мякоть и корку спелых или незрелых плодов.

Свежая мякоть плодов или апельсиновый сок, в котором сохраняется высокое содержание витаминов, органических кислот, пектиновых веществ, минеральных солей и фитонцидов, назначается больным с ахилесскими гастритами, энтероколитами, хроническими запорами, особенно у пожилых людей, метеоризме, гипо- и авитаминозах, гипертонической болезни, атеросклерозе, болезнях печени, подагре.

При хронических запорах рекомендуют есть апельсины или выпивать апельсиновый сок два раза в день - утром натощак и вечером перед сном. Как противовоспалительное и бактерицидное средство апельсиновый сок можно применять в лечении инфицированных ран и язв.

Из корки апельсина готовят спиртовую настойку, прием которой эффективен при лихорадочных состояниях, а отвар корки незрелых плодов - при обильных менструациях и других маточных кровотечениях как кровоостанавливающее средство.

Кора апельсинов входит в состав некоторых лекарственных сборов.

В виду того, что апельсин обладает выраженным сокогонным действием, его употребление противопоказано при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гиперацидных гастритах, обострениях воспалительного процесса в кишечнике

## Виноград



Плоды содержат: глюкозу, фруктозу (до 25%); органические кислоты - яблочная, винная, лимонная, янтарная, щавелевая, глюкуроновая, гли- I колиевая, салициловая (до 1,4%); витамины В (до 56 мг%), В<sub>2</sub> (до 0,56 мг%), Е, К (0,5 - 2 мг%), Р, РР (до 84 мг%), С (до 60 мг%), каротин (до 0,04 мг%), фолиевая кислота (до 0,12 мг%); катехины и лей-коантоцианы (до 66 мг%); азотистые вещества (0,4 - 0,8%), пектиновые вещества (0,2 - 0,6%); пентозаны (0,6 - 0,8 мг%); ферменты инвертаза, пектиназа, протеаза, липаза; эфирные масла, кумарины; камедь; смолы; клетчатка (0,6 - 0,8); минеральные соли калия (205 мг%), железа (до 4,1 мг%), магния, марганца, кремния, ванадия, титана, меди, рубидия, бора, цинка, алюминия, брома, йода, молибдена, бария, радия, стронция, олова, свинца, мышьяка, кальция, натрия, серы, хлора. Листья: витамин С (до 59,6 мг%). Исключительно большой набор микроэлементов определяет выраженное влияние винограда на систему кровотока, которое усиливается благодаря наличию витаминного комплекса - фолиевая кислота, витамин К и витамин Р, органического железа и фосфорнокислого кальция. Тот факт, что содержащаяся в плодах глюкоза, поступая в организм, не подвергается дальнейшим превращениям, а всасывается из кишечника в неизменном виде, способствует улучшению питания, нормализации окислительно-восстановительных процессов, уменьшению в крови промежуточных продуктов обмена, снижению образования мочем слей, фосфорнокислой и щавелевой кислот. Кроме того, глюкоза вместе с органическими кислотами, раздражая слизистую оболочку желудка, усиливает секрецию, но при этом тормозит выделение соляной кислоты. Раздражение же слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки клетчаткой и солями органических кислот стимулирует выделение панкреатического сока и желчи, усиливает перистальтику кишечника. Высокое содержание калия в виде виннокислой соли повышает диурез, ощелачивает мочу, способствуя выделению солей мочевой кислоты и предупреждая камнеобразование.

Влияние винограда на протекающие как в здоровом, так и в больном организме процессы настолько разнообразно, что в клинической медицине виноградо-лечение получило развитие как относительно самостоятельное терапевтическое направление, в рамках которого оно широко используется как общеукрепляющее, тонизирующее, норизиру-

щие процессы кроветворения, деятельности сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта и водно-солевой обмен. Кроме того, виноград в зависимости от показания может назначаться как потогонное, отхаркивающее, мочегонное, камнерастворяющее, слабительное, кроостанавливающее, бактерицидное, антитоксическое и седативное средство.

•В качестве лекарственного сырья используют плоды и листья.

Свежие плоды винограда или виноградный сок в определенной дозировке применяют при выраженных обменных нарушениях, алиментарном и нервном истощении организма, функциональных расстройствах сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, мочекишечной диатезе, вегетоневрозах. Виноград эффективен при лечении хронических заболеваний желудка (гастрит), кишечника (атония, запор, геморрой), печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей, легких (туберкулез, бронхиальная астма, сухой и выпотной плевриты), а также анемии, гипертонии и гипотонии, подагры, отравлений и интоксикаций различными веществами и препаратами.

Целебные свойства винограда существенно зависят от его сорта. При необходимости уменьшить механическое раздражение слизистой желудочно-кишечного тракта предпочтение следует отдать сочным сортам, отличающимся малым количеством мякоти (сорта «дамский» и «маклен»). При атонических запорах, когда необходимо, напротив, более сильное механическое раздражение кишечника, принимают мясистые сорта («каталон», «педро»). При катарах верхних дыхательных путей, чтобы получить отхаркивающий эффект, назначают ароматные сорта.

Курс виноградолечения продолжительностью от 1 до 2 месяцев должен сочетаться с лечебной физкультурой, морскими купаниями, водными процедурами и солнечными ваннами. Прием винограда начинают с суточной дозы 200—300 г, постепенно увеличивая до 1—2 кг, после чего постепенно уменьшают до первоначальной. Суточная доза делится на три порции, каждая из которых принимается за 1—1,5 ч. до еды, так как виноград обладает свойством снижать аппетит. Плоды перед употреблением освобождают от кожицы и косточек. Если вмс сто ягод используется виноградный сок, то его дозировка доводится до 1,5—2 стаканов на прием.

На период виноградолечения следует воздержаться от употребления жирного мяса, сырого молока, простокваши, кефира, черного хлеба, мороженого, шоколада, газированных вод и спиртных напитков. При несоблюдении этого правил может возникнуть расстройство деятельности желудочно-кишечного тракта.

Противопоказаниями к виноградолечению являются сахарный диабет, выраженное ожирение, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколиты, сопровождающиеся поносом, активная форма туберкулеза легких, эхинококкоз, язвенные процессы в полости рта.

В народной медицине свежие листья винограда используют

наружно как ранозаживляющее средство. Отвар листьев применяют для полосканий ротовой полости при ангинах, а также в виде компрессов и ванн при поражениях кожи. Порошок сушеных листьев назначают внутрь по 1—2 г 3 раза в день с целью остановки маточного кровотечения. Пастеризованный виноградный сок пьют при повышенном кровяном давлении (по 1 стакану 2 раза в день), а виноградный сок, уваренный до густоты сиропа, дают истощенным и ослабленным больным.

## Гранат



Мякоть плодов содержит сахара (2,3 - 14%); органические кислоты — лимонная, яблочная (0,55 - 9%); витамины С (до 14 мг%), фолиевая кислота (до 0,08 мг%); азотистые вещества; катехины и нйкоантоцианы (до 46 мг%); пектиновые вещества; крахмал; дубильные вещества; фитонциды; смолистые вещества.

Плоды (кожура): витамин С (до 193,6 мг%); дубильные вещества (до 30%).

Цветки: красящее вещество пуницин.

Листья: витамин С (до 25 мг%); кислоты — урсоловая и бетолиновая; дубильные вещества.

Кора и корни: алкалоиды пельтерин, изо-мслтерин и др. (до 0,5%); урсоловая кислота; дубильные вещества.

Процентное содержание отдельных соединений (витамина С, органических кислот) различно в отдельных сортах — кислых, кисло-сладких, сладких. То, что в гранате много дубильных веществ, определило его использование как дубителя для выделки высших сортов кожи, а красители, содержащиеся в цветках растения, нашли широкое применение в текстильной промышленности для окраски всевозможных тканей.

С глубокой древности гранат применяют в лечебных целях. Греки и арабы широко использовали гранатовый сок при желудочно-кишечных расстройствах, а кора гранатового дерева считалась одним из лучших глистогонных средств. В современной медицине гранат используется как освежающее, возбуждающее аппетит и улучшающее

пищеварение, противовоспалительное, вяжущее, противолихорадочное и противопростудное, глистогонное, ранозаживляющее и противозудное средство.

•В качестве лекарственного сырья используют кожуру плодов, семена, цветки, кору корней, стволов и ветвей.

Свежий гранатовый сок и мякоть семян рекомендуют при снижении аппетита, расстройствах желудочно-кишечного тракта, заболеваниях сердца. Сок готовят обычным способом, а при употреблении мякоти семена следует истолочь в ступке, смешать с оливковым маслом и принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день. Хороший противовоспалительный эффект оказывает сок в виде полосканий ротовой полости при стоматитах, ангинах, ларингитах, а компрессы на ожоговую поверхность способствуют лучшей эпителизации.

Ранозаживляющий эффект при мацерации кожи, трещинах сосков у кормящих матерей оказывает порошок (в виде присыпки) из коры корней А порошок из кожицы плодов - экскран, имеющий красновато-желтый цвет, обладает сильным вяжущим действием и назначается при энтероколитах по 0,75 г 3 раза в день. Его можно использовать также вместо сока для лечения ожогов. В народной медицине свежие плоды граната вместе с кожурой употребляют при лихорадке, простуде, энтероколитах. Из отдельных частей растения можно готовить отвары, назначаемые по специальным показаниям.

Принимать 50 - 60 г 2 раза в день за 40 мин. до еды.

Передозировка лекарственных препаратов из коры растения может вызвать интоксикацию, проявляющуюся в виде головокружения, судорог, общей слабости и нарушения зрения. При появлении первых признаков отравления следует немедленно обратиться к врачу.

## Маслина



Мякоть плодов содержит оливковое масло (более 70 %); белки (до 6%); гликозид олецианин.

Семена: жирное масло (до 20%).



Медицинское оливковое масло получают путем выжимания мякоти спелых свежих плодов без нагревания. Оно используется в фармации в качестве растворителя для группы лекарственных веществ, предназначенных для подкожного и внутримышечного введения, как компонент мазей и других лекарственных форм. В медицинской практике маслина находит применение как обволакивающее, слабительное, желчегонное, противовоспалительное, антисклеротическое, гипотензивное, мочегонное и кожное средство.

•В качестве лекарственного сырья используют плоды и листья.

Плоды маслины в народной медицине используют при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Оливковое масло принимают внутрь при калькулезном холецистите, гастритах с повышенной секрецией желудка, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, запорах, наружно - в виде растираний при парше, ушибах, укусах насекомых. Смазывание оливковым маслом здоровой кожи делает ее гладкой, эластичной и бархатистой. Настой и экстракт из свежих листьев маслины можно назначать при гипертонической болезни и рекомендовать как мочегонное средство.

## Персик

Плоды содержат углеводы, в основном сахароза (до 15%); органические кислоты — яблочная, винная, лимонная, хлорогеновая, хинная; витамины А (до 0,6 мг%), группы В, Е, Р, РР, С (до 37 мг%), каротин (до 1,94 мг%), фолиевая кислота; красящие вещества; катехины и лейкоантоцианы (до 195 мг%); пектиновые вещества (до 1,2%); эфирные масла; минеральные соли железа (до 4,4 мг%), марганца (до 0,3 мг%), йода (до 51 мг%), кобальта (до 1,7 мг%), меди (до ПО мкг%), калия (до 0,35%), никеля, хрома, молибдена, ванадия, стронция.

Семена: жирное масло (до 60%); эфирное горько-миндальное масло (до 0,7%); белковые вещества (до 26%); гликозиды (до 3,8%), эмульсин.

Листья: витамин С (до 84 мг%); пруназин (до 1%).

Получаемое из семян персиковое (миндальное) масло, кроме пищевого, имеет также и медицинское применение: используется при приготовлении стерильных инъекционных препаратов (камфара, гормоны) в качестве растворителя.

•В качестве лекарственного сырья используют плоды, цветы, семена и листья.

В лечебной практике персик может включаться и арсенал лекарств. Употребление персика усиливает секреторную деятельность желез желудочно-кишечного тракта, облегчая переваривание «тяжелой» и жирной пищи, отдельные части растения обладают противорвотным, глистогонным, слабительным, мочегонным, отхаркивающим, ранозаживляющим действием.



Компот из персиков рекомендуют при заболеваниях печени, почек, сердечно - сосудистой патологии. Для лечения сахарного диабета и ожирения компот готовят без добавления сахара. Сок листьев принимают внутрь по 3—6 мл при ревматизме, гастрите, энтерите, головной боли и склеродермии, а свежие листья прикладывают к ранам в качестве ранозаживляющего средства.

## Лимон



Мякоть плода содержит углеводы - фруктозу, сахарозу (до 2%); органические кислоты - лимонная, яблочная (до 6—8%); витамины А, В<sub>1</sub> (до 0,07 мг%), Ва (до 0,05 мг%), Р, РР (до 0,34 мг%), С (до 55 мг%), каротин (следы); пектиновые вещества (до 1,12%); флавоноиды; фитонциды, производные кумарина; эфирное масло (следы); минеральные соли калия, кальция, магния, железа и фосфора.

Кожура плодов: сахара (до 6%); органические кислоты (до 0,28%); витамины В<sub>1</sub> (до 0,05 мг%), В<sub>2</sub> (до 0,02 мг%), РР (до 1,27 мг%), С (до 140 мг%), каротин (до 0,03 мг%); пектиновые вещества (до 7%); эфирное масло, состоящее на 90% из альфа-лимонена и на 5% из цитраля, минеральные соли (до 0,95%).

Семена: жирное масло; горечи.

Лимон считается противогинготным, антисклеротическим, антитоксическим, гипотензивным, противовоспалительным, ранозаживляющим, фунгицидным, камнерастворяющим, мочегонным, седативным, противорвотным средством.

•В качестве лекарственного сырья используют мякоть и кожуру плодов.

В медицинской практике используется препарат цитраль — получаемая из лимона маслянистая жидкость с характерным запахом в виде 1-% спиртового раствора, назначаемого по 10—20 капель 2—3 раза в день, применяется при лечении гипертонической болезни, а водно-спиртовой раствор цитраля (1:10000) как болеутоляющее и противовоспалительное - в глазной практике при кератитах и конъюнктивитах (по 1—2 капли в конъюнктивальный мешок).

Из лимона, точнее из его кожуры, вырабатывается и другой препарат — «Витамин Р из цитрусовых», представляющий собой порошок светло-желтого цвета и содержащий по 0,05 г витамина Р и аскорбиновой кислоты. В дозировке 0,1 (для взрослых) и 0,5 (для детей) порошок назначают для профилактики и лечения гипо- и авитаминозов и заболеваний, сопровождающихся нарушением проницаемости сосудистой стенки: геморрагических диатезов, кровоизлияний в сетчатку глаза, капилляротоксикозов, лучевой болезни, септического эндокардита, ревматизма, гломерулонефрита, гипертонической болезни, арахноидита, аллергических заболеваний, кори, скарлатины, сыпного тифа, тромбонической пурпуры и т.д.

В народной медицине мякоть лимона или лимонный сок находят применение в лечении цинги, как дополнительный лекарственный компонент при желтухе, мочекаменной болезни, отеках, ревматизме, подагре, гипоацидных гастритах. Водный раствор сока как наружное средство используют в виде полосканий полости рта (ангина, стоматит, гингивит) и примочек при грибковых поражениях кожи и экземах, трещинах кожи. Высушенную кожуру лимона применяют как горько-прямое желудочное средство.

## Мандарин

Мякоть плода содержит углеводы — фруктоза, глюкоза, сахароза (до 10,5%); органические кислоты, в основном лимонная (0,2—1,1%); витамины В (до 0,06 мг%), В<sub>2</sub> (до 0,06 мг%), РР (0,23 мг%), С (до 38 мг%), каротин (до 0,42 мг%); пектиновые вещества (до 0,65%); фитонциды; эфирное масло (следы); минеральные соли кальция, железа.

Кожура плодов: витамины В<sub>1</sub> (до 0,03 мг%), РР (до 0,28 мг%), С (до 131 мг%), каротин (до 12 мг%); органические кислоты (до 0,19%); пектиновые вещества (до 3,8%); эфирное масло (до 1,2%).

Мандарин является ценным диетическим продуктом, так как улучшает обменные процессы в организме, повышает аппетит, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, восполняет, особенно в зимнее время, нехватку витаминов. Отмечено также его отхаркивающее, фунгицидное, противомикробное и противопаразитарное действие.

• В качестве лекарственного сырья используют мякоть и кожуру плодов.

Плоды мандарина и мандариновый сок рекомендуют при снижении аппетита, обменных нарушениях, гипо- и авитаминозах, расстройствах желудочно-кишечного тракта, особенно сопровождающихся поносами и повышенной перистальтикой кишечника.

Втирание мандаринового сока в кожу при микроспории и трихофитии, дает хороший результат благодаря высокой активности содержащихся в мандаринах фитонцидов.

## Инжир



Плоды содержат углеводы - глюкоза, фруктоза (до 40%); белки; витамины С (до 1,6 мг%), В<sub>1</sub> (до 0,2 мг%), В<sub>2</sub>, провитамин А, каротин; органические кислоты - шавелевая, яблочная, лимонная (0,1—0,4%); пектиновые вещества (0,5—4,2%); фермент фицин; минеральные соли железа (46 мг%), калия (1161 мг%), магния (117 мг%), кальция (227 мг%), фосфора (263 мг%); клетчатка (6,19%).

Листья: рутин (0,1%); фурукумарины (0,2—0,5%); жирные кислоты; эфирное масло.

Инжир - высококалорийный пищевой продукт. Содержание Сахаров в высушенных соплодиях достигает 60—77%, что делает инжир ценным для диетического питания, если нет противопоказаний к его применению. В частности, его не рекомендуется употреблять из-за повышенного содержания клетчатки при острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сахарном диабете, подагре он содержит много щавелевой кислоты (до 100 мг%). С другой стороны, инжир полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях и малокровии. Плоды инжира, как и все другие части растения, имеют в своем составе специфическое вещество фермент фицин, обладающий фибринолитическим действием, а фурукумарины листьев и корней, как и эфирные масла, обуславливают бактерицидный, фунгицидный и фотосенсибилизирующий эффект. В медицинской практике инжир используется как потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное, отхаркивающее, мочегонное, слабительное, лактогонное средство.

•В качестве лекарственного сырья используют плоды и листья.

Свежие или сушеные плоды включают в режим питания при истощении, что приводит к довольно быстрому прибавлению веса, особенно если в рацион включены хлебобулочные изделия и виноград. Винные ягоды назначают при анемиях, тромбозах, заболеваниях сердца, простуде, запорах, сниженной лактации у кормящих женщин. Сироп из плодов инжира применяют как нежное слабительное средство.

## ДИКОРАСТУЩИЕ ЯГОДНЫЕ РАСТЕНИЯ

### Брусника (брусничник)

*Vaccinium vitis-idaea* L.

Семейство брусничные

**Распространение, экология и описание вида.** Культивируется на дачных и приусадебных участках.

В природе растет в хвойных, лиственных и смешанных лесах, по кустарникам и на торфяных болотах в лесной зоне европейской части России, в Сибири и на Дальнем Востоке.

Вечнозеленый стелющийся ветвистый кустарник высотой 8-25 см. Листья мелкие, эллиптические, кожистые, с загнутыми краями, сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые, с черноватыми ямками. Цветки мелкие, бело-розовые, колокольчатые, собраны в поникающие верхушечные кисти. Плод - шаровидная ягода, красная, кисловатая, приятная на вкус. Цветет в мае - июне.

Заготавливают листья во время цветения; ягоды - после их созревания.

Стебли содержат фенолы и их производные (арбутин); листья - альдегиды, тритерпеноиды (урсоловую кислоту), витамин С, арбутин (6,9%), фенолкарбоновые кислоты, катехины, дубильные вещества (2-9%). В плодах найдены углеводы (8-10%), органические кислоты (2-2,7% - лимонная, яблочная, бензойная, хинная, винная, салициловая, молочная, янтарная и др.), пектиновые вещества (0,63%), полифенолы, витамины С (7-32 мг%) и РР, эфирное масло, фосфор, железо. В семенах имеется быстровысыхающее жирное масло (32%).

Листья обладают мочегонным, антисептическим, вяжущим, гемостатическим, диуретическим, тонизирующим, жаропонижающим, противовоспалительным, ранозаживляющим и антигельминтным действием; ягоды — хорошим слабительным, диуретическим, антисептическим, антигельминтным, противогнилостным, бактерицидным, общеукрепляющим и тонизирующим действием.

#### **Применение.** Отвар:

1) 1 ст. л. листьев брусники на 300 мл кипятка варят 15 минут на малом огне, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 100 мл 3 раза в день за 20-40 минут до еды при подагре, суставном ревматизме, остеохондрозе, поносе, дизентерии, гипацидном гастрите, гепатохолестите, опухолях желудка, катаре верхних дыхательных путей, лихорадке, невралгии и энтерите;

2) 1-2 ст. л. ягод и листьев брусники, 2 ст. л. зверобоя на 750 мл кипятка (дневная доза) варят 10 минут, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают за 3 раза, начиная с 16 часов и заканчивая 22 часами. Рекомендуется при ночном недержании мочи (никтурии);

3) 2 ст. л. ягод и листьев брусники, 2 ст. л. черники на 800 мл кипятка варят 10 минут. Принимают по 100 мл 6—8 раз в день при сыпном тифе.

Настой: 2 ст. л. листьев брусники на 250 мл кипятка настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1—2 ст. л. 3—6 раз в день при указанных выше заболеваниях.

Жидкий экстракт листьев брусники обладает седативным и диуретическим действием.

В сушеном виде листья брусники заменяют черный чай.

**Голубика**  
***Vaccinium uliginosum* L.**  
Семейство брусничные



**Распространение, экология и описание вида.** Растет по торфяным болотам и сырым хвойным и лиственным лесам в северной черноземной полосе европейской части и других регионах России.

Кустарник высотой 30-120 см, с прямостоячими округлыми ветвями и коричнево-бурой или темно-серой корой. Листья эллиптические, опадающие, сверху темно-зеленые, снизу голубовато-зеленые. Цветки мелкие, белые, с розовым оттенком, кувшинчатые, расположены по 1—2 на верхушках коротких веточек. Плод — ягода, черносизая, овальная, сладковатая. Цветет в июне - июле. Плодоносит в августе - сентябре.

Заготавливают побеги и листья во время цветения; плоды - осенью, после созревания. Ягоды нужно собирать осторожно, так как они очень нежные, и сушить в затененном месте при хорошем проветривании или в сушилках при температуре не выше +40° С.

Побеги содержат дубильные вещества; листья - арбутин, флавоноиды, тритерпеноиды, стероиды, дубильные вещества. В ягодах имеются углеводы, пектин (0,47-0,62%), глюкоза и фруктоза (5,26-6,8%), органические кислоты (лимонная, яблочная, никотиновая, щавелевая), клетчатка, железо, марганец, калий, кальций, дубильные и красящие вещества (0,14-0,19%). Семена богаты жирным маслом.

Побеги и листья обладают гипотензивным, кардиотоническим и мягким слабительным действием; ягоды - тонизирующим, противогипертоническим, противочинготным, мягким слабительным, противоглистным и антидиабетическим действием.

**Применение.** Отвар: 2 ст. л. побегов голубики с листьями на 300 мл кипятка варят 10 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1-2 ст. л. 4-6 раз в день как мягкое слабительное, противогинготное и витаминное средство, а также при диарее, дизентерии, гастрите, катаре желудка и для улучшения обмена веществ. Наружно применяют как ранозаживляющее средство при кожных болезнях.

Настой: 1-2 ст. л. сухих ягод голубики на 250 мл кипятка настаивают 8 часов в термосе, процеживают. Принимают по 1 ст. л. через 2 часа при дизентерии, катаре желудка, лихорадке, а также как противоглистное и противогинготное средство.

Ягоды голубики употребляют в свежем и замороженном виде, используют для изготовления пастилы, варенья, джема, сока, кваса, напитков, начинок для пирогов. Голубика ценна и как медоносное растение.

### **Ежевика.**

#### ***Rubus caesius* L.**

Семейство розоцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Растет по берегам рек, оврагам, кустарникам в европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии.

Полкустарник высотой 60-150 см, с ползучими, шиповатыми, покрытыми белым налетом побегами. Листья тройчатые, с яйцевидно-ромбическими листочками. Цветки белые, со многими тычинками и пестиками, собраны в щитковидные кисти. Плод - сборная костянка, черная, с сизым налетом. Цветет в июне - августе.

Заготавливают листья и сок во время цветения; плоды - в августе и сентябре; корни - осенью.

Плоды содержат глюкозу (3,16%), фруктозу (3,14%), сахарозу (0,95%), пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты (преимущественно яблочную), каротин (0,5 мг%), витамин С (5 мг%), витамины группы В, соли калия, медь, марганец.

Листья обладают вяжущим, потогонным, кровоостанавливающим, кровоочистительным, обезболивающим, ранозаживляющим и антисептическим (противогнилостным) действием; улучшают перистальтику кишечника. Корни обладают мочегонным и противовоспалительным действием. Плоды и сок хорошо утоляют жажду и являются жаропонижающим средством. Зрелые плоды действуют как легкое слабительное при запорах и как потогонное средство, а незрелые плоды возбуждают деятельность органов пищеварения и действуют как вяжущее средство при поносе.

**Применение.** Настой: 4 ч. л. листьев ежевики на 500 мл кипятка настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды при поносе, желудочных кровотечениях, обильных менструациях, болезнях органов дыхания, как кровоочистительное средство при различных кожных заболеваниях и как потогонное при простудных заболеваниях. Применяют для полосканий при ангине и воспалительных процессах полости рта.

Измельченные листья ежевики прикладывают к лишаям, хроническим язвам и гнойным ранам.

### **Черника обыкновенная** **Vaccinium myrtillus L.** Семейство брусничные

**Распространение, экология и описание вида.** Растет в сосновых и еловых лесах (реже - в смешанных лесах и тундре) в лесной и лесостепной зонах европейской части России и в Сибири.

Кустарник высотой 15-40 см, с остроребристыми зелеными ветвями. Листья очередные, мелкие, продолговато-яйцевидные, блестящие, ярко-зеленые, мелкопильчатые. Цветки шаровидные, со сросшимся венчиком. Тычинок 10. Пестик с нижней завязью. Плод - округлая ягода с остатками чашечки, черная, с сизоватым налетом. Мякоть ягод красновато-фиолетовая. Цветет в мае - июне. Плодоносит в июле - августе.

Заготавливают листья во время цветения; ягоды - во время их созревания (июль - август).

Листья содержат дубильные вещества (до 20%), гликозиды, витамин С (до 250 мг%), спирты (тритерпеновый и цериловый), органические кислоты (олеановую, смоляную, урсоловую, хинную), эфирное масло, а также соли марганца, железа, хрома, меди и др. Ягоды содержат гликозид миртиллин, сахара (до 30%), органические кислоты (до 7% - лимонную, яблочную, молочную, щавелевую, янтарную, хинную), дубильные вещества (до 12%), пигменты группы антоциана красно-фиолетового цвета, каротин (0,75-1,6 мг%), витамины С (6 мг%) и В (0,04 мг%), железо (до 16 мг%), медь (0,1 мг%), марганец (4 мг%), цинк (0,4 мг%) и др. В семенах содержится жирное масло (до 3%), протеин (около 18%). В цветках имеется урсоловая кислота.



Листья повышают кислотность желудочного сока, обладают вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, противоспазматическим и мочегонным действием. Наличие неомиртиллина в листьях способствует снижению содержания сахара в крови и моче при диабете. Ягоды (их водный настой и отвар) регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, стимулируют обмен веществ и обладают вяжущим, закрепляющим, мочегонным, обезболивающим, противовоспалительным, противоспазматическим и кровоостанавливающим действием, а также ускоряют обновление сетчатой оболочки глаза.

**Применение.** Настой: 1) 3 ст. л. листьев черники на 600 мл кипятка настаивают 8 часов, процеживают. Принимают по 200 мл 3 раза в день при воспалении мочевого пузыря, желче- и мочекаменной болезни, хроническом катаре кишечника, колите, рвоте, спазмах желудка и кишечника. Применяют для клизм при геморроидальных кровотечениях;

2) 2 ст. л. ягод черники на 600 мл кипятка настаивают 4-5 часов, процеживают. Принимают по 100 мл 5-6 раз в день до еды при острых и хронических воспалениях желудка, тонкого и толстого кишечника, поносе, дизентерии, пониженной кислотности желудочного сока, несварении желудка, хронических запорах, подагре и ревматизме. Применяют для полосканий при воспалительных процессах в полости рта и горле.

Сок из ягод черники используют для полосканий при воспалении слизистой оболочки рта.

Ягоды черники повышают остроту зрения и снимают усталость глаз в результате продолжительной работы при искусственном освещении, обостряют ночное видение. Отваренные измельченные ягоды применяют для компрессов при ожогах, кожных болезнях, особенно при чешуйчатом лишае и экземе.

Плоды черники применяются для изготовления вин, сиропов, соков, экстрактов.

### **Земляника лесная**

***Fragaria vesca L.***

Семейство розоцветные





**Распространение, экология и описание вида.** Растет на лесных полянах и опушках преимущественно в хвойных лесах в лесной и лесостепной зонах европейской части России, в Сибири, на Кавказе и в горах Тянь-Шаня.

Многолетнее травянистое растение высотой 10-30 см, с бурым корневищем и стелющимися побегами. Листья сложные, тройчатые, крупнозубчатые, сверху почти голые, снизу волосистые. Цветки белые, с многочисленными тычинками и пестиками. Плод - ягода, овальная, ярко-малиновая, ароматная, с оттопыренными или отогнутыми книзу чашелистиками. Цветет в мае - июне.

Заготавливают листья и цветки в мае - июне; плоды - с июня по август; корневища - с сентября по октябрь.

Ягоды содержат сахара (до 15%), органические кислоты (яблочную, лимонную, салициловую, хинную и др.), фосфорные и известковые соли, железо, пектиновые и дубильные вещества, красящие вещества группы антоциана, витамин С, каротин, следы витамина В, эфирное масло, фитонциды. Листья содержат аскорбиновую кислоту (250-300 мг%), следы алкалоидов, дубильные вещества; корневища и корни - дубильные вещества.

Плоды возбуждают аппетит, регулируют пищеварение и хорошо утоляют жажду. Водный настой плодов ослабляет воспалительные процессы, убивает некоторые микробы и обладает потогонным, мочегонным и легким слабительным действием. Плоды обладают свойством растворять и выводить некоторые камни из почек и желчных путей и не допускают образования новых камней. Корневища и корни обладают кровоостанавливающим, противовоспалительным, мочегонным и желчегонным действием. Такие же свойства имеют и листья. Кроме того, они обладают антисептическим, обезболивающим и ранозаживляющим действием и свойством уменьшать потоотделение.

**Применение.** Отвар-1 ст. л. листьев и 1 ст. л. ягод земляники на 500 мл воды варят на малом огне 10 минут. Принимают по 150 мл 3 раза в день при общем упадке сил, малокровии, а также как слабительное и мочегонное средство.

Настой: 1) 1 ч. л. цветков земляники на 250 мл кипятка настаивают 6 часов. Принимают по 2 ст. л. 4 раза в день при болезнях сердца; 2) 1 ч. л. листьев земляники на 250 мл кипятка настаивают 4 часа. Принимают по 1-2 ст. л. 4-6 раз в день при поносе, обильном ночном потоотделении, отеках и сыпи. Настой в виде клизм и промываний применяют при кровоточащих и воспаленных геморроидальных узлах; в виде местных ванн, примочек и компрессов - для лечения кровоточащих ран, для полоскания горла, полости рта при воспалительных процессах, а также для освежения полости рта, как косметическое средство при угрях и пятнах на лице; 3) 3 ст. л. измельченных ягод земляники на 300 мл холодной кипяченой воды настаивают 1 час, процеживают. Применяют для полосканий при болезнях горла, полости рта, неприятном запахе изо рта.

Припарки из свежих и сухих листьев земляники ослабляют боли в печени, ревматические боли и зубную боль.

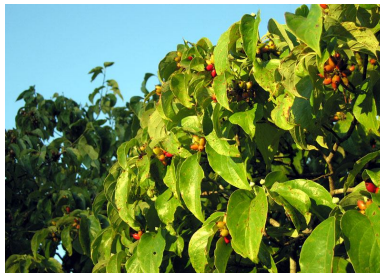
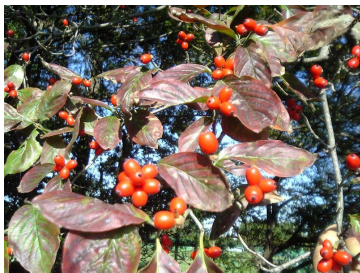
Свежие и сухие распаренные листья земляники прикладывают к гнойным ранам и застарелым язвам для быстрого их заживления.

Свежие ягоды земляники в больших количествах помогают при склерозе сосудов, гипертонии, запорах, поносе, подагре, почечных и печеночных коликах.

Сок ягод и раздавленные свежие ягоды земляники - хорошее наружное средство при экземе, сыпи, лишаях и небольших ранах. Их используют также в косметических целях для смягчения кожи и удаления веснушек, родимых пятен, угрей.

### Кизил (дерен) *Cornus florida L.*

Семейство кизилевые



**Распространение, экология и описание вида.** Растет в горах и лесах, а также разводится в садах в Крыму, на Кавказе и на Дальнем Востоке.

Кустарник высотой

2-4 м. Листья супротивные, яйцевидные, с параллельным жилкованием. Цветки мелкие, сидячие, зеленовато-желтые, собраны в головки. Плод - костянка, красная, кисло-сладкая, с продолговатой косточкой. Цветет в апреле - мае. Плодоносит в августе - сентябре.

Заготавливают кору ранней весной; листья - во время цветения; плоды - в сентябре; корни - поздней осенью.

Плоды содержат сахар, органические кислоты, дубильные и красящие вещества, витамины, фитонциды. Кора содержит гликозид корнин, дубильные и красящие вещества, органические кислоты. В листьях обнаружены витамины С и Е.

Плоды обладают вяжущим, бактерицидным, обезболивающим, противогинготным, общеукрепляющим и тонизирующим действием. Кора обладает тонизирующим и возбуждающим действием. Корни и кора используются при лечении малярии.

**Применение.** Отвар: 1) 2 ст. л. свежих или сухих плодов кизила на 250 мл воды отваривают, настаивают 8 часов, вынимают косточки и разминают мякоть плодов. Принимают по 100 мл с медом 2 раза в день как общеукрепляющее средство, а также при поносе, болях в поясничной области, учащенном мочеиспускании; 2) 1 ч. л. корней кизила на 300 мл воды варят 20 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день при ревматизме и малярии.

Примочки: мякоть свежих плодов кизила заворачивают в марлю. Подушечки прикладывают к больным местам при головной боли.

Компрессы: отвар коры кизила смешивают с ячменной мукой. Кашицу прикладывают к нарывам.

**Кизильник черноплодный (кизильник обыкновенный)**  
***Cotoneaster melocarpa* Lodd. *Cotoneaster vulgaris* Ldb.**  
Семейство розоцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Растет на известковых и каменистых почвах в лесах европейской части России, в Сибири и в горах Средней Азии.

Кустарник высотой до 2 м. Молодые побеги войлочноволосистые. Листья короткочерешковые, яйцевидно-эллиптические, сверху темно-зеленые, снизу сероволочные. Цветки мелкие, розовые, собраны в щитковидные кисти. Тычинок много. Пестик с 2-4 столбиками и нижней завязью. Плод - ложная костянка, черная, с сизым налетом, с 2-4 косточками. Цветет в мае - июне.

Заготавливают ветви с листьями во время цветения.

Химический состав неизучен.

Обладает мочегонным, желчегонным и вяжущим действием.

**Применение.** Настой: 1 ст. л. измельченных ветвей с листьями на 250 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 50 мл 4 раза в день при поносе.

## Черемуха

В медицинской практике черемуха как лекарственное средство находит разнообразное применение. Она обладает вяжущим, потогонным, мочегонным, противокашлевым, противовоспалительным, бактерицидным, противоревматическим и противозачаточным действием.

Плоды черемухи собирают при созревании, когда они становятся черными и сочными. Их очищают от плодоножек, помятых и незрелых ягод, высушивают в печах или сушилке при температуре 40—50° С, расстилая тонким слоем (1—2 см) на решетках. Если позволяют погодные условия, можно сушить на солнце. Высушенное сырье сохраняется в сухом помещении до 5 лет.

Свежие и сушеные плоды черемухи считаются хорошим средством для «укрепления желудка». Обладая выраженным вяжущим действием олагодаря большому содержанию дубильных веществ, они назначаются при поносах, дизентерии, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, фиброме пищевода.

В народной медицине цветки растения в виде отвара используются как средство для предупреждения беременности, а настоянные на водке (настойка цветков) рекомендуют втирать в область больных суставов при ревматизме и подагре. Мелко измельченную черемуховую кору (порошок) можно принимать внутрь как рвотное и мягкое слабительное средство.

При бронхитах, туберкулезе легких (как противокашлевое) и желудочно-кишечных расстройствах (как вяжущее) для внутреннего употребления готовят настой листьев черемухи.

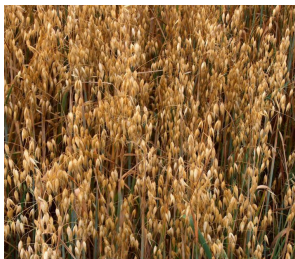
## ПОЛЕВЫЕ КУЛЬТУРЫ

### Целебные злаковые культуры

#### Овес посевной

*Avena sativa* L.

Семейство злаковые



**Распространение, экология и описание вида.** Широко возделывается в качестве зерновой культуры в европейской части России и в Западной Сибири.

Травянистое растение высотой до 1 м. Корни придаточные, мочковатые. Стебель - соломина, прямостоячий, полый, со вздутыми полыми узлами. Листья длинные, линейные, очередные, с длинными влагалищами, охватывающими междоузлия. Цветки обоеполые, мелкие, одеты чешуя-ми, на длинных цветоносах, собраны в колоски, образующие раскидистую метелку. Плод - зерновка. Цветет в июне.

Заготавливают солому и зерно.

Зерно содержит крахмал (44%), белок (13%), а также камедь, сахар, жир, минеральные соли (фосфорные и калиевые), витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и А.

**Применение.** Отвар: 1) 1 ст. л. зерен овса на 1 л кипятка выпаривают на малом огне до 1/4 объема. Принимают по 2 ст. л. 4 раза в день до еды как желчегонное средство; 2) 40 г измельченной соломы овса на 1 л воды варят на малом огне 20 минут, после остывания процеживают. Принимают по 200 мл 4 раза в день как потогонное, мочегонное и жаропонижающее средство. При рахите и диатезе у детей рекомендуются общие ванны из отвара овсяной соломы. Местные ванны из отвара соломы (можно также с добавлением отвара коры дуба в соотношении 1:1) помогают при потливости ног.

Настойка: 20 г зеленого резаного стебля овса на 200 мл 40%-ного спирта настаивают 10 дней. Перед применением разбавляют водой (1:1). Принимают по 2 ст. л. 4 раза в день как укрепляющее, тонизирующее средство при усталости, плохом аппетите, бессоннице.

Из овсяной муки и крупы готовят кисели, которые применяют как обволакивающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся поносом.

### **Просо обыкновенное (просо посевное)**

#### ***Panicum miliaceum L.***

Семейство злаковые

**Распространение, экология и описание вида.** Родина - Индия. Растет в засушливых и полузасушливых районах, поднимаясь в горы на высоту 2500-3000 м над уровнем моря. Как крупяная культура возделывается на больших площадях в засушливых областях Поволжья и центрально-черноземных областях, а также в Казахстане и Украине.

Однолетнее травянистое растение высотой до 80 см, с ветвистым от корня стеблем. Листья с опушенными влагалищами. Стебли оканчиваются раскидистыми метелками. Зерновки пленчатые. Семена созревают в июле - августе.

Заготавливают зерно после его созревания.

Зерно содержит белки (10-14%), крахмал (54-83%), сахар (0,15%), быстро окисляющийся жир (2-3,9%), клетчатку (7,9%), натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо, медь, никель, марга-

нец, цинк, каротин, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и РР.

Вследствие высокого содержания калия и клетчатки зерна проса обладают липотропным действием биологически активных веществ, их способностью стимулировать кроветворение, активизировать ферментные системы организма.

**Применение.** Свежее зерно проса употребляют в пищу при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, атеросклерозе, привычных запорах, гипертонической болезни, болезнях печени. В эксперименте экстракты и вытяжки из проса способствовали рассасыванию злокачественных опухолей молочной железы.

Со времен неолита растение употребляют в пищу. Оно идет для приготовления супов, каши, запеканок, котлет, оладий и других кулинарных изделий. В Казахстане - поджаренное пшено (тары), которое в некоторых районах заменяет хлеб.

### **Пшеница мягкая** ***Triticum aestivum* L. // *Triticum vulgare* Vill.** Семейство злаковые

**Распространение, экология и описание вида.** Широко культивируется в большинстве областей России.

Однолетнее травянистое растение высотой 50-150 см, с прямостоячими узловатыми стеблями. Листья очередные, широколинейные, плоские, влагалищные, с коротким тупым язычком. Соцветие - сложный колос, остистый или безостый. Колоски расположены на выступах колоскового стержня по одному. Колосковые чешуи яйцевидные, с нерезким килем, переходящим в небольшой зубец или остевидное окончание. Колосковые чешуи похожи на нижние цветковые чешуи. Колоски пятицветковые, 2 верхних цветка недоразвитые, бесплодные. Имеются многочисленные сорта и разновидности. Цветет в июне - августе.

В медицинских целях используются зерновки (зерно, мука, крупа, отруби).

Содержит крахмал и другие углеводы (66,4 %), белки (лейкозин, глютеин, глиадин и др.), жир (1,5 %), клетчатку (3 %), зольные вещества (фосфор, калий, кальций, магний и др.), различные ферменты.

Отвар зерен обладает мягчительным и общеукрепляющим действием.

**Применение.** Отвар пшеничных зерен применяют как средство, восстанавливающее силы после перенесенных тяжелых болезней. Отвар мякиша пшеничного хлеба употребляют при поносе, а отвар пшеничных отрубей с добавлением меда пьют при болезнях дыхательных путей, особенно при изнурительном кашле, и используют для клизм.

Мякиш пшеничного хлеба, размоченный в горячем молоке, прикладывают к нарывам для ускорения их созревания и к опухолям для их рассасывания.

Отвар и припарки из пшеничных отрубей используют как косметическое средство для смягчения кожи.

**Рожь посевная**  
***Secale cereale L***  
Семейство злаковые

**Распространение, экология и описание вида.** Возделывается на полях почти во всех областях России, но преимущественно в лесной и лесостепной зонах.

Однолетнее травянистое растение высотой 50-200 см, кустистое с прямостоячими узловатыми стеблями. Листья очередные, широколинейные, сверху шероховатые, влагилищные, с коротким тупым язычком. Соцветие - колос, двухрядный, плотный, остистый, сложный. Колоски расположены на оси колоса по одному. Колосковые чешуи линейно-шиловидные, килеватые, шероховатые. Нижние цветковые чешуи ланцетные, килеватые, на верхушке с длинной остью. Зерновки удлиненные, желтоватые или зеленоватые. Цветет в июне - июле.

В медицинских целях используются зерновки (зерно, мука, отруби).

Зерно содержит крахмал и другие углеводы (67,4 %), белки (11%), жир (2 %), клетчатку (3,5 %), зольные вещества (1,8 %), ферменты.

**Применение.**

Отвар: 1 ст. л. ржаных отрубей на 250 мл кипятка кипятят на малом огне 10 минут, процеживают. Принимают за один раз при поносе, а также при застарелом кашле.

Ржаной хлеб обладает легким слабительным действием и весьма полезен страдающим постоянными длительными запорами. Ржаной хлеб, размоченный в горячем молоке, прикладывают к нарывам для их созревания и размягчения.

Теплое ржаное тесто используют в виде припарок для размягчения и рассасывания твердых болезненных опухолей.

**Кукуруза**  
***Zea mays L.***  
Семейство мятликовые (злаковые)



**Распространение, экология и описание вида.** Родина кукурузы — Америка, а точнее — перуанское высокогорье Анд, где она росла в диком виде. Теперь это высокорослое растение возделывается во всем мире, в том числе и в Европе, главным образом на юго-востоке и на юге, нередко в течение многих лет на одном и том же поле, хотя она и вытягивает из почвы ценные питательные вещества. Основной поставщик кукурузы — США.

Сахарная кукуруза широко возделывается как овощная культура.

Однолетнее культурное однодомное растение высотой до 3 м. Стебли прямостоячие, узловатые, с сердцевинкой. Листья очередные, широкие, линейно-ланцетные, влагалищные. Мужские цветки в виде метелки находятся на верхушке растения, женские цветки - у основания листьев в початках, из которых свешиваются длинные зеленые или вишнево-коричневые нитевидные столбики с рыльцами. Плод - зерновка.

Особенно кукуруза богата *тиамином* (В<sub>1</sub>), тут с ней не сравнится ни один овощ или зерновая культура: в 100 г кукурузы его до 150 мг. У пациентов неврологических клиник в крови бывает слишком мало тиамина, который при обмене веществ, превращает углеводы в молекулы глюкозы — единственную пищу, которую принимают мозговые и нервные клетки. Недостаток глюкозы вызывает усталость, раздражительность. Для выработки энергии, стимулирующей деятельность головного мозга, тиамин нуждается в *марганце*, а он также присутствует в кукурузе в высокой концентрации. Следовательно, кукуруза — лучшее природное успокоительное средство, к тому же усиливающее способность к концентрации и активизирующее работу головного мозга. Но это не все.

Семена содержат крахмал (до 61,2%), жирное масло (до 4,7%), пентозаны (до 7,4%), вещества алкалоидного характера (около 0,2%), флавоновые производные (зеаксантин, зеакаротины, кверцетин, изокверцитрин и др.), индоллил-3 (пировиноградную кислоту), витамины В<sub>1</sub> (до 0,2 мг%), В<sub>2</sub> (около 100 мг%) и В<sub>6</sub>, кислоты (никотиновую - до 2,6 мг% и пантотеновую - 0,7 мг%), биотин. Кукурузное масло содержит фосфатиды, ситостерин и другие биологически активные вещества.

В кукурузе *биотин* (витамин Н), необходимого для поддержания красоты волос и здоровья кожи, больше, чем в других продуктах питания; много *ниацина* (В<sub>3</sub>) — для энергетических процессов клеток и хорошего настроения; *пантотеновой кислоты* (В<sub>5</sub>) — для бодрости, защиты от стресса и *фолиевой кислоты* (В<sub>9</sub>) — необходимой для процессов регенерации клеток и процессов кроветворения. Высокая концентрация ненасыщенных жирных кислот в кукурузном масле активизирует половые железы, оздоравливает стенки клеток и стимулирует находящиеся в клетках митохондрии, обеспечивающие организм энергией и осуществляющие процесс дыхания клетки. Немаловажное значение имеет высокая концентрация *железа* (для кроветворения, дыхания клеток), *магния* (для работы мышц и сердца), *селена* (для защиты иммунной системы) и *цинка* (для поддержания соединительной ткани,



выработки гормонов, поддержания здорового либидо и потенции).

Кукуруза цветет в июне - августе.

Заготавливают нитевидные столбики с рыльцами (кукурузные рыльца) в период молочной и полной спелости початков (июль - август). Кукурузные рыльца следует хранить в сухом месте, так как от сырости мочегонное действие их снижается и переходит в слабительное.

Кукурузные рыльца содержат ситостерол, стигмастерол, жирное (до 2,5%) и эфирное (до 0,12%) масла, пантотеновую кислоту, камедеподобное (до 3,8%) и смолистые (до 2,7%) вещества, горький гликозид, сапонины (до 3,18%), инозит, криптоксантин, следы алкалоидов, витамин С и влияющий на свертывание крови витамин К. Кукурузные рыльца обладают мочегонным, кровоостанавливающим, желчегонным и противовоспалительным действием; увеличивают секрецию желчи, уменьшают содержание билирубина и ускоряют свертываемость крови. Кукурузное масло, добываемое из зародышей кукурузных семян, обладает свойством регулировать уровень холестерина в крови и препятствует его отложению на стенках сосудов, уменьшая склонность к тромбообразованию, а также обладает желчегонным действием.

**Применение.** Настой: 4 ст. л. кукурузных рылец на 500 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 100 мл 2-3 раза в день как мочегонное средство при болезнях почек, цистите и отеках сердечного происхождения, заболеваниях печени и желчных путей (холецистите, холангите, гепатите с задержкой желчеотделения), рекомендуется при склерозе сосудов мозга. Более длительное применение настоя способствует растворению камней в мочеточниках, почках, мочевом пузыре.

Экстракт: кукурузные рыльца настаивают на 70%-ном спирте (1:1) 20 дней, - процеживают. Принимают по 30-40 капель 2-3 раза в день до еды при указанных выше заболеваниях как успокоительное средство.

Мазь: разрезанные пополам зерновки кукурузы кладут на чистую сковороду и раздавливают раскаленным железным предметом. Полученной темно-коричневой смолообразной жидкостью смазывают пораженные участки кожи при экземе и сыпи.

Нерафинированное кукурузное масло по 75 г в день принимают для выравнивания уровня холестерина в крови у людей с повышенным его содержанием, при ожирении, сахарном диабете, болезнях печени, а также для лечения кожных заболеваний (курс лечения - 2 недели).

Кукуруза - ценная продовольственная культура. Недозрелые початки употребляют в пищу в вареном и консервированном виде. Проросшие зерна используют для приготовления салатов и овощных смесей. Зрелое зерно перерабатывают в муку, крупу, кукурузные хлопья, крахмал, спиртные напитки, патоку, из него готовят разнообразные кулинарные изделия.

Противопоказания для применения препаратов из кукурузных рылец: повышенная свертываемость крови, малая масса тела, пониженный аппетит.

**Ячмень обыкновенный**  
***Hordeum vulgare L.***  
Семейство злаковые

**Распространение, экология и описание вида.** Однолетнее травянистое растение высотой 30-50 см, с прямостоячими узловатыми стеблями. Листья очередные, линейные, влагалищные, с крупными серповидными ушками. Соцветие - четырех- или шестигранный сложный колос. Колоски одноцветковые, остистые, сидят по 3 на оси колоса. Колосковые чешуи линейно-шиловидные. Зерновки пленчатые, одетые приросшими цветковыми чешуями. Цветет в июне — июле.

2. Возделывают на полях как кормовое и крупяное растение почти повсеместно (на севере граница заходит за Полярный круг, в горах - поднимается до 3000 м над уровнем моря).

Заготавливают плоды-зерновки в июне -августе.

Зерна содержат крахмал и другие углеводы (63,9%), различные белки (10-12%), жир (2,1-2,5%), клетчатку (5,5-7,1%), зольные вещества (2,8%), различные ферменты.

Обладает противовоспалительным, смягчительным и обволакивающим действием. Снимает воспаление слизистых оболочек внутренних органов и кожи, оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие.

**Применение.** Отвар: 1) 2 ст. л. ячменной крупы разваривают в 400 мл воды. Принимают 2 раза в день как общеукрепляющее средство после перенесенных тяжелых болезней, при желудочно-кишечных и легочных заболеваниях; 2) 1 ч. л. ячменной крупы разваривают в 200 мл кипятка, после остывания процеживают. Применяют для кормления грудных детей, добавляя отвар к цельному молоку. Для кормления ребенка в возрасте 1-2 месяцев на 1 часть цельного молока берут 3 части ячменного отвара. Количество отвара убавляют с увеличением возраста ребенка. Прикармливают отваром до 8-9-месячного возраста.

Настой: 2 ст. л. муки из пророщенных зерен ячменя (ячменного солода) на 1 л кипятка настаивают 4 часа, процеживают, добавляют по вкусу сахар. Принимают по 100 мл 4-6 раз в день при геморрое, диатезе, кашле, желудочно-кишечных заболеваниях, почечнокаменной болезни и особенно при болезнях мочевого пузыря и мочевыводящих путей. Настой благотворно влияет на нервную систему.

Ванна: 1-1,5 кг ячменного солода заворачивают в марлю, кладут в ванну, заливают 2-3 л кипятка, настаивают 30 минут и добавляют необходимое количество воды. (Для детских ванн берут 0,5 кг солода.) Применяют как смягчительное средство при воспалительных процессах на коже.

Припарки из ячменного солода и ячменной муки применяют при груднице, затверделых опухолях и наружных воспалительных процессах.

## Растения, богатые белком

### Горох



Уникальным для нашего здоровья горох делает сочетание в нем *магния с нуклеиновыми кислотами*, а также очень высокое содержание *клетчатки*.

Как и все семена и орехи, плоды бобовых растений изобилуют сконцентрированными в них нуклеиновыми кислотами, сходными по структуре с белками молекул несущих генетическую информацию. Вплоть до самого созревания растительные клетки бурно делятся, создавая высокую концентрацию нуклеиновых кислот, которые являются лучшими природными средствами омоложения, так как клетки нашего организма нуждаются в них для активизации внутриклеточных процессов деления и регенерации. Без притока питания в виде нуклеиновых кислот или их составляющих, нуклеотидов, ткани не могут восстанавливаться, и тогда во всех наших органах начинаются процессы старения. Высокая концентрация магния в сочетании с нуклеотидами делает горох идеальной пищей для детей, подростков и стареющих людей.

Горох отличается высокими вкусовыми качествами, обладая характерным приятным, слегка сладковатым вкусом. Он также сытен, укрепляет и омолаживает клетки и ткани. Вот почему эта типичная огородная культура с годами не утрачивает своей популярности. Вероятно, никакие овощи (кроме соевых бобов) не отличаются такой высокой концентрацией белка и нуклеиновых кислот. Их комбинация в высшей степени биологически активна: если нуклеиновые кислоты регулируют клеточный обмен в ядре клетки, то белки (белковые молекулы) регулируют эти процессы в водном пространстве внутренней части клетки. Физический тонус и умственная активность зависят от взаимодействия этих биологически активных веществ. Зеленые горошины содержат очень много витамина А, железа, а также витамины группы В — тиамин (В<sub>1</sub>), рибофлавин (В<sub>2</sub>) и ниацин (В<sub>3</sub>). Тиамин — вещество, благодаря которому функционирует наша нервная система. Рибофлавин обеспечивает нас энергией на уровне клеток, укрепляет нашу кожу, придавая ей упругость и эластичность. Ниацин укрепляет сердце, систему кровообращения и улучшает наше настроение.

**Фасоль обыкновенная**  
**Phaseolus nanus L. Phaseolus vulgaris (L.) Savi var. nana Ach.**  
Семейство бобовые

**Распространение, экология и описание вида.** Культивируется как пищевое растение.

Однолетнее травянистое растение высотой 30-60 см, с длинным, покрытым редкими волосками стеблем. Листья тройчато-сложные, с заостренными долями. Цветки белые или темно-пурпурные, собраны в пазушные кисти. Плод - изогнутый боб. Цветет в июне - августе.

Заготавливают створки сухих бобов и плоды после их созревания.

Стручки содержат белки, углеводы, жиры, клетчатку, органические кислоты, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и РР, каротин, калий, кальций, магний, фосфор, железо, гемицеллюлозу, аминокислоты, бетаин, аргинин, триптофан, тирозин, лейцин, лизин, аспарагин, холин. В зернах найдены белки (до 27%), углеводы (50%), жиры (2%), витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub> и РР, каротин, пантотеновая кислота, много калия, фосфора, йод, медь, цинк, аминокислоты (имеющиеся и в стручках), клетчатка, крахмал, флавоноиды, фитостеролы. Сырые семена фасоли содержат токсичный гликозид фазин, который легко разрушается при тепловой обработке.

Стручки снижают количество сахара в крови (имеют инсулиноподобное действие при сахарном диабете), а также обладают мочегонным, антибактериальным и противоотечным действием. Есть сведения о противоопухолевых свойствах фитогемагглютининов (лектинов) фасоли, стимулирующих фагоцитарную активность лейкоцитов человека. Благодаря высокому содержанию макро- и микроэлементов, легкоусвояемых белков, близких по составу к животным белкам, витаминов и других полезных веществ, фасоль относится к диетическим продуктам, способствующим выработке инсулина и гормонов, оказывающих благотворное действие на сердечно-сосудистую систему.

Высокое содержание нуклеиновых кислот делает фасоль (бобы) эффективным омолаживающим средством для клеток нашего организма. Ведь из этих веществ состоят ядра клеток. И как из боба появляется сначала зародышевый росток, а затем он превращается в мощное взрослое растение, так и в нашем организме после блюда с бобами или фасолью начинают расти клетки.

Основная терапевтическая польза бобов и фасоли состоит в их богатстве *нуклеиновыми кислотами и белками*. Нуклеиновые кислоты расщепляются в нашем кишечнике в *нуклеотиды* и в таком виде переносятся кровью в клетки. С помощью этих жизненно важных компонентов клетки регенерируют и соответственно омолаживаются.

Белок — непереносимое сырье для всего клеточного обмена. При нехватке белка все наши 70 млрд клеток существенно тормозят свою активность. Как следствие, развиваются усталость, раздражительность, беспокойство, неспособность к концентрации, нервозность и т.п. Бобовые овощи кроме того, содержат большое количество микроэлементов.

тов: *марганец* (для роста волос) и *молибден* (для обмена веществ). Ежедневное употребление в пищу 100 г сухих бобов снижает содержание холестерина в крови на 19 %. Употребление фасоли способствует улучшению пищеварения и заметно сокращает вероятность возникновения запоров.

Фасоль и бобы могут вызывать метеоризм и диарею, прежде всего у людей, у которых отсутствуют ферменты для расщепления так называемых альфа-галактосидов. На эти непереваренные сахара в нижних отделах кишечника набрасываются бактерии, вырабатывающие газы. Чем чаще кушать фасоль и бобы, тем лучше они будут перевариваться. Чтобы избежать метеоризма необходимо сухие бобы промыть, воду слить, залить кипятком и оставить минимум на 4 часа. Затем воду слить снова и варить до готовности.

Фасоль богата железом, кальцием, калием, витамином С и различными витаминами группы В. Высокое содержание клетчатки превращает фасоль в лекарство для кишечника (клетчатка регулирует пищеварение, связывает токсины и жиры). В Азии бобы традиционно считаются профилактикой и лекарственным средством при заболеваниях кишечника и нарушениях кровообращения, а также при гипофункции поджелудочной железы и селезенки. Темные, коричневые и черные бобы и фасоль помогают при проблемах с почками и мочевым пузырем, а зеленая фасоль при болезнях печени.

Полезные свойства бобов

- Помогают при заболеваниях печени, почек и мочевого пузыря
- Омолаживают клетки
- Стимулируют синтез белка в клетках организма
- Придают бодрость и силы, хорошо насыщают
- Помогают при проблемах с пищеварением
- Выводят из организма воду
- Укрепляют сердце и систему кровообращения

**Применение.** Отвар: 3 ст. л. измельченных стручков фасоли на 400 мл воды кипятят 10-15 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 100 мл 4 раза в день при заболеваниях почек, гипертонической болезни, как мочегонное средство при отеках почечного или сердечного происхождения, при заболеваниях поджелудочной железы, как адаптогенное средство по отношению к инфекционным заболеваниям. Отвар плодов фасоли принимают при поносе, а отвар сухих цветков - при камнях в почках.

Фасолевою муку или лепешки из нее с медом применяют как ранозаживляющее средство, а также для лечения некоторых кожных заболеваний: язв, экземы, нарывов, фурункулов.

Фасоль употребляют в виде супа или чая из стручков при атеросклерозе, нарушениях ритма сердечной деятельности, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, при мочекаменной болезни, хронических ревматоидных артритах и подагре, ожирении печени, при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, полиневрите.

В пищу употребляют зеленые (сахарные сорта) стручки и свежие недозрелые плоды, которые варят, замораживают, консервируют. Семена идут для приготовления закусок, первых и вторых блюд, приправ, пюре, других кулинарных изделий. В некоторых странах фасоль заменяет мясо при его дефиците.

**Нут**  
***Cicer arietinum* L.**  
Семейство бобовые



**Распространение, экология и описание вида.** Культивируется в средней и южной полосах России.

Однолетнее культурное растение. Корни хорошо развитые, на них образуются специфические для нута грибовые корешки. Стебель тонкий, ветвистый. Листья перистые, с 12-17 мелкими эллиптическими и обратнойцевидными листочками, сильнозубчатые, с прилистниками. Цветки мелкие, белые, розовые, красные, желтые или синие, расположены по одному или по 2 в основаниях сложных листьев. Плод - боб с 1-2 семенами овальной или ромбической формы. Цветет в мае.

Заготавливают листья во время цветения; плоды - после их полного созревания.

Семена содержат белки (до 30%), жиры (до 7%), витамин В, флавоноиды, органические кислоты (яблочную, лимонную, янтарную, фумаровую), фосфорные соединения и др.

**Применение.** Отвар: 20 г листьев или плодов нута на 300 мл воды варят на малом огне 10 минут, после остывания процеживают. Принимают 2 раза в день как мочегонное средство при песке и камнях в почках и мочевом пузыре.

Жареные плоды нута употребляют как приправу к пище, а также в качестве добавки к кофе.

**Чечевица пищевая**  
***Lens culinaris L.***  
Семейство бобовые



**Распространение, экология и описание вида.** Возделывается на полях как культурное пищевое растение в основном в центральных областях России.

Однолетнее травянистое опушенное растение высотой 15-75 см. Стебель прямостоячий, ребристый, маловетвистый. Листья очередные, короткочерешковые, парноперистые, заканчиваются простым или ветвистым усиком. Цветоносы толстые, короткие (короче листьев). Цветки мелкие, собраны по 1-4 в поникающие кисти, белые, розовые или фиолетовые. Плод - боб, повислый, ромбовидный, длиной около 1 см. Семена сплюснутые, с почти острым краем, реже - шаровидные. Цветет в июне - июле.

Заготавливают семена осенью.

Содержит белки (60%), углеводы, клетчатку, минеральные соли.

**Применение.** Отвар: 1 ст. л. семян чечевицы на 350 мл воды варят 20 минут, процеживают. Принимают по 50 мл 3-4 раза в день за 30 минут до еды при почечнокаменной болезни.

Мазь: 1) чечевичную муку смешивают со сливочным маслом (1;1), выдерживают 1 сутки. Применяют при лечении ожогов; 2) смешивают 1 ст. л. чечевичной муки, 1 яичный желток, 1 ст. л. оливкового масла. Применяют для лечения ран.

Чечевичная мука входит в состав многих снадобий.

По своим питательным свойствам чечевица может заменять хлеб, крупы и даже мясо.

**Картофель**  
Семейство паслёновые

**Распространение, экология и описание вида.** Родина картофеля — высокогорья Южной Америки. У древних инков картофель был основным продуктом питания, но еще целых 100 лет после открытия Америки европейцы не знали, что на свете существует такое по-

лезное растение. В Европе картофель сначала появился в Испании, затем во Франции, а много позже — на кухнях знати в Германии как дикий заморский продукт. В Россию картофель был завезен по приказу Петра I, но широкое распространение получил много позже и лишь со временем стал любимейшим продуктом питания. Сегодня картофель выращивают во всем мире. По количеству выращиваемого картофеля в Европе Россия занимает первое место, Польша — второе и Германия — третье.

В картофеле присутствуют практически все важнейшие минеральные вещества и микроэлементы: *магний, кальций, соли фосфора, много натрия и калия*. Все вещества находятся в идеальном соотношении и уравнивают другую нашу пищу, содержащую излишки соли, сахара и жира. Калий выводит из организма излишки воды, снимая отеки, он важен для снабжения клетки другими питательными веществами. Магний обеспечивает жизнедеятельность клеток, натрия и фосфаты являются составляющими костной ткани.

Картофель — один из основных поставщиков крахмала, главного резервного вещества при углеводном обмене, и потому важнейший продукт питания. Поразительно высока в клубнях концентрация витамина С — 20 мг на 100 г. В кожуре содержатся витамины группы В и микроэлементы, много ниацина, необходимого для углеводного, белкового и жирового обмена; фолиевой кислоты, жизненно необходимой для нервной системы, кроветворения, процессов роста; цинка, участвующего в создании соединительных тканей и выработке гормонов. При этом картофель — сытная пища: в 100 г содержится около 80 ккал, в нем много клетчатки — регулятора работы кишечника, именно благодаря ей потребление картофеля помогает при атонии кишечника и запорах. Высококачественные углеводы картофеля обладают сложным строением, они расщепляются в кишечнике в течение часа, а затем поступают в кровь. Таким образом, они снабжают нервы и мозг энергетическим веществом глюкозой и повышают уровень сахара в крови. Это придает бодрость, снижает усталость, повышает работоспособность.

Не используйте в пищу незрелый картофель или его позеленевшие клубни, они содержат растительный яд — соланин, вызывающий головную боль, боль в горле или животе, диарею и даже более серьезные заболевания.

## **Масличные и эфиромасличные растения**

### **Горчица белая**

**Brassica alba L // Sinapis alba L.**

Семейство крестоцветные (капустные)

**Распространение, экология и описание вида.** Повсеместно хорошо растет в полевой культуре.

Однолетнее травянистое растение высотой до 1 м, с прямым,



глубоко проникающим в почву корнем. Стебель прямостоячий, разветвленный, покрытый острыми твердыми волосками. Нижние и средние листья лировидные (непарноперистые, крупнорассеченные); верхние - простые, почти цельно-крайние. Цветки лимонно-желтые, мелкие. Чашечка из 4 чашелистиков, венчик четырехлепестной. Плод - прижатый к стеблю вскрывающийся стручок, в обеих створках которого находятся по 4-8 семян. Цветет в мае - сентябре.

Заготавливают семена осенью.

Семена содержат эфирное масло (0,2-1%), синалбин (около 2,5%), фермент мирозин, который при гидролизе распадается на глюкозу и горчичное масло. Эфирное горчичное масло без запаха, так как оно нелетучее. Кроме того, растение содержит невысохшащее жирное масло (до 30%), белки и слизные вещества (до 25%), минеральные вещества (до 10%), фермент мирозиназу и др.

**Применение.** Порошок: 2-3 г семян горчицы перемалывают в муку и смешивают с медом. Применяют наружно при воспалении glands, бронхите и кашле.

Жирное масло, получаемое из семян горчицы, имеет золотистый цвет, сравнительно высокое йодное число и по вкусовым качествам не уступает подсолнечному маслу. Эфирное горчичное масло используется для приготовления столовой горчицы.

### **Горчица сизая (горчица сарептская)**

***Brassica juncea* L.**

Семейство крестоцветные

**Распространение, экология и описание вида.** Культивируется во многих районах России: Поволжье, на Кавказе, в Киргизии в качестве медоносного и масляного растения.

Однолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м. Нижние листья надрезанные с лировидными долями; верхние - цельные. Соцветие обычно щитковидное. Плод - стручок, бугорчатый, с заметной средней жилкой и шиловидным носиком, отклоняется от стебля под прямым углом. Семена беловато-бурые.

Заготавливают созревшие семена.

Содержит жирное масло (35-40%), в состав которого входят глицериды эруковой, олеиновой, линолевой, миристиновой и бегеновой кислот, а также белки (20-25%), слизь (15%), гликозид синигрин, фермент мирозин.

Возбуждает аппетит, усиливает выделение желудочного сока, оказывает антисептическое и противовоспалительное действие, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта.

**Применение.** Настойка: 10 г измельченных семян горчицы на 150 мл этилового или эфирного спирта настаивают 14 дней. Применяют для растирания при ревматизме, подагре, радикулите, а также при неврите и простудных заболеваниях.

Горчичники: горчичный порошок замачивают теплой водой, полученную кашу наносят на бумагу. Применяют при простуде, бронхите, плеврите, а также при переохлаждении для предупреждения этих заболеваний, ставят на шею при головной боли у гипертоников.

Горчичные повязки; 1) 2 ст. л. горчичной муки на 2 л теплой воды тщательно размешивают, через 5 минут процеживают. Раствором смачивают марлю и делают повязку; 2) смешивают равные количества измельченных горчичных семян, пшеничной муки, теплой воды и добавляют немного уксуса. Применяют так же, как горчичники. Горчичные повязки нельзя держать более 15 минут из-за опасности ожога кожи.

2%-ный раствор горчичного масла на спирту применяют для массажа при простуде и болях в костях и мышцах.

Порошок: 1 ч. л. измельченных семян горчицы смешивают с 100 г меда. Принимают по 1 ч. л. 3 раза в день после еды при указанных выше заболеваниях.

Семена: при запорах принимают 10 штук горчичных семян с 2 ст. л. воды за 30 минут до еды. Семена горчицы используют для ножных ванн при простуде у детей, но только под наблюдением врача.

Семена горчицы используются для консервирования и заправки рыбных и мясных блюд как средство, предотвращающее процессы брожения и гниения.

### **Лен посевной (лен обыкновенный)**

***Linum usitatissimum* L.**

Семейство льновые



**Распространение, экология и описание вида.** Культивируется как волокнистое и масличное растение в северных и центральных областях европейской части России и в Сибири.

Однолетнее травянистое растение высотой 30-60 см, с цилиндрическим стеблем. Листья очередные, узколанцетные. Цветки голубые, с 5 лепестками, собраны в зонтики. Плод — шаровидная коробочка. Семена сплюснутые, яйцевидные, буро-желтые, с гладкой блестящей поверхностью. Цветет в июне - июле.

Заготавливают семена в июле - августе. Семена содержат жирное масло (до 50%); в его состав входят глиcerиды линоленовой, линолевой, олеиновой, пальмитиновой и стеариновой кислот), белковые вещества (до 30%), углеводы (до 25%), слизь (до 12%), витамин А, органические кислоты, ферменты. Семенная кожура содержит линокофеин, линокриамарин, гликозид линамарин, метиловый эфир бета-окси-бета-метилглутаровой кислоты. Линамарин под действием воды расщепляется на синильную кислоту, глюкозу и ацетон.

В медицине применяется слизь семян, обладающая легким слабительным, обволакивающим, смягчительным, противовоспалительным и обезболивающим действием. Содержащийся в слизи линамарин регулирует секреторную и моторную функции кишечника.

**Применение.** Отвар: 2 ч. л. семян льна на 400 мл воды варят 10-15 минут, настаивают 10 минут, взбалтывают 5 минут, процеживают. Принимают по 2 ст. л. за 10 минут до еды для усиления деятельности желудочно-кишечного тракта, при геморрое, подагре и ревматизме. Как слабительное средство принимают по 100 мл отвара натощак. Слизистый отвар семян льна применяют для клизм при колитах.

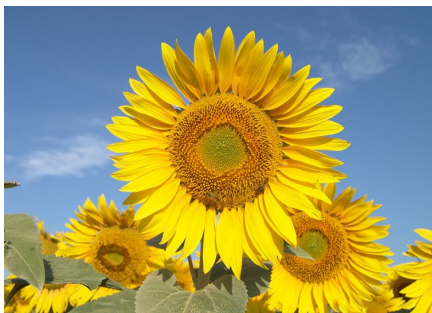
Припарки: измельченные семена льна насыпают в 2 полотняных мешочка, которые поочередно опускают в кипяток и прикладывают горячими к больным местам при воспалительных заболеваниях кожи, ранах, фурункулах и язвах.

Наружно льняное масло в смеси с известковой водой применяют как эффективное средство при ожогах. Льняное масло используют для приготовления различных мазей и втираний.

### **Подсолнечник масличный**

***Helianthus annuus L.***

Семейство сложноцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Родина - Америка. Культивируется на полях и огородах в средней и южной полосах России.

Однолетнее травянистое растение высотой 50-250 см. Листья

очередные, крупные, шероховатые. Цветочные корзинки крупные, расположены на верхушке стебля, состоят из желтых краевых ложноязычковых цветков и срединных трубчатых. Плод - семя. Цветет в июле - августе.

Заготавливают листья, язычковые цветки (лепестки) во время цветения и семена, из которых получают масло.

Семена содержат жирное масло (до 38%), состоящее из глицеридов кислот (пальмитиновой, стеариновой, арахидной, лигноцериновой, олеиновой, линолевой) и каротиноидов. В состав семян также входят белок (до 19%), углеводы (до 26,5%), дубильные вещества (до 1,8%), фитин (до 2%), кислоты (хлорогеновая, лимонная, винная). Краевые цветки и листья содержат горькое вещество, солантовую кислоту, бетаин, холин и другие основания, алпидиол, фаридиол, красящие вещества (кверцимеритрин, тараксантин, криптоксантин). Листья содержат каротин (до 11%), каучук (до 0,6%), смолистые вещества (до 3%).

**Применение.** Отвар: 2 ст. л. цветочных корзинок подсолнечника на 250 мл воды варят 10 минут, через 30 минут процеживают. Принимают по 50 мл 3 раза в день при крапивной лихорадке.

Настойка: 1) 20 г листьев и краевых цветков (1:1) подсолнечника на 50 мл водки настаивают 3 недели, процеживают. Принимают по 30-40 капель 3 раза в день при малярии (как заменитель хинина) и для возбуждения аппетита (за 30 минут до еды); 2) 35 г язычковых цветков подсолнечника на 100 мл водки настаивают 2 месяца. Принимают по 40 капель 2 раза в день при нервных заболеваниях.

Свежие семена подсолнечника принимают 2 раза в день в течение 2 месяцев при крапивнице, малярии, бронхите и судорогах.

Подсолнечное масло используют по 1 ч. л. 2 раза в день для лечения и профилактики атеросклероза. Масло в больших количествах употребляют и как слабительное средство, а перепаренное масло в народной медицине применяют в виде масляных повязок при ранах и ожогах.

Масло подсолнечника используют как смягчительное средство и как основу для приготовления мазей и масляных растворов.

**Сафлор красильный**  
***Carthamus tinctorius L.***  
Семейство сложноцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Изредка встречается как сорняк в южных районах европейской части России и в Средней Азии. Культивируется как масличное или декоративное растение.

Однолетнее травянистое растение высотой 60-80 см, с прямостоячим ветвистым стеблем. Листья очередные, сидячие, продолговато-яйцевидные, жесткие, колючезубчатые, с резко выступающей снизу сетью жилок. Цветки трубчатые, ярко-оранжевые, с пятизубчатым венчиком, собраны в крупные шарообразные корзинки. Тычинок 5, с пыльниками, спаянными в трубочку. Пестик с раздвоенным рыльцем и нижней завязью. Плод - семянка, белая, твердая, блестящая. Цветет в июле - августе.

Заготавливают краевые Цветки корзинки в июле - августе; семена - в сентябре.

Цветки содержат желтое красящее вещество и красное красящее вещество картамин. Семена содержат жирное масло (25-36%).

Цветки обладают слабительным и желчегонным действием.

**Применение.** Настой: 2 ч. л. сухих цветков сафлора на 250 мл кипятка настаивают 1 час в закрытой посуде, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день при желтухе.

Цветки сафлора используют в кондитерской промышленности. Из семян получают пищевое и техническое масло.

### **Кориандр посевной** **Coriandrum sativum L.** Семейство зонтичные

**Распространение, экология и описание вида.** Родина - Южная Европа, Малая Азия. Как дикорастущее растение встречается на юге европейской части России и в Средней Азии. В России культивируется как эфиромасличная культура.

Однолетнее травянистое эфиромасличное растение высотой 30-45 см, с округлым, полым, сверху ветвистым стеблем. Листья очередные, влагалищные, с характерным запахом. Прикорневые листья длинночерешковые, трехраздельные, надрезанно-зубчатые; средние и верхние - сидячие, дважды- или триждыперисторассеченные на заостренные линейные доли. Соцветие - сложный зонтик с 3-5 лучами. Цветки мелкие, белые, с 5 лепестками, 5 тычинками и нижней двухгнездной завязью. Плод - семянка, шаровидная, коричневая, пахучая. Цветет в июне - июле. Плодоносит в августе - сентябре.

Заготавливают семена в августе - сентябре.

Плоды содержат эфирное масло (до 1,2%), жирное масло, небольшое количество алкалоидов. В состав эфирного масла входят линалоол, пинены, терпинены, фелландрены, п-цимол, борнеол, гераниол.

Плоды усиливают секрецию желез пищеварительного тракта; обладают желчегонным, слабительным, болеутоляющим и антисепти-

ческим действием; стимулируют регенерацию поврежденных тканей.

**Применение.** Настой: 3 ч. л. измельченных плодов кориандра на 250 мл кипятка настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 2 ст. л. за 30 минут до еды при бронхите, для улучшения аппетита и как легкое слабительное средство.

Кориандр входит в состав противогеморроидальных чаев.

Кориандр используется в пищу как приправа.

Употребление препаратов кориандра посевного требует большой осторожности: передозировка может вызвать остановку дыхания.

### **Мята перечная (мята английская, мята холодная)**

#### ***Mentha piperita* L.**

Другие виды: мята кудрявая [*Mentha crispata* L],

мята большая [*Mentha pulegium* L].

Семейство губоцветные

**Распространение, экология и описание вида.** Известна только в культуре, имеет огромное распространение.

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м, кустистое, с горизонтальным беловатым корневищем, которое ежегодно выпускает по несколько стеблей. Стебли прямостоячие, ветвистые, четырехгранные, снаружи часто красновато-бурые, голые или по краям усаженные редкими волосками. Листья супротивные, черешковые, продолговатые или яйцевидно-ланцетные, заостренные, остропильчатые, сверху темно-зеленые, гладкие, снизу более светлые, с редкими короткими, прижатыми к жилкам волосками, с обеих сторон усаженные мелкими желтоватыми маслянистыми железками. Цветки мелкие, красноватые или лиловые, расположены многоцветковыми полумутовками, собранными в прерывистое колосовидное соцветие. Чашечка ниспадающая, трубчатая, пятизубчатая, покрытая рядами желтых железок с эфирным маслом. Плод сухой, состоящий из 4 яйцевидных красновато-бурых орешков. Цветет в июле - августе. Различают два сорта перечной мяты: белую - с зелеными стеблями и черную - с темно-красными стеблями и более темными листьями.

Заготавливают листья во время цветения. Травя содержит эфирное масло (в листьях 2,4-2,7%, в соцветиях 4-6%, в стеблях до 0,3%). Эфирное масло соцветий содержит также ментофуран, сабиненгидрат, пепериную кислоту и др. В листьях найдены: каротин, гесперидин, бетаин, кислоты (урсоловая и олеановая).

Эфирное масло и ментол возбуждают секреторную функцию желудочно-кишечного тракта и увеличивает секрецию желчи, чем стимулируют аппетит, а также действуют как болеутоляющее, противовоспалительное и спазмолитическое средство.

**Применение.** Настой: 2 ч. л. листьев мяты на 250 мл кипятка (дневная доза) настаивают 30 минут, процеживают. Принимают глот-

ками в течение дня при пищеварительных расстройствах с болями, тошноте и рвоте.

Масло (в спиртовом растворе 1:4) применяют для втирания в кожу при головной боли, мигрени, кожных воспалениях и для ингаляций при респираторных заболеваниях.

Растение используется как приправа и входит в состав многих препаратов и сборов.

**Лофант анисовый**  
**Lophantus adans c.**  
Семейство губоцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Возделывается в полевой культуре и огородах как лекарственное растение.

Это многолетнее травянистое растение появилось в природе сравнительно недавно как плод соединенных усилий селекционеров многих стран. Материнской основой его был многоколосник фенхельный. А итогом труда ученых стало вот это растение, названное лофантом, достигающее двух метров в высоту, почти три месяца активно цветущее, а по своим целебным свойствам не уступает корню женьшеня. Лофант регулирует обмен веществ, снижает и нормализует кровяное давление, очищает кровь. Корневища его используют как стимулирующее средство, по действию напоминающее женьшень. Лофант любимое растение североамериканских индейцев. Они используют его для лечения простудных болезней и ароматизации напитков.

**Применение.** Настой напитка применяют внутрь и наружно при параличах, парезах, дрожании конечностей. В тибетской медицине наземная часть лофанта используется как общеукрепляющее и предупреждающее старение средство, а также при гастритах, функциональном расстройстве желудочно-кишечного тракта, гепатите. Листья и соцветия лофанта ароматизируют чай, в качестве приправы их добав-

ляют в салаты, мясные и рыбные блюда. Но больше всего это растение ценят за эфирное масло с запахом аниса и фенхеля, обладающее высокими бактерицидными свойствами. Его применяют в качестве отдушки для зубных паст, кондитерских изделий и даже при ловле рыбы. Сдобренные лофантом варенья, компоты, кисели, прохладительные напитки, печенья приобретают изысканный аромат. Пряность добавляют в блюда из тушеной, печеной и жареной речной рыбы. Дым сжигаемого растения имеет резкий запах, который отпугивает змей.

Лофант - медонос исключительной ценности. Венички, высушенные в тени, будут служить вам и зимой. Скажем, в парной бане, помогая при болезнях нервной системы, сердечно-сосудистой дистонии, заболеваниях органов дыхания и особенно - при бронхиальной астме. Распаренный лофант окажет целебное действие при нейродермите, болезненных трещинах кожи, себорее, дерматитах грибкового происхождения, ножной ванной снимет усталость в конце рабочего дня, придаст бодрости и сил людям преклонного возраста. Прекрасное действие лофантовые ванны оказывают на грудных детей – они становятся спокойными, долго спят, у них не бывает аллергического диатеза, кожа становится эластичнее, без гнойничковых поражений. Ученые - фитотерапевты утверждают, что нет такого заболевания, при котором целебные свойства лофанта не помогли бы. И уже потому он должен расти не только на грядках селекционеров и у опытных травников, но и на промышленных плантациях, неся людям здоровья, силу, покой уму и сердцу.

### **Мелисса лекарственная (мята лимонная)**

***Melissa officinalis L.***

Семейство губоцветные

**Распространение, экология и описание вида.** Растет среди кустарников, по лесным опушкам, на сорных местах в южных районах европейской части России, в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии. Культивируется как лекарственное, эфирномасличное и пряное растение.

Многолетнее травянистое растение, корневищное, мягкоопушенное, эфирномасличное, с приятным лимонным запахом. Стебли четырехгранные, ветвистые, высотой 50-120 см. Листья супротивные, яйцевидные, городчато-пильчатые, опушенные. Цветки неправильные, двугубые, белые; чашечка колокольчатая. Тычинок 4. Пестик с четырехраздельной верхней завязью и длинным столбиком. Плод - 4 мелких яйцевидных орешка, заключенных в чашечку. Цветет в июне - сентябре.

Заготавливают верхушки стеблей с цветками и листьями во время цветения.

Листья содержат эфирное масло с сильным лимонным запахом (до 0,33%), в состав которого входят цитраль, цитронеллал, гераниол и



др. Листья содержат также дубильные вещества (около 5%), смолу, кислоты (кофейную, олеаноловую, урсоловую), витамин С.

Возбуждает аппетит, усиливает деятельность пищеварительных органов, обладает легким слабительным и потогонным действием, прекращает тошноту и рвоту, освобождает желудок и кишечник от газов, устраняет судороги, уменьшает и снимает боли, благоприятно влияет на деятельность сердца, успокаивает и укрепляет нервную систему; регулирует половую деятельность, успокаивающе действуя при половом перевозбуждении. У сердечных больных после принятия настоя снимаются боли в области сердца, исчезает одышка, прекращаются приступы тахикардии, понижается кровяное давление, ритм сердечных сокращений становится реже, дыхание замедляется.

**Применение.** Настой: 8 ч. л. листьев или верхушек побегов с цветками Melissa на 500 мл горячей кипяченой воды настаивают 4 часа в закрытом сосуде, процеживают. Принимают по 100 мл 4-5 раз в день до еды при плохой деятельности желудочно-кишечного тракта, одышке, мигрени, бессоннице, малокровии, зубной боли, как слабительное и потогонное средство, а также при меланхолии. Применяют для полосканий при зубной боли и заболеваниях десен.

Примочки: 3-4 ст. л. измельченных верхушек побегов или листьев Melissa обваривают кипятком, заворачивают в марлю. Подушечки прикладывают к больным местам при ревматизме, ушибах и язвах.

### **Тмин обыкновенный** ***Carum carvi L.*** Семейство зонтичные

**Распространение, экология и описание вида.** Растет на лугах, по лесным полянам и опушкам, в долинах рек в лесной и лесостепной зонах европейской части России, в южной части лесной зоны Сибири, на Кавказе, в горах Средней Азии и Крыма.

Двулетнее травянистое растение высотой 30-80 см. Корень мясистый, веретеновидный, длиной 10-20 см. Стебель прямостоячий, ветвистый. Листья триждыперисторассеченные на короткие линейные доли, очередные, черешковые, постепенно уменьшающиеся к верхушке стебля, при основании расширены во влагалища; прикорневые - длинночерешковые. Соцветие - сложный зонтик диаметром 4-8 см, с 8-16 равными голыми лучами. Цветки мелкие, с белыми или розовыми лепестками; чашечка почти незаметна. Плод - двусемянка, продолговатая, сплюснутая, коричневая, длиной 3-5 мм, распадающаяся на 2 полуплодика с сильным ароматным запахом и своеобразным пряным вкусом. Цветет в июне - июле. Плодоносит в июле - августе.

Заготавливают плоды после их полного созревания, осенью.

Содержит эфирное масло, жирное масло (14-22%), белок (20-30%), дубильные вещества, флавоноиды (кверцетин и кемпферол).

Возбуждает аппетит, повышает двигательную и секреторную функции желудка и кишечника, снижает процессы гниения и брожения в кишечнике, усиливает диурез, повышает секрецию молочных желез, обладает отхаркивающим, легким слабительным, противосудорожным и обезболивающим действием.

**Применение.** Настой: 2 ч. л. семян тмина на 250 мл кипятка настаивают 2 часа в закрытой посуде, процеживают. Принимают по 50 мл 3 раза в день за 20 минут до еды в качестве тонизирующего кишечника средства.

Измельченные семена тмина принимают 3 раза в день (на кончике ножа) за 30 минут до еды, запивая водой, как средство, возбуждающее аппетит.

Плоды тмина используют как ароматизирующее средство в пищевой промышленности.

### **Шалфей лекарственный** ***Salvia officinalis* L.** Семейство губоцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Родина - Средиземноморье. Культивируется как эфиромасличное и лекарственное растение в Краснодарском крае, Украине, Молдове и Болгарии.

Полукустарник высотой 50-100 см, с четырехгранными ветвистыми, сильно облиственными стеблями. Листья супротивные, продолговатые, морщинистые, мелкогородчатые, снизу серовато-зеленые, с сильно выступающими жилками, опушенные. Цветки сине-фиолетовые, двугубые, с яйцевидно-округлыми заостренными прицветниками. Чашечка двугубая, опушенная. Тычинок 2. Пестик с двураздельным столбиком и четырехлопастной завязью. Цветки собраны по 6-10 в мутовки, образующие колосовидное соцветие. Плод - 4 шаровидных черных орешка. Цветет в июне - июле.

Заготавливают листья во время цветения.

Листья содержат эфирное масло (0,5-2,5 %), дубильные веще-

ства, алкалоиды, кислоты (урсоловую и олеановую), уваол, парадафенол. В состав масла входят цинеол, туйон, пинен, сальвен, борнеол, камфара и цедрен.

Уменьшает выделение пота; обладает вяжущим, дезинфицирующим и противовоспалительным действием; ослабляет деятельность молочных желез в период отнятия детей от груди.

**Применение.** Настой: 2 ч. л. листьев шалфея на 500 мл кипятка настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 100 мл теплым 3-4 раза в день при заболеваниях дыхательных органов, одышке, поносе, катаре кишечника и язве желудка, при воспалительных процессах в печени и почках. Применяют для полосканий при ангине и при воспалительных процессах в полости рта; используют для промываний и компрессов при плохо заживающих гнойных ранах.

Шалфей входит в состав основной смеси трав, применяемой в народной медицине для лечения туберкулеза легких, и является одной из составных частей грудных, смягчительных и желудочных сборов (чаев).

## Декоративные, лекарственные растения и травы

### Алтей лекарственный (аптечный)

*Althaea officinalis* L.

Семейство мальвовые



**Распространение, экология и описание вида.** Алтей лекарственный с успехом культивируется на дачах, огородах, приусадебных участках и промышленных плантациях.

Многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м. В природе алтей произрастает в достаточно обеспеченных влагой пойменных лу-

гах и залежах по берегам рек, озер, прудов в лесной и лесостепной зонах европейской части России.

Корневище деревянистое, толстое, короткое, от него отходят многочисленные буровато-желтые мясистые корни. Стебель прямостоячий, деревянистый у основания, слабоветвистый, с мягким войлочным опушением. Листья очередные, на длинных черешках. Нижние листья широкояйцевидные, с 3-5 слаборазвитыми лопастями; верхние - цельные, продолговато-яйцевидные. Цветки пятичленные, правильные, собраны в короткие кисти, расположенные в пазухах верхних листьев. Плод сборный, распадающийся на большое количество семян. Цветет в июне - сентябре. Плодоносит в сентябре - октябре. Из семян алтея получают масло.

В качестве лекарственного сырья используют корни, богатые слизью обладающей целебными свойствами. Слизистые вещества представляют собой смесь пентозанов и гексозанов. При гидролизе они расщепляются на пентозу и декстрозу.

В корнях содержатся слизистые вещества (до 35%), крахмал (до 37%), аспарагин, сахара (до 10%), жирное масло (1,7%), дубильные вещества, эфирное масло; в листьях - эфирное масло, слизь, аскорбиновая кислота, каротин.

Обладает противовоспалительным, обволакивающим, смягчающим и отхаркивающим действием.

**Применение.** Настой: 2 ст. л. сухого измельченного корня алтея на 500 мл кипяченой теплой воды настаивают 6 часов, процеживают и добавляют 2 ст. л. меда. Принимают по 100 мл 5 раз в день до еды при расстройстве желудка, болях в кишечнике. Настоем полощут горло при ангине, гриппе, воспалениях слизистых оболочек, а также протирают кожу при фурункулах, ранах, ожогах.

**Заготавливают** корни и корневища алтея до начала отрастания или осенью, после отмирания надземных частей растения.

**Использование в медицине.** Препараты алтея входят в официальную фармакопею. Их применяют (в виде порошков, настоя, жидкого экстракта, сиропа) в качестве противовоспалительного, болеутоляющего, секретолитического, обволакивающего и отхаркивающего средства при катаральном состоянии дыхательных путей, а также при поносах, острых гастритах и энтероколитах. Алтей входит в состав грудного сбора. В народной медицине корни и корневища алтея применяют при кровавых поносах, воспалении мочевого пузыря, болезнях мочеполовых органов. Отвар из 10 г алтея на 1 л воды применяют по 2 стакана в день до еды. Отвар или напар с цветками и листьями алтея смешивают с цветками мальвы лесной и льняными семенами по 5 г того и другого, а горячий отвар алтейного корня, чтобы воспользоваться его лечебную силу, если корня мало, кладут еще 5 г корня окопника и 5 г корня мальвы лесной. Наружно промывают воспаленные глаза и проводят полоскание горла.

**Клевер луговой (красный)**  
**Trifolium pratense L.**  
Семейство бобовые

**Распространение, экология и описание вида.** Растет по лугам, опушкам леса, полянам, кустарникам почти на всей территории России.

Двулетнее или многолетнее травянистое растение высотой 15-60 см, со сложными тройчатыми листьями, эллиптическими листочками, широкими треугольными прилистниками. Цветки мелкие, мотыльковые, собраны в шаровидные лилово-красные головки с обертками. На листочках тройчатых листьев часто имеются беловатые пятна. Цветет в мае - июле.

Заготавливают цветочные головки и листья во время цветения.

Содержит гликозиды (трифолин и изотрифолин), эфирное и жирное масла, витамин С, каротин.

Обладает отхаркивающим, смягчительным, мочегонным, потогонным, противовоспалительным и антисептическим действием.

**Применение.** Настой: 3 ч. л. цветочных головок клевера на 250 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 4 раза в день за 20 минут до еды при малокровии, простудных заболеваниях, кашле, малярии, простудных и ревматических болях, а также как отхаркивающее, мочегонное и антисептическое средство. Применяют в виде припарок как смягчительное, противовоспалительное и болеутоляющее средство при нарывах, ожогах и ревматических болях.

Измельченные листья клевера прикладывают к гнойным ранам и язвам для их заживления.

**Галега лекарственная (козлятник лекарственный)**  
**Galega officinalis L.**  
Семейство бобовые



**Распространение, экология и описание вида.** Широко культивируется как многолетнее бобовое растение на полях, лугах и поймах рек.

В природе растет по влажным местам, на лугах, по берегам рек

и опушкам леса в южной полосе европейской части России и других регионах.

Многолетнее травянистое растение высотой 40-120 см, с коротким слабоветвистым корнем. Стебли многочисленные, прямостоячие, ветвистые. Листья сложные, острые; дольки листьев продолговатые или линейно-ланцетные, остроконечные. Многочисленные светло-голубые или бледно-фиолетовые цветки мотыльковые, собраны в крупные пазушные кисти на длинных цветоносах. Плод - боб, направленный вверх, голый многосемянный. Семена зеленовато-желтые, продолговатые, слегка почковидные. Цветет в июне - августе. Растение ядовито!

Заготавливают траву во время цветения; семена - в сентябре.

В листьях и семенах содержатся алкалоиды (галегин, мотеолин, гликозид галутеолин), сапонины.

Обладает мочегонным, потогонным и противоглистным действием. Экспериментально установлено, что галегин снижает содержание сахара в крови.

**Применение.** Настой: 1 ч. л. сухой травы галеги на 250 мл кипятка настаивают 1 час. Принимают по 1-2 ст. л. 3 раза в день при геморрое, а также как мочегонное и потогонное средство при высокой температуре.

### **Люцерна посевная** **Medicago sativa L.** Семейство бобовые

**Распространение, экология и описание вида.** Возделывается как кормовое растение в средней и южной полосах России. Иногда встречается как дикорастущее растение.

Многолетнее травянистое растение, высотой 30-90 см, с прямостоячими ветвистыми стеблями. Листья сложные, тройчатые, с эллиптическими или продолговатыми листочками. Цветки сине-фиолетовые, мотыльковые. Плод - спирально-закрученный боб. Цветет в июне - июле. Растение ядовито!

Заготавливают траву во время цветения.

Содержит много белков, кальция, фосфор, горечи, кислоты, липиды, стерины, крахмал, пектиновые вещества, каротиноиды, флавоноиды, витамины К и группы В.

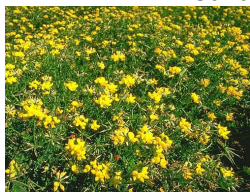
**Применение.** Настой: 1 ч. л. травы люцерны на 250 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 4 раза в день при нервных расстройствах,

Порошок из люцерны применяют наружно как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство.

### Лядвенец рогатый (желтишка, горошек лапчатый)

*Lotus corniculatus* L.

Семейство бобовые



**Распространение, экология и описание вида.** Растет по лугам, полянам, склонам и берегам рек в европейской части России, на Кавказе и в горах Туркмении.

Многолетнее травянистое растение высотой 15-40 см, с лежащими, приподнимающимися ветвистыми стеблями. Листья сложные, с 3 верхними сближенными листочками и парой листочков, расположенных у основания черешка. Верхние листочки обратнойцевидные, закрученные; нижние — косоланцетные. Цветки мотыльковые, желтые, иногда с оранжевым флагом. Тычинок 10. Пестик один, с верхней завязью. Цветки собраны по 5 в зонтики с длинными цветоносами. Плод - боб, прямой, цилиндрический, темно-коричневый. Цветет в июне -августе. Растение ядовито!

Заготавливают траву во время цветения; бобы - осенью.

Содержит протеин, безазотистые экстрактивные вещества, жиры и др. В желтом пигменте цветков найдены кверцетагетин и его 7-метилловый эфир. Из растения изолирован галактоманан - цианогенный гликозид, выделяющий синильную кислоту, а также установлено содержание одного горького вещества и сапонинов.

**Применение.** Отвар: 1 ч. л. измельченных плодов лядвенца на 250 мл воды варят 15 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день при головной боли.

Припарки: измельченную свежую траву лядвенца прикладывают к воспаленным уплотнениям для их размягчения и уменьшения боли, а также к ушибам для снятия отека.

### Эспарцет песчаный *Onobrychis arenaria* (Kit.) Ser.

Семейство бобовые



**Распространение, экология и описание вида.** Растет по лугам, берегам рек, склонам, лесным опушкам и кустарникам в средней полосе европейской части России и в южной части Сибири. Культивируется как кормовое растение во многих областях России.

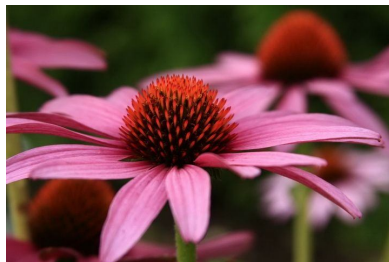
Многолетнее травянистое растение высотой 30-60 см, со стержневым корнем. Стебли многочисленные, прямостоячие. Листья сложные, непарноперистые, с 13-25 листочками и перепончатыми, треугольно-ланцетными, заостренными прилистниками. Доли листьев продолговато-ланцетные, снизу шелковистые. Цветки мотыльковые, ярко-розовые, собраны в густые колосовидные кисти. Плод - боб, округлый, орешковидный, односемянный, зубчато-шиповатый, с сетью жилок. Цветет в мае - июле.

Заготавливают траву во время цветения; корни - осенью.

Содержит углеводы (9,6%), белки (4,4%), жир (1,6%), клетчатку (5,4%), зольные вещества (4-6%), различные ферменты.

**Применение.** Отвар: 1 ст. л. измельченной травы и корней (1:1) экспарцета на 500 мл воды варят 10-15 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 100 мл 3-4 раза в день как средство, усиливающее половую потенцию у мужчин.

### **Эхинацея пурпурная** ***Echinacea purpurea* Moench.** Семейство сложноцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Родина - Северная Америка. Разводится в садах в южной и средней полосах европейской части России.

Многолетнее травянистое растение высотой 60-100 см, с коротким корневищем. Стебли красноватые, простые или ветвистые. Нижние листья в виде розетки, продолговато-яйцевидные, жесткие, шероховатые. Стеблевые листья очередные, яйцевидно-ланцетные, остроконечные. Цветочные корзинки одиночные, с трехмерной оберткой из ланцетных листочков. Краевые цветки в корзинке пурпурные или грязно-малиновые, бесплодные, язычковые; срединные - трубчатые, темно-красные, с 5 зубчиками на верхушке. Плод - серовато-бурая семянка. Цветет в июле - августе.



Эхинацея пурпурная имеет хорошие медоносные показатели летнего и осеннего периодов нектаропродуктивности разных ее образцов составляет от 40 до 110 кг/га, а на отдельных пасаках до 600 кг/га.

Лекарственным сырьем служат корни, стебли, листья цветущие корзинки. Применяется эхинацея как в медицинской промышленности для производства лекарственных препаратов, так и пищевой промышленности как биологическая добавка. Содержит эфирное масло (в цветочных корзинках 0,13-0,48%), в состав которого входит нециклический сесквитерпен. В корнях содержатся гликозид эхинакозид, бетаин, смола, органические кислоты (пальмитиновая, линолевая, церотиновая), фитостерины.

Эхинацея пурпурная – является ценным лекарственным растением для получения многих лекарственных препаратов. Они стимулируют действие на центральную нервную систему, усиливают сексуальную потенцию при физическом и психическом утомлении, повышают иммунные свойства организма у ослабленных людей, выводят из организма радионуклиды. Препараты из эхинацеи эффективны в антиспидовых программах, способствуют заживлению ран ожогов и язв, обладает противовирусной активностью и усиливает лейкопоэз, что важно при лечении некоторых заболеваний крови. Использование эхинацеи пурпурной эффективно при разных формах воспалительного состояния внутренних органов, при состояниях психической депрессии, явлениях физического и нервного истощения, при острых и хронических инфекционных заболеваниях, прежде всего при гриппе и простудных заболеваниях, оказывает стимулирующее действие на лимфатическую систему.

Препараты из эхинацеи довольно успешно применяются для лечения гепатита, экземы, гинекологических и урологических заболеваний задерживают рост злокачественных образований. Наружно сок и вытяжку из растений применяют при экземе, псориазе, при обморожениях. При длительном употреблении препаратов из эхинацеи пурпурной не приводят к угнетению нервной системы. Для внутреннего использования рекомендуется 10 % спиртовая настойка из корневищ и корней эхинацеи или наземных частей (листьев, соцветий, стеблей). Для этого 50 гр. измельченного растения заливают 450 мл 40-градусного спирта на 20 дней, затем настойка процеживается. Применяют настойку эхинацеи по 15-30 капель 3 раза в день перед едой. Курс лечения длится не менее 2-3 недель.

Настой: 2 ст. л. цветочных корзинок эхинацеи на 250 мл холодной кипяченой воды настаивают 8 часов. Применяют наружно при фурункулезе, карбункулах, гнойных ранах, язвах и особенно при ожогах.

Сок эхинацеи используют для примочек при гнойных ранах, а также в косметической промышленности для изготовления кремов.

**Элеутерококк колючий (перец дикий)**  
***Eleutherococcus senticosus* Max**  
Семейство аралиевые



**Распространение, экология и описание вида.** Растет в смешанных лесах на Дальнем Востоке. Легко прошел акклиматизацию в Европейской части России.

Кустарник высотой 1,5 м, колючий, с большим количеством стеблей и светло-серой корой, усеянной многочисленными тонкими шипами. Листья сложные, пятипальчатые, с продолговатыми заостренными, зубчатыми листочками. Цветки мелкие, белые, собраны в шаровидные простые зонтики. Плод черный, ягодообразный, блестящий. Цветет в июле.

Заготавливают корни осенью, после созревания плодов.

С лечебной целью применяются листья и корни. Корневища и корни элеутерококка содержат пять гликозидов, названных элеутерозидами А, В, С, D, Е. Элеутерозиды В, D, Е и являются, по-видимому, главными действующими веществами, содержатся также в надземных побегах растения. Корневища и корни содержат эфирное масло, кроме того, в корнях и корневищах обнаружены флавоноиды, алкалоид арамин, в паренхиме коры встречаются крахмальные зерна, друзы оксалата кальция, сахара, полисахариды, смолы, пектиновые вещества и др. Выделенные из корней элеутерококка гликозиды не имеют сходства с параксозидами и не уникальны. Они встречаются и в других растениях, не относящихся к семейству аралиевых. Однако равные дозы элеутерококка действуют не хуже женьшеня, а по некоторым тестам даже превосходят его. Способность экстрактов элеутерококка (как и женьшеня) повышать работоспособность выгодно отличается от действия стимуляторов типа фенамина. Элеутерококк не вызывает мобилизации энергетических ресурсов, которая затем сменяется периодом глубокого истощения. Элеутерококк обладает возбуждающим действием на центральную нервную систему, повышает умственную работоспособность, уменьшает сонливость, может вызвать нормализацию кровяного давления, способствует снижению уровня сахара в крови. Экстракт элеутерококка повышает работоспособность спортсменов, уменьшает мышечное утомление, усиливает окислительные процессы в организме, а также улучшает сердечно-сосудистую деятельность у лиц пожилого возраста (А.Д. Турова, 1983). При сочетании элеутерококка с ин-

сулином удается уменьшить дозу вводимого гормона. Элеутерококк уменьшает содержание в крови холестерина, повышает мышечную работоспособность. Экстракт элеутерококка увеличивает устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, уменьшает заболеваемость в период массовой инфекции гриппа, при облучении животных повышает их выживаемость, уменьшает проявление токсического воздействия противоопухолевых средств (циклофосфана, тиофосфамида, сарколизина). Прием экстракта элеутерококка пилотами и рабочими шумных цехов приводит к улучшению слуха. Настой из корней служит противоядием при отравлении ядовитыми растениями. В Китае он входит в состав рецептов при нефрите. Отваром и настоем корней лечат тяжелые нервные заболевания, потрясения, невроты, атеросклероз, ревматические поражения. Отвар корней действует при лучевой болезни сильнее, чем препараты женьшеня. Отвар корней элеутерококка уменьшает "приживляемость" опухолевых клеток и число метастазов опухоли в другие ткани, что позволяет повысить надежность хирургического лечения раковых опухолей.

Элеутерококк признается средством, повышающим неспецифическую сопротивляемость организма, в частности устойчивость по многим болезненным факторам, что позволяет отнести его к группе адаптогенов. Показания для назначения: переутомляемость, неврастения, психастения, истощение нервной системы, сопровождающееся понижением работоспособности, раздражительность, бессонница, ангиоспазм, аритмия и гипотония функционального характера, начальные формы атеросклероза, легкая форма сахарного диабета, острая и хроническая лучевая болезнь (в сочетании с другими средствами). Противопоказания для применения препаратов элеутерококка: инфаркт миокарда, гипертонические кризы, лихорадочные заболевания и состояния психического возбуждения, острые инфекционные заболевания.

Экстракт элеутерококка жидкий готовят на 40%-ном спирте в соотношении 1:1 из корневищ с корнями. Эта жидкость темно-коричневого цвета, слегка жгуче-горьковатого вкуса, своеобразного запаха. Смешивается во всех соотношениях с водой. Препарат назначается по 20-40 капель на прием до еды 2 раза в день. Курс лечения - 30 дней. При необходимости он может применяться более длительное время, так как малотоксичен. Повторный курс проводят через 10-15 дней.

**Применение.** Настойка: 100 г измельченных корней элеутерококка на 150 мл 45%-ного спирта настаивают 3 недели, процеживают. Принимают по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды как сильное тонизирующее средство при физическом и умственном переутомлении, общей слабости организма и пониженном артериальном давлении.

Препараты элеутерококка противопоказаны при заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой, острых инфекционных заболеваниях, некоторых нарушениях сердечной деятельности, сопровождающихся тахикардией и экстрасистолией, а также при высоком артериальном давлении.

**Левзея сафлоровидная (большоголовник, маралий корень)**  
***Leusea carthamoides* DC**  
Семейство сложноцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Растет на альпийских и субальпийских лугах и в высокогорных лесах, иногда образуя заросли, в Саянах, на Алтае и в Кузнецком Алатау (эндемичное сибирское растение). Возделывается в полевой культуре, на огородах как лекарственное растение.

Многолетнее травянистое растение высотой 0,5-2 м, корневищное, с многочисленными тонкими корнями. Стебли неветвистые, толстые, мелкобороздчатые, оканчивающиеся крупными цветочными корзинками. Листья очередные, слабо-опушенные, перисторассеченные, с ланцетными долями, пильчатые. Цветочные корзинки одиночные, крупные, почти шаровидные, фиолетово-лиловые. Цветки трубчатые, с хохолком. Плоды - бурые семечки. Цветет в июле - августе.

Заготавливают траву в июле - августе; корневища с корнями - поздней осенью.

Корневища и корни содержат инулин, щавелевокислый кальций, соли фосфорной кислоты, мышьяк, дубильные вещества (около 5%), алкалоиды (около 0,1%), каротин, витамин С, следы эфирного масла.

**Фармакологические свойства.** Жидкий экстракт и настойка левзеи сафлоровидной оказывают возбуждающее действие на ЦНС, которое проявляется в эксперименте на различных видах животных в повышении двигательной активности и рефлекторной возбудимости, а также в усилении уровня поведенческих реакций. Кроме того, галеновые лекарственные формы обладают заметным пробуждающим свойством в случае применения снотворных препаратов. Наиболее широко изучены тонизирующие свойства левзеи сафлоровидной. Экспериментальным путем доказано, что при однократном и повторном введении препаратов левзеи отчетливо повышается работоспособность утомленных скелетных мышц животных. Установлено, что галеновые средства левзеи значительно удлиняют время работы до наступления периода предельного утомления и снижают уровень повреждающих факторов при истощающей физической нагрузке. Эти свойства левзеи как средства, повышающего общую работоспособность, подтверждены в

опытах на животных исследованием таких биохимических показателей, как содержание АТФ, гликогена и креатинфосфата. Применение в медицине. Клиническое изучение настойки и жидкого экстракта левзеи сафлоровидной было проведено главным образом у больных, страдающих функциональными расстройствами ЦНС, а также при физическом и психическом переутомлении, импотенции и хроническом алкоголизме. Наибольшая терапевтическая эффективность галеновых препаратов левзеи отмечена при лечении больных с легкими проявлениями астенизации, с жалобами на повышенную утомляемость, плохое настроение и пониженный аппетит, раздражительность, головную боль, плохой сон, снижение половой активности, на различные вегетососудистые нарушения.

При лечении этой группы больных через 10—20 дней у них наступало улучшение общего состояния, настроения, нормализовались сон и аппетит, повышалась работоспособность. У некоторых больных нормализовалась вегето - сосудистая сфера и было отмечено повышение половой потенции, уменьшались депрессивные явления, повышался нервно-психический тонус. Каких-либо побочных явлений со стороны ЦНС и сердечно-сосудистой системы, а также отрицательного влияния настойки в жидкого экстракта левзеи сафлоровидной на основные показатели крови и мочи у больных при длительном применении препаратов не выявлено. Противопоказания к применению препаратов левзеи сафлоровидной не выявлены. Лекарственные формы, способ применения в дозы. Экстракт левзеи жидкий (*Extractum Leuzeae fluidum*). Спиртовой (на 70% этиловом спирте), экстракт (1:1) из корневищ с корнями левзеи назначают по 20—30 капель 2—3 раза в день до еды. Выпускается во флаконах по 40 мл. Хранят в прохладном, защищенном от света месте.

**Применение.** Настой: 1 ч. л. измельченных корневищ левзеи на 250 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 50 мл 3-4 раза в день до еды в течение 2-3 недель при упадке сил, общей слабости, истощении, пониженной физической и умственной работоспособности, раздражительности, головной боли, хроническом алкоголизме и импотенции (половом бессилии).

Настойка: корневища левзеи настаивают на спирту (1:5) 20 дней, процеживают. Принимают по 15-20 капель с водой 2-3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2-3 недель при тех же заболеваниях, как и настой.

**Цикорий обыкновенный**  
**Cichorium intybus L.**  
Семейство сложноцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Выращивание цикория не очень развито в нашей стране, поэтому его не часто встретишь в продаже. Цикорий привозят в основном из Голландии и Бельгии — традиционных стран его выращивания. Побеги поступают в продажу преимущественно в зимние месяцы.

Цикорий стали возделывать около 100 лет назад весьма оригинальным способом. От утолщенного прикорневого стебля отрывают листья и выращивают его без света. В темноте (в основном в подогреваемых ящиках с песком и торфом) в зимние месяцы вырастают крупные мясистые побеги, лишённые окраски. Поскольку побеги выращивают при отсутствии света, в их клетках не образуется хлорофилл, придающий зелёную окраску. Побеги получаются белыми и хрустящими с тонким, нежно-горьковатым вкусом. Они достаточно дорогие, так как выращивать их сложно.

В природе растёт вдоль дорог, на склонах и пустырях, на лугах, по берегам рек, в кустарниках почти повсеместно в России. Легко культивируется.

Многолетнее травянистое растение высотой 30-120 см, с мясистым веретеновидным корнем. Стебель прямостоячий, ветвистый. Прикорневые листья выемчато-перистораздельные, шершавые, с окрашенной главной жилкой. Стеблевые листья ланцетные, острозубчатые, стеблеобъемлющие. Цветочные корзинки голубые, состоят из язычковых цветков. Плод - семянка. Цветет в июне - августе.

Заготавливают траву во время цветения; корни - ранней осенью.

Корни содержат растворимый в горячей воде углевод инулин (до 49%), горький гликозид интибин, белковые вещества, сахар, смолу и др.; цветки - гликозид цикории. В млечном соке стеблей и листьев имеются горькие вещества лактуцин и лактукопикрин.

Белые побеги цикория необычайно богаты *клетчаткой*, поэто-

му они такие хрустящие — при откусывании ломаются крепкие и одновременно хрупкие стенки клеток. Поскольку цикорий имеется в продаже круглый год и его можно по-разному готовить, добавляя во фруктовые и овощные салаты, то эти побеги можно считать лучшим лекарством при некоторых болезнях — в первую очередь при нарушениях пищеварения и жалобах на кишечник (вплоть до полипов в кишечнике или предрасположенности к раку прямой кишки), при повышенном уровне холестерина и жиров, влекущем за собой повышенное давление, атеросклероз, инфаркт и инсульт.

Клетчатка, содержащаяся в побегах цикория, впитывает воду, регулируя время нахождения пищевой массы в желудке и обеспечивая более быстрое прохождение ее по кишечнику. В результате токсичные вещества не задерживаются в кишечнике. Кроме того, цикорий способствует образованию в кишечнике здоровой флоры и крепкой слизистой оболочки.

Цикорий не представляет большой питательной ценности, но он выводит из организма токсины. Цикорий — идеальный продукт питания для хелатотерапии. Смысл ее в том, что в тонкой кишке происходит так называемое катионное связывание токсичных тяжелых металлов, например, кадмия, свинца и ртути. И эти яды уже не попадают в кровь, а выбрасываются организмом.

Цикорий скорее проявляет свое лечебное действие в соединении с какими-либо другими полезными продуктами.

Если вы питаетесь неправильно и в вашей пище мало полезных веществ, может случиться так, что чрезмерное потребление цикория будет выводить из вашего организма полезные микроэлементы и минеральные вещества, особенно цинк, железо и кальций.

Полезные свойства

- Понижает уровень холестерина в крови
- Снижает повышенное давление
- Предупреждает атеросклероз и болезни сердца
- Помогает при ожирении
- Выводит токсины из кишечника и предупреждает болезни последнего

- Устраняет нарушения пищеварительного процесса, запоры
- Регулирует водный баланс организма
- Укрепляет слизистую оболочку кишечника
- Стабилизирует флору кишечника

Возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, регулирует обмен веществ при кожных заболеваниях, обладает желчегонным и мочегонным действием, успокаивает нервную систему, нормализует деятельность сердца, замедляет ритм сердечных сокращений; обладает легким слабительным и противовоспалительным действием.

**Применение.** Отвар: 1 ч. л. измельченных корней цикория на 500 мл воды варят 10 минут, настаивают 2 часа, процеживают и добавляют по вкусу сахар. Принимают по 100 мл 3 раза в день до еды как

средство, повышающее аппетит, улучшающее деятельность желудочно-кишечного тракта и регулирующее общий обмен веществ, а также при запорах, гастрите, поносе, недержании мочи. Применяют для теплых полосканий при зубной боли. Отвар эффективен при геморрое, сыпи, угрях, гнойниках, фурункулах и различных кожных заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ.

Настой: 1) 1 ч. л. травы цикория на 250 мл кипятка настаивают 4 часа, процеживают и добавляют по вкусу сахар. Принимают по 100 мл 2-4 раза в день до еды при тех же заболеваниях, как и отвар. При кожных болезнях применяют для примочек, ванн и промываний; 2) 20 г травы на 500 мл кипятка настаивают на водяной бане 20 минут, после остывания процеживают. Применяют в виде примочек при экземе, для удаления струпуев и прекращения воспалительного процесса.

Золу травы цикория, смешанную со сметаной, применяют для втираний при диатезе.

Подушечки из распаренной травы цикория прикладывают 2 раза в день к воспаленным участкам кожи. Подушечки меняют.

### **Баранчики (Первоцвет лекарственный)**

***Primula officinalis* Jacq.**

Семейство первоцветных – Primulaceae



**Распространение, экология и описание вида.** Первоцвет весенний или лекарственный – многолетнее растение высотой до 30-35 см. От сильно развитой корневой системы формируется розетка из мощных листьев. Надземные стебли отсутствуют. На опушках леса среди кустарников растет первоцвет лекарственный или примулы - баранчики. Рано весной цветет светло-желтыми цветками, собранными в кисти.

Заготавливают корневища с корнями осенью. Листья и цветки – во время цветения.

Листья содержат сапонины, витамины А, Е и С (до 5,9%). В корнях и корневищах имеются сапонины, эфирное масло, гликозиды, примуловая кислота и витамины А и С.



**Применение в медицине.** Препараты из первоцвета рекомендуют как седативное, спазмолитическое, слабительное и отхаркивающее средство (при бронхитах). В качестве мочегонного и потогонного средства используют отвар корневищ (1:10), который принимают 2-3 раза в день по полстакана в один прием. Настой из листьев и цветков (20 г сырья на 1 л воды) по 0,5 стакана 2-3 раза принимают при бронхите и трахеите, заболеваниях почек и при запорах.

### **Бархатцы распростертые (бархатцы мелкоцветные)**

***Tagetes patula* L.**

Семейство астровые (сложноцветные)



**Распространение, экология и описание вида.** Родина - Мексика. Культивируется повсеместно в парках, садах как неприхотливое, обильно цветущее декоративное растение.

Однолетнее травянистое растение высотой 20-40 см, с ветвистыми стеблями, образующими широкие густые кусты. Листья перисторассеченные; листочки узкие, ланцетные, острые. Цветочные корзинки желтые и буро-оранжевые. Краевые цветки в корзинках ложноязычковые, срединные - трубчатые. Тычинок 5. Пестик с 2 рыльцами и нижней завязью. Плод - линейная семянка. Растение с сильным запахом. Имеется много различных сортов. Цветет в июне - сентябре.

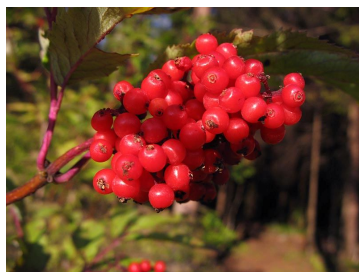
Заготавливают цветочные корзинки.

Содержит эфирное масло и красящие вещества.

Обладает мочегонным, потогонным и противоглистным действием.

**Применение.** Настой: 1 ст. л. сухих цветочных корзинок бархатцев на 200 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 2 ст. л. 3-4 раза в день при простудных заболеваниях и как мочегонное средство.

**Бузина красная (бузина обыкновенная)**  
***Sambucus racemosa* L.**  
Семейство жимолостные



**Распространение, экология и описание вида.** Разводится почти повсеместно как декоративное растение.

Кустарник высотой 1,5-5 м, сильноветвистый, с серовато-бурой корой и буро-фиолетовыми побегами, с белой, а затем светло-бурой сердцевинной стеблей. Листья супротивные, непарноперистосложные, с 5-7 продолговато-эллиптическими, пальчатыми, заостренными листочками. Цветки зеленоватые, потом желтовато-белые, со спайнолепестным венчиком и чашечкой с 5 зубцами. Тычинок 5. Пестик с тремя рыльцами и полунижней завязью. Цветки собраны в яйцевидную, торчащую вверх метелку. Плод - ягода, ярко-красная, мясистая с несколькими желтоватыми семенами и неприятным вкусом. Цветет в мае - июне.

Заготавливают цветки и листья во время цветения; кору - в апреле.

Цветки содержат гликозид потогонного действия, флавоновый гликозид рутин, следы эфирного масла. Плоды содержат сахара (глюкозу и фруктозу), органические кислоты, дубильные вещества.

Цветки оказывают потогонное, слабительное и противовоспалительное действие. Листья и кора обладают сильным слабительным и рвотным действием.

**Применение.** Отвар: 1 ст. л. цветков бузины на 250 мл воды варят 5 минут, после остывания процеживают. Применяют чуть теплым для многократных полосканий горла и полости рта при ангине, кашле и воспалительных процессах в полости рта.

Настой: 2 ч. л. сухих цветков бузины на 250 мл кипятка настаивают 10-15 минут. Принимают теплым по 100 мл 2 раза в день (пьют медленно, глотками, с небольшими перерывами) как потогонное средство при простудных заболеваниях, головной боли, бронхиальной астме, ревматизме и болезнях дыхательных путей.

Спиртовую настойку цветков бузины (1:10) принимают по 10-30 капель 2-3 раза в день при тех же заболеваниях, как и настой.

Кисель из плодов бузины используют как слабительное.

**Бузина черная (бузиновый цвет)**  
***Sambucus nigra* L**  
Семейство жимолостные



**Распространение, экология и описание вида.** Растет в парках и садах.

Кустарник высотой 3-10 м, с непарноперистыми листьями, каждый из которых имеет 5-7 продолговато-яйцевидных заостренных листочков. Цветки кремово-белые, пахучие, собраны в щитковидные соцветия, сверху плоские. Плод - ягодообразная костянка, округлая, черно-фиолетовая, съедобная. Цветет в мае - июне.

Заготавливают цветки во время полного цветения, в сухую погоду (немедленно сушат); зрелые плоды - в августе и сентябре; кору - весной, перед началом сокодвижения.

Цветки содержат горький гликозид самбунигрин, рутин, холин, кислоты (яблочную, валериановую, уксусную, хлорогеновую, кофейную), этил- изобутил- и изоамиламины, витамин С (82 мг%) и эфирное масло (до 0,32%). В листьях имеются самбунигрин, альдегиды (гексеновый и гликолевый), каротин, витамин С (до 280 мг%), эфирное масло. Ягоды содержат витамин С (до 49 мг%), каротин, антоциановые вещества - хлориды гликозидов цианидина, дубильные вещества, карбоновые кислоты, аминокислоты.

Цветки обладают потогонным, жаропонижающим, мочегонным, отхаркивающим, противовоспалительным и успокаивающим действием, листья - мочегонным, слабительным, потогонным и «кровоочистительным» действием. Кора отличается сильным слабительным, рвотным и мочегонным действием. Особенно ценно, что мочегонное свойство коры проявляется избирательно, не затрагивая деятельности сердца и не изменяя кровяного давления.

**Применение.** Отвар: 2-3 ст. л. молодых листьев бузины отваривают в молоке, заворачивают в марлю. Применяют как наружное противовоспалительное средство при геморрое, фурункулах, опрелостях и ожогах. Ванны из отвара корней и ветвей принимают при ревматизме.

Настой:

1) 1 ст. л. цветков бузины на 250 мл кипятка настаивают 30 минут, процеживают. Принимают горячим как потогонное средство на ночь при простудных заболеваниях, гриппе, бронхите, ларингите, су-

хом кашле или по 50 мл 3-4 раза в день за 15 минут до еды при отеках, заболеваниях почек и мочевого пузыря, невралгии, ревматизме, подагре, артритах и как средство, повышающее сопротивляемость организма при кожных заболеваниях (сыпи, угрях, фурункулах). Применяют для полосканий при воспалительных процессах в полости рта и горла и для припарок;

2) 3 ч. л. сухих ягод бузины на 200 мл холодной воды настаивают 12 часов, процеживают. Принимают теплым по 200 мл 1 раз в день как легкое слабительное.

Цветки бузины входят в состав потогонных, смягчительных, слабительных сборов и сборов для полоскания горла.

Сок ягод и свежие ягоды бузины принимают при ревматизме и нервных заболеваниях, в частности при ишиасе.

Запах цветков черной бузины отпугивает тараканов, других насекомых, крыс и мышей.

### **Валериана лекарственная** ***Valeriana officinalis* L. s.l.** Семейство валериановые

**Распространение, экология и описание вида.** Культивируется на плантациях лекарственных растений.

В диком виде растет в поймах рек (на лугах, в кустарниках и лесах), в затененных оврагах, по берегам озер, болот, среди ивняков в лесной и лесостепной зонах европейской части России, в Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии. Многолетнее травянистое корневищное растение высотой 100-150 см, с мочковатыми корнями и прямостоячим цилиндрическим стеблем. Листья супротивные, непарноперистосложные, с яйцевидно-ланцетными листочками; нижние - черешковые, верхние - сидячие, изредка прикорневые и нижние стеблевые - цельные. Цветки мелкие, неправильные, розовато-белые, душистые, собраны в крупное щитковидное соцветие. Плод - мелкая семянка с перистым хохолком, опушенная или совершенно голая. Корневища и корни имеют характерные запах и вкус. Цветет в июне - августе.

Заготавливают двулетние корневища с корнями в сентябре - октябре.

Содержит жирное валериановое масло (0,5-2%), органические кислоты (валериановую, уксусную, муравьиную, яблочную, стеариновую, пальмитиновую и др.), алкалоиды (валерин и хатинин), гликозид валерид, летучие основания, дубильные вещества, крахмал, сахара. Действующими веществами растения являются: эфирное валериановое масло, состоящее из борнилизовалерината (валериано-борнеоловый эфир), изовалериановой кислоты, борнеола, 1-миртенола, 1-камфена, альфа-пинена, d-терпена и др., а также алкалоиды.

В медицинских целях используют корни валерианы. Препараты валерьяны лекарственной обладают многосторонним действием на

организм. Прежде всего, они оказывают успокаивающее действие на центральную нервную систему, регулирует деятельность сердца, обладают желчегонным и спазмолитическими свойствами. Их широко применяют при лечении заболеваний, сопровождающихся нервным возбуждением, при бессоннице, истерии, неврозах сердечно-сосудистой системы.

Обладает противосудорожным, спазматическим, успокаивающим сердечный ритм, тормозящим психическое перевозбуждение, ветрогонным, противоглистным действием. Препараты валерианы усиливают процессы торможения в коре головного мозга, уменьшают рефлекторную возбудимость и снимают спазмы гладких мышц. Валериана наиболее эффективна при систематическом длительном применении (в связи с медленным развитием терапевтического эффекта). Несмотря на то, что валериана хорошо переносится, у некоторых больных гипертонией наблюдаются возбуждающий эффект, нарушение сна, тяжелые сновидения. Следует также учитывать, что препараты валерианы повышают свертываемость крови.

**Применение.** Настой: 10 г высушенных измельченных корней и корневищ валерианы на 200 мл кипятка настаивают в термосе 2 часа, процеживают. Принимают по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день как успокаивающее средство при нервном возбуждении, бессоннице, сердцебиении, судорогах, спазмах, истерии, неврозах сердечно-сосудистой системы, сопровождающихся болевыми ощущениями, и спазмах коронарных сосудов, при заболеваниях желудка и кишечника на нервной почве, мигрени, ишиасе, тиреотоксикозе, климактерических расстройствах, как противосудорожное при эпилепсии и испуге, как спазматическое для возбуждения деятельности сердца при обмороках, а также как противоглистное и глистогонное (при ленточных глистах), ветрогонное при спазматических запорах. При лечении ожирения настой подавляет аппетит, снижает чувство голода, помогая переносить ограничения в пище.

Настойка: 50 г измельченных сухих корней и корневищ валерианы на 250 мл 70%-ного спирта настаивают 20 дней, процеживают. Хранят в темной посуде. Принимают по 15-20 капель 2-3 раза в день при тех же заболеваниях, как и настой.

Валериана входит в состав успокоительных, желудочных, ветрогонных сборов и препарата кардиовален.

Использование препаратов валерианы требует осторожности: передозировка может вызывать головную боль, сонливость, нарушение деятельности сердца, гнетущее состояние, тошноту, которые быстро исчезают при отмене препарата. Дозировка препарата должна назначаться индивидуально, с учетом чувствительности нервной системы больного к валериане.

**Воробейник лекарственный (жемчужная трава)**  
***Lithospermum officinalis* L.**  
Семейство бурачниковые



**Распространение, экология и описание вида.** Растет по лесным опушкам и кустарникам в южных и центральных областях России.

Многолетнее травянистое растение высотой 30-60 см, с прямостоячим ветвистым стеблем. Листья сидячие, ланцетные, заостренные, жестко-шершавые, с сильно выдающимися на нижней стороне жилками. Цветки мелкие, беловато-зеленоватые, со сросшимся венчиком. Плод - орешек, белый, блестящий, твердый, яйцевидный. Цветет в июне - июле.

Заготавливают траву во время цветения.

Содержит откадекатетраеновую кислоту, сциллит, каратиноиды, стерины и др. Кора корней содержит красный пигмент литоспермин; плоды - жирное масло. В корнях обнаружен шиконин, оказывающий некоторое блокирующее влияние на гормональные функции гипофиза и яичников.

Обладает мочегонным, слабительным и обезболивающим действием.

**Применение.** Настой: 2 ч. л. травы воробейника с плодами (семенами) на 250 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день при простудных заболеваниях, головной боли и как слабительное средство.

Порошок из сухих листьев и свежие листья воробейника прикладывают к порезам и ушибам.

**Герань розовая (пеларгония)**  
***Pelargonium roseum* Willd.**  
Семейство гераниевые

**Распространение, экология и описание вида.** Широко разводится в России и в других странах, в том числе и как комнатное растение.

Родина - Южная Африка. Сложный гибрид с участием многих видов.

Многолетний эфиромасличный полукустарник, ветвистый, с де-

ревеснеющими внизу стеблями. Листья длинночерешковые, в очертании круглые, пальчаторассеченные (5-7 частей, также рассеченных на доли). Листья и стебли густо покрыты головчатыми (железистыми) и простыми волосками. Цветки мелкие, с розовым пятилепестным венчиком. Цветет в июне - сентябре.

Заготавливают молодые отростки в тихую, теплую и солнечную погоду, во второй половине дня, так как в это время в растении содержится больше эфирных масел. Обработка должна быть немедленной (паровой дистилляцией), тогда выход эфирного масла будет наибольшим.

Молодые листья содержат эфирное масло (до 1,35%), в состав которого входят L-цитронеллол, фенилэтиловый спирт, линалоол, гераниол, терпинеол, ментон, борнеол, сесквитерпены, сесквитерпеновые алкалоиды, кислоты (тиглоновая, изомасляная, изовалериановая, пелларгоновая). Листья и корни содержат витамин С, провитамин А и дубильные вещества. Из цветков выделены пелларгоновый хлорид (биозид), красящие вещества.

Эфирное масло помогает при дерматитах, а также понижает кровяное давление.

**Применение.** Отвар: 10-15 свежих листьев герани на 1 л кипятка кипятят, вываривая объем наполовину, остужают, процеживают. Принимают по 50 мл натошак (только под контролем врача) при сердечных заболеваниях, гипертонии, диарее и как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях. Отваром промывают гнойные раны.

Для скорейшего заживления ран прикладывают к ним свежие листья герани.

Эфирное масло герани является дешевым заменителем розового масла. Применяется в медицине для изменения вкуса некоторых лекарств. В кулинарии его используют вместо ванилина.

**Горец змеиный (змеевик, раковые шейки)**  
***Polygonum bistorta* L. // *Bistorta major* L**  
Семейство гречишные



**Распространение, экология и описание вида.** Успешно культивируется на дачах и огородах как декоративное растение. Растет по заливным лугам, заболоченным берегам озер, на лесных опушках и полянах в лесной зоне европейской части и других регионах России.

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м, с неветвистым стеблем, несущим несколько крупных прикорневых листьев и 1—4 более мелких стеблевых листа. Прикорневые листья продолговатые, широкие, с притупленной верхушкой и слегка волнистым краем. Верхние стеблевые листья ланцетовидные или линейные, почти сидячие, прикреплены к буроватым раструбам, охватывающим стебель. Листья сверху темно-зеленые, голые; снизу - сизые, слегка опушенные. Корневище толстое, темно-красное, на изломе буровато-розовое, имеет характерный изгиб, который делает его похожим на свернувшуюся змею. Цветки мелкие, розовые или белые, собраны на верхушке стебля в плотный цилиндрический колос. Плод - орешек, овальный, темно-бурый, трехгранный. Цветет в мае - июне. Плодоносит в июне - июле.

Заготавливают корневища осенью, после отмирания надземной части (в сентябре - октябре) или ранней весной, до начала вегетации. При повышенной влажности воздуха корневища внутри буреют и теряют свои целебные свойства.

Содержит большое количество дубильных веществ (около 20%), кислоты (галловую и эллаговую), витамин С и др.

Большое содержание дубильных веществ в корневищах горца змеиногo определяет основное действие его препаратов, обладающих ярко выраженными вяжущими свойствами, причем они проявляются довольно медленно, по мере расщепления действующих веществ под влиянием пищеварительных соков.

#### **Применение.** Отвар:

1) 4 ст. л. измельченного корневища горца на 500 мл кипятка настаивают в теплом месте 30 минут, кипятят 5 минут на малом огне, процеживают. Принимают по 100 мл 2 раза в день до еды при воспалении желудка и кишечника, дизентерии, обильной менструации и кровавом поносе;

2) 3 ст. л. измельченного корневища горца на 100 мл воды кипятят 15 минут на малом огне, процеживают. Смазывают кровоточащие десны несколько раз в день после еды для их укрепления, при воспалении, а также при медленно заживающих гнойных ранах.



**Гортензия древовидная**  
**Hydrangea arborescens L.**  
Семейство камнеломковые



**Распространение, экология и описание вида.** Выращивают как декоративное растение на дачных и приусадебных участках.

Травянистый кустарник высотой до 1,5 м, ветвистый, с голыми или слегка волосистыми красновато-бурыми побегами. Листья плотные, широкоовальные, с густыми прижатыми волосками по жилкам и с редкими — по всей поверхности, с округлым или ширококлиновидным основанием. Соцветие пирамидальное, густоволосистое. Цветет в июле - августе. Плодоносит в сентябре.

Заготавливают корни осенью; листья и молодые ветви - во время цветения.

Содержит хидрангин, сапонины и др.

Обладает антисептическим и мочегонным действием.

**Применение.** Экстракт: измельченные свежие молодые ветви или листья гортензии настаивают на спирту (1:1) 20 дней. Принимают по 1/2 ч. л. 2 раза в день при воспалительных процессах в мочевыводящей системе.

**Гортензия крупноцветковая**  
**Hydrangea macrophylla Ser.**  
Семейство камнеломковые

**Распространение, экология и описание вида.** Культивируется на юге России и черноморском побережье Кавказа.

Прямостоячий кустарник высотой до 4 м, с супротивно расположенными листьями (реже расположение листьев очередное или мутовчатое). Листья эллиптические, зубчатые, плотные, сверху ярко-зеленые, блестящие, снизу светло-зеленые, голые или слегка опушенные, короткозаостренные на верхушке, с ширококлиновидным основа-

нием. Цветки крупные, голубые, розовые или белые, собраны в большие кисти. Цветет в июне - августе.

Заготавливают листья во время цветения.

Содержит алкалоиды (дихроин, хидрангинин А, хидрангинин С), гликозид хидрангинин, сапонины.

Обладает бактерицидным действием в отношении стафилококков и кишечной палочки.

**Применение.** Отвар: 5 г измельченных листьев гортензии на 250 мл кипятка варят 5 минут, настаивают 30 минут. Принимают по 70 мл 3 раза в день при ангине и тонзиллите.

Сок или отвар листьев гортензии применяют наружно при гнойничковых заболеваниях кожи.

### **Девясил высокий (подсолнечник дикий)**

***Inula helenium L.***

Семейство сложноцветные (астровые)



**Распространение, экология и описание вида.** Растет по берегам рек, озер, влажным лугам, в зарослях кустарников, лиственных лесах и сосновых борах в лесостепной и степной зонах европейской части России, на Урале, в Западной Сибири и Средней Азии.

Многолетнее травянистое растение высотой 1,5-2 м, с толстым темно-бурым корневищем и крупными войлочными, продолговатояйцевидными, городчато-пильчатыми листьями. Цветки золотисто-желтые, собраны в крупные корзинки; краевые цветки язычковые, срединные - трубчатые. Корневища и корни имеют своеобразный запах. Плод - продолговатая семянка с бурым хохолком. Цветет в июле - сентябре. Плодоносит в августе - октябре. Заготавливают корневища с корнями поздней осенью и весной (апрель - май).

Корневища и корни содержат полисахариды инулин (до 44%) и инуленин, сапонины, небольшое количество алкалоидов, витамин Е и эфирное масло (до 3%), в состав которого входит геленин, или алантовая камфора (алантолактон), и в небольшом количестве алантол, проаулен. Листья содержат горькое вещество лактон алантопикрин, вита-

мин С. Корневища и корни имеют своеобразный запах и пряный горьковато-жгучий вкус. Считается, что лечебное действие девясила зависит от присутствия геленина.

Возбуждает аппетит, улучшает пищеварение (особенно при пониженной кислотности желудочного сока), регулирует секреторную функцию желудка и кишечника и стимулирует общий обмен веществ в организме, а также обладает мочегонным, потогонным, вяжущим, противоглистным, отхаркивающим, антисептическим, противовоспалительным и успокаивающим действием. Клинически установлены желчеобразующее и желчегонное его свойства.

**Применение.** Отвар: 1) 20 г корневищ девясила с корнями на 250 мл воды варят 10 минут, настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 20 минут до еды как отхаркивающее и желудочное средство; 2) 12 г свежих корневищ девясила с корнями на 0,5 л портвейна варят 10 минут, процеживают. Принимают по 60 мл 2-3 раза в день до еды как тонизирующее, укрепляющее средство при ослабленном организме; 3) 100 г свежих корневищ девясила на 1 л воды варят 5 минут, настаивают 4 часа, процеживают. Применяют для полоскания горла и полости рта при воспалительных процессах и для местных ванн при болезнях кожи.

Настой: 1 ч. л. сухих корневищ девясила с корнями на 250 мл холодной кипяченой воды настаивают 8 часов, процеживают. Принимают по 50 мл 4 раза в день за 20 минут до еды как отхаркивающее средство, а также при поносе, желудочно-кишечных заболеваниях с выделением слизи, повышенном кровяном давлении, геморрое и как кровоочистительное средство при различных кожных заболеваниях.

Настойка: свежие измельченные корневища девясила настаивают на 96%-ном спирту (1:5) 2 недели. Принимают по 10 капель 3 раза в день при малярии.

Порошок: по 1 г измельченных в порошок корневищ девясила принимают 3 раза в день (запивают водой) до еды как тонизирующее и укрепляющее средство.

Мазь: измельченные в порошок корни девясила смешивают с топленным жиром (1:2), настаивают 2 недели, процеживают. Применяют наружно при заболеваниях кожи.

Припарки из свежих корневищ и корней девясила применяют при ревматизме.

**Девясил крупнолистный (девясил большой)**  
***Inula macrophylla* Kar. et Kir. // *Inula grandis* Schrenk.**  
Семейство сложноцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Растет по лесным лугам, посевам, часто образуя заросли, в лесостепной и степной зонах европейской части России.

Многолетнее травянистое растение высотой 0,5-2 м, с крупным, толстым, разветвленным корнем. Стебель прямостоячий, вверху ветвистый, бороздчатый. Листья кожистые, блестящие, зубчато-пильчатые, сверху голые, снизу с точечными железками; прикорневые листья широко-эллиптические, черешковые; стеблевые - продолговато-эллиптические, сидячие; верхние - ланцетные. Цветочные корзинки желтые, собраны в щиток. Краевые цветки в корзинке язычковые, срединные - трубчатые. Плод - семянка, бурая, цилиндрическая, с хохолком. Цветет в июне - августе.

Заготавливают корни и корневища до или после вегетационного периода.

Содержит дубильные вещества, сахара, инулин (12-40%), смолы, эфирное масло. В составе смолы обнаружено эфирное масло (до 30%), основной компонент которого алантолактон.

Обладает обволакивающим, антисептическим, отхаркивающим, мочегонным, глистогонным и успокаивающим действием.

**Применение.** Настой: 1 ст. л. сухих корневищ с корнями девясила на 400 мл холодной кипяченой воды настаивают 8 часов, процеживают. Принимают по 50 мл 4 раза в день за 20 минут до еды как отхаркивающее средство, а также при поносе, желудочно-кишечных заболеваниях с выделением слизи, при повышенном кровяном давлении, геморрое и как кровоочистительное средство при различных кожных заболеваниях.

Из девясила крупнолистного готовят отвары, порошки, мази, припарки по тем же рецептам, как и из девясила высокого.

Порошок из листьев девясила с медом принимают при язве желудка. Свежие молодые побеги девясила едят при плохом аппетите. Сушеные цветочные корзинки девясила заваривают как чай, им полощут рот при воспалении десен.

### **Девясил шершавый (дивуха)**

***Inula hirta L.***

Семейство сложноцветные

**Распространение, экология и описание вида.** Растет на известковой почве в степях, лесах, кустарниках, садах, по берегам рек в европейской части России.

Многолетнее травянистое растение высотой 20-30 см, с простым, иногда красноватым стеблем. Листья очередные, продолговато-овальные, жесткие, шершавые, с выступающей сетью жилок. Цветочные корзинки круглые, одиночные, желтые. Плод - семянка. Цветет в июне - июле.

Заготавливают траву во время цветения.

Содержит эфирное масло.

Обладает мочегонным, потогонным, вяжущим, антисептическим и ранозаживляющим действием.

**Применение.** Настой: 1 ст. л. сухой травы девясила на 250 мл кипятка настаивают 1-2 часа, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 10-15 минут до еды при простудных заболеваниях и диатезе.

Ванны из травы девясила применяют при диатезе и рахите у детей.

Измельченные свежие листья девясила прикладывают к ранам для их заживления.

### **Донник белый**

***Melilotus albus Desr.***

Семейство бобовые

**Распространение, экология и описание вида.** Растет повсеместно на полях, по оврагам, речным поймам, сырым лугам, сорным местам повсеместно в России, исключая Восточную Сибирь и Дальний Восток.

Однолетнее травянистое растение высотой 30-150 см. Листья тройчатосложные, с продолговато-ланцетными листочками и жилковидными прилистниками. Цветки мелкие, белые, мотыльковые, собраны в длинные пазушные кисти. Трава имеет солоновато-горький вкус. Запах донника из-за содержащегося в нем кумарина напоминает запах сена. Цветет в июне - августе. Растение ядовито!

Заготавливают траву во время цветения.

Химический состав не изучен.

**Применение.** Настой: 1 ст. л. травы донника на 250 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день при лихорадке, малярии.

Мазь: измельченные в порошок листья и цветки донника смешивают с топленным жиром (1:4), настаивают 7 дней, процеживают. Применяют как хорошее ранозаживляющее средство.

### **Донник лекарственный (желтый) *Melilotus officinalis* Desr.**

Семейство бобовые

Другие виды: донник высокий [*Melilotus altissimus* Thuill.]

**Распространение, экология и описание вида.** Растет на полях, лугах, вдоль дорог, по склонам, оврагам на большей части территории России, особенно в лесостепной и степной зонах.

Двулетнее травянистое растение с беловатым, ветвистым, мочковатым корнем, от которого отходит один (иногда - несколько) плотный ветвистый стебель высотой около 1 м, в нижней части почти круглый, вверху слегка угловатый. Листья очередные, мелкие, тройчато-сложные, с пильчато-зубчатыми листочками и жилковидными прилистниками. Цветки желтые, мелкие, мотыльковые, пахучие, собраны в удлиненные кисти. Растение обладает своеобразным запахом, зависящим от присутствия кумарина. Цветет в июне - сентябре. Растение ядовито!

Заготавливают верхушки стеблей с листьями и цветками в начале цветения. После сушки сырье просеивают сквозь проволочное сито, отделяя таким образом крупные стебли.

Трава содержит кумарин - вещество с запахом сена, дикумарин, препятствующий свертыванию крови, мелилотин, кислоты (мелилотовую и кумаровую), гликозид мелилотозид, производные пурина, жироподобные вещества (до 4,3%), белок (17,6%), эфирное масло (около 0,01%).

Обладает отхаркивающим, смягчительным, ветрогонным, а также болеутоляющим, ранозаживляющим и успокаивающим действием. Установлено, что донник, благодаря содержанию кумарина, угнетает центральную нервную систему и обладает противосудорожным действием.

**Применение.** Настой: 1) 2 ч. л. травы донника на 500 мл холодной кипяченой воды настаивают 6-8 часов в закрытом сосуде, процеживают. Принимают по 100 мл 2-3 раза в день при удушье, хроническом бронхите, бессоннице, мигрени, недомоганиях, вызванных повышенным давлением крови; 2) 2 ст. л. травы донника на 500 мл воды настаивают 10 минут на горячей плите, процеживают. Применяют для промываний, ванн и компрессов при нарывах, гнойниках, фурункулах и ревматическом полиартрите.

При инфильтратах хорошие результаты дает длительное применение припарок из травы донника.

Измельченные листья донника прикладывают к опухолям для размягчения и к ранам для вытягивания гноя.

Препараты донника лекарственного следует употреблять с осторожностью: при приеме в больших дозах и длительное время они могут вызывать головную боль, головокружение, рвоту, нарушения сна и даже паралич.

### Душица белая (душица южная)

***Origanum heracleoticum* L.**

Семейство губоцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Растет по склонам и сухим кустарникам в европейской части России.

Многолетнее травянистое растение высотой до 60 см. Корень ветвистый, от него отходит множество четырехгранных стеблей, в верхней части ветвистых, бело-опушенных. Листья мелкие, эллиптические, цельнокрайние, на коротких черешках, сверху темно-зеленые, снизу бело-опушенные. Цветки белые или розовые, расположены в пазухах больших прикрывающих прицветников, образующих колоски. Все растение обладает приятным запахом. Цветет в июне - августе.

Заготавливают траву во время цветения.

Содержит эфирное масло (в соцветиях - до 2%, в листьях - до 0,6%, в стеблях - следы), в состав которого входят карвакрол (до 68%), а-пинен, камфен, амилловый спирт, фелландрен, дипентен, линалоол, камфора, борнеол, борниловый ацетат и др.

Обладает успокаивающим и тонизирующим действием.

**Применение.** Настой: 1 ч. л. травы душицы на 250 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 100 мл 2-4 раза в день как успокоительное и тонизирующее средство.

Траву душицы используют как приправу вместо черного перца.

**Душица обыкновенная (мята лесная)**  
***Origanum vulgare* L.**

Семейство губоцветные. Другие виды: душица мелкоцветковая  
[*Origanum tyttanthum* Gontsch.]

**Распространение, экология и описание вида.** Душица обыкновенная – повсеместно распространенное растение. Латинское название рода произошло, как предполагают, от греческих слов *oros* – гора и *ganutai* – радоваться, так как растение росло в горах. У душицы есть много русских народных названий – душица, душка, душмянка, духовый цвет, даданка, костоломная трава, материнка, пчелолоб. Она издавна используется как лекарственное, пряное, эфирномасличное и медоносное растение.

Душица легко растет в культуре в средней полосе России. Для нее подходят различные почвы, но лучшими для нее являются почвы, легкие по механическому составу, т.е. песчаные и супесчаные, и достаточно богатые органическими веществами. Непременное условие выращивания душицы – открытый солнечный участок. Размножается душица семенами и вегетативно.

Душица обыкновенная – вид очень полиморфный, т.е. его морфологические признаки сильно варьируют. Это травянистый многолетник из семейства губоцветных с ползучим ветвистым корневищем и многочисленными прямостоячими, при основании ветвящимися, четырехгранными мягкоопушенными стеблями 30–80 см высотой. Листья продолговатые или продолговато-яйцевидные с неясными редкими зубцами по краям или цельнокрайние, 2–5 см длиной и 1–3 см шириной. Мелкие цветки собраны в раскидистые соцветия – щитковидные метелки. Цветки одно- и двуполые, сидят по 2–3 в пазухах яйцевидных, заостренных темно-красноватых прицветников. Чашечка длиной около 3 мм, с пятью треугольно-ланцетовидными зубцами. Венчик двугубый лилово-розовый или светло-пурпурный, иногда белый, длиной 5–10 мм. Плод образован четырьмя сухими, округлыми, коричневыми орешками 0,5–1,0 мм длиной. Все растение имеет приятный запах.

Растет душица в Западной и Восточной Европе, на Кавказе, в горных районах Средней Азии, Казахстане, Южной Сибири, как заносное растение встречается на Дальнем Востоке. В Европе ее ареал с юга на север простирается от Средиземноморья до Шотландии и Норвегии, а в Передней Азии – вплоть до Гималаев. Душица – лесной и лесостепной вид, она встречается в самых разных растительных сообществах: в редких и светлых хвойных и березовых лесах, по опушкам, на лесных просеках и у дорог, в зарослях кустарников, на суходольных лугах и в степях, всегда предпочитает светлые и сухие места. В лесостепной зоне встречается чаще, чем в лесной.

Душица обыкновенная входит в фармакопеи многих стран. Лекарственным сырьем служит трава душицы – верхняя часть побегов с цветками и листьями. Трава содержит от 0,3 до 1,5% эфирного масла,



дубильные вещества, фитонциды, кумарины, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты, алкалоиды, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и многие другие вещества. В состав эфирного масла входит в значительном количестве антисептическое вещество тимол. Эфирное масло усиливает секрецию пищеварительных желез и бронхов, стимулирует перистальтику и тонус кишечника.

В нашей стране трава душицы разрешена к применению при хронических и острых бронхитах в качестве отхаркивающего средства, а также при атонии кишечника и отсутствии аппетита. Известно также седативное и желчегонное действие травы душицы. Она входит в состав грудного, потогонного, ветрогонного сборов и сбора для полоскания горла при лечении ангины.

Душица всегда была очень популярна в народной медицине многих стран. В народе настой душицы применяют при простудных заболеваниях, кашле, туберкулезе и других болезнях органов дыхания, при болезнях желудка и кишечника, как успокаивающее и легкое снотворное средство применяют при нервном возбуждении и даже при нарушении психической деятельности. Настои травы душицы можно применять при кожных заболеваниях в виде ванн, компрессов, примочек, обмываний. Народная медицина рекомендует нюхать порошок душицы при насморке, а отваром душицы мыть голову при головной боли и бессоннице. Настой душицы раньше часто применяли при зубной боли. Эфирное масло душицы, известное также под названием хмелевое, используется в парфюмерном производстве для отдушки мыла и при производстве дешевых сортов одеколона и туалетной воды.

У нас почти совсем не применяют душицу как пряность. В Западной Европе, особенно в Италии и Испании, а на Американском континенте в Мексике, душица – популярнейшая пряность. Запах душицы очень приятный, напоминает запах майорана и тимьяна, вкус травы терпкий, вяжущий, горьковатый. Свежая и сушеная трава душицы используется в качестве пряности, известной во всем мире под названием «орегано». Это единственная обязательная приправа при приготовлении настоящей итальянской пиццы.

Душица входит в состав многих пряных смесей, часто в сочетании с черным перцем и базиликом. Душицу можно добавлять в салаты, супы, соусы, блюда из жареного и тушеного мяса и овощей, особенно рекомендуют ее добавлять в блюда из фасоли. Незаменима душица при приготовлении некоторых блюд из спагетти. В пищевой промышленности ее используют как пряность при изготовлении копченостей и колбас. Душицей можно ароматизировать компоты, кисели, крушоны, морсы.

В России издавна добавляли душицу в квас для придания ему приятного вкуса и аромата, а вместе с хмелем – в домашнее пиво, чтобы оно лучше хранилось. Использовали душицу при засолке и мариновании огурцов, помидоров, грибов. Душицей окуривали молочные горшки, чтобы молоко в них дольше не скисало, обвязывали плодовые

деревья, чтобы на них не вползали муравьи, клали душицу в платяные шкафы для защиты одежды от моли.

Душица – хороший медонос, и пчелы охотно посещают ее цветки. Медопродуктивность душицы может превышать 85 кг/га. Пчеловоды натирают травой душицы улья для привлечения пчел при роении.

Душица использовалась и как красильное растение. Известно, например, что в начале XVIII в. ее вместе с другими растениями, применяемыми при крашении тканей, доставляли большими партиями из Киевской губернии на шерстяные фабрики Петербурга. Цветки душицы красят шерсть в красный цвет, а из травы при прибавлении железного купороса можно получить черную краску для хлопка.

Во время массового цветения душица декоративна. Цветоводы даже вывели специальные особенно декоративные сорта душицы обыкновенной, как, например, сорт *Aureum*, отличающийся желтыми листьями. Декоративны растения и некоторых других видов, в основном низкорослых, которые рекомендуются для посадки в рокариях.

В нашей стране для медицинских целей используют сырье душицы, собранное в природных условиях. В странах Европы и в Северной Америке душицу культивируют как лекарственное и пряное растение. Там выведены сорта, отличающиеся повышенным содержанием эфирного масла.

Семена не требуют стратификации, сеять их можно весной, можно и осенью, в октябре. Так как семена мелкие, их заделывают на глубину не более 0,5 см. Всходы душицы также очень мелкие. Они плохо переносят недостаток влаги в почве, их надо регулярно поливать и пропалывать, а почву – рыхлить.

К концу первого года жизни растения достигают 10–15 см высоты, на постоянное место их можно пересадить в августе. Зацветает душица первый раз обычно на второй год. Цветет с июля до сентября, семена созревают в сентябре. Вегетация заканчивается поздно осенью. Вегетативно легко размножается делением корневищ весной или в августе, весенние сроки предпочтительнее, так как в августе душица еще обильно цветет. На одном месте может расти долго, но хорошие урожаи дает только в первые годы.

Заготавливают траву душицы для медицинских целей в фазе цветения, срезая облиственные цветущие верхушки побегов длиной до 20 см. Сушат на хорошо проветриваемых чердаках или в сушилках при температуре до 40 °С. Сушка считается оконченной, когда толстые стебли легко ломаются. Срок годности высушенного сырья душицы два года.

В траве содержатся эфирное масло, в состав которого входят фенолы (до 44%) тимол и карвакрол; би- и трициклические сесквитерпены (12,5%), свободные спирты, геранилацетат (до 5%), дубильные вещества, аскорбиновая кислота. Семена содержат быстровысыхающее жирное масло (до 28%).

Возбуждает аппетит, стимулирует деятельность кишечника,

улучшает пищеварение, снимает спазмы желудка и кишечника, тошноту, рвоту и головную боль, усиливает менструации, обладает потогонным, мочегонным, желчегонным, отхаркивающим, обезболивающим, успокаивающим, противосудорожным, антисептическим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием.

**Применение.** Настой: 1 ст. л. травы душицы на 400 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 100 мл 4 раза в день до еды при простудных заболеваниях, кашле, заболеваниях органов дыхания, желудка и кишечника и как средство, способствующее пищеварению при недостатке желудочного сока. Настой в виде ванн, промываний, примочек и влажных компрессов применяют при рахите, диатезе, зудящей сыпи, нарывах, фурункулах, различных кожных заболеваниях; теплым настоем моют голову при головной боли.

Свежие измельченные или сухие размоченные листья душицы как размягчающее средство прикладывают к воспалительным уплотнениям кожи. Сухие, растертые в порошок листья и цветочные верхушки нюхают при насморке и головной боли.

Эфирное масло душицы (под названием хмелевое масло) применяют при зубной боли.

Душицу заваривают и пьют как чай.

Настой душицы обыкновенной противопоказан при беременности.

### **Табак настоящий (табак папиросный)**

***Nicotiana tabacum* L**  
Семейство пасленовые



Кроме того, широко культивируется махорка [*Nicotiana rusticana* L].

**Распространение, экология и описание вида.** Родина - Южная Америка. Культивируется в южных районах России.

Однолетнее травянистое растение высотой до 2 м, с прямостоячим цилиндрическим стеблем. Корень желтовато-белый, отвесный, ветвистый. Листья очередные, крупные, удлинненно-эллиптические, с особым запахом. Цветки крупные, обоеполые; чашечка неоппадающая, почти колокольчатая; венчик опадающий, сверху розовый, снизу зеле-

новатый. Плод - яйцевидная раскрывающаяся коробочка. Цветет в июне - сентябре. Растение ядовито!

Заготавливают листья в августе - сентябре.

Содержит алкалоиды (0,6-9% - никотин, корникотин, никотеин, никотеллин, никотонин), глюкозу, кислоты (лимонную и никотиновую), различные ферменты.

Листья обладают противовоспалительным действием. Расслабляющее свойство сухих табачных листьев, употребляемых для курения, обусловлено наличием нескольких алкалоидов, главным из которых является никотин. Никотин быстро всасывается даже неповрежденной кожей, так как является летучим алкалоидом.

**Применение.** Отвар: 2 ст. л. листьев табака на 400 мл воды варят 20 минут, процеживают. Применяют для промываний, примочек, влажных компрессов при некоторых заболеваниях кожи, волосистой части головы, а также против чесотки, зудящих дерматитов.

Настойка: 1 ст. л. листьев табака на 100 мл водки настаивают 10 дней, процеживают. Принимают по 1 капле, разведенной в 100 мл воды, 2-3 раза в день при морской болезни, головокружении.

Паста: измельченные листья и стебли табака варят в воде до консистенции жидкой тянучки, затем добавляют немного кунжутного масла. Пасту накладывают на пораженные туберкулезом лимфатические узлы. В результате лечения в течение 2 месяцев лимфомы пропадают. Выделение гноя из свищей прекращается в течение 1-2 недель, а через 3 недели наступает полное выздоровление.

Применение табака требует осторожности. При отравлении табаком клиническая картина становится заметной через несколько часов. Отравление протекает с явлениями поражения желудочно-кишечного тракта (тошнота, слонотечение, колики, понос), а также с явлениями общего действия (подавленность, сильная мышечная слабость, расширение зрачков, судорожное сокращение мышц диафрагмы, одышка, параличи). Одновременно проявляется и действие на сердце - сначала замедленное, а затем сильно учащенное сердцебиение.

### **Хмель обыкновенный** ***Humulus lupulus L*** Семейство коноплевые



**Распространение, экология и описание вида.** Растет по кустарникам, оврагам, берегам рек в средней полосе европейской части России, на Кавказе и в Сибири. Широко культивируется.

Многолетнее травянистое двудомное растение, вьющееся, длиной 3-5 см. Листья яйцевидные, трех- или пятилопастные, крупнопильчатые, шероховатые. Тычиночные цветки мелкие, зеленовато-белые, собраны в метельчатое соцветие. Соцветия - яйцевидные шишки на женских растениях. Цветет в июне - июле. Растение ядовито!

Заготавливают шишки в августе - сентябре.

Содержит кислоты (хмеледубильную и валериановую), триметиламин, алкалоид хумулин, горькое вещество лупулин, камедь, смолу, воск, красящее вещество.

Возбуждает аппетит, улучшает пищеварение и мочевыделение, успокаивающе действует на нервную систему, уменьшает и прекращает судороги, ослабляет боли. Обладает противовоспалительным, противоглистным, мягким слабительным и легким снотворным действием, а также снижает половую возбудимость.

**Применение.** Настой: 2 ч. л. шишек хмеля на 250 мл кипятка настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 250 мл теплого настоя на ночь от бессонницы или по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды при воспалении почек, заболеваниях печени. Наружно применяют для укрепления волос.

Настойка: измельченные шишки хмеля настаивают на спирту или водке (1:4) 7 дней, процеживают. Принимают по 5 капель с 1 ст. л. воды 2 раза в день (до еды и на ночь) при бессоннице.

Мазь: 1 ст. л. порошка хмеля растирают с 1 ст. л. несоленого свиного жира или сливочного масла. Применяют для растирания как обезболивающее средство при ушибах, ревматизме, подагре и язвенной болезни.

Припарки из шишек хмеля применяют при болях в суставах.

### **Ель обыкновенная (ель белая, ель европейская)**

***Picea excelsa* Link. // *Picea abies* (L.) Karst.**

Семейство сосновые

Другие виды: ель аянская [*Picea ajanensis* Fisch. ex Carr.], ель корейская [*Picea koraiensis* Nakai], ель сибирская [*Picea obovata* Ldb.].

**Распространение, экология и описание вида.** Используется для озеленения парков и населенных пунктов.

Растет на влажных местах на богатых суглинистых почвах, поднимаясь в горы на высоту до 1800 м над уровнем моря (образует чистые ельники). Встречается в смеси с другими древесными породами в северной и средней полосах европейской части России.

Вечнозеленое дерево высотой 20-50 м, с конусовидной кроной и шелушащейся буровато-серой корой. Хвоя сплюснута-

четырёхгранная, остроконечная, темно-зеленая. Мужские тычиночные шишки удлинённо-цилиндрические, зеленовато-желтые. Женские семенные шишки висячие, удлинённо-цилиндрические, до созревания пурпурные, затем зеленые, зрелые - бурые. Семенные чешуйки выпуклые, выемчато-зубчатые, деревянистые. Семена темно-бурые, с длинными крылышками. Цветет в мае - июне.

Заготавливают молодые верхушки веток с почками во время цветения; незрелые шишки и смолу - с июня по сентябрь.

Содержит эфирное масло, дубильные вещества, смолы, витамин С (в хвое до 40 мг%), каротин, соли железа, хрома, марганца, алюминия, фитонциды. В пыльце имеются флавоноиды, смолистые вещества, эфирные масла, фитонциды; в семенах шишек найдено жирное масло.

Обладает противогинготным, мочегонным, потогонным, желчегонным, обезболивающим и ранозаживляющим действием.

**Применение.** Отвар: 1) 40 г измельченных шишек ели на 200 мл воды кипятят 30 минут, процеживают. Применяют для полоскания горла 5-6 раз в день или закапывают по 4-5 капель в обе ноздри при ангине, тонзиллите, ларингите, трахеите, гайморите, рините, для профилактики детских инфекционных заболеваний; 2) 100 г верхушек молодых еловых ветвей с почками на 500 мл воды варят 30-40 минут, процеживают. Применяют в виде ванн при подагре, ревматических поражениях суставов.

Настой: 40 г грубоизмельченной хвои ели на 250 мл кипятка настаивают 20 минут, процеживают. Принимают по 50 мл 5 раз в день при недостатке витамина С, как отхаркивающее средство, а также при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Мазь: смешивают и растирают равные количества еловой смолы, пчелиного воска и сливочного масла. Применяют при фурункулезе, ранах и ссадинах, язвах, гнойниках.

Из древесины ели получают активированный уголь.

В пищу используют свежую хвою ели, почки и соцветия (вместо чая).

Препараты ели обыкновенной противопоказаны при гиперацидном гастрите, язве желудка.

### **Жасмин кустарниковый** ***Jasminum fruticans* L.** Семейство маслиновые

Другие виды: жасмин лекарственный [*Jasminum officinale* L].

**Распространение, экология и описание вида.** Широко используется для озеленения парков, дачных участков и населенных пунктов.

Растет в лесах и кустарниковых зарослях в европейской части России и на Кавказе.

Кустарник высотой до 1,5 м, с гибкими прутьевидными, гладкими, зелеными ветвями. Листья, как правило, с 3 (реже - с 2 или с 1) листоч-

ками, черешковые. Цветки ярко-желтые, собраны по 2-4 в полузонтики на концах боковых веточек. Плод - ягода. Цветет в июне - августе.

Заготавливают цветки. Начинают сбор после высыхания росы и заканчивают в полдень, так как в более позднее время жасмин теряет часть эфирного масла.

Содержит эфирное масло, которое получают экстракцией петролейным эфиром. Это твердое экстрактивное масло (конкрет), из которого извлекают жидкое эфирное масло (абсолют). Существует также более эффективный метод динамической сорбции.

**Применение.** Настойка: 100 г свежих цветков жасмина на 100 мл спирта настаивают 7 дней, процеживают. Применяют для промываний и примочек (1 ч. л. настойки на 100 мл холодной кипяченой воды) при различных кожных заболеваниях.

### Женьшень

**Panax ginseng C. A. Mey // Panax schin-seng Nees. v. esenb.**

Семейство аралиевые



#### **Распространение, экология и описание вида.**

Растет на бурых горно-лесных почвах, подстилаемых дресвой кристаллических пород, в условиях, исключающих заболевание почвы. Произрастает единичными особями, но иногда образует семьи до 100 и более растений. В настоящее время женьшень - редчайшее растение. Встречается отдельными экземплярами в широколиственных и хвойных лесах (в содружестве с корейским кедром) в Приморском крае, Корее и Китае. Культивируется в Корее, Китае, Японии, России, Болгарии и других странах.

Один из ценнейших подарков матери природы – женьшень. О чудодейственной силе «корня жизни» легенды начались складываться тысячелетия назад. Но даже они преуменьшают целебные свойства женьшеня. Ученый врач О.И. Кирилов в своей книге «Опыт фармакологической регуляции стресса» доказал, что реакцию напряжения можно регулировать и ничем иным, как женьшенем. Гликозиды жень-

шения, находящиеся в клетках тела, при реакции напряжения расходуются для выработки в организме гормонов самозащиты, заменяя расход мышечной энергии. Женьшень эффективен при многих заболеваниях. Он действует не специфически, через организм, повышая его общую сопротивляемость независимо от характера вредного воздействия. Он не исключает параллельное использование специфических лекарств, а наоборот предполагает. Это свойство женьшеня очень важное. Препараты женьшеня повышают умственную и физическую работоспособность, улучшают сон, снимают шум в ушах, улучшают зрение. Наличие у женьшеня общеукрепляющего действия делают его очень ценным средством для перенесших длительные тяжелые заболевания и послеоперационный период. Отмечена способность женьшеня повышать гемоглобин в крови практически здоровых людей и ускорять выздоровление больных, у которых была анемия (малокровие). В зависимости от дозы женьшень может возбуждать или успокаивать кору головного мозга, регулирует обмен нуклеиновой кислоты и белковый обмен, способствует обновлению тканей, улучшает ассимиляцию питательных веществ, предотвращает избыточное отложение жира в печени. Имеются благоприятные результаты его применения при миокардиодистрофии и нервных заболеваниях. Восстанавливает нервные клетки. В последние годы в КНДР были получены данные о том, что женьшень в отличие от других средств, защищающих от внешнего облучения, оказывает защитное действие от внутреннего облучения при инкорпорации радиоактивного стронция, плутония, фосфора и других радионуклидов. Женьшень способствует полному выведению из организма инкорпорированного в костной ткани стронция-90, а также других радионуклидов, что по видимому, связано с усилением обмена кальция в костной ткани, вызываемым женьшенем. Защитный эффект проявляется не только при профилактическом введении женьшеня перед гамма-облучением, но и при введении его спустя некоторое время после облучения. Ведение женьшеня после гамма-облучения повышает выживаемость, замедляет потерю массы тела и уменьшение количества эритроцитов, нормализует содержание гемоглобина, ретикулоцитов, лейкоцитов в крови и предупреждает лучевые болезни. Под влиянием препаратов из женьшеня отмечается усиление амплитуды сердечных сокращений и урежение частоты сердечного ритма. Препараты женьшеня применяют в качестве тонизирующих и общеукрепляющих средств для лечения и профилактики различных заболеваний центральной нервной системы, повышение работоспособности и сопротивляемости организма к стрессовым ситуациям, неблагоприятным воздействиям внешней среды. Женьшень усиливает снабжение всей кровеносной системы организма человека кислородом, повышает устойчивость его к гипоксии (недостатку кислорода в воздухе, особенно это важно для северных районов страны). У больных при назначении настойки женьшеня заметно улучшается общее состояние, исчезают жалобы на вялость, быструю утомляемость, головную боль,



улучшается аппетит, повышается общий тонус. Кроме того, улучшается функциональная деятельность сердечно-сосудистой системы. Применение женьшеня эффективно в период восстановления организма после тяжелых заболеваний, сложных хирургических вмешательств, затяжных осложнений различной этиологии, а также при длительном физическом и психическом переутомлении. Применение препаратов из женьшеня больным раком сдерживает рост опухоли и в ряде случаев предотвращает рецидив болезни. Повышая устойчивость основных физиологических систем больного к вредным воздействиям, препараты женьшеня значительно усиливают адаптационную способность организма. Женьшень положительно влияет также на умственную и физическую работоспособность здорового человека. При длительном курсовом приеме препарата установлено общеукрепляющее его действие. Исследования ученых показали, что прием в течение четырех недель настойки из женьшеня повышает физическую работоспособность человека в два раза. Женьшень лечит половое бессилие, обладает хорошим ранозаживляющим действием, понижает содержание сахара в крови и благодаря этому оказывает мягкое противодиабетическое действие. Женьшень поддерживает и продлевает жизнь в преклонном возрасте. И это еще не все – исследование свойств и лечебного воздействия женьшеня продолжается. По истине он заслуженно носит народное название *корня жизни*.

Размножается только семенами (в расселении вида большая роль принадлежит птицам). Семена прорастают через 21 месяц (на вторую весну после созревания). Медленно идут также и процессы роста и развития растения на всех последующих этапах. Листья, свойственные взрослым растениям, образуются через несколько десятков лет. Впервые женьшень зацветает не ранее чем через 5-8 лет с момента прорастания семян. Среднегодовой прирост корня не превышает 1-2 г.

Многолетнее травянистое растение высотой 30-70 см, достигающее возраста 100-150 лет. Корень сочный, стержневой, длиной 20-25 см и диаметром 2-2,5 см, имеет 2-6 крупных разветвления. Корень цилиндрический, иногда напоминающий фигуру человека, желтоватый или беловатый. В верхней части корня имеется шейка в виде маленького поперечноморщинистого корневища с 2—3 зимующими почками. Стержневой корень выпускает одиночный прямостоячий тонкий стебель, при основании которого имеется несколько мясистых листовых чешуек с верхушечной розеткой из 2-5 листьев. Листья длинночерешковые, рассеченные, по 2-3 (реже - по 5) собраны на верхушке стебля в мутовку. Стебли и черешки листьев с фиолетово-красноватым оттенком. Из центра мутовки поднимается цветочная стрелка, несущая простой зонтик с невзрачными зеленовато-белыми цветками. Плод - костянка (ягода), ярко-красная, слегка почковидная, мясистая с 2-3 косточками. Цветет в июле. Плодоносит в августе - сентябре. Растение ядовито!

Заготавливают корень в июле - августе, в период созревания

плодов. Используются в основном корни 5-6-летнего культивируемого женьшеня. Выкапывают корень осторожно, во избежание повреждения его разветвлений, и отряхивают от земли, стараясь не повредить кожный покров. Загнивающие места очищают от гнили и затирают землей. Не допускается мыть корня. Чем больше корень, высушенный в тени, похож на тело человека, тем он дороже. Имеет также значение цвет корня: он должен быть снаружи желто-белый или светло-коричневый, на изломе белый. В лечебных целях используются также листья и сок плодов.

Содержит много фосфора и серы, а также калий, кальций, магний, натрий, железо, алюминий, кремний, барий, стронций, марганец и титан. Имеются также витамины С, В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>, сапонины, эфирное масло, гликозиды и жиры, представленные насыщенными (пальмитиновая) и ненасыщенными (в основном линолевая) кислотами.

Специфический запах женьшеня объясняется присутствием в нем эфирного масла (около 0,05%), в котором содержится панацен, а в нелетучей маслянистой жидкости имеется панаксовая кислота.

Из корня женьшеня выделены тритерпеновые сапонины, названные панаксозидами А, В, С, D, Е и F. Это гликозиды тетрациклических тритерпенов доммаранового ряда, отсутствующие у многих других растений семейства аралиевых. У панаксозидов А, В и С агликоном является панаксатриол, а у панаксозидов D, Е и F - панаксадиол. Панаксозиды принадлежат к классу нейтральных тетрациклических тритерпенов. Панаксозид С выделен также из травы и мякоти плодов женьшеня. Кроме того, в корнях найдены даукостерин, слизи, смолы, холин (0,1-0,2%), горькие вещества, пектин, моносахара (глюкоза и фруктоза), дисахариды (сахароза и мальтоза). При изучении свободных аминокислот и их производных в корне женьшеня были обнаружены гистамин, аргенин, кислоты (аспарагиновая и глутаминовая), треонин, серии, валин, пролин, глицин, аланин, фенилаланин, тирозин и др.

Относится к препаратам растительного происхождения с адаптогенным действием. В результате множества опытов по проверке ботанических и целебных качеств женьшеня российские ученые пришли к заключению, что целебной силой обладает женьшень, выращенный на радиоактивной почве (так называемая таежная разновидность этого корня). Несколько опытных полей по выращиванию женьшеня были созданы на горных склонах Сихотэ-Алиня, где рос лучший в мире женьшень.

Ученые установили, что сихотэалиньский женьшень обладает многими свойствами радия, включая тепловое излучение. Поэтому для сохранения женьшенем радиоактивных свойств его надо хранить в свинцовой обертке или в свинцовом ящике (к тому же это предохранит от вредного воздействия радия лиц, соприкасающихся с корнем жизни).

Препараты женьшеня повышают иммунитет и, следовательно, устойчивость к инфекционным заболеваниям. Они рекомендуются больным, страдающим сахарным диабетом (особенно инсулинозависи-

мым); стимулируют кроветворение и поступление йода в щитовидную железу; повышают функции половых желез, увеличивая массу семенников и яичников; повышают половое влечение; нормализуют артериальное давление (на фоне гипотонии оно повышается, а на фоне гипертензии - понижается); способствуют нормализации сна; снимают угнетающее действие на центральную нервную систему алкоголя, барбитуратов, аминазина, но в то же время ослабляют возбуждающий эффект фенамина. Лечебные свойства женьшеня объясняются его возбуждающим влиянием на кору головного мозга и подкорковые центры. Он положительно влияет на состав крови, увеличивает газообмен, стимулирует тканевое дыхание (преимущественно мозга), увеличивает амплитуду сердечных сокращений, восстанавливает ритм сердца, ускоряет процессы заживления язв, увеличивает секрецию желчи и концентрацию в ней билирубина и желчных кислот, повышает светочувствительность глаз человека в процессе адаптации к темноте, подавляет жизнедеятельность некоторых микроорганизмов. Женьшень эффективен в качестве вспомогательного средства при лечении цитостатическими (противоопухолевыми) препаратами, а также при лечении туберкулеза.

Восточной медициной установлены правила приема женьшеня:

- 1) лучшее время использования растения - осень и зима;
- 2) обязательно строгое соблюдение гигиены и режима питания (исключение алкоголя, острых и жирных блюд, поддержание режима сна и отдыха, ограничение половой жизни, длительное пребывание на свежем воздухе);
- 3) наилучшие формы - свежеприготовленный 3%-ный водный настой корня, затем - 20%-ный спиртовой, менее ценный - 40%-ный (обычно готовится 60-70%-ная спиртовая настойка, которая хорошо сохраняется, но не удовлетворяет всех требований).

**Применение.** Отвар токсамтхан: 40-50 г измельченного корня женьшеня варят в воде до загустения. Принимают за 1 раз или в течение дня небольшими дозами при коллапсе, шоке и особенно после сильного кровотечения.

Микстура самми: 2 мл экстракт женьшеня на 3,5 мл сиропа (дневная доза). Принимают как сердечное и тонизирующее средство при неврастении и кардионеврозе.

Настойка:

- 1) 100 г измельченного корня женьшеня на 1 л 60%-ного спирта настаивают 2 недели, процеживают, опять заливают таким же количеством спирта (спирт можно менять до 4-5 раз). Принимают по 2-3 мл 3 раза в день как тонизирующее средство;
- 2) 40-50 г корня женьшеня заливают холодной кипяченой сладкой водой на 3-4 часа, затем корень измельчают и заливают 500 мл 40%-ного спирта, настаивают 17-20 суток в темном месте. Принимают по 10 мл 1 раз в день за 30 минут до еды, не запивая водой, в течение 2 недель при пониженном тоне организма, умственной и физической усталости, общей слабости, после тяжелых длительных заболеваний и

при импотенции (курс лечения - 90 дней с двумя перерывами по 10 дней; лечение можно повторить только через год).

**Приготовление спиртовой настойки.** Берется 50 гр. сырого или 15 гр. сухого корня женьшеня на 500 гр. спиртовой жидкости, крепостью 30 град. Корень измельчается, чем мельче, тем лучше. Настойку настаивать при комнатной температуре, в темном месте не менее чем две недели. Доза приема по 5-25 капель 2-3 раза в день за 20 минут до еды. Для детей дозу обязательно согласовать с врачом. Курс лечения – 90 дней. Через каждые 30 дней приема настойки делать 10 дневный перерыв. Корень женьшеня пригоден в медицинских целях в 6-7 летнем возрасте со времени прорастания, вес которого может колебаться в среднем от 30 до 100 граммов. На курс лечения рекомендуется до 100 гр. сырого корня не менее 50 гр. или 15 гр. сухого. Женьшеневую настойку хранить в темном месте. «Корень жизни» обладает очень низкой токсичностью, но не беспредельно. Говорят, что все полезно в меру. То же самое следует сказать о женьшене. Известны случаи смертельного отравления от одновременного приема 150-200 г настойки корня

*Примечание:* после использования всей жидкости в оставшуюся массу женьшеня залить половину объема первого раза спиртовой жидкостью кр. 30 град. и настаивать вторично не менее чем две недели. Дозу вторичной настойки принимать также, как и первую только перед приемом взбалтывать, чтобы частицы женьшеня в равной доле попадали в дозу приема. При этом корень жизни будет использован полностью.

С лечебной целью используют также листья женьшеня (для заживления ран и язв). Дозы определяются индивидуально, в соответствии с состоянием больного и характером заболевания (курс -лечения - 30-40 дней, после чего необходимо сделать перерыв).

Применение препаратов женьшеня требует осторожности. При передозировке и длительном лечении без перерывов наблюдаются побочные явления в виде головных болей, бессонницы, сердцебиения, тошноты, повышения давления и температуры и др. При длительном приеме возможны эстрогенный эффект, мастопатия.

Женьшень не рекомендуется при острых инфекционных заболеваниях, гипертонической болезни, детям до 16 лет и в - период летней жары.

### **Ива белая (ветла)**

**Salix alba L.**

Семейство ивовые

Другие виды: ива козья (бредина) [Salix caprea L], ива русская (чернотел, ива корзиночная) [Salix viminalis L].

**Распространение, экология и описание вида.** Растет в долинах рек, около прудов, озер в европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. Широко культивируется в декоративных целях.

Двудомное дерево высотой 5-18 м, с развесистой кроной и темно-серой трещиноватой корой. Листья очередные, линейно-ланцетные, заостренные, снизу опушенные. Тычиночные сережки ярко-желтые, женские - зеленые. Плод - голая коробочка. Цветет в апреле - мае. Известно свыше 100 различных видов ивы.

Заготавливают кору ранней весной; листья - летом. Кора содержит дубильные вещества (до 12%), гликозид - салицин, флавоны, витамин С.

Водный настой коры различных видов ивы обладает противомалярийным, жаропонижающим, потогонным, противоглистным, вяжущим, кровоостанавливающим, антисептическим, ранозаживляющим, противовоспалительным, обезболивающим и успокаивающим действием. При малярии применяют и настой листьев.

**Применение. Отвар:**

1) 250 г измельченной коры ивы на 10 л воды варят 15 минут, остужают до + 37°C. Применяют в виде ножных ванн до колен при тромбозе (длительность процедуры - 30 минут, после чего надевают резиновые чулки);

2) 2 ст. л. измельченной коры ивы и 2 ст. л. корней лопуха в 1 л воды варят, настаивают 2 часа, процеживают. Теплым отваром моют голову 2 раза в неделю при перхоти, зуде кожи и выпадении волос.

Настой: 1 ч. л. сухой измельченной коры ивы на 400 мл воды варят 15-20 минут, настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 100 мл 2-4 раза в день до еды при малярии (до открытия и распространения хинина кора ивы в народной медицине была единственным доступным противомалярийным средством), кровотечениях, несварении желудка, катаре желудка и кишечника, поносе, суставном ревматизме, подагре и различных болях, в частности головной боли и болях лица на нервной почве.

Порошок из коры ивы принимают по 1 г 3 раза в день перед едой при тех же заболеваниях, как и настой. Порошком присыпают кровоточащие раны для остановки кровотечений. Порошок также втирают в ноздри для прекращения носовых кровотечений.

При воспалительных процессах на коже, язвах и нарывах применяют мазь, приготовляемую из порошка коры ивы и сливочного масла (1:5).

**Ирга круглолистная обыкновенная**  
***Amelanchier rotundifolia* Dum.**  
Семейство розоцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Растет в Северной Америке, в ряде регионов Европы, в Северной Африке, Малой Азии, Восточном Китае, на полуострове Корея и на Японских островах. В России растет в зарослях кустарников, в лесах, на опушках, в горах на Кавказе. Широко культивируется как садовая культура.

Быстрорастущий кустарник высотой до 4,5 м. Побеги коричнево-красные, прямые. Листья яйцевидные, цельные, темно-зеленые, снизу беловатые, опушенные, зубчатые. Цветки белые или кремовые, обоеполые, собраны по 6-12 в щитковидные кисти. Плод почти шаровидный, диаметром 6—10 мм, темно-синий или синеваато-черный, с сизым налетом. Мякоть сладкая, суховатая или сочная. Цветет в мае.

Заготавливают плоды после их полного созревания, в июле - августе; листья - во время цветения; кору - после первых заморозков.

Плоды содержат сахара (12%), кислоты (1%), витамины В<sub>2</sub> и С, каротин, микроэлементы (медь, свинец, кобальт).

Сок ирги обладает вяжущим и противовоспалительным действием.

**Применение.** Настой: 2 ст. л. сушеных плодов ирги на 250 мл холодной воды замачивают на 8 часов, нагревают до кипения, настаивают 2 часа. Принимают по 100 мл 2 раза в день за 30 минут до еды при ослаблении зрения в ночное время, расстройстве желудка, для профилактики гипо- и авитаминозов.

Сок: свежие плоды ирги, уложенные тонким слоем, оставляют на 5 дней при комнатной температуре (чтобы легче было отжать сок и он был более сладким и ароматным), затем выжимают сок, нагревают его до +85° С и разливают в бутылки. Принимают по 200 мл 3 раза в день при тех же заболеваниях, как и настой. Применяют для полоскания горла при простуде, а также ротовой полости при заболеваниях десен.

Свежие плоды ирги используют для приготовления джема, варенья, компотов.

**Иссоп лекарственный**  
**Hussopus officinalis L.**  
Семейство губоцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Родина - Средиземноморье. Разводится в южных областях России, а также на Кавказе и в Средней Азии, где иногда дичает.

Полукустарник высотой 20-70 см. Стебли многочисленные, у основания одревесневающие, прутьевидные, простые или ветвистые, четырехгранные, короткоопушенные или почти голые. Листья супротивные, несколько короче междоузлий или равны им, почти сидячие, ланцетные. Цветки сине-фиолетовые или розовые, собраны по 3-7 в пазухах листьев ложными полумутовками, образующими продолговатые колосовидные, нередко однобокие соцветия. Плод - 4 орешка, заключенных в остающуюся чашечку. Цветет в июле - сентябре. Растение ядовито!

Заготавливают цветущие облиственные побеги.

Содержит эфирное масло и сесквитерпены. Кроме того, в траве содержатся дубильные вещества, кислоты (олеаноловая и урсоловая), смолы, сахара, минеральные соли, органические кислоты; в цветках - флавоноиды (диосмин и иссопин).

Обладает отхаркивающим и антисептическим действием.

**Применение.** Настой: 1 ч. л. травы иссопа на 250 мл кипятка настаивают 30 минут. Принимают по 100 мл 3-4 раза в день как отхаркивающее средство при кашле, хроническом бронхите, бронхиальной астме, а также при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, диспепсии, запорах. Применяют для промывания язв, ран, а также для полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта.

Применять иссоп лекарственный следует с осторожностью: эфирное масло иссопа при значительной концентрации вызывает эпилептичноподобные припадки, а также возбуждает центральную нервную систему, особенно при нейропатии.

**Календула лекарственная (ноготки)**  
***Calendula officinalis* L**  
Семейство сложноцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Как дикорастущее растение в России не встречается, но широко культивируется как декоративное растение.

Однолетнее травянистое растение высотой 20-50 см, со своеобразным запахом. Стебель прямостоячий, ветвистый, покрыт жесткими волосками, иногда на ощупь немного липкий, особенно в сухую солнечную погоду. Листья очередные, густо покрывающие стебель. Нижние листья широколопастные; верхние - продолговатые или широколанцетные, сидячие, стеблеобъемлющие. Цветки чаще всего оранжево-желтые, реже - ярко-оранжевые или оранжево-красные; крупные одиночные корзинки располагаются на верхушках стебля и ветвей. Плод - семянка без хохолка. Цветет в июле - сентябре.

Заготавливают цветки без цветоножек в ясную солнечную погоду.

Содержит каротин, следы эфирного масла, сапонины, органические кислоты (яблочную и салициловую), горькое вещество календен, дубильные вещества, смолы (свыше 3%), слизь (2,5%), инулин.

Обладает противовоспалительным, бактерицидным (особенно в отношении стафилококков и стрептококков), раноза-живляющим, потогонным, мочегонным, вяжущим и успокаивающим действием. Применяется также в качестве симптоматического средства при неоперабельных формах рака: под действием препаратов календулы у больных уменьшается интоксикация, исчезают диспептические явления, улучшаются аппетит и сон. Установлено, что календула успокаивает центральную нервную систему, понижает рефлекторную возбудимость и артериальное давление, регулирует сердечную деятельность.

**Применение.** Настой: 2 ст. л. цветков календулы на 250 мл кипятка настаивают в теплом месте 1 час, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 6 раз в день при гастрите, колите, энтерите, при заболеваниях желчного пузыря и мочекаменной болезни, при рахите, детских экземах, диатезе, а также при головокружении, кашле, простуде.



Настойка: 250 г цветков календулы на 100 мл водки настаивают 14 дней, процеживают. Принимают по 30 капель 3 раза в день при тех же заболеваниях. Для наружного применения (при ожогах, ушибах, обморожениях, фурункулах, экземе, болезнях полости рта, тонзиллите) разводят 10 мл настойки в 90 мл воды.

Мазь: 10 г цветков календулы на 100 мл оливкового масла, регулярно взбалтывая, выдерживают на солнце 20 дней, процеживают. Применяют при гнойных ранах (предварительно раны промывают настойкой), язвах, варикозном расширении вен и т. д.

Свежие измельченные цветки календулы прикладывают к мозолям и бородавкам для их выведения.

**Калина обыкновенная**  
***Viburnum opulus L.***  
Семейство жимолостные

**Распространение, экология и описание вида.** Растет в долинах рек, по оврагам, опушкам лесов, на полянах, вырубках почти по всей Европе. Повсеместно разводится в садах и парках как декоративный кустарник.

Сильноветвистый кустарник. Кора бурая, в трещинах. Молодые ветви и нижняя поверхность листьев волосистые, серые. Листья супротивные, трех- и пятилопастные, зубчатые, на верхушке растения заостренные. Соцветия белые, щитковидные. Цветки двух типов: краевые - крупные, пятилопастные, бесплодные, с колосовидным венчиком; средние - мелкие, колокольчатые, имеют тычинки и пестики, образуют ярко-красные, овальные, сочные плоды с плоской косточкой. Цветет в мае - июне. Плодоносит в августе - сентябре.

Заготавливают кору ранней весной, до начала вегетации; цветки - во время цветения; плоды - после их полного созревания.

В коре содержатся гликозид вибурнин, дубильные вещества, флобафены, а также смола (до 6,5%), в состав омыляемой части которой входят органические кислоты (муравьиная, уксусная, изовалериановая, каприновая, каприловая, масляная, линолевая, церотиновая, пальмитиновая), в состав неомыляемой - фитостеролин, фитостерин. Плоды содержат инвертный сахар (до 32%), дубильные вещества, кислоты (аскорбиновую, изовалериановую, уксусную), микроэлементы, витамины. В семенах содержится жирное масло (до 21%); в цветках - флавоноиды; в корнях - астрагалин, пеонозид, стерины, эфирное масло.

Отвар коры оказывает сосудосуживающее действие; усиливает тонус мускулатуры матки; уменьшает и останавливает внутренние кровотечения, особенно маточные; обладает спазмолитическим, противосудорожным и успокаивающим действием. Плоды калины усиливают сокращение сердечной мышцы; обладают мочегонным, желчегонным, противовоспалительным и ранозаживляющим действием.

Длительный прием препаратов коры калины снижает содержание холестерина в крови. Цветки обладают жаропонижающим, общеукрепляющим, мочегонным и противоаллергическим действием.

**Применение.** Отвар: 10 г коры калины на 250 мл кипятка варят 15 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день при простудных заболеваниях, кашле и как кровоостанавливающее средство при внутренних кровотечениях, а также как спазмолитическое и успокоительное средство при истерии и судорогах, как кровоочистительное при кожных заболеваниях (фурункулезе, экземе, различных язвах) и аллергии. Отвар молодых побегов пьют при запущенном диатезе, а отвар семян - при диспепсии (несварении желудка), как потогонное и общеукрепляющее средство при карбункулах, экземе, аллергических высыпаниях на коже.

Настой:

1) 2 ст. л. плодов калины и 2 ст. л. меда на 500 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 100 мл 4-5 раз в день при упорном простудном кашле, простудной лихорадке, поносе, водянке и особенно при осиплости голоса;

2) 2 ст. л.

цветков калины на 300 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают теплым по 50-100 мл 3 раза в день при простуде, кашле, склерозе, заболеваниях желудка, экземе, аллергической сыпи. Настоем цветков и листьев полощут воспаленное горло и рот при гингивите, стоматите, пародонтозе, промывают раны.

Сок калины обладает бактерицидными свойствами в отношении кишечной палочки, микробов дизентерийной, паратифозной групп и возбудителя сибирской язвы. В дерматологии сок используют против угревой сыпи на лице.

Плоды калины с медом употребляют при простуде и как успокоительное средство при болезненных менструациях. Плоды калины также используют как общеукрепляющее и поливитаминное средство при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока; как слабительное, противовоспалительное, седативное, мочегонное средство, а также при заболеваниях печени, бронхите, воспалении легких.

Ягоды калины едят в свежем виде, из них варят кисели, компоты, варенье.

**Кислица обыкновенная**  
***Oxalis acetosella* L.**  
Семейство кисличные



**Распространение, экология и описание вида.** Растет в хвойных и тенистых лиственных лесах в средних и северных широтах европейской части России. Используется как декоративное растение.

Многолетнее травянистое корневищное растение высотой 8-15 см, имеющее характерные тройчатые листья с обратносердцевидными листочками, опускающимися ночью вниз. Цветки мелкие, белые, на длинных цветоножках. Плод - пятигнездная коробочка, с силой выбрасывающая зрелые семена. Цветет в мае. Растение ядовито!

Заготавливают траву во время цветения.

Содержит щавелевокислый кальций, придающий листьям кислый вкус, ферменты и др.

Обладает мочегонным и желчегонным действием, регулирует пищеварение, прекращает изжогу, ослабляет воспалительные процессы, хорошо заживляет гнойные раны, является противоглистным, противоглистным и антитоксическим средством при отравлении мышьяком и ртутью.

**Применение.** Настой: 1 ч. л. травы кислицы на 500 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1-2 ст. л. 3-5 раз в день за 15 минут до еды при авитаминозе, задержке мочи, расстройстве пищеварения, а также при нарушении обмена веществ в связи с различными кожными заболеваниями.

Настойка: свежую траву кислицы настаивают на водке (1:10) 10 дней, процеживают. Принимают по 5-20 капель 2-3 раза в день при указанных выше заболеваниях.

Свежие измельченные листья кислицы прикладывают к гнойным ранам, язвам, опухолям и пораженным участкам кожи при диатезе.

Разведенный сок свежего растения или водный настой травы кислицы используют для уничтожения неприятного запаха изо рта и при гнилостных процессах в полости рта.

Применение препаратов кислицы обыкновенной требует осторожности: передозировка вызывает воспаление почек.

**Клюква четырехлепестная**  
(клюква болотная, клюква быкновенная)  
***Oxycoccus quadripetalus Gilib. Oxycoccus palustris Pers.***

Семейство брусничные

Другие виды: клюква мелкоплодная [*Oxycoccus microcarpus Turcz.*]

**Распространение, экология и описание вида.** Растет на сфагновых болотах и торфяниках в северной и средней полосах европейской части России, в Сибири, на Камчатке и Сахалине. Местами образует густые заросли.

Вечнозеленый полукустарник с тонкими одревесневшими, стелющимися, укореняющимися в узлах стеблями, достигающими длины 80 см, и короткими, приподнимающимися цветоносными побегами. Листья очередные, короткочерешковые, кожистые, яйцевидные, к верхушке заостренные, у основания округлые, с завернутыми вниз краями. Цветки на длинных цветоножках, поникающие, собраны по 2-4 в зонтики на концах прошлогодних ветвей. Чашечка четырехгнездная, сросшаяся с завязью. Венчик почти до основания четырехраздельный, с загнутыми вверх красными или пурпурными долями. Плод — ягода, шаровидная или продолговато-яйцевидная, многосемянная, сочная, темно-красная, блестящая, обладающая кислым вкусом. Цветет в мае - июне. Плодоносит в сентябре - октябре.

Заготавливают зрелые ягоды после заморозков или ранней весной.

Ягоды содержат органические кислоты (лимонную - до 2,8%, бензойную - до 0,04%, альфа-кетоглутаровую, хинную, олеаноловую, урсоловую), сахара (2,6%), пектиновые и красящие вещества, гликозид вакцинин, флавоноиды, каротин, витамин С, дубильные вещества, фитонциды, микроэлементы (железо, марганец, фосфор, калий, кальций, цинк, серебро, хром, кобальт).

Ягоды не теряют свои витаминные свойства и сохраняются в свежем виде в течение года, благодаря большому содержанию в них бензойной кислоты, обладающей противомикробными свойствами, и урсоловой кислоты, которая по физиологическому воздействию близка к гормонам. Ягоды обладают жаропонижающим и хорошим жаждоутоляющим действием, обусловленным наличием лимонной кислоты. Доказано также бактерицидное действие клюквенного сока на кокковые формы микробов и стимулирующее действие свежей клюквы на секрецию поджелудочной железы.

**Применение.** Клюквенный сок с медом принимают при кашле, а сок, разведенный водой, употребляют как жаропонижающее, жаждоутоляющее средство при лихорадочных состояниях. Наружно применяют при педикулезе и гнойничковых заболеваниях кожи.

Водный настой ягод клюквы применяют как противогинготное, противовоспалительное, мочегонное, инсектицидное и противомикробное средство. Принимают его и при заболеваниях почек, мочевыводящих путей и мочевого пузыря, при недостаточной секреции желу-

дочного сока, глаукоме, Аддисоновой болезни, анемии и как профилактическое средство, предупреждающее образование камней в почках. Ягоды клюквы с сахаром полезны при гипертонической болезни, гастрите, простудных заболеваниях, воспалении мочевыводящих путей, ревматизме, а также при васкулитах, витилиго, облысении, псориазе, аллергической сыпи.

Клюква является ценным пищевым и витаминным продуктом, используется для приготовления сиропа, мармелада, варенья, ликеров и т.д.

### **Коровяк обыкновенный (медвежье ухо)**

***Verbascum thapsus L.***

Семейство норичниковые

Другие виды: коровяк великолепный [*Verbascum speciosum Schrad*]



**Распространение, экология и описание вида.** Растет по опушкам лесов, лесным полянам, просекам и кустарникам, оврагам и берегам рек в южной и средней полосах России. Используется как декоративное растение.

Двулетнее травянистое растение высотой 50-150 см, с прямостоячим стеблем. Листья очередные, крупные, продолговато-эллиптические, мягкоопушенные. Цветки светло-желтые, собраны в густое колосовидное соцветие. Венчик у цветков опадающий, трубчато-воронковидный, с 5 приросшими к нему тычинками. Цветет в июле - августе.

Заготавливают траву во время цветения; корни - осенью, после первого года жизни растения.

Обнаружены тритерпеновые сапонины, иридоиды, слизь, смолы, камедь, кумарин, каротин, флавоноиды, аскорбиновая кислота, дубильные вещества, сахара, эфирное масло, красящее вещество альфа-кродетин.

Цветки и листья обладают отхаркивающим, смягчительным, обволакивающим, противовоспалительным, обезболивающим и ранозаживляющим действием. Цветки обладают также противосудорожным действием.

**Применение.** Отвар: 3-4 ч. л. цветков коровяка на 300 мл кипятка или горячего молока варят 5 минут, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 250 мл на ночь при упорном ночном кашле и воспалении верхних дыхательных путей. Отвар корней применяют для сидячих ванн и промываний при геморрое, а отвар всего растения - при нервных расстройствах, поносе.

Настой: 1 ст. л. сухих цветков коровяка на 400 мл кипятка настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 100 мл 2-3 раза в день при кашле, коклюше, сильном насморке со слезотечением, одышке, при охриплости голоса, а также как средство, успокаивающее нервные клетки коры головного мозга.

Водный настой листьев и цветков применяют для полоскания горла и полости рта при воспалительных процессах.

Настойка: 100 г свежих цветков коровяка на 500 мл водки настаивают 20 дней, процеживают. Применяют для втираний как обезболивающее средство при ревматических, артрических и особенно при нервных болях.

Отваренные цветки и листья коровяка измельчают и прикладывают к ожогам и ранам.

Порошком из сухих цветков коровяка присыпают порезы и раны, предварительно смазав их морковным соком.

Водный экстракт из цветков коровяка обладает активностью в отношении вируса герпеса.

### **Коровяк лекарственный (коровяк мохнатый)**

***Verbascum phlomoides L.***

Семейство норичниковые

**Распространение, экология и описание вида.** Растет на необработанных землях, на откосах и холмах в европейской части России, Белоруссии, Украине и на Кавказе, встречается в Западной Сибири и Средней Азии.

Выращивается как декоративное растение на дачных участках.

Двулетнее травянистое опушенное растение высотой до 1 м. Листья беловолочные. Цветки светло-желтые, собраны в колосовидные кисти. Плод - яйцевидная коробочка. Семена мелкие, серовато-черные.

Заготавливают траву во время цветения.

Цветки содержат сахара, слизь, кумарин, сапонины, эфирные масла, камедь, липоиды, флавоноиды, каротин, красящее вещество, витамины, гликозид аукутин.

Цветки обладают обволакивающим, отхаркивающим, противовоспалительным, болеутоляющим, ранозаживляющим и потогонным действием.

**Применение.** Отвар: 0,5-1 кг цветков коровяка на 10 л воды (разовая доза) доводят до кипения, настаивают 30 минут и выливают в ванну при температуре +36-37°C. Принимают ванны по 15-20 минут через день при экземе, псориазе, диатезе, нейродермите. Густым отваром коровяка смазывают депигментированные пятна при витилиго, высыпания при псориазе.

Настой:

1) 1 ст. л. сухих цветков коровяка на 300 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 3-4 раза в день при кашле, катаре верхних дыхательных путей, диарее. Применяют для полоскания полости рта при стоматите, гингивите и ангине;

2) 1 ст. л. сухой травы коровяка на 400 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 50 мл 3-5 раз в день при невралгии, истощении, нервном переутомлении. Наружно применяют при аллергических заболеваниях кожи, витилиго, псориазе; настоем моют голову при облысении, себорее.

### **Котовник кошачий (мята кошачья, шандра душистая)**

***Nepeta cataria* L.**

Семейство губоцветные. Другие виды:  
котовник японский [*Nepeta japonica* Maxim.]



**Распространение, экология и описание вида.** Растет в садах в степной и лесостепной зонах европейской части России, на Кавказе и в Средней Азии. Заготавливают траву во время цветения.

Выращивается как декоративное растение.

Многолетнее травянистое растение высотой 40-100 см, с четырехгранными ветвистыми стеблями. Листья супротивные, сердцевидно-яйцевидные и продолговатые, остро-пильчатые. Цветки двугубые, беловатые, мелкие, собраны в густые метельчато-колосовидные соцветия. Растение обладает сильным своеобразным запахом и приятно-

горьким вкусом, привлекающим кошек (отчего и произошло его название). Цветет в июне - августе.

Содержит эфирное масло (до 0,5%) с приятным лимонным запахом, в состав которого входят терпены, пулегон, цитрал, гераниол, лимонен, дипентен, цитронелол, нерол, карвалол. Установлено, что главными компонентами эфирного масла являются непелактон (42%) и непеталовый ангидрид. Кроме эфирного масла, в траве содержатся дубильные вещества и терпены.

Обладает потогонным, противопростудным, вызывающим и регулирующим менструацию, успокаивающим, жаропонижающим и кровоостанавливающим действием.

**Применение.** Настой: 2 ч. л. сухой травы котовника на 250 мл кипятка настаивают в закрытом сосуде 2 часа, процеживают. Принимают по 50 мл 4-5 раз в день для возбуждения аппетита, при малокровии, истощении, судорожном кашле, затрудненном дыхании, одышке, нервных расстройствах, головной боли, ревматизме, заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой, и как противоглистное средство.

Наружно траву котовника применяют при различных заболеваниях кожи.

**Кохия венечная**  
***Kochia scoparia* (L.) Schrad.**  
Семейство маревые



**Распространение, экология и описание вида.** Растет на Кавказе, в Сибири и на Дальнем Востоке. Культивируется как декоративное растение почти повсеместно.

Однолетнее травянистое растение высотой 50-100 см, с прямостоячим ветвистым стеблем. Листья мелкие, узколанцетные, острые, тонкие. Цветки мелкие, зеленые, собраны в клубочки, а затем в колосовидные соцветия. Цветет в июле - сентябре.

Заготавливают семена во время их созревания, в сентябре - октябре. Содержит сапонины.



Обладает тонизирующим, противогрибковым, мочегонным и кардиотоническим действием.

**Применение.** Настой: 1) 1 ст. л. измельченных семян кохии на 500 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 250 мл 2 раза в день как тонизирующее, стимулирующее сердечную деятельность и мочегонное средство; 2) 1 ст. л. измельченных семян кохии на 100 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Применяют наружно при грибковых заболеваниях кожи и ногтей.

### **Кровохлебка лекарственная (красноголовник)**

***Sanguisorba officinalis L.***

Семейство розоцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Растет в изобилии на заливных лугах, болотах, опушках лесов, по берегам рек на территории России почти повсеместно.

Выращивается как декоративное растение.

Многолетнее травянистое растение высотой 40-100 см, с толстым деревянистым корневищем. Стебли высокие, ветвистые, ребристые, полые: Прикорневые листья длинночерешковые, непарноперистосложные, с продолговато-яйцевидными пальчатыми листочками, сверху темно-зелеными, снизу сизоватыми. Стебли оканчиваются овальными цветочными головками. Цветки мелкие, темно-вишневые, с простым четырехраздельным околоцветником. Тычинок 4. Пестик с нитевидным столбиком. Плод - светло-коричневая сухая семянка. Цветет в июне - августе.

Заготавливают корневища и корни поздней осенью.

Корневища и корни содержат дубильные вещества пирогалловой группы, кислоты (галловую и эллаговую), сапонины (2,5-4 % - сангвисорбин и потерин), стерины, гентриаконтан, щавелевокислый кальций, крахмал, красящее вещество, витамин С, эфирное масло, фитонциды. В листьях имеется витамин С (до 0,92 мг%).

Обладает кровоостанавливающим (маточные, желудочно-кишечные, легочные, геморроидальные и другие кровотечения), сосу-

досуживающим, вяжущим, болеутоляющим и сильным бактерицидным действием; замедляет перистальтику кишечника, прекращает судороги, ослабляет и прекращает воспалительные процессы. Отмечено сильное бактерицидное действие отвара корней на микробы паратифозной и дизентерийной групп. Фитонциды корней убивают микробы тифозной и паратифозной групп в течение 15 минут, а дизентерийной группы - через 5 минут.

**Применение.** Отвар: 1) 1 ст. л. корневищ и корней кровохлебки на 250 мл воды варят 30 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 5 раз в день до еды при различных кровотечениях, чрезмерной менструации, приливе крови к голове, чрезмерной нервной возбудимости, гипертонии и особенно при дизентерии, для полосканий при воспалениях полости рта и горла и для сидячих 10-минутных ванн при геморрое; 2) 2 ст. л. корней кровохлебки на 1 л воды варят 30 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Применяют для примочек, промываний и влажных компрессов при воспалительных процессах на коже.

Настой: 3 ч. л. сухой травы кровохлебки на 500 мл холодной воды настаивают 8 часов, процеживают. Принимают по 50 мл 4 раза в день до еды (пьют глотками) при указанных выше заболеваниях.

Компрессы: 2-3 ст. л. травы кровохлебки обваривают кипятком, измельчают, заворачивают в марлю. Подушечки прикладывают как обезболивающее средство к больным местам.

**Крушина слабительная**  
***Rhamnus cathartica* L.**  
Семейство крушиновые



**Распространение, экология и описание вида.** Растет в лесах, среди кустарников и по долинам рек в лесной и лесостепной зонах европейской части России, в Сибири, на Дальнем Востоке и в Закавказье.

Высокий кустарник или небольшое дерево высотой до 8 м, с почти черной растрескивающейся корой. Ветви супротивные, колочие, молодые, с красно-коричневой корой. Листья супротивные, округло-

яйцевидные, мелкопильчатые, заостренные. Цветки мелкие, однополые, зеленые, с четырехраздельным венчиком. Тычинок 4. Пестик с раздельным столбиком и верхней завязью. Плод - костянка, мелкая, шаровидная, черная, горькая. Цветет в мае - июле.

Заготавливают спелые плоды в августе - сентябре.

Содержит антрапроизводные рамнокатартин, рамноксантин, франгулаэмодин и жостерин, флавоноиды (рамноцитрин, ксанторамнетин, рамнетин, кверцетин, кемпферол), пектиновые и красящие вещества, камедь, горькое вещество.

Обладает мягким слабительным действием.

**Применение.** Отвар: 1 ст. л. плодов крушины на 200 мл кипятка доводят до кипения, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 50 мл на ночь как слабительное средство при хронических запорах. Действие отвара развивается медленно и продолжается долго.

Настой: 1 ст. л. плодов крушины на 200 мл теплой воды настаивают 12 часов, процеживают. Принимают по 100 мл утром и вечером как слабительное средство.

Плоды крушины входят в состав слабительных сборов трав.

### **Лапчатка белая** **Potentilla alba L.**

Семейство Розоцветные – Rosaceae



Народные названия. Межиперщица, пятилистник, пятиперстник, пятипал, пятипальник, пятиперстень, пятиперстник.

**Распространение, экология и описание вида.** Растет в Центральных районах европейской части России (в Черноземной зоне, к северу - реже), Кавказ, Средняя Европа, Балканы. Встречается рассеяно, часто отдельными экземплярами. Родина - Мексика и Гватемала. Хорошо возделывается в культуре.

Предпочитает достаточно освещенные места в широколиственных-еловых и сосновых лесах, остепненных лугах, иногда среди кустарников, преимущественно на свежих плодородных супесчаных и суглинистых почвах.

Многолетнее растение, 8-25 см высоты с толстым маловетвистым, длинным (до 50 см и более) черно-бурым корневищем светлым на срезе, укороченными многолетними вегетативными и однолетними генеративными побегами, образующими прикорневую розетку. Вегетативный побег с чешуевидными листьями развивается ежегодно из верхушечной почки главной оси растения, а пазушные почки образуют боковые побеги, развитие которых постепенно приводит к прекращению деятельности верхушечной почки. Генеративные, цветonoсные побеги развиваются из пазух низовых листьев. Листья разные. Прикорневые листья на длинных черешках, пальчато-сложные, состоят из 5 обратно-ланцетных листочков, сверху темно-зеленые, снизу шелковистые, с темно-бурыми прилистниками. Стеблевые листья небольшие, чешуевидные, в числе 1-2, с маленькими яйцевидно-ланцетными прилистниками. Все растение покрыто прижатыми шелковистыми серебристыми волосками. Цветет в апреле – июне. Цветки белые, до 3 см в диаметре, на длинных цветоносах, собраны по 2-5 в верхушечные полусонтики. Венчик из 5 свободных лепестков, чашечка с подчашием опущены, пятинадрезанные. Тычинок и пестиков много. Завязь верхняя. Плоды – орешки, морщинистые, при основании волосистые. Созревают в июне – августе. Размножается преимущественно семенами, вегетативное размножение редко.

Химический состав. Подземная часть содержит углеводы (крахмал), иридоиды, сапонины, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды (кверцетин), дубильные вещества (галлотанин) до 17% (максимум в фазу цветения). Надземная часть содержит иридоиды, сапонины, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды (рутин), дубильные вещества до 6%. В листьях обнаружены фенолкарбоновые кислоты и их производные (п-кумаровая, эллаговая кислоты), флавоноиды (кверцетин, кемпферол, цианидин). Лапчатка является концентратором Mn, Zn, Cu, Se, Co, Fe, Si, Al причем для Si, Al, Zn, Mn их содержание превышает критерий степени концентрирования минеральных элементов для нетрадиционных растений в 1,7, 2,5, 3,0, 4,0 раза соответственно. Следует отметить, что лапчатка белая содержит также элементарный йод и анион йодистой кислоты.

**Применение.** Лечебные свойства *Potentilla alba* L. многообразны. Сравнительно недавно это растение предложено в качестве средства, способствующего устранению нарушений функции щитовидной железы (тиреотоксикоз, гипертиреоз, гиперплазия щитовидной железы). Терапевтическая эффективность лапчатки белой подтверждена клинически. Изучение фармакологической активности извлечений из лапчатки белой показало, что экстракты из корней и травы являются практически нетоксичными. При этом при оральном введении извлечения из надземной части стимулируют ЦНС, а извлечения из подземной – усиливают диурез (на 28 %). Известно также, что лапчатка белая проявляет антибактериальную активность.

В Болгарии отвар используют при диарее, желудочно-кишечных

коликах как вяжущее и гемостатическое средство. Кроме того, фитотерапевты рекомендуют применение лапчатки белой для предотвращения или лечения заболеваний печени, сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, в частности, язвы, а также как антисептическое и ранозаживляющее средство. Отвар корней применяют при подагре, ревматизме, желтухе, дизентерии. В народной медицине Белоруссии рекомендуется пить отвар травы лапчатки белой при опущении матки. Порошком из сухой травы посыпают нарывы. Особое значение приобретает использование лапчатки белой в зонах с особым социально-экономическим статусом (“чернобыльская” и т.п.) и в регионах с дефицитом йода в природе с целью очистки человеческого организма и нормализации обмена веществ.

Способ применения. 50 г корня слегка раздробить молотком или на кофемолке, залить 500 г водки, настоять месяц, процедить, пить по 30 капель 3 раза в день за 15-20 мин. до еды. После месяца приема – перерыв 7 дней. Затем курс повторить. Для полного излечения щитовидной железы в начальной стадии надо 100-150 г. корня, при запущенной – 300-500 г. Детям дозу уменьшают вдвое. Горсть свежих, или 1-2 ст. л. сухих листьев залить 400 г. кипятка и настоять в термосе 8 часов (желательно на ночь). Разделить содержимое на 3-4 дозы и пить за 15-20 мин. до еды. Детям дозу уменьшают вдвое. Рецепты даны общие для любой болезни, но нужно помнить, что лапчатка белая понижает давление. В остальном противопоказаний нет, растение безвредное.

**Ландыш майский**  
***Convallaria majalis* L.**  
Семейство лилейные

**Распространение, экология и описание вида.** Растет в хвойно-лиственных лесах, березняках, осинниках, дубравах, среди кустарников на всей территории России. Хорошо возделывается как декоративное растение.

Многолетнее травянистое растение высотой до 30 см. Корневище горизонтальное, тонкое, ползучее, с придаточными корнями. От корневища отходят годичные укороченные побеги, на которых находятся 2-3 крупных прикорневых листа, продолговато-эллиптических, заостренных, цельнокрайних, длиной 10-20 см, шириной 4-6 см. Цветки белые, душистые; 6-20 цветков образуют одностороннюю кисть на цветочной стрелке. Каждый цветок простой, спайнолепестной; венчик колокольчатый, с 6 короткими зубчиками. Плод - ягода, красная, шаровидная, со светлыми округлыми семенами. Цветет в апреле - мае. Плодоносит в августе - сентябре. Растение ядовитое!

Заготавливают листья и цветки в первую неделю цветения; плоды - после созревания; корни - осенью.

Содержит около 20 сердечных гликозидов, основные из кото-

рых - конваллотоксин и конваллозид. Кроме того, имеются следы эфирного масла, аспарагин, крахмал, сахар, кислоты (яблочная и лимонная), а также стероидные сапонины (кон-валлорин и конвалларин-новая кислота).

Препараты ландыша назначают при сердечной недостаточности, острой и хронической недостаточности кровообращения, как средство, успокаивающее центральную нервную систему, при неврозах сердца, нарушениях сердечной деятельности; они нормализуют кровообращение, успокаивают нервную систему. В сочетании с настойкой валерианы препараты ландыша употребляют при повышенной раздражительности, бессоннице, нервном возбуждении и других подобных состояниях. Ландыш применяют также в комбинации с пустырником, боярышником, препаратами брома и др. В отличие от препаратов наперстянки, препараты ландыша оказывают более мягкое действие и менее токсичны. При приеме внутрь они действуют слабо, но при внутривенном введении оказывают быстрое и сильное действие.

**Применение.** Настой: 6-7 цветков ландыша на 250 мл воды настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 3 раза в день при сердечной недостаточности (легкие формы), сердечных неврозах, нарушениях сердечного ритма.

Настойка: 10 г цветков ландыша на 100 мл 70%-ного спирта настаивают 14 дней на солнце. Принимают по 15-20 капель 2-3 раза в день (под контролем врача) при тех же заболеваниях. Разведенную настойку в виде примочек применяют при некоторых глазных заболеваниях.

### Латук дикий (латук компасный)

#### *Lactuca serriola* L.

Семейство сложноцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Растет как сорняк по огородам, берегам рек и кустарникам в южной и средней поло-

сах европейской части России, на Кавказе, в Юго-Западной Сибири и в Средней Азии. Хорошо возделывается в культуре.

Двулетнее травянистое растение высотой 60-150 см, с белым млечным соком. Стебель твердый, покрытый жесткими щетинками. Листья сидячие, выемчато-перистонадрезанные, вдоль средней жилки с характерными жесткими щетинками. Листья расположены ребром и своими концами показывают на север и юг, отчего и произошло название растения - латук компасный. Цветки язычковые, с хохолком. Цветочные корзинки мелкие, светло-желтые, собраны в пирамидальную метелку. Плод - семянка. Цветет в июне - августе. Растение ядовито!

Заготавливают траву и млечный сок во время цветения.

Содержит белый ядовитый млечный сок, в состав которого входят горечи (лактучерин, лактуцин, лактуцинтин), алкалоиды, смолы и др.

Притупляет болевую чувствительность, прекращает судороги и обладает успокаивающим, снотворным, слабительным и мочегонным действием.

**Применение.** Настой: 1 ч. л. травы латука на 500 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день как обезболивающее и успокоительное средство при коклюше, упорном кашле, одышке, бессоннице и как мочегонное средство при болезнях мочевого пузыря и подагре.

При этих же заболеваниях принимают и смолу, получаемую из млечного сока латука (лактукарий), имеющую горький вкус и неприятный запах.

Высушенными и измельченными в порошок листьями латука присыпают раны для их быстрого заживления.

### **Лещина обыкновенная (орешник, орех лесной)**

***Corylus avellana* L.**

Семейство березовые





**Распространение, экология и описание вида.** Растет в лиственных и смешанных лесах как подлесок, на лесных опушках и полянах в лесной и степной зонах европейской части России и на Кавказе.

Кустарник высотой до 7 м. Кора стеблей темно-серая. Листья округлые или обратнояйцевидные, очередные, черешковые, зубчатые. Цветки однополые, мелкие. Мужские цветки образуют поникающие многоцветковые сережки; женские - по 2 скрыты внутри почек, снаружи видны только рыльца. Плод - односемянный орех с плотной скорлупой, окружен листовидным разросшимся прицветником. Цветет в апреле. Плодоносит в августе - сентябре.

Заготавливают кору ранней весной, до начала вегетации, или поздней осенью; листья - во время цветения; плоды - после их созревания.

Плоды содержат жирное масло (62%), белки (17%), углеводы (7%), минеральные вещества (2%), витамины С, Е и D. Масло плодов содержит липотропные вещества (метионин, холин, лецитин) и ненасыщенные жирные кислоты, использующиеся при лечении атеросклероза. Кора содержит эфирное масло, дубильные и красящие вещества и др. В листьях содержится аскорбиновая кислота (200 мг%), эфирное масло, гликозид мирицитозид.

Листья и кору применяют при воспалении мочеиспускательных каналов, для усиления тонуса венозных кровеносных сосудов и капилляров и уменьшения их проницаемости.

**Применение.** Отвар: 1 ст. л. листьев и 1 ч. л. измельченной в порошок коры лещины на 250 мл воды варят 10 минут, после остывания процеживают. Принимают по 100 мл 4 раза в день при варикозном расширении вен, капиллярных кровоизлияниях и для промывания кровотока десен.

Орехи лещины употребляют с медом при анемии, ревматизме и как общеукрепляющее средство.

Ореховое масло используют как средство, предохраняющее волосы от выпадения, а также для смазывания кожи при ожогах.

### **Медуница лекарственная (легочная трава)**

***Pulmonaria officinalis* L**

Семейство бурачниковые





**Распространение, экология и описание вида.** Растет по опушкам лесов, в кустарниках в европейской части России и на Кавказе.

Многолетнее травянистое растение высотой 10-40 см, с прямостоячими, жестковолосистыми, ребристыми стеблями. Корневище тонкое, извилистое, темно-коричневое, со многими длинными, нитевидными придаточными корнями. Листья яйцевидно-ланцетные, заостренные, шершавые; нижние - на длинных черешках, крупные, сердцевидно-яйцевидные, появляющиеся после цветения; стеблевые - почти без черешков, заостренные. Цветки мелкие, на длинных ножках, провисшие, вначале пурпурные, а затем фиолетово-синие, собраны к верхушкам стеблей в соцветия-завитки. Плод - орешек, мелкий, гладкий, блестящий. Цветет в мае.

Заготавливают траву во время цветения.

Содержит слизистые вещества, алантоин, воск, фитостерол, флобафен, дубильные вещества (до 10%), сапонины, каротин, витамин С, рутин, значительное количество полифенолов, значительные количества минеральных веществ, среди которых растворимые (около 1%) и нерастворимые (около 4%) силикаты, большой комплекс микроэлементов (особенно марганца).

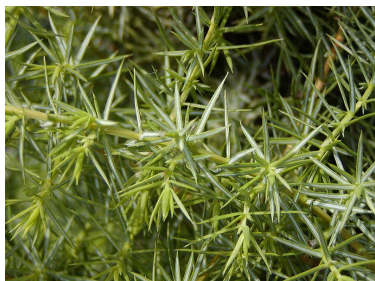
Регулирует деятельность некоторых желез внутренней секреции, усиливает процесс кроветворения (благодаря содержанию комплекса микроэлементов). Обладает кровоостанавливающим, обволакивающим, отхаркивающим, смягчительным, слегка вяжущим, легким мочегонным, противовоспалительным, антисептическим и хорошим ранозаживляющим действием.

**Применение.** Настой: 2 ст. л. травы медуницы на 500 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 100 мл 4-5 раз в день при кашле, болезнях дыхательных органов, охриплости голоса, туберкулезе у детей, поносе и других болезнях желудка и кишечника, при воспалении почек, камнях в мочевом пузыре, женских болезнях, диатезе, кровотечениях и геморрое. Крепким настоем промывают раны.

Измельченные листья медуницы прикладывают к гнойным ранам для их заживления.

Медуница имеет нежную вкусную зелень и может употребляться в пищу (например, для весенних витаминных салатов).

**Можжевельник обыкновенный**  
***Juniperus communis* L.**  
Семейство кипарисовые



**Распространение, экология и описание вида.** Растет в подлеске лиственных и смешанных лесов, в борах, на сухих холмах, по горным склонам и берегам рек. Культивируется как декоративное растение в европейской части России, в Сибири и на Кавказе.

Вечнозеленый хвойный кустарник или дерево высотой 1 — 10 м. Ствол сильноветвистый. Листья линейные, шиловидные, жесткие, острые, сверху желобчатые, расположены по 3 в каждом кольце. Цветки двудомные: мужские в виде пазушных сережек, женские - в виде зеленых шаровидных пазушных шишек. Плод - шишкоягода, мясистая, с сизым налетом, мелкая, с 3 семенами. Цветет в мае. Плодоносит на второй год жизни растения в октябре - ноябре. Растение ядовито!

Заготавливают зрелые плоды (ягоды).

Плоды содержат сахара (до 40%), смолу (до 10%), воск, жирное масло, кислоты (яблочную, уксусную, муравьиную), красящее вещество юниперин и эфирное масло (0,5-2%), в состав которого входят пектин, камфен, альфа-терпинен, альфа-фелландрен, терпинолен, терпинеол, борнеол, можжевельная камфора и витамин С. Хвоя также содержит витамин С (около 270 мг%).

Препараты можжевельника возбуждают аппетит, способствуют пищеварению, усиливают перистальтику кишечника и секрецию желез, увеличивают отделение мочи, дезинфицируют мочевыводящие пути, разжижают мокроту, облегчают отхаркивание и обладают противомикробным, противовоспалительным и обезболивающим действием.

**Применение.** Отвар: 100-200 г сухих ягод можжевельника на 1 л воды варят 10 минут, настаивают 1 час, процеживают. Применяют для полосканий при воспалении десен, а также для ванн и промываний при подагре и ревматизме.

Настой: 2 ч. л. сухих ягод можжевельника на 250 мл холодной кипяченой воды настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день как мочегонное, отхаркивающее, желчегонное, спо-

собствующее лучшему пищеварению средство, а также при подагре, ревматизме и как кровоочистительное средство при различных кожных заболеваниях.

Сироп: 50 г сухих ягод можжевельника на 250 мл воды кипятят, процеживают, добавляют

сахар и сгущают до консистенции сиропа. Принимают по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой как возбуждающее аппетит средство.

Настойка: свежие ягоды можжевельника настаивают на водке (1:5) 2 недели, процеживают. Применяют для растираний как отвлекающее средство при ревматических и подагрических болях.

**Наперстянка крупноцветковая**  
***Digitalis grandiflora* Mill.**  
Семейство норичниковые



**Распространение, экология и описание вида.** Растет на Урале, Северном Кавказе и в Западной Украине. Культивируется как лекарственное и декоративное растение.

Многолетнее травянистое растение высотой 40-120 см, с коротким корневищем и прямостоячими волосистыми стеблями. Нижние стеблевые листья продолговато-ланцетные, заостренные, снизу по жилкам опушенные. Верхние листья сидячие, продолговато-ланцетные. Цветки удлинненно-колокольчатые, серо-желтые, с бурими жилками внутри, собраны в одностороннюю кисть. Цветет в июне - августе. Растение очень ядовито!

Заготавливают листья во время цветения.

Содержит гликозиды сердечной группы (пурпуреагликозид, дигитоксин, гитоксин, гиталоксин, гиторин, дигиталеин, дигиталин, дигипрозид), ряд стероидных сапонинов (дигитонин, гитонин, тигонин), флавоноиды (лютеолин и дигитолутеин), органические кислоты (кофейную и др.), холин и др.

Улучшает общее состояние больных при болезнях сердца, снимает неприятные ощущения в области сердца, уменьшает застойные явления, увеличивает скорость кровотока, урежает пульс, снимает отеки и одышку и увеличивает мочеотделение.

**Применение.** Наперстянку назначают в виде порошков, таблеток, водных настоев, настоев и очищенных от балластных веществ негаленовых препаратов (кордигит, дигитозид, дигипурен, дигитоксин, гитален) при клапанных пороках сердца, мерцательной аритмии, застойных явлениях, гипертонии, в качестве мочегонного средства при отеках.

Растение обладает кумулятивным свойством. Препараты наперстянки противопоказаны при резких изменениях сердца, перерождении сердечной мышцы и выраженном атеросклерозе, а также при эндокардитах со склонностью к эмболии.

**Наперстянка пурпуровая**  
***Digitalis purpurea* L.**  
Семейство норичниковые



**Распространение, экология и описание вида.** Как дикорастущее растение в России не встречается. Культивируется в основном на плантациях. Лекарственных растений и разводится в садах и парках на Северном Кавказе.

Двулетнее травянистое растение высотой 40-150 см, с мочковатой корневой системой. Стебли прямостоячие, бороздчатые, сероватые, опушенные. Листья очередные, темно-зеленые, снизу войлочные, с сильно выступающими жилками. Прикорневые листья собраны в розетку; нижние стеблевые - черешковые, продолговато-яйцевидные, заостренные; верхние стеблевые - сидячие, яйцевидно-ланцетные. Цветки крупные, трубчато-колокольчатые, пурпурные, собраны в густую одностороннюю кисть. Плод - двустворчатая коробочка. Цветет в июне - августе. Растение ядовито!

Заготавливают листья во время цветения.

Содержит различные гликозиды сердечной группы (пурпуреагликозид, дигитоксин, гитоксин, гиталоксин, гиторин, дигиталин,

дигиталин, дигипрозид и т.д.), ряд стероидных сапонинов (дигитонин, гитонин, тигонин), флавоноиды (лютеолин, дигитоллютеин), органические кислоты (кофейную и др.), холин и др.

Улучшает общее состояние больных при болезнях сердца, снимает неприятные ощущения в области сердца, уменьшает застойные явления, увеличивает скорость кровотока, урежает пульс, снимает отеки и одышку и увеличивает мочеотделение.

**Применение.** Наперстянка пурпуровая идентична по составу, действию и применению наперстянке крупноцветковой.

**Настурция большая**  
***Tropaeolum majus* L.**  
Семейство настурциевые



**Распространение, экология и описание вида.** Родина - Южная Америка. Повсеместно культивируется как неприхотливое, красиво цветущее декоративное растение.

Однолетнее травянистое растение высотой 25-100 см и больше, с длиннорешковатыми округлыми листьями и неправильными цветками со шпорцем. Цветки крупные, оранжевые и огненно-красные. Чашелистики окрашены в цвет венчика и принимают участие в образовании крупного шпорца. Тычинок 8. Пестик с верхней трехгнездной завязью. Плод дробный, распадающийся на 3 крупных односемянных плодика. Цветет в июне - октябре.

Заготавливают траву и цветочные почки в период цветения.

Содержит витамин С и пигмент каротин (провитамин А).

Обладает противогинготным, мочегонным и кровоочистительным действием, а также усиливает сокращения сердца, увеличивает кровоток через коронарные артерии, улучшая самочувствие больных стенокардией.

**Применение.** Отвар травы настурции, подслащенный медом, используют для полосканий при различных заболеваниях полости рта.

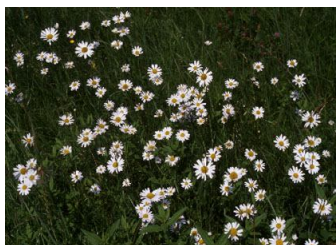
Настой: 20 г травы настурции на 200 мл кипятка настаивают 2 часа в термосе, процеживают. Принимают по 2-3 ст. л. 4-6 раз в день

при хроническом бронхите, гипертонии, цинге, малокровии, сыпи и почечнокаменной болезни.

Сок настурции втирают в кожу головы (через день) для укрепления волос.

Свежие молодые листья, цветки и незрелые зеленые семена настурции имеют приятный запах и вкус. Их используют как приправу и витаминную добавку к пище, а консервированные цветочные почки - в качестве приправы к мясной пище.

**Нивяник обыкновенный**  
(поповник обыкновенный, ромашка большая)  
***Leucanthemum vulgare* Lam.**  
Семейство сложноцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Растет в изобилии по лугам, склонам, кустарникам, лесным полянам, в разреженных березовых и сосновых лесах, около дорог во многих областях России.

Многолетнее травянистое растение высотой 30-65 см, с прикорневыми обратнойцевидными, городчатыми листьями и прямостоячими бороздчатыми стеблями. Стеблевые листья сидячие, продолговатые, пильчатые. Цветочные корзинки одиночные, крупные, белые, похожие на ромашку. Краевые цветки в корзинке ложноязычковые, белые, пестичные; срединные - трубчатые, обоеполые. Цветоложе плоское, с чешуйками. Плод - семянка, продолговатая, суживающаяся к основанию, коричневая. Нивяник отличается от ромашки цельными листьями и одиночными крупными цветочными корзинками. Запах травы слабоароматический, вкус острый. Цветет в мае - августе.

Заготавливают траву во время цветения.

Химический состав изучен мало.

Обладает мочегонным, болеутоляющим, противовоспалительным, ранозаживляющим, противоспазматическим, противоглистным и инсектицидным действием.

**Применение.** Настой: 2 ч. л. травы нивяника на 250 мл кипятка настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день при простуде, лихорадке, кашле, грыже, геморрое, недержании мочи, болях в желудке, головной боли, удушье, а также для изгнания

мелких глистов. Более крепкий настой применяют для промываний и примочек при сыпи и для купания детей при коликах и судорогах.

Мазь: порошок из травы нивяника смешивают со свиным жиром (1:1). Применяют при кожных заболеваниях.

### **Одуванчик лекарственный (одуванчик обыкновенный)**

***Taraxacum officinale* Weber**

Семейство сложноцветные

**Распространение, экология и описание вида.** Растет на полях, лугах, в садах, лесах, вдоль дорог, около жилья, по железнодорожным насыпям почти повсеместно, кроме Арктики.

Многолетнее травянистое растение высотой 10-30 см, с безлистным цветочным стеблем (стрелкой). Листья розеточные, длиной 10-25 см и шириной 1,5-5 см. Цветочные корзинки золотисто-желтые, состоят из язычковых цветков с хохолком (особыми волосками, образующими летучку при плодах). Плод - семянка с хохолком. Цветет в апреле - августе.

Заготавливают траву и сок в период цветения; корни - ранней весной или поздней осенью.

Корни и листья содержат горький гликозид тараксантин, смолу, каучук, полисахарид инулин, сахар, жирное масло, слизь, аспарагин, холин, органические кислоты, соли кальция и калия, красящие вещества - различные каротиноиды, витамины и др. Корни содержат также тритерпеноидные соединения: таракастерол, стерины (ситостерин, стигмастерин), тараксол. В цветочных корзинках и листьях имеются каротиноиды (тараксантин, флавоксангин, лютеин), тритерпеновые спирты (арнидиол и фарадиол). Листья, кроме того, содержат сапонины, витамин С, железо, кальций и фосфор.

Обладает успокаивающим и легким снотворным действием. Корни и листья возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, увеличивают лактацию у кормящих женщин, улучшают обмен веществ при кожных заболеваниях и служат как легкое слабительное, отхаркивающее и тонизирующее средство. Все части растения обладают жаропонижающим, потогонным, желчегонным и противоглистным действием. Считается, что прием внутрь настоя листьев снимает интоксикацию, вызванную укусами змей.

**Применение.** Отвар:

1) 10 г цветков одуванчика на 200 мл кипятка варят 15 минут, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день при бессоннице, гипертонии, вздутии живота, запорах, глистах;

2) 2 ст. л. корней одуванчика на 300 мл воды кипятят 15 минут. Применяют наружно при фурункулезе, экземе и сыпи.

Настой: 1 ч. л. корней и травы одуванчика на 250 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 4 раза в день за



30 минут до еды при хронических запорах, геморрое и в качестве жаропонижающего и потогонного средства при простуде. Настой употребляют также при авитаминозах, малокровии, ревматических и подагрических болях, воспалении лимфатических узлов и особенно при различных болезнях кожи.

Порошок из корней одуванчика принимают по 2 г с водой 3 раза в день за 30 минут до еды при атеросклерозе и для снижения содержания холестерина в крови.

Корни одуванчика входят в состав желудочного, аппетитного и мочегонного сборов.

Млечный сок одуванчика употребляют для выведения мозолей и как косметическое средство для удаления угрей, веснушек и пигментных пятен.

В пищу употребляют поджаренные корни одуванчика вместо кофе (обладает общеукрепляющим действием) и молодые листья - в виде весеннего витаминного салата, улучшающего обмен веществ (для уничтожения горечи листья на полчаса кладут в соленую воду).

### **Окопник лекарственный** ***Symphytum officinale* L.** Семейство бурачниковые



**Распространение, экология и описание вида.** Растет по кустарникам, садам, на влажных местах по берегам рек, ручьев почти на всей территории европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии (северные и северо-восточные районы).

Многолетнее травянистое растение высотой 60-90 см, с ветвистым крылатым стеблем. Листья очередные, крупные, жестковатые, продолговато-ланцетные, снизу с выступающей сетью жилок. Цветки мелкие, трубчато-колокольчатые, пурпурно-фиолетовые, собраны в соцветия-завитки. Тычинок 5, присоспых к венчику. Пестик с верхней четырехлопастной завязью. Плоды - орешки, крупные, черные, блестящие, расположены по 4 в чашечке цветка. Листья при растирании имеют слабый огуречный запах. Корни черные, в изломе беловатые, вкус имеют сладковатый, слегка вяжущий. Цветет в мае - августе. Растение ядовито!



Заготавливают корни весной и поздней осенью.

Содержит крахмал, сахар, много слизистых веществ, дубильные вещества, аспарагин, алкалоиды (циноглоссин и лазиокарпин), глиоксильдиуренд аллантаин, дигалловую кислоту, следы эфирного масла.

Обладает противовоспалительным, болеутоляющим, противомикробным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, вяжущим и смягчительным действием. Препараты из корней притупляют боль, усиливают регенерацию (восстановление) различных тканей и способствуют более быстрому срастанию костей при переломах.

**Применение.** Отвар: 1 ст. л. корня окопника на 500 мл воды кипятят 5 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 100 мл 4 раза в день при бронхите, гастрите.

Настой:

1) 2 ч. л. свежих корней окопника на 1 л воды настаивают 8 часов, процеживают. Оставшуюся после процеживания массу заливают снова 1 л кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Оба настоя смешивают. Принимают по 50 мл 4-6 раз в день до еды при желудочно-кишечных заболеваниях (поносе, дизентерии, хроническом катаре кишечника) и хроническом катаре дыхательных путей с обильным выделением мокроты. Наружно применяют при воспалении вен, надкостницы, и особенно при переломах и вывихах, болях в ампутированных конечностях и при ишиасе;

2) 3 ст. л. корней окопника на 500 мл кипятка настаивают в термосе 30 минут, процеживают. Применяют для ванн, промываний и компрессов при переломах и вывихах, ушибах, болях в суставах, диатезе, при различных кожных заболеваниях, и особенно для лечения плохо заживающих ран и язв.

Спиртовую настойку корней окопника используют как противовоспалительное и болеутоляющее средство (для компрессов).

Припарки: измельченный корень окопника разваривают в воде, молоке или пиве и заворачивают в марлю. Применяют при воспалении желез, нарывах, фурункулезе, вывихах суставов, ушибах, переломах.

Порошок из корней окопника служит кровоостанавливающим средством при носовых и других наружных кровотечениях.

Мазь: 2 ст. л. измельченных свежих корней окопника растирают с 2 ст. л. свиного несоленого сала. Применяют при переломах костей, ушибах, ревматических и подагрических болях, ранах и язвах.

Внутреннее применение окопника требует осторожности, а длительное применение не рекомендуется из-за его способности накапливаться в организме.

**Пион белый**  
***Paeonia albiflora* Palle**  
Семейство лютиковые

**Распространение, экология и описание вида.** Разводится повсеместно в садах.

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м, с продолговатыми корнями. Листья дважды- и триждырассеченные. Цветки крупные; чашечка пятилистная; многочисленные лепестки венчика белые. Плод - сборная листовка, состоящая из 2-3 пушистых отогнутых листовок. Цветет в июне. Растение ядовито!

Заготавливают корни в октябре - ноябре.

Содержит танины, сахара, крахмал, эфирные масла, смолы, слизи, фруктозу, бензойную кислоту.

Обладает успокаивающим, болеутоляющим и бактерицидным действием. Может снижать артериальное давление (это достигается главным образом расширением периферических сосудов, что на функциональное состояние сердца никакого влияния не оказывает).

**Применение.** Отвар: 2 ст. л. измельченного корня пиона на 400 мл воды кипятят 20 минут, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 50 мл 5-8 раз в день при болях в животе, спазмах мышц живота и кишечника, головокружении, ревматических заболеваниях.

Экстракт: 100 г измельченного свежего корня пиона на 1 л 96%-ного спирта настаивают 3 недели в темной посуде, процеживают. Принимают по 10 капель 4-8 раз в день при указанных выше заболеваниях.

**Пион уклоняющийся (марьин корень)**  
***Paeonia anomala* L**  
Семейство лютиковые

**Распространение, экология и описание вида.** Растет по опушкам хвойных и смешанных лесов, на субальпийских высокогорных лугах в лесной зоне северо-восточных районов европейской части России, в Сибири и в горно-лесных районах Восточного Казахстана.

Многолетнее травянистое растение высотой 60-100 см, с бурокоричневым толстым ветвистым корнем. Стебли прямостоячие, неветвистые, с кожистыми чешуйками при основании. Листья очередные, дважды- и триждырассеченные. Цветки крупные, красные или бледно-розовые; чашечка из 5 чашелистиков; лепестков венчика 5 и более; тычинок много. Пестиков 2-5, с верхней завязью. Плод - сборная листовка, состоящая из нескольких отклоненных листовок. Семена крупные, черные, эллиптические. Цветет в мае - июне. Растение ядовито!

Заготавливают корни осенью.

Корни содержат эфирное масло (до 1,1%), гликозид салицин, сахара (до 10%), крахмал (до 78,5%), танины, незначительное количе-

ство алкалоидов и большое количество различных микроэлементов, особенно хрома и стронция. В состав эфирного масла входят пеонол, метилсалицилат, кислоты (бензойная и салициловая).

Обладает обезболивающим, противосудорожным и успокаивающим действием; увеличивает продолжительность наркоза. На вегетативную нервную, сердечно-сосудистую системы и дыхание препараты пиона существенно не влияют. Вероятно, благодаря содержанию стронция они используются для лечения рака желудка и матки. Водный настой пиона обладает антибактериальным действием, повышает аппетит и кислотность желудочного сока, улучшает пищеварение.

**Применение.** Отвар: 100 г измельченных корней пиона на 1 л воды вываривают до 500 мл на малом огне, процеживают и добавляют 100 мл 96%-ного спирта. Принимают по 10 капель 3-4 раза в день до еды при болезнях желудка, поносе, кровотечениях, а также при лихорадке, кашле, ревматизме и подагре, бессоннице, гнойном отите.

Настойка:

1) 100 г свежих лепестков и 100 г листьев пиона на 200 мл 70%-ного спирта настаивают 14 дней, процеживают. Принимают по 10-15 капель при эпилепсии как дополнительное лекарственное средство;

2) 100 г измельченных корней пиона на 400 мл 70%-ного спирта настаивают 3 недели, процеживают. Принимают по 10-15 капель 3-4 раза в день (курс лечения - 30 дней, после 10-дневного перерыва курс можно повторить) при неврастенических состояниях с повышенной возбудимостью (инволюционные неврозы, остаточные явления травматической энцефалопатии, невротические состояния при гипертериозе), бессоннице, фобических и ипохондрических состояниях и вегетососудистых нарушениях различной этиологии;

3) 100 г измельченных семян пиона на 400 мл водки настаивают 3 недели, процеживают. Принимают по 1 ч. л. 3-4 раза в день при гастрите и маточных кровотечениях.

Препараты пиона нельзя давать детям до 12 лет.

### **Пиретрум большой (кануфер)**

***Pyrrethrum majus* (Desf.) Tzvel.**

Другие виды: пиретрум девичий [*Pyrrethrum parthenium* (L.) Smith]

Семейство астровые



**Распространение, экология и описание вида.** Разводится как лекарственное растение на юге России.

Многолетнее травянистое растение высотой 40-120 см, с ползучим корневищем и приподнимающимся стеблем. Листья продолговато-овальные, цельные, зубчатые, обычно тускло-зеленые вследствие очень прижатого опушения. Цветки трубчатые, желтые, собраны по 10-60 в густое сложное щитковидное соцветие. Цветет в июле - августе.

Заготавливают цветочные корзинки во время цветения.

Содержит сложные эфирные масла пиретрин I (сложный эфир хризантемокарбоновой кислоты) и пиретрин II (сложный эфир хризантемодикарбоновой кислоты), смолистые вещества.

Пиретрины обладают противопаразитным действием и оказывают губительное влияние на насекомых.

**Применение.** Порошок высушенных цветочных корзинок пиретрума используют для борьбы с домашними и сельскохозяйственными насекомыми-паразитами.

### **Подорожник большой (подорожник обыкновенный)**

#### ***Plantago major L.***

Семейство подорожниковые

**Распространение, экология и описание вида.** Растет почти повсеместно, преимущественно вдоль дорог, в садах, на огородах, полях.

Многолетнее травянистое растение высотой 5-70 см. Корневище короткое, с густым пучком мочковатых корней. Листья яйцевидные или эллиптические; пластинка длиной 6-21 см и шириной 4-14 см, с 3-7 продольными дугообразными жилками; черешки длиной 7-20 см, узкокрылатые. Цветочные стрелки восходящие, изогнутые или прямостоячие, тонкобороздчатые. Цветки мелкие, невзрачные, буроватые, собраны в плотные колосовидные соцветия длиной 4-40 см. Плод - яйцевидная или яйцевидно-коническая многосемянная коробочка. Семена мелкие, овальные, темно-коричневые. Цветет в июне - сентябре.

Заготавливают траву во время цветения; семена - после их созревания. Сок свежего цветущего растения сразу после сбора выжимают и консервируют этанолом.

Листья содержат гликозид аукубин, флавоноиды (байкалеин, скутеллярин, апигенин), каротин, кислоты (аскорбиновую и лимонную), витамин К, слизь (до 11%), горькие и дубильные вещества, следы алкалоидов, углеводов плантеозу. Содержание полисахаридов в цветках - до 25%, в листьях - до 10% (уменьшается с возрастом растения), в стеблях - до 3%. В семенах содержатся слизь (8-44%), жирное масло (15-25%), стероидные сапонины. Сапонины содержатся и в корнях подорожника.

Обладает антисептическим, противовоспалительным, ранозаживляющим, кровоочистительным, отхаркивающим, слабительным и

обезболивающим действием. Фармакологические исследования показали, что под действием настоя подорожника повышается содержание гемоглобина в крови, а также отмечается улучшение состояния у больных, страдающих неврастенией, атеросклерозом, обострением хронического холецистита. Препараты подорожника можно применять при лечении дизентерии, диспепсии, язвы желудка; они оказывают регулирующее действие как при пониженной, так и при повышенной кислотности желудочного сока. Препараты подорожника считаются хорошим лечебным средством при заболеваниях дыхательных путей, коклюше, туберкулезе легких и хронических нефритах. Экстракт, из листьев обладает успокаивающим, снотворным эффектом, а также снижает кровяное давление.

**Применение.** Отвар. 1 ст. л. семян подорожника на 250 мл воды варят 5 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 15 мл 3-4 раза в день (курс лечения -1-2 месяца) при женском бесплодии на почве гормональной недостаточности и при сахарном диабете.

Настой:

1) 20 г сухих листьев подорожника на 200 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день как отхаркивающее средство при бронхите, коклюше, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, атеросклерозе, начальной стадии гипертонической болезни;

2) 1 ст. л. листьев подорожника на 350 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 100 мл 3 раза в день при остром ларингите, панкреатите;

3) 25 г семян подорожника на 200 мл кипятка взбалтывают 30 минут, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при запорах, воспалении мочевого пузыря.

*Бальзам:* смешивают измельченные свежие листья подорожника и сахар (1:1), настаивают 14 дней, процеживают (полученную жидкость хранят в темной посуде). Принимают по 1 ч. л. 3-4 раза в день за 20 минут до еды при раке легких, желудка.

*Измельченные свежие или распаренные сухие листья подорожника* в виде перевязок, компрессов (меняя 3-4 раза в день) применяют при ожогах, гнойных ранах и фурункулах, а свежие листья, растертые с мелом, - при роже. Свежие листья (12-15 штук в день) рекомендуются также при язве желудка.

*Мазь:* 10 г измельченных сухих листьев подорожника на 100 г персикового масла настаивают в теплом месте, процеживают. Применяют при гноящихся ранах. (Отмечено быстрое прекращение отторжения гноя, эпителизация и рубцевание поверхности ран.)

*Сок:* срезают листья подорожника с частью черешка, тщательно промывают в холодной проточной воде, дают ей стечь, ошпаривают листья кипятком, пропускают через мясорубку и отжимают через плотную ткань (если в жаркую, сухую погоду сок получается вязким, густым, его следует развести водой в соотношении 1:1). Полученный

сок кипятят 1-3 минуты. Принимают по 1 ст. л. 4 раза в день за 15-20 минут до еды при хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной и нормальной кислотностью желудочного сока.

*Порошок* из семян подорожника принимают по 1 г 4 раза в день при хроническом поносе, воспалении кишечника и дизентерии.

Препараты подорожника противопоказаны при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока и при предрасположенности к тромбообразованию.

**Пустырник сердечный**  
**Leonurus cardiaca L.**  
Семейство губоцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Растет на всей территории европейской части России.

Многолетнее травянистое растение высотой 50-200 см, с ветвящимся, ребристым, опушенным стеблем. Листья голые, на длинных черешках, длиной 7-12 см, яйцевидные, самые нижние - пятинадрезанные, средние - обычно трехнадрезанные, с зубчатыми долями. Соцветие длинное, с расставленными мутовками. Листья при соцветии эллиптические, с 2 крупными боковыми зубцами. Прицветники шиловидные, коротко-волосистые; чашечка голая, с шиловидными зубцами, 2 нижних отогнуты вниз; венчик розовый, верхняя губа снаружи беловато-серая из-за опушения, иногда голая. Цветет в июне - сентябре. Растение ядовито!

Заготавливают траву во время цветения.

Основные биологически активные вещества - флавоноиды. Содержит также дубильные вещества (3%), сапонины, следы эфирного масла, смолы, горькие вещества, стахидрин (до 0,4%) и др.

По характеру действия препараты пустырника близки к препара-

там валерианы: успокаивают центральную нервную систему, оказывают противосудорожное действие, снижают артериальное давление, замедляют сердечный ритм и увеличивают силу сердечных сокращений.

**Применение.** Настой: 2 ст. л. травы пустырника на 500 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 100 мл 3-4 раза в день при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, истерии, сердечных неврозах, начальной стадии гипертонии, а также как мочегонное и отхаркивающее средство.

### **Родиола розовая (золотой корень)**

***Rhodiola rosea* L.**

Семейство толстянковые



**Распространение, экология и описание вида.** Растет на скалах, каменистых россыпях, по берегам горных рек и ручьев, в горной и равнинной тундре (в горах поднимается до альпийского пояса) на севере европейской части России, в Сибири и Восточном Казахстане.

Многолетнее травянистое растение высотой 25-50 см, с толстым корневищем и мясистыми корнями. Стебли прямостоячие, неветвящиеся, снизу покрыты чашевидными листьями, выше - зелеными; заканчиваются верхушечным соцветием. Листья очередные, эллиптические или продолговатые, с неравнозубчатым краем или цельнокрайние, сидячие. Растение двудомное. Цветки однополые, желтые, четырехчленные (реже - пятичленные), мелкие, собраны в многоцветковое щитковидное соцветие. Завязь верхняя. Плод - красноватая или желто-зеленая листовка длиной до 8 мм. Цветет в июне - августе. Плодоносит в июле - сентябре.

Заготавливают корневища и корни после обсеменения растений. При заготовках, чтобы обеспечить восстановление вида, необходимо оставлять нетронутыми не менее 10% растений в заросли, а также не стремиться выбрать все корневища и корни. Нужно помнить, что родиола растет в местах с суровыми условиями и коротким вегетационным периодом, поэтому ее подземные органы нарастают медленно. Хищническая, неконтролируемая заготовка привела в ряде мест Алтая

и Саян к истреблению растения. В настоящее время во многих районах родиола розовая - охраняемое растение.

В корневищах и листьях содержатся антрагликозиды (родиолозид и др.), флавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, органические кислоты.

Корни обладают тонизирующим, успокаивающим, закрепляющим и кровоостанавливающим действием. Родиола усиливает работу мышц и способствует восстановлению сил после переутомления.

**Применение.** Настой: 10 г измельченного корня родиолы на 250 мл кипятка настаивают 4 часа. Принимают по 100 мл 2-3 раза в день при простуде, нервных и желудочно-кишечных заболеваниях, сердечной слабости и др.

Иногда как общеукрепляющее средство используют настой смеси корней родиолы розовой и левзеи сафлоровидной.

Настойка: 100 г измельченных свежих корней родиолы на 400 мл водки настаивают неделю в затемненном месте, процеживают. Принимают по 15 капель 3 раза в день за 15-20 минут до еды при указанных выше заболеваниях.

Жидкий экстракт родиолы рекомендуется в качестве стимулирующего средства при физическом и нервном истощении, повышенной утомляемости, неврозах, вегетативно-сосудистой дистонии. Его можно применять (по 10 капель 2-3 раза в день за 15-30 минут до еды) при повышенной утомляемости и пониженной работоспособности у практически здоровых людей.

Лечение препаратами родиолы розовой следует проводить под контролем врача. При возникновении побочных явлений в виде возбуждения, бессонницы, головной боли следует прекратить прием препарата и посоветоваться с лечащим врачом.

**Ромашка аптечная (ромашка лекарственная)**  
***Matricaria recutita L. // Leucanthemum chamomila L.***  
Семейство сложноцветные

**Распространение, экология и описание вида.** Растет около жилищ, на полях и огородах как сорняк в европейской части России, за исключением северных и юго-восточных районов.

Однолетнее травянистое растение высотой до 40 см. Корни стержневые, слаборазветвленные. Стебель голый, сильноветвистый. Листья очередные, сидячие, дваждырассеченные на узколинейные заостренные доли. Цветочные корзинки расположены одиночно на длинных цветоножках. Цветки двух типов: краевые - язычковые, белые, женские, сидящие на голом, внутри полым коническом цветоложе; внутренние - трубчатые, желтые, обоеполые. Плод - мелкая продолговатая семянка. Все растение и особенно цветочные корзинки имеют характерный приятный запах и горький вкус. Цветет в мае - сентябре.



Заготавливают соцветия без цветоножек в начале цветения, когда цветы только начинают распускаться, в сухие солнечные дни до обеда. Лечебная ромашка отличается от других видов ромашки тем, что цветное дно снаружи мягкое, а внутри пустое (у других видов дно плотное и снаружи твердое).

Цветочные корзинки содержат флавоноидные гликозиды, горечи, слизи, камедь, белки, эфирное масло и др. В состав эфирного масла входят хамазулен, кадинен, кислоты (каприловая, нониловая, изовалериановая).

Обладает противовоспалительным, антисептическим, болеутоляющим, противосудорожным, успокаивающим, мягчительным, потогонным и ветрогонным действием. Хамазулен -главная составная часть эфирного масла, содержащегося в ромашке, - обладает противовоспалительным, противосудорожным и газогонным действием. Хамазулен имеет еще и выраженное противоаллергическое и местное анестетическое действие, а также благотворно влияет и на обмен веществ в организме. Эфирное масло увеличивает число сердечных сокращений и расширяет сосуды головного мозга. Гликозиды усиливают отделение желчного, кишечного и желудочного соков и улучшают аппетит; гликозид апин обладает способностью расслаблять гладкую мускулатуру и вследствие этого устранять спазмы (в том числе спазмы кишечника). Флавоноиды и кумарины оказывают умеренное спазмолитическое действие.

**Применение.** Настой: 1) 1-2 ст. л. цветков ромашки на 200 мл кипятка настаивают 20 минут, процеживают. Принимают горячим по 50 мл 2-3 раза в день при спазмах кишечника, метеоризме, поносе, как потогонное средство при простудных заболеваниях; 2) 5 ст. л. цветков ромашки на 500 мл холодной кипяченой воды (дневная доза) настаивают 10 часов, процеживают. Принимают глотками в течение дня при указанных выше заболеваниях. Применяют для полоскания полости рта и горла, промывания глаз, трудно заживающих ран, ожогов, обморожений и для мытья головы при выпадении волос. Кроме того, настой является прекрасным средством от перхоти.

Ингаляции: 400 мл воды нагревают до кипения, добавляют 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. соды пищевой. Дышат над сосудом, закрыв голову полотенцем по 10-15 минут (маленьким детям - не более 5 минут) 1-2 раза в день при бронхиальной астме, тонзиллите, фарингите, ларингите, гриппе, бронхите, трахеите.

Ванны. 20 г цветков ромашки на 1 л горячей воды. Применяют при ревматизме, подагрических болях, потливости ног.

Припарки: 2-3 ст. л. цветков ромашки размешивают в 2-3 ст. л. кипятка. Кашицу наносят на марлю и прикладывают к больному месту при ревматизме, ушибах, отеках, фурункулах, ожогах, ушибах, болях в суставах, головных болях, экземе.

Клизмы из настоя ромашки применяют при диарее и спазмах кишечника.

Отвар цветков ромашки улучшает рост волос.

## Ромашка непахучая (ромашка собачья)

*Matricaria inodora* L.

Семейство сложноцветные

**Распространение, экология и описание вида.** Растет как сорняк в полях, огородах, садах, около жилищ, вдоль дорог, по берегам рек и прудов, на лугах почти повсеместно.

Однолетнее травянистое растение высотой 25-60 см, с прямостоячими, наверху ветвистыми стеблями. Листья триждыперисторасчеченные на узкие линейные острые доли. Цветочные корзинки с полшаровидным неполным плотным цветоложем. Краевые цветки белые, ложноязычковые; срединные - желтые, мелкие, трубчатые. Цветет в мае - сентябре.

Заготавливают траву во время цветения.

Содержит горечи, слизь, камеди, белки, немного эфирного масла.

Обладает мягчительным, противовоспалительным, обезболивающим и противоспазматическим действием (в меньшей степени, чем ромашка аптечная).

### Применение.

Настой: 1 ст. л. травы ромашки на 250 мл кипятка настаивают

1 час, процеживают. Принимают по 1-2 ст. л. 3-5 раз в день при простудных заболеваниях, ломоте, мышечных болях, удушье, кашле. Применяют в виде припарок при мокнущем лишае.

## Синюха голубая

*Polemonium caeruleum* L.

Семейство синюховых



Многолетнее травянистое растение с толстым бурым корневищем. Листья очередное, голые, непарноперистые. Цветки разной окраски, от голубого до темно-лилового. Цветет в июле - августе. Плод - шаровидная коробочка. На первом году жизни растение имеет лишь прикорневую розетку листьев. Распространена в лесной и лесостепной зоне Сибири до Чукотки включительно: заходит в горы, поднимаясь до

верхней границы лесного пояса. Растет по негустым лесам, их опушкам, березовым колкам, берегам рек и лесным лугам. Разводится в культуре. Корни содержат большое количество (до 20—33%) тритерпеновых сапонинов с высоким гемолитическим индексом, органические кислоты, смолы, жирное и эфирное масла. На ценность этого растения для медицинской практики впервые обратил внимание М.Н. Варлаков. Синюха изучалась фармакологически сотрудниками ВИЛП (А.Д. Туровой) и в Томском медицинском институте под руководством Н.В. Вершинина. Впервые как отхаркивающее средство она была применена в клинике Томского медицинского института проф. Д.Д. Яблочкиным и А.К. Сибирцевой.

В научной медицине синюха используется как хорошее отхаркивающее средство, вполне заменяющее импортную сенегу и ипеакаку и седативное (успокаивающее), превосходящее в 8 - 10 раз по силе действия валериану и не вызывающее побочных явлений. В аптеках продается резаное корневище с корнями. Настой готовят из 6 - 8 г, а отвар из 3 - 6 г измельченного сырья на стакан горячей воды, первый настаивают 2 часа, второй кипятят 20 - 30 минут, остужают, процеживают и принимают по столовой ложке 3 - 5 раз в день после еды. Применяется при заболеваниях дыхательных путей, особенно при туберкулезе, хронических бронхитах, бронхопневмонии, коклюше и как успокаивающее при бессоннице. С 1952 г. в смеси с сушеницей введена в практику лечения язвенных процессов желудочно-кишечного тракта, возникающих обычно при расстройствах регуляции со стороны нервной системы, и кровавых поносах. Фармацевтическая промышленность выпускает сухие экстракты сушеницы и синюхи в таблетках, которые перед применением растворяют в воде. В случае приготвления и применения этих препаратов в амбулаторных или домашних условиях рекомендуется соблюдать, следующий режим применения препаратов: при язвенной болезни желудка, 2 столовые ложки травы сушеницы заливают стаканом кипятка, настаивают 4 часа в закрытой посуде, процеживают и принимают до приема отвара синюхи, за полчаса до еды 3 - 4 раза в день. Отвар корневищ синюхи принимают по столовой ложке через 2 часа после еды 3 раза в день. Курс лечения 3 - 4 недели. Лечение язвенной болезни проводят под контролем врача. Синюха повышает свертываемость крови и действует успокаивающе на центральную нервную систему. В эксперименте на животных получен хороший эффект при лечении холестерина атеросклероза. В народной медицине синюху применяют наравне с валерианой как успокаивающее средство при бессоннице, испуге, эпилепсии, расстройствах желудочно-кишечного тракта, простудных заболеваниях и т. д. Корни собирают во время увядания надземных частей растения - в августе и сентябре, отряхивают от земли и быстро промывают в холодной воде, сушат на ветру (даже на солнце) или в хорошо проветриваемом помещении. Сухое сырье пригодно в течение 3 лет.

**Сирень обыкновенная**  
***Syringa vulgaris* L.**  
Семейство маслиновые

**Распространение, экология и описание вида.** Встречается в кустарниковых зарослях почти повсеместно на территории России, широко культивируется как декоративное растение.

Кустарник высотой 2-8 м, с сердцевидными листьями и сиреневыми (или белыми) мелкими душистыми цветками, собранными в пирамидальные метелки. Цветет в мае. Растение ядовито!

Заготавливают цветки и листья в мае.

Цветки содержат эфирное масло и гликозид сирингин.

Цветки обладают потогонным, противомаларийным и обезболивающим действием. Листья способствуют созреванию нарывов и очищению их от гноя.

**Применение.** Настой: 1) 1 ст. л. цветков сирени (желательно белой) на 250 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 30-50 мл 3-4 раза в день при бронхите, катаре верхних дыхательных путей;

2) смешивают равные части цветков сирени и цветочных корзинок тысячелистника, добавляют небольшое количество цветочных корзинок пижмы; 2 ч. л. смеси на 250 мл кипятка настаивают 3-4 часа, процеживают. Принимают по 50 мл натошак при простудных заболеваниях и за несколько часов до приступа малярии. Настой цветков сирени применяют при коклюше и почечных заболеваниях, а в смеси с цветками липы - как потогонное и противомаларийное средство.

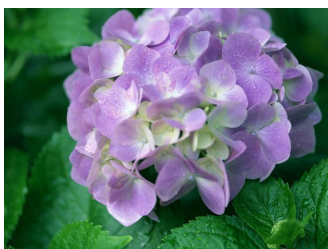
Настойка: 1 ст. цветков сирени на 500 мл водки настаивают 10 дней, процеживают. Принимают по 30-40 капель 3-4 раза в день при указанных выше заболеваниях. Применяют в виде компрессов при отложении солей в суставах и особенно при пяточных шпорах.

Мазь: 2 ст. л. цветков сирени растирают с 2 ст. л. сливочного масла или вазелина. Применяют для втираний при ревматизме.

Листья сирени входят в состав основной смеси трав, применяемой в народной медицине для лечения туберкулеза легких. Измельченные листья сирени прикладывают к ранам для их заживления.

Внутреннее применение сирени обыкновенной требует осторожности.

**Спирея (дихроа противохорадочная)**  
***Dichroa febrifuga* Lour.**  
Семейство розоцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Растет в разреженных лесах южных районов Дальнего Востока, на дачных участках.

Вечнозеленый кустарник высотой до 1 м. Корень ветвистый, деревянистый, беловатый. Стебли прямостоячие, многократно супротивно ветвящиеся. Листья супротивные, коротко-черешковые, пальчатые, темно-зеленые, длиной 14-18 см. Соцветия - верхушечные, короткие, пирамидальные метелки. Цветки беловатые, позже становятся светло-фиолетовыми или лиловыми. Плод - ягода, многосемянная, округлая, лиловая, длиной до 1,3 см. Цветет в январе - марте. Плодоносит в сентябре - октябре. Растение ядовито!

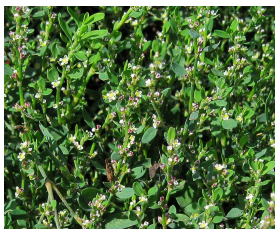
Заготавливают молодые облиственные побеги весной; корни - поздней осенью.

В корнях содержатся алкалоиды: фебрифугин, изофебрифугин, дикроидин, гигроскопин, дигрин и др. В листьях содержание алкалоидов намного больше, чем в корнях.

Обладает жаропонижающим и противохорадочным действием.

**Применение.** Настой: 8-12 г травы спиреи на 250 мл кипятка настаивают 2 часа. Принимают по 50 мл 4 раза в день при малярии и лихорадке.

**Спорыш (гусятник, муржик, гречиха птичья, горец птичий)**  
***Polygonum aviculare* L.**  
Семейство гречишные



**Распространение, экология и описание вида.** Растет вдоль дорог, канав, на выгонах, в посевах, по берегам рек, на лугах практически повсеместно. Растение выносливо к вытаптыванию.

Однолетнее травянистое стелющееся растение высотой 10-40 см, с лежачими ветвистыми узловатыми стеблями, имеющими при основании листьев белую перепончатую трубочку, ухватывающую нижнюю часть междоузлия - раструб. Листья мелкие, эллиптические. Цветки, очень мелкие, зеленовато-белые, иногда розоватые, сидят по 3-5 в пазухах листьев. Плод - трехгранный орешек. Цветет в июне - августе.

Заготавливают молодые ветви в период цветения.

Содержит безазотистые экстрактивные (до 44%), зольные (8,9%) и дубильные вещества, смолы, воск, сахара, белок, протеин (до 17,3%), жиры (до 2,8%), клетчатку (до 27%), гликозид авикулярин, флавоны, следы эфирного масла, каротин, витамины С и К. Корни содержат оксиметилантрахиноны.

Трава обладает мочегонным, жаропонижающим, противоглистным, вяжущим, общеукрепляющим, тонизирующим, кровоостанавливающим и противовоспалительным действием. Препараты спорыша ускоряют свертываемость крови, понижают артериальное давление, увеличивают амплитуду дыхательных движений.

**Применение.** Настой: 1) 3 ч. л. свежей травы спорыша на 500 мл кипятка настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 100 мл 3-4 раза в день до еды при болезнях почек, печени, мочевого пузыря, поносе, катаре желудка, язве желудка и кишок, отеках различного происхождения, малярии, туберкулезе легких, геморрое и маточных кровотечениях;

2) 20 г травы спорыша на 250 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день при кашле и коклюше;

3) 10 г травы спорыша на 400 мл теплой воды настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 100 мл 3-4 раза в день в качестве общеукрепляющего и тонизирующего средства при нервном истощении, дистрофии, слабости после болезни и в старческом возрасте.

Мазь: 100 г травы спорыша на 400 мл растительного масла настаивают 10 дней, процеживают. Применяют при некоторых кожных заболеваниях.

Свежую измельченную траву спорыша прикладывают к ранам и язвам как противовоспалительное и ранозаживляющее средство.

Препараты спорыша противопоказаны при остром воспалении почек и мочевого пузыря (из-за раздражающего воздействия содержащихся в нем силикатов).

**Тимьян обыкновенный (тимьян душистый, чабрец садовый)**  
***Thymus vulgaris* L.**  
Семейство губоцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Культивируется в Краснодарском крае, в Молдавии и южных районах Украины.

Полукустарник высотой до 50 см, прямостоячий, ветвистый. Стебли деревянистые, четырехгранные, серовато-пушистые. Листья мелкие, супротивные, продолговато-ланцетные, с точечными железками и завернутыми книзу краями, сильнопахучие. Цветки мелкие, двугубые, светло-лиловые или розовые, собраны в полумутовки, образующие прерывистые соцветия. Чашечка колокольчатая, двугубая; венчик двугубый. Тычинок 4. Пестик длинный, с двураздельным рыльцем. Трава обладает своеобразным запахом и пряным вкусом.

Плод - 4 орешка. Цветет в июне - июле.

Заготавливают траву в период цветения.

Содержит эфирное масло (0,8-1,2%), в состав которого входят тимол, карвакрол, цимол, пинен, борнеол, кариофиллен, линалоол и др. Найдены также кислоты (тимуновая, урсоловая, олеаноловая, кофейная, хлорогеновая, хинная и др.), флавоноиды.

Обладает антисептическим, дезинфицирующим и отхаркивающим действием.

**Применение.** Настой: 1 ст. л. травы тимьяна на 300 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 3-4 раза день при простудных заболеваниях, кашле, бронхите, коклюше, поносе, метеоризме (скоплении газов в кишечнике). Применяют для полосканий при воспалительных процессах слизистых оболочек полости рта, зева и глотки.

Из эфирного масла тимьяна получают тимол, который применяют в медицинской практике как антисептическое и дезинфицирующее средство. Оно действует на ленточных глистов, парализуя их мускулатуру. Тимол используют также для лечения грибковых заболеваний кожи (эпидермофитии) и как эффективное средство при актиномикозах.

**Фиалка душистая**  
***Viola odorata* L.**  
Семейство фиалковые

**Распространение, экология и описание вида.** Растет по лесам и кустарникам в европейской части России, в Крыму, на Кавказе и в Западной Сибири. Разводится повсеместно в цветниках.

Многолетнее травянистое растение высотой 5-15 см, эфиромасличное, с сильно разветвленным корневищем. Листья прикорневые, округло-яйцевидные, длинночерешковые, желтовато-зеленые, короткоопушенные, городчатые. Цветки сине-фиолетовые, неправильные, на длинных цветоножках, с сильным запахом. Плод - шаровидная коробочка, открывающаяся створками. Цветет в апреле - мае. Растение ядовито!

Заготавливают траву во время цветения; корневища и корни - весной и осенью.

Содержит тритерпеноиды, алкалоиды, фенолкарбоновые кислоты, лейкоантоцианиды, жирное масло, триглицериды. В корнях и корневищах имеются эфирное масло (0,01-0,04%), флавоноиды (0,5%), фенолкарбоновые кислоты; в траве - сапонины; в листьях - эфирное масло (до 0,004%), стероиды (0,033%), витамин С, каротин, флавоноиды. В цветках найдены органические кислоты, эфирное масло (до 0,004%), сапонины, высшие жирные и фенолкарбоновые кислоты; в семенах - жирное масло (23,3%).

Обладает отхаркивающим, потогонным, жаропонижающим, диуретическим, желчегонным, противовоспалительным, противораковым и обезболивающим действием.

**Применение.** Отвар листьев фиалки с медом назначают при кашле, хроническом фарингите, желудочных и кишечных заболеваниях; отвар и сироп из цветков - как отхаркивающее средство при бронхите, как рвотное, слабительное, противовоспалительное и успокоительное средство при желудочных заболеваниях, плеврите, пневмонии, удушье, а также как седативное средство при судорогах и неврозах.

Настой: 5 г измельченного сухого растения фиалки (с корнями) на 250 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 2 ст. л. 3-5 раз в день как мочегонное, потогонное, жаропонижающее, отхаркивающее и смягчительное средство при болезнях органов дыхания, коклюше, заболеваниях мочевого пузыря, камнях в почках и мочевом пузыре, подагре и ревматизме. Настоем полощут горло при гриппе и ангине.

Экстракт из свежего цветущего растения фиалки назначается при коклюше и суставном ревматизме.

Свежие измельченные листья фиалки, компрессы из распаренных листьев и припарки применяют при отеках, гнойных ранах, фурункулезе, дерматозе.

Свежий сок цветков фиалки используют при кашле и оспе.



Из цветков и листьев фиалки готовят фиалковое масло, которое употребляют при кашле, конъюнктивите и блефаритах, артритах, воспалении слизистой рта и как успокаивающее головную боль средство.

Семена фиалки обладают диуретическим свойством, действуют раздражающе на слизистую оболочку органов пищеварения; в больших дозах это - рвотное и слабительное средство.

Внутреннее применение фиалки душистой требует осторожности: в больших дозах препараты фиалки вызывают рвоту и понос.

### **Фиалка трехцветная (анютины глазки)**

#### ***Viola tricolor L.***

Семейство фиалковые

**Распространение, экология и описание вида.** Растет на лугах, по окраинам полей, сорным местам в лесной и лесостепной зонах европейской части России и в Западной Сибири.

Однолетнее травянистое растение высотой 10-20 см, с прямостоячим невысоким стеблем. Нижние листья длинночерешковые, сердцевидные, городчатые; верхние - ланцетные, короткочерешковые. Прилистники лировиднораздельные. Цветки диаметром до 3,5 см, неправильные, со шпорцем. Венчик из 5 лепестков, длиннее чашечки, из них 2 верхних лепестка темно- или светло-фиолетовые, 2 боковых - голубые, а нижний - бело-голубоватый, с полосками. Зев венчика желтый. Плод - коробочка. Цветет с апреля до осени. Плодоносит с июня.

Заготавливают траву во время цветения. При сборе не смешивать с фиалкой полевой.

Содержит флавоноиды (рутин и виолакверцитрин), сапонины, слизь, кислоты (винно-каменную и салициловую), каротин, витамин С, горькие вещества, сахара, фенологликозиды, антоцианы, эфирное масло.

Трава обладает потогонным, улучшающим обмен веществ, отхаркивающим, противовоспалительным, мочегонным и противодиатезным действием. Корни обладают слабительным и рвотным действием.

**Применение.** Отвар: 1 ст. л. травы фиалки на 200 мл горячей воды варят 15 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 3-4 раза в день после еды при нервных расстройствах, диатезе, рахите, заболеваниях легких, суставном ревматизме, подагре, атеросклерозе, нарушении обмена веществ. Применяют в виде компрессов и примочек при экземе и псориазе, аллергическом дерматите, экссудативном диатезе.

Настой:

1) 1 ст. л. сухой травы фиалки на 200 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 100 мл 3-4 раза в день после еды при катаре верхних дыхательных путей, затрудненном мочеиспускании, атеросклерозе, подагре и ревматизме;

2) 20 г травы фиалки на 200 мл кипятка настаивают 2 часа, про-

цеживают. Принимают по 100-200 мл 3 раза в день при нервных расстройствах, диатезе, рахите, болезнях легких, подагре и суставном ревматизме, атеросклерозе, нарушении обмена веществ. В настое купают детей при диатезе, детских экземах, чирьях, простуде. Настой используется для полоскания при воспалительных процессах в полости рта, пародонтозе, зубной боли.

Аверин чай: 1 ст. л. смеси травы фиалки трехцветной, череды, паслена сладко-горького (4;4:1) на 250 мл кипятка настаивают, охлаждают. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды при диатезе.

Фиалка трехцветная противопоказана при гломерулонефрите и гепатите. При длительном употреблении или приеме повышенных доз могут наблюдаться тошнота и рвота, диарея и зудящая сыпь. Целесообразно принимать фиалку в сборах, где отрицательные свойства растения проявляются слабее.

**Форзиция поникшая**  
***Forsythia suspense L.***  
Семейство масличные



**Распространение, экология и описание вида.** Родина - Китай. Культивируется как декоративное растение в парках и садах на Дальнем Востоке.

Кустарник высотой до 2 м, образующий обильную поросль от корней. Дугообразно согнутые, «плакучие» ветви несут супротивные яйцевидные или ланцетные листья. Цветки ярко-желтые. Плод - гладкая яйцевидная коробочка. Цветет в марте - апреле, до появления листьев.

Заготавливают корни, листья, ветви и плоды,

Содержит гликозид филлирин, витамин Р, рутин, в небольших количествах эфирные масла.

Обладает противовоспалительным и жаропонижающим действием.

**Применение.** Отвар: 30 г корней или листьев форзиции на 300 мл воды (дневная доза) варят 10 минут, через 2 часа процеживают. Принимают глотками в течение дня при фурункулезе и воспалении лимфатических узлов.

**Чай курильский кустарниковый**  
**Pentaphylloides fruticosa (L.) O. Schwarz Potentilla fruticosa L.**  
Семейство розоцветные



**Распространение, экология и описание вида.** Холодоустойчивый вид. Растет на каменистых и щебенистых склонах, моренах, в долинах горных рек, негустых хвойных лесах, на альпийских и субальпийских лугах. Распространен в Европе, Азии и Северной Америке. На территории России встречается в арктической и горной областях, что во многом объясняется сходными климатическими условиями.

Кустарник высотой 20-150 см, с красновато-коричневыми ветвями, в молодом возрасте шелковистоопушенными. Листья непарноперистые, с 5-7 продолговатыми листочками, сверху редкоопушенными, снизу густоопушенными (по жилкам и краям). Цветки с округлыми ярко-желтыми лепестками, одиночные или собраны в небольшие кистевидные или щитковидные соцветия диаметром до 3 см. Растение обоеполое, но в высокогорьях чаще всего двудомное. Плоды - орешки, сухие, многочисленные, мелкие. Растение развивается медленно: в среднем на 30-м году жизни достигает высоты 80-120 см и зацветает. Цветет в июне - августе. Плодоносит в августе - сентябре.

Заготавливают одногодичные облиственные цветущие верхушки побегов или листья и цветки растения во время цветения. Сушат в тени на открытом воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях.

Содержит витамины С и Р, каротин, фенолкарбоновые кислоты, катехины, тритерпеноиды, дубильные вещества (до 9%), кумарины, флавоноиды (4-6%) из групп флавонов, сапонины, эфирные масла. Отмечены следы алкалоидов.

Обладает кровоостанавливающим, противовоспалительным, успокаивающим, обезболивающим, потогонным, отхаркивающим и противомикробным действием.

**Применение.** Настой: 1 ст. л. измельченных листьев и цветков курильского чая на 250 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 3-5 раз в день при диарее, дизентерии, цинге, пневмонии и как седативное средство при стрессовых ситуациях. Наружно применяют при лечении ран, фурункулов, а также для полосканий при стоматите и других заболеваниях полости рта.

Чай: 1 ч. л. измельченной травы курильского чая на 250 мл кипятка (разовая доза), настаивают 20 минут. Употребляют для нормализации обмена веществ, как мочегонное средство, а также при ночном недержании мочи.

**Черемуха обыкновенная**  
**Padus avium Mill. // Padus racemosa Gillib. Prunus padus L.**  
Семейство розоцветные

**Распространение, экология и описание вида.** Растет в лесной и лесостепной зонах европейской части России и в Западной Сибири, в горах Кавказа и Средней Азии. Культивируется в садах как декоративное растение.

Кустарник или дерево высотой до 15 м, с очередными яйцевидно-ланцетными пальчатыми листьями, поникающими кистями мелких душистых цветков и с черными плодами-костянками с сильно вяжущим вкусом. Цветет с конца апреля до июля. Растение ядовито!

Другие виды: черемуха виргинская [*Padus virginiana* L].

Заготавливают спелые плоды (сушат в тени при хорошей вентиляции); кору - осенью или ранней весной.

Плоды содержат дубильные вещества (15%), антоцианы флавоновые вещества, кислоты (яблочную и лимонную), жирное масло, сахара, фитонциды, амигдалин (в косточках), витамин С, каротин. Все части растения, особенно цветки, почки и листья, содержат биологически активные вещества - фитонциды.

Плоды обладают вяжущим, противовоспалительным и антимикробным действием; кора - мочегонным и потогонным действием; цветки и листья - противовоспалительным и противомикробным действием. Фитонцидными свойствами обладают лишь свежие плоды черемухи.

**Применение.** Отвар:

1) 1 ст. л. плодов черемухи на 250 мл воды кипятят 20 минут, процеживают в горячем виде. Принимают по 50 мл 2-3 раза в день при поносе;

2) 5 г измельченной коры черемухи на 250 мл воды кипятят 15 минут, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день при бессоннице и нарушениях обменных процессов (обменный полиартрит, подагра, почечнокаменная болезнь) и как потогонное средство.

Настой:

1) 2 ст. л. свежих плодов черемухи на 200 мл воды настаивают 7 часов, процеживают. Применяют наружно при лечении грибковых заболеваний кожи;

2) 1 ст. л. цветков и листьев черемухи на 250 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 3-4 раза в день при поносе, бронхите, пневмонии, анемии и как потогонное средство;

3) 2 ст. л. цветков черемухи на 200 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3-6 раз в день при нарушении обмена веществ. Применяют для промывания глаз при конъюнктивите и блефарите.

Настойка: 2 ст. л. коры черемухи на 200 мл водки настаивают 3 недели, процеживают. Применяют наружно для растираний при ревматизме, радикулите и миозите.

Свежие листья черемухи прикладывают в виде компрессов к фурункулам, опухолям.

Из цветков черемухи путем перегонки получают черемуховую воду, употребляемую в качестве примочек при глазных болезнях.

Плоды черемухи используют в домашних условиях для приготовления варенья, компотов, морса, освежающих напитков; их добавляют как заварку к чаю (косточки должны оставаться цельными: их удаляют, чтобы избежать возможного извлечения амигдалина); из черемуховой муки пекут пироги.

## **ОРИГИНАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ ФИТОЧАЁВ, РАЗРАБОТАННЫЕ В ООО ССП «ЖЕНЬШЕНЬ» (БРЯНСКАЯ ОБЛАСТЬ, УНЕЧСКИЙ РАЙОН, Д. ПЕСКИ)**

### ***Фиточай «Источник жизни»***

*Состав: душица обыкновенная (трава), зверобой продырявленный (трава), лопух анисовый (трава), малина обыкновенная (лист), эхинацея пурпурная (трава).*

Фиточай «Источник жизни» улучшает обмен веществ и самочувствие. Стимулирует защитные функции организма. Хорошее спазмолитическое средство при холецистите, дискинезии желчевыводящих путей, гепатите. Показан при простудных заболеваниях и гриппе.

**Душица обыкновенная (*Origanum vulgare* L.)** - обладает противовоспалительным, антимикробным и болеутоляющим свойствами, оказывает желчегонное, мочегонное, отхаркивающее, а также выраженное седативное действие. Траву душицы отдельно и в смеси с другими растениями в виде сборов, чаев или комплексных препаратов назначают для повышения аппетита, улучшения пищеварения, особенно при секреторной недостаточности желудочно-кишечного тракта, при холециститах и дискинезии желчевыводящих путей, а также при энтероколитах, сопровождающихся запорами и метеоризмом. Ее применяют в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических бронхитах, как седативное и противосудорожное средство.

**Зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum* L.)** - в русской народной медицине считается «травой от девяноста девяти болезней». Он обладает общеукрепляющим, обезболивающим, глистогонным, мочегонными свойствами, оказывает вяжущее, противовоспа-

лительное и антисептическое действие. Одним из важнейших фармакологических свойств этого растения является его серотониноподобный эффект, проявляющийся как мягкое седативное, антидепрессантное и транквилизирующее действие. Он улучшает настроение, нормализует сон, повышает психическую и физическую активность.

Препараты зверобоя снимают спазм кровеносных сосудов, укрепляют капилляры, улучшают венозное кровообращение. Флавоноиды увеличивают отток желчи, предотвращают возможность образования камней в желчном пузыре, купируют спазмы кишечника, нормализуют перистальтику.

**Лофант анисовый, многоколосник фенхельный (*Lophanthus anisatus Benth.*)** - обладает бактерицидным и гипотензивным свойствами, оказывает стимулирующее действие на процессы пищеварения. Используется в народной медицине коренных народов Северной Америки при бронхитах и других заболеваниях верхних дыхательных путей, а также болезнях желудочно-кишечного тракта.

**Малина обыкновенная (*Rúbus idáeus L.*)** - является хорошим потогонным и жаропонижающим средством при простудных заболеваниях. Настой листьев принимают при поносах, желудочных кровотечениях, кашле, болезнях дыхательных органов, при сыпях, угрях, лишаях, для полоскания горла при ангинах.

**Эхинацея пурпурная (*Echinácea purpúrea Moench*)** - оказывает лечебное действие при различных по своему характеру патологических состояниях за счет повышения естественных защитных сил организма. Кроме иммуностимулирующего, эхинацея обладает антимикробным, противовирусным, фунгицидным и противовоспалительным действием, по силе превосходящим известные нестероидные противовоспалительные средства. Она обладает также выраженным интерферониндуцирующим действием, оказывает стимулирующее действие на ЦНС, усиливает мужскую потенцию.

**Способ приготовления и применения:** 2 чайные ложки смеси сухого растительного сырья залить 200 мл (1 стаканом) кипятка, настоять 5-10 минут, процедить. Пить горячим с медом 1-2 раза в день за 20-30 минут до еды.

#### **Фиточай «Живительная сила»**

*Состав: душица обыкновенная (трава), иссоп лекарственный (трава), лофант анисовый (трава), мята перечная (трава), эхинацея пурпурная (трава).*

Фиточай «Живительная сила» ароматен, вкусен и полезен. Освежает и бодрит. Улучшает пищеварение, эффективен при гастрите и холецистите. Употребление его в горячем виде дает значительное облегчение при гриппе и простудных заболеваниях.

**Душица обыкновенная (*Oríganum vulgáre L.*)** - обладает противовоспалительным, антимикробным и болеутоляющим свойствами, оказывает желчегонное, мочегонное, отхаркивающее, а также выраженное седативное действие.

Траву душицы отдельно и в смеси с другими растениями в виде сборов, чаев или комплексных препаратов назначают для повышения аппетита, улучшения пищеварения, особенно при секреторной недостаточности желудочно-кишечного тракта, при холециститах и дискинезии желчевыводящих путей, а также при энтероколитах, сопровождающихся запорами и метеоризмом. Ее применяют в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических бронхитах, как седативное и противосудорожное средство.

**Иссоп лекарственный (*Hyssopus officinalis* L.)** - относится к древнейшим лекарственным растениям. Установлено, что трава иссопа обладает антисептическим, противовоспалительным, отхаркивающим и спазмолитическим действием. Его применяют при хроническом бронхите, кашле, бронхиальной астме, чрезмерной потливости, хроническом колите, как легкое возбуждающее и ранозаживляющее средство. Настой иссопа употребляют в виде полосканий при воспалительных процессах в полости рта и глотки и охриплости голоса.

**Лофант анисовый, многоколосник фенхельный (*Lophanthus anisatus* Benth.)** - обладает бактерицидным и гипотензивным свойствами, оказывает стимулирующее действие на процессы пищеварения.

Используется в народной медицине коренных народов Северной Америки при бронхитах и других заболеваниях верхних дыхательных путей, а также болезнях желудочно-кишечного тракта.

**Мята перечная (*Mentha x piperita* L.)** - обладает спазмолитическим, седативным желчегонным, противовоспалительным действием, улучшает пищеварение и кровообращение в сосудах мозга и сердца. Ее применяют при гипертонической болезни, бессоннице, заболеваниях печени, при спазмах в желудке и кишечнике, метеоризме, мигрени, для улучшения аппетита и сердечной деятельности.

**Эхинацея пурпурная (*Echinacea purpurea* Moench)** - оказывает лечебное действие при различных по своему характеру патологических состояниях за счет повышения естественных защитных сил организма. Кроме иммуностимулирующего, эхинацея обладает антимикробным, противовирусным, фунгицидным и противовоспалительным действием, по силе превосходящим известные нестероидные противовоспалительные средства. Она обладает также выраженным интерферониндуцирующим действием, оказывает стимулирующее действие на ЦНС, усиливает мужскую потенцию.

**Способ приготовления и применения:** 2 чайные ложки смеси сухого растительного сырья залить 200 мл (1 стаканом) кипятка, настоять 5-10 минут, процедить. Пить горячим с медом по 1 чашке 1-2 раза в день за 10-15 минут до еды.

### **Фиточай «Спокойной ночи»**

*Состав: иссоп лекарственный (трава), мята перечная (трава), пустырник сердечный (трава), синюха голубая (корневища и корни), шиповник майский (плоды).*

Фиточай «Спокойной ночи» имеет приятный аромат. Один стакан горячего чая принесет спокойный сон и легкое утреннее пробуждение. Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую и нервную систему. Используется как успокаивающее средство при повышенной возбудимости и бессоннице. Рекомендуется для профилактики и в комплексном лечении стенокардии и гипертонической болезни.

**Иссоп лекарственный (*Hyssopus officinalis* L.)** - относится к древнейшим лекарственным растениям. Установлено, что трава иссопа обладает антисептическим, противовоспалительным, отхаркивающим и спазмолитическим действием. Его применяют при хроническом бронхите, кашле, бронхиальной астме, чрезмерной потливости, хроническом колите, как легкое возбуждающее и ранозаживляющее средство. Настой иссопа употребляют в виде полосканий при воспалительных процессах в полости рта и глотки и охриплости голоса.

**Мята перечная (*Mentha x piperita* L.)** - обладает спазмолитическим, седативным желчегонным, противовоспалительным действием, улучшает пищеварение и кровообращение в сосудах мозга и сердца. Ее применяют при гипертонической болезни, бессоннице, заболеваниях печени, при спазмах в желудке и кишечнике, метеоризме, мигрени, для улучшения аппетита и сердечной деятельности.

**Пустырник сердечный (*Leonurus cardiaca* L.)** - положительно действует на сердечно-сосудистую систему, замедляет ритм сердца, увеличивает силу сердечных сокращений, снижает кровяное давление, действует успокаивающе на центральную нервную систему. Он благоприятно влияет на углеводный и жировой обмен, снижает уровень глюкозы, молочной и пировиноградной кислот, холестерина, общих липидов в крови, нормализует показатели белкового обмена. Препараты пустырника применяют при повышенной нервной возбудимости, психастении и неврастении, сопровождающейся бессонницей, чувством напряженности и повышенной реактивностью, а также вегетососудистой дистонии и неврозах. Положительные результаты при назначении пустырника получены у больных с функциональными расстройствами ЦНС и вегетативной нервной системы в преклимактерическом и климактерическом периоде.

**Синюха голубая (*Polemonium caeruleum* L.)** - обладает выраженным седативным и отхаркивающим действием.

Настой и отвар корневищ с корнями используют как отхаркивающее при острых и хронических бронхитах, туберкулезе легких и как средство успокаивающее центральную нервную систему при различных нервных и психических заболеваниях, бессоннице. По успокаивающему действию она превосходит валериану (в 8-10 раз) и пустырник.

**Шиповник майский (*Rosa majalis* Herrm.)** - популярное поливитаминное средство. Его плоды употребляют, главным образом, при гипо- и авитаминозах, особенно при авитаминозе С, а также при различных заболеваниях, сопровождающихся повышением потребности организма в витаминах. Шиповник применяют в профилактических и



лечебных целях при ослаблении организма после тяжелых болезней, при старческом одряхлении. Рекомендуют включать его в свой рацион в зимнее время и здоровым людям. Шиповник обладает свойствами адаптогена, повышая сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.

**Способ приготовления и применения:** 2 чайные ложки смеси сухого растительного сырья залить 200 мл кипятка (1 стаканом), настоять 10-15 минут, процедить. Пить теплым с медом вечером за 1-2 часа до сна.

### **Фиточай «Заря»**

*Состав: душица обыкновенная (трава), зверобой продырявленный (трава), лофант анисовый (трава), чабрец (трава).*

Фиточай «Заря» обладает приятным пряным вкусом с анисовым оттенком. Благодаря составу входящих в него растений, он оказывает благоприятное успокаивающее действие, стимулирует деятельность желудка, улучшает пищеварение.

**Душица обыкновенная (*Origanum vulgare* L.)** - обладает противовоспалительным, антимикробным и болеутоляющим свойствами, оказывает желчегонное, мочегонное, отхаркивающее, а также выраженное седативное действие.

Траву душицы отдельно и в смеси с другими растениями в виде сборов, чаев или комплексных препаратов назначают для повышения аппетита, улучшения пищеварения, особенно при секреторной недостаточности желудочно-кишечного тракта, при холециститах и дискинезии желчевыводящих путей, а также при энтероколитах, сопровождающихся запорами и метеоризмом. Ее применяют в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических бронхитах, как седативное и противосудорожное средство.

**Зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum* L.)** - в русской народной медицине считается «травой от девяноста девяти болезней». Он обладает общеукрепляющим, обезболивающим, глистогонным, мочегонным свойствами, оказывает вяжущее, противовоспалительное и антисептическое действие.

Одним из важнейших фармакологических свойств этого растения является его серотониноподобный эффект, проявляющийся как мягкое седативное, антидепрессантное и транквилизирующее действие. Он улучшает настроение, нормализует сон, повышает психическую и физическую активность.

Препараты зверобоя снимают спазм кровеносных сосудов, укрепляют капилляры, улучшают венозное кровообращение. Флавоноиды увеличивают отток желчи, предотвращают возможность образования камней в желчном пузыре, купируют спазмы кишечника, нормализуют перистальтику.

**Лофант анисовый, многоколосник фенхельный (*Lophanthus anisatus* Benth.)** – обладает бактерицидным и гипотензивным свой-

ствами, оказывает стимулирующее действие на процессы пищеварения. Используется в народной медицине коренных народов Северной Америки при бронхитах и других заболеваниях верхних дыхательных путей, а также болезнях желудочно-кишечного тракта.

**Тимьян ползучий, чабрец (*Thymus serpyllum* L.s.l.)** - обладает дезинфицирующим, спазмолитическим, мочегонным, потогонным и успокаивающим свойством. Его применяют как отхаркивающее, бронхорасширяющее, разжижающее мокроту средство. Он усиливает выделение желудочного сока, обладает слабым спотворным и противоглистным действием. Настой чабреца употребляют при одышке, зубной боли, алкоголизме.

**Способ приготовления и применения:** 2 чайные ложки смеси сухого растительного сырья залить 200 мл (1 стаканом) кипятка, настоять 5-10 минут, процедить. Пить горячим с медом за 20-30 минут до еды или через час после еды.

### **Фиточай «Богатырь природы»**

*Состав: змееголовник молдавский (трава), лимонник китайский (лист), лобант анисовый (трава), шиповник майский (плоды), эхинацея пурпурная (трава).*

Фиточай «Богатырь природы» обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием, повышает умственную и физическую работоспособность. Полезен при переутомлении, склонности к простудным заболеваниям (грипп, ОРЗ) и как профилактическое средство, предупреждающее старение (лофант анисовый). Придает бодрость и силы людям преклонного возраста.

**Змееголовник молдавский (*Dracocéphalum moldavica* L.)** - обладает антибактериальным, успокаивающим, болеутоляющим, ранозаживляющим, противовоспалительным и спазмолитическим действием. В тибетской медицине его используют при гепатите, нефритах, гастроэнтерите, мигрени, головной и зубной болях, различных невралгиях, ломоте при простудных заболеваниях.

**Лимонник китайский (*Schisandra chinensis* Baill.)** - относится к числу средств стимулирующего и общетонизирующего действия. По стимулирующему действию он сходен с женьшенем. В китайской медицине лимонник отнесен к лекарствам первой категории. Он «препятствует исчезновению энергии и придает блеск глазам». Прием лимонника заметно повышает остроту зрения, снижает утомляемость зрительного анализатора, улучшает ночное зрение, значительно повышает работоспособность при физическом и умственном утомлении. В смеси с другими растениями лимонник используют при бесплодии, импотенции, как тонизирующее средство, при снижении или отсутствии эрекции.

**Лобант анисовый, многоколосник фенхельный (*Lophanthus anisatus* Benth.)** – обладает бактерицидным и гипотензивным свойствами, оказывает стимулирующее действие на процессы пищеварения. Используется в народной медицине коренных народов Северной

Америку при бронхитах и других заболеваниях верхних дыхательных путей, а также болезнях желудочно-кишечного тракта.

**Шиповник майский (*Rósa majális Herrm.*)** - популярное поливитаминозное средство. Его плоды употребляют, главным образом, при гипо- и авитаминозах, особенно при авитаминозе С, а также при различных заболеваниях, сопровождающихся повышением потребности организма в витаминах. Шиповник применяют в профилактических и лечебных целях при ослаблении организма после тяжелых болезней, при старческом одряхлении. Рекомендуют включать его в свой рацион в зимнее время и здоровым людям. Шиповник обладает свойствами адаптогена, повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.

**Эхинацея пурпурная (*Echinácea purpúrea Moench*)** - оказывает лечебное действие при различных по своему характеру патологических состояниях за счет повышения естественных защитных сил организма. Кроме иммуностимулирующего, эхинацея обладает антимикробным, противовирусным, фунгицидным и противовоспалительным действием, по силе превосходящим известные нестероидные противовоспалительные средства. Она обладает также выраженным интерферониндуцирующим действием, оказывает стимулирующее действие на ЦНС, усиливает мужскую потенцию.

**Способ приготовления и применения:** 2 чайные ложки смеси сухого растительного сырья залить 200 мл (1 стаканом) кипятка, настоять 5-10 минут, процедить. Пить горячим с медом утром и днем за 20-30 минут до еды.

#### ***Фиточай «Малиновый»***

*Состав: зверобой продырявленный (трава), лабазник вязолистный (цветки), малина обыкновенная (лист), эхинацея пурпурная (трава).*

Фиточай «Малиновый» обладает противовоспалительным и жаропонижающим эффектом. Он идеально подходит для профилактики простудных заболеваний и гриппа. Укрепляет иммунную систему организма.

**Зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum L.*)** - в русской народной медицине считается «травой от девяти болезней». Он обладает общеукрепляющим, обезболивающим, глистогонным, мочегонными свойствами, оказывает вяжущее, противовоспалительное и антисептическое действие.

Одним из важнейших фармакологических свойств этого растения является его серотониноподобный эффект, проявляющийся как мягкое седативное, антидепрессантное и транквилизирующее действие. Он улучшает настроение, нормализует сон, повышает психическую и физическую активность.

Препараты зверобоя снимают спазм кровеносных сосудов, укрепляют капилляры, улучшают венозное кровообращение. Флавоноиды увеличивают отток желчи, предотвращают возможность обра-

зования камней в желчном пузыре, купируют спазмы кишечника, нормализуют перистальтику.

**Лабазник вязолистный, таволга вязолистная (*Filipéndula ulmária* (L.) Maxim.)** - обладает широким спектром фармакологической активности. Препараты из его цветков регулируют тонус сосудов, улучшают кровообращение, препятствуют образованию тромбов (тормозит агрегацию эритроцитов и тромбоцитов), усиливают снабжение мозга кислородом и глюкозой, повышают устойчивость мозга к гипоксии. Оказывают диуретическое, антикоагулянтное, противовоспалительное, цитостатическое (антиканцерогенное), гепатопротекторное, противовирусное, нтиоксидантное, антигипоксантное, гипогликемическое действие.

Лабазник эффективен при дисциркуляторной энцефалопатии различного генеза (последствия инсульта, черепно-мозговых травм, старческий возраст), снижении интеллектуальных способностей и памяти, повышенной вязкости крови, тромбозе, нарушениях периферического кровообращения и микроциркуляции, простом герпесе, гриппе онкологических заболеваниях, неинсулинозависимом сахарном диабете (2-го типа).

**Малина обыкновенная (*Rúbus idáeus* L.)** - является хорошим потогонным и жаропонижающим средством при простудных заболеваниях. Настой листьев принимают при поносах, желудочных кровотечениях, кашле, болезнях дыхательных органов, при сыпях, угрях, лишаях, для полоскания горла при ангинах.

**Эхинацея пурпурная (*Echinácea purpúrea* Moench)** - оказывает лечебное действие при различных по своему характеру патологических состояниях за счет повышения естественных защитных сил организма. Кроме иммуностимулирующего эхинацея обладает антимикробным, противовирусным фунгицидным и противовоспалительным действием по силе превосходящим известные нестероидные противовоспалительные средства. Она обладает также выраженным интерферониндуцирующим действием, оказывает стимулирующее действие на ЦНС, усиливает мужскую потенцию.

**Способ приготовления и применения:** 2 чайные ложки смеси сухого растительного сырья залить 200 мл (1 стаканом) кипятка, настоять 5-10 минут, процедить. Пить горячим с медом по 1 чашке 1-2 раза в день за 10-16 минут до еды.

#### **Фиточай «Медовый»**

*Состав: гречиха посевная (цветки), иван-чай узколистный (трава), крапива двудомная (трава).*

Фиточай «Медовый» обладает приятным нежным вкусом с медовым оттенком. Благодаря сбалансированному составу входящих в него растений, он оказывает многостороннее благоприятное общеукрепляющее действие на организм человека.

**Гречиха посевная (*Fagópyrum esculentum* Moench)** - обладает мягчительным и отхаркивающим действием. Цветки и листья умень-

шают хрупкость и проницаемость кровеносных капилляров. Настой цветков применяют при болезнях органов дыхания для смягчения сухого кашля и как отхаркивающее для удаления густой мокроты. Цветки гречихи содержат огромный набор необходимых организму микро- и макроэлементов.

**Иван-чай узколистый (*Chamerion angustifolium* (L.) Scop.)** - обладает успокаивающим (по транквилизирующим свойствам лишь немного уступает валериане лекарственной), противовоспалительным, обволакивающим, вяжущим, смягчительным, потогонным, гемостатическим, противосудорожным действием.

В народной медицине его применяют при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастритах, колитах, язве желудка и кишечника), анемии, неврозах, от головной боли и бессонницы, при хроническом простатите, климаксе, обильных менструациях, злокачественных новообразованиях.

**Крапива двудомная (*Urtica dióica* L.)** - Листья обладают поливитаминым, противовоспалительным, желчегонным, мочегонным, сосудосуживающим действием, снижают уровень холестерина и сахара в крови, усиливают деятельность пищеварительных желез, уменьшают метеоризм, повышают процессы регенерации тканей слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, оказывают кровоостанавливающее действие благодаря наличию витамина К, который стимулирует выработку в печени одного из важнейших факторов свертываемости крови - протромбина. Помимо гемостатических свойств, крапива обладает сосудосуживающим влиянием. Кроме того, листья крапивы также оказывают стимулирующее действие на эритропоэз, повышают уровень гемоглобина.

Хлорофилл, содержащийся в большом количестве в растении, оказывает антигипоксическое, стимулирующее и тонизирующее действие, усиливает основной обмен, повышает мышечный тонус матки и кишечника, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы и дыхательного центра, стимулирует грануляцию и эпителизацию пораженных тканей.

**Способ приготовления и применения:** 2 чайные ложки смеси сухого растительного сырья залить 200 мл (1 стаканом) кипятка, настоять 5-10 минут, процедить. Пить горячим с медом до еды.

#### ***Фиточай «Таволжанка»***

*Состав: зверобой продырявленный (трава), лабазник вязолистный (цветки), шиповник майский (плоды).*

Фиточай «Таволжанка» обладает приятным сбалансированным терпким балзамическим вкусом. Благодаря составу входящих в него растений, он оказывает благоприятное общеукрепляющее действие на весь организм. Особенно рекомендуется людям с нарушениями функций печени и в качестве профилактического средства от простудных заболеваний.

**Зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum L.*)** - в русской народной медицине считается «травой от девяноста девяти болезней». Он обладает общеукрепляющим, обезболивающим, глистогонным, мочегонными свойствами, оказывает вяжущее, противовоспалительное и антисептическое действие.

Одним из важнейших фармакологических свойств этого растения является его серотониноподобный эффект, проявляющийся как мягкое седативное, антидепрессантное и транквилизирующее действие. Он улучшает настроение, нормализует сон, повышает психическую и физическую активность.

Препараты зверобоя снимают спазм кровеносных сосудов, укрепляют капилляры, улучшают венозное кровообращение. Флавоноиды увеличивают отток желчи, предотвращают возможность образования камней в желчном пузыре, купируют спазмы кишечника, нормализуют перистальтику.

**Лабазник вязолистный, таволга вязолистная (*Filipéndula ulmária (L.) Maxim.*)** - обладает широким спектром фармакологической активности. Препараты из его цветков регулируют тонус сосудов, улучшают кровообращение, препятствуют образованию тромбов (тормозят агрегацию эритроцитов и тромбоцитов), усиливают снабжение мозга кислородом и глюкозой, повышают устойчивость мозга к гипоксии. Оказывают диуретическое, антикоагулянтное, противовоспалительное, цитостатическое (антиканцерогенное), гепатопротекторное, противовирусное, антиоксидантное, антигипо-ксантное, гипогликемическое действие.

Лабазник эффективен при дисциркуляторной энцефалопатии различного генеза (последствия инсульта, черепно-мозговых травм, старческий возраст), снижении интеллектуальных способностей и памяти, повышенной вязкости крови, тромбозе, нарушениях периферического кровообращения и микроциркуляции, простом герпесе, гриппе, онкологических заболеваниях, неинсулинозависимом сахарном диабете (2-го типа).

**Шиповник майский (*Rósa majális Herrm.*)** - популярное поливитаминное средство. Его плоды употребляют, главным образом, при гипо- и авитаминозах, особенно при авитаминозе С, а также при различных заболеваниях, сопровождающихся повышением потребности организма в витаминах. Шиповник применяют в профилактических и лечебных целях при ослаблении организма после тяжелых болезней, при старческом одряхлении. Рекомендуют включать его в свой рацион в зимнее время и здоровым людям. Шиповник обладает свойствами адаптогена, повышая сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.

**Способ приготовления и применения:** 2 чайные ложки смеси сухого растительного сырья залить 200 мл (1 стаканом) кипятка, настоять 5-10 мин, процедить. Пить горячим с медом.

Для лучшего эффекта чай «Таволжанка» лучше употреблять за 20-30 минут до еды.

### **Фиточай «Солнышко»**

*Состав: бессмертник песчаный (цветки), зверобой продырявленный (трава), ромашка аптечная (трава).*

Фиточай «Солнышко» обладает спазмолитическим и слабым желчегонным действием. Улучшает функционирование печени, восстанавливает оптимальный ритм сокращений гладкой мускулатуры желчных протоков, снимает воспалительные процессы и подавляет рост микробов. Данный фиточай успешно можно применять при спазмах желудка, при простудных заболеваниях, истерии, неврозах.

**Бессмертник песчаный (*Helichrysum arenarium* L.)** -настой цветков обладает желчегонным, противовоспалительным, противомикробным действием. Он усиливает секрецию желчи, желудочного сока и сока двенадцатиперстной кишки, повышает тонус желчного пузыря, подавляет рост стафилококков и стрептококков, снимает боли в области желчного пузыря, желтизну кожи и слизистой глаз.

Бессмертник применяют при воспалительных заболеваниях печени, желчного пузыря, желчнокаменной болезни.

**Зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum* L.)** - расслабляет гладкую мускулатуру желчных протоков, что облегчает выделение желчи, уменьшает ее застой в желчном пузыре, укрепляет стенки капилляров, улучшает венозное кровообращение и кровоснабжение внутренних органов, оказывает противомикробное и противовоспалительное действие, снимает желтушность и регулирует обменные процессы в организме.

**Ромашка аптечная (*Matricaria chamomilla*)** -широко применяется в лечебной практике. Применяют ее чаще всего как легкое слабительное, потогонное, желчегонное, болеутоляющее, противовоспалительное, при различных заболеваниях пищеварительного тракта.

Болгарские ученые отмечают особую ценность ромашки как лечебного средства, подтвержденную фармакологическим и клиническим эффектом. Они считают, что действие ее наиболее благоприятно при заболеваниях печени и желудка.

**Способ приготовления и применения:** 2 чайные ложки смеси сухого растительного сырья залить 200 мл (1 стаканом) кипятка, настоять 5-10 минут, процедить. Пить горячим с медом по 1 чашке 1 -2 раза в день за 10-15 минут до еды.

### **Фиточай «Мятный»**

*Состав: мята перечная (трава), ромашка аптечная (цветки), душица обыкновенная (трава).*

Фиточай «Мятный» обладает успокаивающим действием, смягчает капризность, нейтрализует перенапряжение в эмоциональной сфере. Применяется при нарушениях сна, переутомлениях, нервных перенапряжениях, создает благоприятные условия для профилактики и излечения человека от детских неврозов.

**Мята перечная (*Mentha x piperita* L.)** - обладает седативным, спазмолитическим, противовоспалительным действием, улучшает пи-

щеварение и кровообращение в сосудах мозга и сердца. Ее применяют для снижения нервного возбуждения, улучшения сна, для снятия психастении, истерии, вегетоневроза.

**Ромашка аптечная (*Matricaria chamomilla*)** - широко используется в медицине. Настой ромашки применяют как легкое слабительное, потогонное, болеутоляющее, успокаивающее, противовоспалительное, ветрогонное средство при детских желудочно-кишечных заболеваниях, при женских болезнях. Ромашка расширяет мозговые сосуды, несколько учащает сердечный ритм, усиливает рефлекторную деятельность организма, показана при психосоматических нарушениях, бессоннице, головной боли, мигрени, недержании мочи.

**Душица обыкновенная (*Origanum vulgare L.*)** - оказывает успокаивающее действие при нервных расстройствах, применяется при бессоннице. Ее отдельно и в смеси с другими растениями в виде сборов, чаев или комплексных препаратов назначают для повышения аппетита, улучшения пищеварения, особенно при секреторной недостаточности желудочно-кишечного тракта, а также при энтероколитах, сопровождающихся запорами и метеоризмом. Применяют в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических бронхитах, как седативное и противосудорожное средство.

**Способ приготовления и применения:** 2 чайные ложки смеси сухого растительного сырья залить 200 мл (1 стаканом) кипятка, настоять 5-10 минут, процедить. Пить горячим с медом по 1 чашке 1-2 раза в день за 10-15 минут до еды.

### **Фиточай «Добрый вечер»**

*Состав: лопух анисовый (трава), душица обыкновенная (трава), мята перечная (трава), иван-чай узколистный (трава).*

Фиточай «Добрый вечер» обладает приятным, анисовым вкусом. Благодаря составу входящих в него растений, он оказывает успокаивающее действие при повышенной возбудимости и бессоннице. Особенно рекомендуется пить людям, которые страдают простатитом.

**Лопух анисовый, многоколосник фенхельный (*Lophanthus anisatus Benth.*)** - обладает бактерицидным и гипотензивным свойствами, оказывает стимулирующее действие на процессы пищеварения. Используется в народной медицине коренных народов Северной Америки при бронхитах и других заболеваниях верхних дыхательных путей, а также болезнях желудочно-кишечного тракта.

**Душица обыкновенная (*Origanum vulgare L.*)** - обладает противовоспалительным, антимикробным и болеутоляющим свойствами, оказывает желчегонное, мочегонное, отхаркивающее, а также выраженное седативное действие.

Траву душицы отдельно и в смеси с другими растениями в виде сборов, чаев или комплексных препаратов назначают для повышения аппетита, улучшения пищеварения, особенно при секреторной недостаточности желудочно-кишечного тракта, при холециститах и диски-



незии желчевыводящих путей, а также при энтероколитах, сопровождающихся запорами и метеоризмом. Ее применяют в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических бронхитах, как седативное и противосудорожное средство.

**Мята перечная (*Méntha x piperíta* L.)** - обладает спазмолитическим, седативным желчегонным, противовоспалительным действием, улучшает пищеварение и кровообращение в сосудах мозга и сердца. Ее применяют при гипертонической болезни,

бессоннице, заболеваниях печени, при спазмах в желудке и кишечнике, метеоризме, мигрени, для улучшения аппетита и сердечной деятельности.

**Эхинацея пурпурная (*Echinácea purpúrea* Moench)** - оказывает лечебное действие при различных по своему характеру патологических состояниях за счет повышения естественных защитных сил организма. Кроме иммуностимулирующего, эхинацея обладает антимикробным, противовирусным, фунгицидным и противовоспалительным действием, по силе превосходящим известные нестероидные противовоспалительные средства. Она обладает также выраженным интерферониндуцирующим действием, оказывает стимулирующее действие на ЦНС, усиливает мужскую потенцию.

**Иван-чай узколистый (*Chamérion angustifólium* (L.) Scop.)** - обладает успокаивающим (по транквилизирующим свойствам лишь немного уступает валериане лекарственной), противовоспалительным, обволакивающим, вяжущим, смягчительным, потогонным, гемостатическим, противосудорожным действием.

В народной медицине его применяют при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастритах, колитах, язве желудка и кишечника), анемии, неврозах, от головной боли и бессонницы, при хроническом простатите, климаксе, обильных менструациях, злокачественных новообразованиях.

**Способ приготовления и применения:** 2 чайные ложки смеси сухого растительного сырья залить 200 мл (1 стаканом) кипятка, настоять 5-10 минут, процедить. Пить горячим с медом по 1 чашке 1-2 раза в день за 10-15 минут до еды.

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ФИТОТЕРАПИИ

Сборы (*Species*) представляют собой крупноизмельченное (раздробленное, изрезанное или истолченное) растительное лекарственное сырье или его смеси. В форме сборов назначают корни, кору, траву, цветы, листья, семена и другие части растений, имеющих различные действующие начала (горькие, болеуспокаивающие, слабительные, слизистые и др.). К сборам часто добавляют соли, эфирные масла, камфару и другие средства, но ядовитые и сильнодействующие вещества в сборах не выписывают.

Рекомендуют сборы как для наружного употребления (припарки, примочки, ванны), так и для внутреннего (слабительные, мочегонные и др.). Из сборов обычно готовят настои или отвары.

В зависимости от употребления различают несколько видов сборов: сборы для припарок (sp. procatoplasta), сборы для приготовления настоя или отвара (sp. adinfusum, sp. decoctum), курительные сборы (sp. fumales) и так далее.

Официальные сборы, которые утверждены фармакологическим комитетом и имеют специальные названия (потогонный, желчегонный, мочегонный и т.д.).

Для исправления вкуса в состав сбора вводят сладкие, соленые или горькие вещества, в зависимости от вида лекарства и животного. Если сбор назначен для специального применения, то указывают его назначение без перечисления фармацевтических манипуляций, которые должны при этом производиться (M. f. species pro cataplasma – смешай, сделай сбор для припарок).

Иногда нужно указать приемы обработки сбора, тогда пишут: Concisa. M.f. species (изрежь, смешай, сделай сбор) или Contusa. M.f. species (истолчи, смешай, сделай сбор) Когда требуется изрезать и истолочь растительные части, тогда пишут: Concisa et contusa.

При назначении лекарственного препарата, требующего точного дозирования, сборы выписывают разделенными (дозированными) так же, как разделенные порошки.

При выписывании сборов в рецепте подробно указывают способы приготовления и применения лекарства. Если в сбор входят части лекарственных растений, содержащие летучие вещества (эфирные масла) или легко разрушающиеся (глюкозиды), то из него готовят настой: лекарственное сырье заливают горячей водой и настаивают в закрытом сосуде 5- 20 минут.

Плотные части растений (корни, древесина), а также части, содержащие медленно экстрагируемые вещества (слизистые, дубильные), рекомендуется отваривать в течение 30 минут. Для приготовления настоев и отваров на одну часть сбора обычно берут 10 частей воды (1:10), для приготовления припарок воды используют столько, чтобы в итоге получилась кашицеобразная масса (1:5; 1:3). Приготовленный отвар или настой процеживают через марлю, холст или сито.

Наиболее распространенные фитосборы:

сбор «Арфазетин» – Sp. «Asfasetinum» (побеги черники 20%, створки плодов фасоли 20, корень аралии и заманихи 15, плоды шиповника 15, травы хвощи, зверобоя и цветы ромашки по 10%);

сбор ветрогонный – Sp. Carminativae (мяты перечной, плодов френхеля, корневище валерианы в равных частях);

сбор витаминный № 1 (смесь в равных частях плодов шиповника и черной смородины);

сбор витаминный № 2 (смесь в равных частях плодов шиповника и рябины);

сбор грудной № 1 – Sp. Pectoralis № 1 (корня алтея и листьев мать-и-мачехи по 2 части, травы душицы 1 часть);

сбор грудной № 2 (корня солодки и листьев подорожника по 3 части, листьев мать - и – мачехи 4 части);

сбор грудной № 3 (корня алтея и солодки по 28,8 г, листьев шалфея, плодов аниса и почек сосны по 14,4 г);

сбор для возбуждения аппетита – Sp. amare (травы полыни 8 частей, травы тысячелиственника 2 части);

сбор желудочный № 3 – Sp. stomachicae № 3 (коры крушины и листьев крапивы по 3 части, листьев мяты 2, корневище валерианы и айра по 1 части);

сбор желчегонный – Sp. cholagode (цветов бессмертника 4 части, листьев трилистника 3, листьев мяты 2, плодов кориандра 2 части);

сбор «Мирфазин» – Sp. "Myrphazini" (черники обыкновенной и створок плодов фасоли по 14,3%, плодов шиповника, листьев крапивы, подорожника, цветов ромашки, календулы, травы зверобоя, тысячелистника, пустырника, корня солодки, корневища девясила по 7,14%);

сбор мочегонный № 1 – Sp. diureticae № 1 (листья толокнянки 3 части, цветков василька и корня солодки по 1 части);

сбор мочегонный № 2 (листья толокнянки и плодов можжевельника по 2 части, корня солодки 1 часть);

сбор поливитаминный (листья крапивы 3 части, плодов рябины 7 частей);

сбор противостоматический – Sp. antiasthmaticae (листья крапивы 2 части, листьев белены 1, листьев дурмана 6, натрия нитрита 1 часть);

сбор успокоительный – Sp. sedativae (корневища валерианы 1 часть, листья мяты и трилистника по 2, шишек хмеля 1 часть);

сбор «Элекасол» – Sp. «Elegasolum» (противомикробный сбор).

Брикеты (Briceta) – твердые куски геометрически правильной формы (квадрат, прямоугольник или цилиндр), одинакового состава и массы, полученные в результате прессования слабо структурного материала с формообразующими веществами.

Фармакологическая промышленность в форме брикетов выпускает траву череды, шалфея и других трав, что обеспечивает точную дозировку препаратов и увеличивает срок их хранения.

Брикеты, выпускаемые фармацевтической промышленностью:

брикет листьев эвкалипта – Brikettum foliorum Eucalypti (плитка размером 120 x 65 x 10 см, имеющая массу 100 г);

брикет корневища с корнями валерианы – Brikettum rhizomatis cum radicibus Valerianae (плитка размером 120 x 65 x 10 см, имеющая массу 75, г);

брикет крапивы – Brikettum foliorum Urticae (плитка массой 75 г, разделена бороздками на 10 равных частей);

брикет травы зверобоя – Brikettum herbae Hyperici (плитка массой 75 г, разделена бороздками на 10 равных частей);

брикет травы череды – *Brikettum herbae Bidentis* (плитка массой 75 г, разделена бороздками на 10 равных частей);

брикет травы душицы – *Brikettum herbae Origani* (плитка массой 75 г, разделена бороздками на 10 равных частей);

брикет корней бадана – *Brikettum radicibus Bergeniae* ( в виде спрессованной серой зернистой массы);

Растворы (*Solutionis*) – получают путем полного растворения газообразного (формальдегид), жидкого (ихтиол) или твердого (йод) вещества в растворителе. Растворитель должен быть нейтральным и не вступать в реакцию с лекарственным веществом. Растворителем называют вещество, которое сохраняет свое агрегатное состояние, в то время как растворимое вещество обычно его меняет, но полученный раствор лекарства имеет во всех частях одинаковый химический состав и физические свойства.

Обычно в качестве растворителя используют дистиллированную воду (*Aquae destillata*), а для инъекций дважды дистиллированную (*Aquae bidestillata*).

Если лекарственное вещество не растворяется в воде, тогда используют спирт этиловый (*Spiritus aethylicus*). Официальные концентрации спирта- 40,70 , 90 и 95%. Чаще всего для внутримышечного введения применяют 20-33%-ный, внутрь – 20%-ный, наружно – 70%-ный этиловый спирт. Он используется также для объединения фармакологического действия лекарственного средства и спирта, который действует бактерицидно, местно и резорбтивно.

В качестве растворителя применяют и жирные масла. В них легко растворяется камфора, ментол, фенол, эфирные масла и др. Масляные растворы обычно назначают наружно и для инъекций (подкожно, внутримышечно), реже внутрь. Для подкожных инъекций употребляют масла, которые не содержат избыток свободных кислот: абрикосовое и персиковое (*Oleum Persicorum*), миндальное (*Oleum Amygdalarum*). Эти масла при хранении не густеют, легко стерилизуются, после инъекции умеренно раздражают ткани. Для растворов, назначаемых наружно, используют растительные масла: вазелиновое (*Oleum Vaselini*), абрикосовое и персиковое (*Oleum Persicorum*), подсолнечное (*Oleum Helianthi*), оливковое (*Oleum Olivarum*), льняное (*Oleum Lini*) и др., глицерин (*Glycerinum*), вазелиновое масло (*Oleum Vaselini*).

В зависимости от растворителя различают водные (*aquosae*), спиртовые (*spirituosae*) и масляные (*oleosae*) растворы. Если в рецепте на указан растворитель, то фармацевт в аптеке приготовит раствор на дистиллированной воде, а если не обозначена крепость спирта этилового, то используют 90%-ный спирт.

В прямую кишку жидкости вводят в виде клизм. Они могут быть очистительные или лекарственные. Очистительные клизмы предназначены для опорожнения кишечника и состоят из одной воды или воды, к которой добавляют мыло, глицерин, послабляющие вещества и др.

Лекарственные клизмы ставят после очистительных. Температура лекарственной клизмы должна быть в пределах 38-40° С. При выписывании их необходимо знать дозу лекарственного вещества на одно введение, объем одной клизмы и количество введений.

Суспензии (Suspensiones), жидкая лекарственная форма, в которой мельчайшие частицы твердых нерастворимых веществ находятся во взвешенном состоянии в какой-либо жидкости. Суспензии состоят из дисперсионной среды (вода, растительные масла, глицерин и др.) и дисперсионной фазы (частицы твердых лекарственных веществ, практически нерастворимые в той или иной жидкости).

В практике суспензии встречаются среди различных лекарств. Взвешенные частицы могут быть компонентами микстур, полосканий, линиментов и др. От микстур суспензии отличаются меньшей величиной частиц, от коллоидных растворов – большими размерами (более 1 мкм). В зависимости от величины частиц различают тонкие (0,1 – 1 мкм) и грубые (более 1 мкм) суспензии. В связи с этим перед употреблением их необходимо тщательно встряхивать 1 – 2 минуты. Поскольку трудно добиться равномерного распределения взвешенных частиц, что нарушает точность дозировки суспензии, не назначают их для парентерального применения и не отпускают, в виде суспензии ядовитые и сильнодействующие препараты.

Суспензии получают из лекарственных веществ, практически нерастворимых в используемых для этих целей жидкостях (например, магния оксид, цинка оксид), или когда взятое количество порошкообразного вещества превышает его растворимость в данной жидкости (например, гидрокортизон в концентрации более 0,2 %), а также в том случае, если ингредиенты лекарственной формы взаимодействуют друг с другом и образуют нерастворимые вещества, выпадающие в осадок (например, при растворении бензилпенициллина в растворе новокаина образуется нерастворимая новокаиновая соль бензилпенициллина).

Суспензии могут быть готовыми к применению, а также в виде порошков или гранул для суспензий, к которым перед применением приливают воду или другую жидкость.

В качестве вспомогательных веществ используют препараты, повышающие вязкость дисперсионной среды, поверхностно-активные и буферные вещества, корригены, консерванты, антиокислители, красители и другие. Отклонение содержания действующих веществ в 1 г (мл) полученной суспензии не должно превышать  $\pm 10\%$ .

Эмульсия (Emulsum) – однородная по внешнему виду жидкая лекарственная форма, состоящая из взаимно нерастворимых диспергированных жидкостей, предназначенных для внутреннего, наружного или парентерального применения. Это дисперсно-гетерогенные системы, состоящие из внутренней (дисперсной) и внешней фазы (дисперсионной среды), и по внешнему виду напоминающей молоко. В качестве дисперсной фазы используют жирные масла (реже эфирные мас-

ла, бальзамы). Дисперсионной средой в эмульсии является вода, реже настои, отвары, слизи.

Эмульсии могут быть типа масло/вода/вода и вода/масло. Для приготовления эмульсии используют персиковое, оливковое, подсолнечное, касторовое и эфирные масла, а также рыбий жир, бальзамы и другие несмешивающиеся с водой жидкости. При отсутствии обозначения масла в эмульсии используют персиковое, оливковое или подсолнечное масло. При отсутствии указаний о концентрации для приготовления 100 г эмульсии берут 10 г масла. Выбор эмульгатора и его количество зависит от природы и свойств эмульгатора и масла, а также от концентрации эмульсии.

В качестве эмульгаторов используют анионные ПАВ (мыла), неионогенные (твин-80), некоторые гидрофильные природные вещества (пектин), полусинтетические (метилцеллюлоза), синтетические (эмульгатор Т-2) и другие ПАВ и полимеры разрешенные к медицинскому применению.

В случае необходимости в состав эмульсии вводят консерванты (нипагин, нипазол, сорбиновая кислота и др.), разрешенные к медицинскому применению.

Эмульсии готовят диспергированием эмульгатора с эмульгируемой жидкостью и водой; при необходимости эмульсии процеживают.

Лекарства вводят в состав эмульсии с учетом их физико-химических свойств: жирорастворимые вещества растворяют в маслах, водорастворимые вещества растворяют в воде, а нерастворимые вещества суспензируют с готовой эмульсией.

Эмульсии делят на истинные (*E. vera*), и масляные, или ложные (*E. spuria*). Истинные эмульсии иногда называют естественными (*E. naturalia*), а ложные – искусственными (*E. artificialia*). Истинные эмульсии образуются без введения эмульгаторов. Получают их из семян и плодов растений, содержащих эфирные масла. Роль эмульгаторов в них выполняют белковые вещества, слизи, пектин, сапонин и другие вещества, содержащиеся в семенах. Если в рецепте не указано количество семян, необходимых для приготовления эмульсии, то ее готовят в отношении 1:10. Ложные эмульсии образуются из трех ингредиентов: дисперсной фазы, дисперсионной среды и эмульгатора. Эмульсии бывают стойкими, если соотношение всех входящих в них компонентов составляет: 1 часть масла, 0,5 части эмульгатора и до 10 частей воды. Стойкость эмульсии зависит от механической прочности пленки, образующейся из эмульгатора. Частицы эмульгатора легко адсорбируются на поверхности мельчайше раздробленного масла, предохраняя его частицы от соединения между собой.

Эмульсии маскируют неприятный вкус растительных масел и лекарственных веществ, смягчают раздражающее действие лекарств на слизистую оболочку и облегчают их прием. В форме эмульсий можно точно дозировать не смешивающиеся с водой жидкости и равномерно распределять в жирах лекарственные вещества.

Эмульсии нестойкая лекарственная форма (расслаиваются, сжимаются, плесневеют), поэтому их выписывают на 3 – 4 дня и отпускают из аптеки с предупредительными надписями: «Перед употреблением взбалтывать», «Сохранять в прохладном месте, не допуская замерзания». В эмульсии нельзя вводить дубильные вещества, кислоты, кислые соли, спирты, щелочи.

Истинные эмульсии готовят из семян мака (*Semen Papaveris*), льна (*Semen Lini*), плодов конопли (*Fructus Cannabis*) и других семян. С крупных семян снимают оболочку, для этого их помещают в фарфоровый стакан, обливают кипящей водой и оставляют в закрытом сосуде на 10 – 15 минут, после такой обработки оболочка легко отделяется от семян. Мелкие семена, не имеющие плотных оболочек, только моют водой для удаления грязи. Семена мака промывают горячей дистиллированной водой, а семена льна и плоды конопли – холодной водой. Отвешенные и подготовленные семена помещают в высокую эмульсионную ступку, обливают небольшим количеством воды (1/10 от массы семян), осторожно толкут и растирают до получения однородной тестообразной массы, к которой постепенно при тщательном размешивании добавляют воду до образования молокоподобной жидкости. Полученную эмульсию процеживают через холст, взвешивают и добавляют недостающее до требуемой массы количество воды. Если в рецепте не указано количество семян, то при приготовлении эмульсии фармацевт готовит ее в отношении 1:10 (1 часть семян на 10 частей эмульсии).

При изготовлении сложных эмульсий (из растительных масел) вначале отвешивают нужное количество эмульгатора (какое-либо ПАВ, твин-80) и переносят в ступку, куда затем добавляют всё растительное масло и такое же количество воды, тщательно растирают до получения однородной сметанообразной массы. После этого, при постоянном растирании, приливают остальную воду до получения молокообразной жидкости.

Летучие вещества (четырёххлористый углерод, эфирные масла) требуют большего количества эмульгатора (в 2 –3 раза больше веса веществ дисперсной среды). При необходимости готовую эмульсию процеживают через холст. Если эмульгирование произошло полностью, то на ее поверхности нельзя заметить капелек жира, а капля воды, нанесенная на поверхность эмульсии, быстро растекается.

Настои (*Infusa*) – жидкая лекарственная форма, получаемая извлечение водной действующих начал из измельченного растительного сырья, а также водные растворы сухих или жидких экстрактов (концентратов). Лекарственное сырье, кроме действующих начал, содержит еще большое количество различных веществ, которые оказывают то или иное влияние на действие основного вещества. Назначение лекарства в форме настоя преследует цель максимально извлечь из материала действующие начала и освободиться от веществ ненужных (балластных и токсических).

В форме настоя целесообразно выписывать:

1. Растительное сырье, из которого легко извлекаются действующие начала (гликозиды, алкалоиды)
2. Растительное сырье, содержащее эфирные масла.
3. Если в сырье содержатся действующие начала разрушающиеся при нагревании (гликозиды наперстянки, ландыша).

Настои обычно выписывают из цветов, листьев, травы, реже из коры, корня, корневищ. Действующие начала, а также другие легко извлекаемые вещества в настоях находятся в растворенном состоянии. Настои нестойки и не могут долго сохраняться, так как в них могут происходить гидролитические процессы (брожение) и они служат хорошей средой для развития плесеней, бактерий, поэтому их выписывают не больше чем на 2-3 суток и хранят в прохладном месте.

Внутрь растворы назначают тогда, когда хотят, чтобы действующее начало растительного материала всосалось быстро и по возможности полно.

Обычно дозы лекарственных веществ в настоях на  $1/3 - 1/4$  меньше, чем в порошке или в боллусе, а для некоторых веществ (листья наперстянки) их уменьшают вдвое. Наружно настои применяют для местного действия на раны, язвы, для обмываний, компрессов и т.д.

Настои настаивают чаще на горячей воде (*I. calidi parata*) и реже при комнатной температуре (*I. frigide parata*). При изготовлении настоев кипячением легко извлекаются гликозиды, многие алкалоиды, эфирные масла, пектин, крахмал, слизь и некоторые другие вещества.

Измельченные части растений (дрогги) помещают в инфундирку, заливают холодной водой взятой с учетом водопоглощения и выдерживают в паровой или кипящей водяной бане в течение 15 минут при частом помешивании. Затем содержимое инфундирки остужают, оставляя ее при комнатной температуре на менее чем на 45 минут. Остывшую жидкость процеживают через ситечко или холст, а затем через вату, остаток тщательно отжимают и добавляют воду до требуемого объема извлечения лекарственного средства. Процеженная жидкость называется колатурой. Если с настоями выписаны какие-нибудь другие вещества, то их приливают к уже приготовленной колатуре.

Если требуется быстро приготовить настой, то в виде исключения допускается настаивание сырья в кипящей воде в течение 25 минут с последующим быстрым охлаждением жидкости во льду или холодной воде. При изготовлении настоев надо следить за тем, чтобы вода, а с ней и летучие лекарственные вещества не испарялись. Процесс изготовления настоев проводится в хорошо закрытой инфундирке, но если часть воды испарится, то приливают дистиллированную воду до нужного количества ее. При изготовлении настоя с использованием экстракта (концентрата), последний берут в количестве, соответствующем количеству лекарственного растительного сырья.



Коэффициенты водопоглощения для различных видов  
Лекарственного растительного сырья

№ п/п	Вид сырья	Коэффициент	№ п/п	Вид сырья	Коэффициент
1	Кора дуба	2,0	10	Листья мать-и-мачехи	3,0
2	Кора калины	2,0	11	Листья мяты	2,4
3	Кора крушины	1,6	12	Листья сенны	1,8
4	Корень солодки	1,7	13	Листья толокнянки	1,4
5	Корневище лапчатки	1,4	14	Листья шалфея	3,3
6	Корневище и корень кровохлебки	1,7	15	Плоды шиповника	1,1
7	Корневище с корнями валерианы	2,9	16	Трава горичвета	2,8
8	Корневище змеевика	2,0	17	Трава зверобоя	1,6
9	Листья крапивы	1,8	18	Трава полыни	2,1

Соотношение между количеством лекарственного вещества и общей массой может быть различным в зависимости от назначения настоя и силы действия лекарственного вещества. Настои из ядовитых лекарственных растений (список А) готовят в разведении 1:400, из сильнодействующих (список Б) – 1:30 (травы горичвета – *Herba Adonis vernalis*, корневища валерианы – *Rhizoma Valerianae*, травы ландыша – *Herba Corvallariae*, спорыньи – *Secale cornutum*), а из всего остального растительного сырья – 1:10.

Холодным способом настои готовят так же, как и при нагревании. Отличие состоит в том, что настаивание происходит в течение 4 часов при комнатной температуре. Преимущества этого метода состоят в том, что в настое будут только легко растворимые вещества, а недостатки этого метода – длительность изготовления лекарства и возможность гидролитического распада действующих начал.

Обозначение концентрации настоя в процентах не делают, так как происходит не растворение, а извлечение действующего начала и растительный порошок в раствор не переходит.

Отвары (*Decocta*) – это водные извлечения из лекарственного сырья, а также водные растворы сухих или жидких экстрактов. При приготовлении отваров растительный материал нужно заливать холодной водой, так как при добавлении горячей воды происходит коагуляция протеинов и вода не проникает в растительное сырье. Для отваров берут части растений имеющие плотное строение: корни, корневища, кору, древесину и т.д.

Готовят отвары путем нагревания на кипящей водяной бане в течение 30 минут и последующего 10 минутного остывания при комнатной температуре. При отваривании выделяется много слизи, крах-

мала дубильных веществ, пектина, а нестойкие вещества (гликозиды и ферменты) разрушаются, эфирные масла улетучиваются. По окончании извлечения колатуру процеживают в горячем состоянии и прибавляют воду до требуемого объема извлечения. Отвары из листьев толокнянки, брусники и листьев, содержащие дубильные вещества (кора дуба, корневище змеевика и др.), процеживают без охлаждения, отвары листьев сенны – после полного охлаждения. Полученные отвары выдают из аптеки только после полного охлаждения.

При отсутствии указаний о количестве лекарственного растительного сырья настои готовят в соотношении 1:10, а из сильнодействующих – 1:30 и ядовитых – 1:400.

Иногда извлечения производят на открытом огне или в духовке. Длительность кипячения в этих случаях указывается врачом (Coque per chogam - вари в течение часа или Coque colaturam 200 ml - - до получения колатуры 200 мл)/

Отвары хранят в прохладном месте не более 4 суток. Перед употреблением все отвары взбалтывают.

Если к отварам добавляют другие лекарственные средства, то полученные лекарства называют микстурами.

Настойки (Tincturae) - это спиртовые или водно-спиртовые извлечения действующих начал из растительного или животного сырья, получаемые без нагревания и удаления экстрагена (спирт чаще всего берут 70%).

Настойки – официальные препараты и готовят их на фармацевтических заводах. Для получения настоек используют различные методы: мацерация (настаивание), дробная мацерация, мацерация с принудительной циркуляцией экстрагена, перколяции (вытеснения) и растворения.

Методом мацерации из одной весовой части несильнодействующего лекарственного растительного сырья получают 5 объемных частей настойки. Измельченное растительное сырье помещают в бак, заливают спиртом и оставляют на 5 - 7 суток при температуре 15 – 20°C иногда взбалтывая и перемешивая содержимое. Затем настоек сливают, остаток отжимают и промывают вторично небольшим количеством спирта и снова отжимают. Обычно при этом методе берут 5 (реже 10) частей извлекающей жидкости на 1 часть исходного сырья. Полученные извлечения отстаивают при температуре не выше 10°C до получения прозрачной жидкости не менее 2 суток и фильтруют.

При получении настоек методом перколяции измельченный и просеянный через сито № 4 растительный материал равномерно смачивают в отдельном сосуде извлекающей жидкостью. Спирт берут в таком количестве, чтобы весь порошок был пропитан ею и одновременно не было бы свободной жидкости. В таком состоянии всю массу оставляют на 4 часа, после чего смоченный и разбухший материал укладывают в перколятор, заливают извлекающей жидкостью так, чтобы слой ее над поверхностью материала был не меньше 3-4 см и

оставляют на сутки при комнатной температуре. Через сутки перколируют – выпускают жидкость через нижнее отверстие. Перколяция ведется медленно (за час не более 2% от используемого объема перколятора) при частом или непрерывном добавлении извлекающей жидкости до получения необходимого количества настойки.

Для получения настоек методом перколяции на 1 часть материала берут 10 частей извлекающей жидкости. Полученные таким образом настойки обязательно стандартизуют и поэтому действующие начала в них бывают всегда постоянными.

При получении настоек методом растворения поступают различно, в зависимости от исходного материала, руководствуясь при этом указаниями фармакопей.

При комбинации настоек с другими жидкостями необходимо учитывать совместимость как действующих начал, так и извлекающей жидкости. При выписывании спиртовых настоек не указывают извлекающую жидкость. Если требуется приготовить эфирную или какую-нибудь другую настойку, то об этом пишется в рецепте.

Хранят настойки в закрытых пробками склянках, прохладных, защищенных от прямого действия света месте. В процессе хранения настоек возможно выпадение осадка. Настойки, содержащие значительное количество ядовитых и сильнодействующих веществ, хранят по спискам А и Б.

Настойки, выпускаемые фармацевтической промышленностью:  
настойка аралии – Tinct. Araliae(1:5 на 70%-ном спирте);  
настойка арники – Tinct. Arnicae;  
настойка красавки (белладонны)– Tinct. Belladonnae;  
настойка «Биоженьшень» – Tinct. «Bioginseng»;  
настойка плодов боярышника – Tinct. Crataegi;  
настойка валерианы – Tinct. Valerianae (1:5 на 70% спирте);  
настойка горькая – Tinct. amara;  
настойка женьшеня – Tinct. Ginseng (1:10 на 70% спирте);  
настойка заманихи – Tinct. Echinopacis (1:5 на 70% спирте);  
настойка зверобоя – Tinct. Hyperici (1:5 на 40% спирте);  
настойка из листьев барбариса амурского – Tinct. Fol. Berberis amurensis(1:5 на 40% спирте);  
настойка календулы – Tinct. Calendulae (1:10 на 70% спирте);  
настойка лагохилуса – Tinct. Lagochili;  
настойка ландыша – Tinct. Convallariae;  
настойка лимонника – Tinct. Schizandrae (1:5 на 95% спирте)  
настойка листьев барбариса обыкновенного – Tinct. fol. Berberis (1:5 на 40% спирте);  
настойка мяты перечной – Tinct. Menthaepiperitae (1:20 на 90% спирте);  
настойка перца стручкового – Tinct. Capsici (1:10 на 90% спирте);  
настойка полыни – Tinct. Absinthii (1:5 на 70% спирте);  
настойка прополиса – Tinct. Propolisi (10% раствор прополиса в 80% спирте);

настойка пустырника – Tinct. Leonuri (1:5 на 70% спирте);  
настойка софоры японской – Tinct. Sophorae japonicae;  
настойка стальника – Tinct. Ononidis (1:5 на 70% спирте);  
настойка стержулии – Tinct. Sterculiae (1:5 на 70% спирте);  
настойка чеснока – Tinct. Allilcepum;  
настойка чилибухи – Tinct. Strychi seu Tinc. Nucis Vomicae (16 г  
экстракта сухого в 1 л 70% спирта);  
настойка эвкалипта – Tinct. Eucalypti (1:5 на 70% спирте).

Экстракты (Extracta) – концентрированные извлечения из лекарственного растительного сырья. В зависимости от извлекающей жидкости различают водные (E. aquosa), спиртовые (E. Spirituosa), эфирные (E. aetherea) и другие экстракты, иногда с добавлением кислот, щелочей, хлороформа и других препаратов.

В зависимости от степени сгущения экстракты бывают:

1. Жидкие (E. fluida), полученные из расчета 1 часть экстракта из такого же количества материала и содержащие более 25% влаги.

2. Густые (E. spissa), содержащие от 5 до 25% влаги (они не выливаются из сосуда, а растягиваются в нити, сливающиеся потом в однородные массы).

3. Сухие (E. sicca), содержащие не более 5% влаги и имеющие вид сыпучей массы.

Водные экстракты содержат много сахаристых и слизистых веществ, камеди и соли, спиртовые – преимущественно алкалоиды, глюкозиды и смолистые вещества, эфирные – смолы, эфирные и жирные масла.

Для получения экстрактов могут быть использованы различные способы: мацерация (настаивание), перколяция (вытеснение), реперколяция, противоточная и циркуляционная экстракция и др.

Полученные жидкие извлечения отстаивают при температуре не выше 10°C до получения прозрачной жидкости не менее 2 суток и фильтруют. Извлечения для густых и сухих экстрактов освобождают от балластных веществ спиртовым осаждением, применением адсорбентов, кипячением и другими способами с последующим фильтрованием.

Очищенные извлечения сгущают выпариванием под вакуумом до нужной концентрации (густые экстракты).

Сухие экстракты получают высушиванием густых экстрактов с использованием методов, обеспечивающих максимальное сохранение действующих веществ: распыление, лиофилизация, сублимация и др.

Экстракты, содержащие действующие вещества выше норм, разбавляют: жидкие экстракты – соответствующим экстрагентом или одноименным экстрактом меньшей концентрации, густые экстракты – декстрином, различными сахарами (сахароза, лактоза, глюкоза, фруктоза, манит, сорбит), патокой и др.; сухие экстракты – декстрином, сахарами, аэросилом или другими веществами, разрешенными к медицинскому применению.

Разрешается изготовление растворов густых экстрактов в соотношении 1:1 в растворителе, состоящем из 6 частей воды, 3 частей

глицерина и 1 части спирта. Растворы густых экстрактов применяют в двойном количестве и хранят не более 15 суток. Экстракты – официальные лекарственные препараты и их готовят на фармацевтических заводах.

Растительные экстракты, рекомендуемые в фитотерапии:

экстракт алоэ жидкие – Exst. Aloes fluidum;

экстракт алоэ жидкий для инъекции– Exst. Aloes fluidum pro injectionibus;

экстракт алтейного корня сухой– Exst. Althaeae siccum;

экстракт бессмертника сухой– Exst. Florum Helichrysi arenarii siccum;

экстракт боярышника жидкий– Exst. Crataegi fluidum;

экстракт валерианы густой– Exst. Valerianae spissum;

экстракт водяного перца жидкий – Exst. Polygoni hydropiperis fluidi;

экстракт горицвета сухой – Exst. Adonidis vernalis siccum;

экстракт кровохлебки жидкий – Exst. Sanguisorbae fluidum;

экстракт крушины жидкий – Exst. Frangulae fluidum;

экстракт крушины сухой– Exst. Frangulae siccum;

экстракт кукурузных рылец жидкий – Exst. Stigmatum maydis fluidum;

экстракт левзеи жидкий – Exst. Leuzeae fluidum;

экстракт марены красильной сухой – Exst. Rubiae tinctorum siccum;

экстракт одуванчика густой– Exst. Taraxaci spissum;

экстракт пассифлоры жидкий – Exst. Passiflorae fluidum;

экстракт пастушьей сумки жидкий – Exst. Bursa pastoris fluidum;

экстракт плаценты для инъекций – Exst. Placentae pro injectionibus;

экстракт полыни густой– Exst. Absinthii spissum;

экстракт пустырника жидкий– Exst. Leonuri fluidum;

экстракт ревеня сухой – Exst. Rhei siccum;

экстракт радиолы жидкий – Exst. Rhodiolae fluidum;

экстракт солодкового корня густой– Exst. Glycyrrhizae spissum;

экстракт солодкового корня сухой – Exst. Glycyrrhizae siccum;

экстракт термопсиса сухой – Exst. Thermopsidis siccum;

экстракт чилибухи сухой – Exst. Strychni siccum;

экстракт чистеца буквице цветного– Exst. Stachidis betonicaeflorae fluidum;

экстракт элеутерококка жидкий– Exst. Eleutherococci fluidum.

Сиропы (Sirupi) – концентрированные водные растворы сахарозы (рафинированного сахара), которые могут содержать лекарственные вещества или фруктовые пищевые экстракты.

Сиропы представляют собой густые, прозрачные жидкости, имеющие запах и вкус веществ, входящих в их состав. Получают их путем растворения сахара при нагревании в воде или в ягодных, фруктовых соках, а также в извлечениях из растительного лекарственного сырья. Чаще используют обычный сахарный сироп (Sirupus sacchari), который получают нагреванием до кипения 9 частей сахара в 5 частях дистиллированной воды, реже используют фруктовый и растительный

сироп. Они обычно содержат около 60-64% сахара, который действует консервирующе. Лекарственные сиропы получают также добавлением лекарственных средств (настоек, экстрактов) к сахарному сиропу.

Полученные таким образом сиропы фильтруют и разливают в сухие стерильные сосуды. При необходимости к сиропам добавляют консерванты (спирт этиловый, нипагин, нипазол, кислоту сорбиновую и др.). Хранят в хорошо закупоренном стеклянном сосуде, в прохладном и защищенном от света месте.

Различают вкусовые сиропы, которые применяют как вещества, улучшающие вкус лекарства (сахарный сироп - *Sirupus sacchari*, вишневый – *Sirupus Cerasi*, малиновый – *Sirupus Rubi Idaei*) и лекарственные сиропы (алтейный сироп - *Sirupus Althaeae*, сироп из плодов шиповника – *Sirupus ex fructibus Rosae*, сироп алоэ с железом – *Sirupus Aloes cum ferro*).

Сиропы, выпускаемые фармацевтической промышленностью:

сироп алоэ с железом - *Sirupus Aloes cum ferro*;

сироп алтейный - *Sirupus Althaeae*;

сироп из плодов шиповника - *Sirupus ex fructibus Rosae*.

Жидкости – (*Liquores*) – официальные сложные растворы лекарственных веществ в воде, в воде со спиртом или в других растворителях. Применяются они в составе различных лекарственных форм.

Выписывают жидкости в сокращенной форме под общим названием.

Жидкости, выпускаемые фармацевтической промышленностью:

раствор аммиака 10%-ный – *Sol. Ammonii caustici 10%*;

жидкость Бурова – *Liq. Burovi*

алюминия основного ацетата 8% раствор – *Liq. aluminii subacetatis 8%*;

раствор калия арсенита – *Sol. Kalii arsenitis* (синоним: фаулеров раствор мышьяка – *Lig. arsenicalis Fowleri*);

раствор калия ацетата – *Sol. kalii Acetatis, Kalium aceticum solutum*;

капли нашатырно-анисовые – *Liq. ammonii anisatus*;

жидкость мозольная – *Liq. ad clavos*;

жидкость Новикова - *Liq. Novicovi*.

Воды (*Aquae*) – жидкости, получаемые перегонкой с парами воды различных лекарственных материалов, содержащих эфирные масла, или растворением в воде эфирных масел, бальзамов и некоторых лекарственных веществ. Воды представляют собой прозрачные или опалесцирующие жидкости с запахом входящих в них веществ. Они нестойки, в них достаточно – быстро развиваются грибы, и тогда они становятся слизистыми и теряют свой аромат. Ароматические воды (*Aqua aromatica*) чаще применяют в микстурах как растворители (*constituens*) и вещества исправляющие вкус (*corrigenes*), а иногда в качестве вспомогательных веществ (*adjuvans*).

Воду дистиллированную (*Aqua destillata*) получают путем перегонки водопроводной воды с помощью специальных аппаратов.

Вода для инъекций (*Aqua destillata pro injectionibus*) проверяется на отсутствие пирогенности, она должна быть только свежеперегнанной. Кроме того, воду для приготовления инъекционных растворов кипятят после дистилляции в течение 30 минут.

Хранят воды в хорошо закупоренных стеклянных сосудах в темном прохладном месте.

Воды, выпускаемые фармацевтической промышленностью:

вода дистиллированная – *Aqua destillata*;

вода для инъекций - *Aqua destillata pro injectionibus*;

вода мяты перечной - *Aqua Menthae piperitae*;

вода свинцовая, свинцовая примочка – *Aqua Plumbi*;

вода укропная - *Aqua Foeniculi*.

Слизи (*Mucilagines*) – густая вязкая жидкость, получаемая путем извлечения водой слизистых веществ из растительного сырья или в результате растворения или набухания в воде слизистых веществ, выпускаемых в виде концентратов (камеди).

При извлечении слизистых веществ из растительного сырья чаще всего берут семена льна (*Semen Lini*), клубни салепы (*Tuber Salep*) или порошок корня алтеяного (*Pulvis radicis Althaeae*), камедь абрикосовую (*Gummi Armeniacae*), камедь аравийскую (*Gummi Arabici*) и крахмал (*Amylum Solanum* – крахмал картофельный, *Amylum Majdis* – крахмал кукурузный, *Amylum Triticum* – крахмал пшеничный, *Amylum Oryzae* – крахмал рисовый).

Назначают слизи внутрь, ректально и наружно для оказания противовоспалительного и обволакивающего действия, а также для ослабления раздражающего действия лекарственных веществ и замедления их всасывания в кровь. В последних случаях берут ее в 10 раз больше, чем лекарственного препарата. Покрывая воспаленную ткань, слизи защищают ее от воздействия разных раздражителей и, являясь плохим проводником тепла, уменьшают теплоотдачу, оказывая таким образом, болеутоляющее и противовоспалительное действие.

Слизь можно приготовить в любой аптеке. Для этого берут 1 часть семян льна, помещают их в химический стакан, туда же добавляют 30 частей горячей воды и взбалтывают в течение 15 минут. Затем жидкость процеживают через холст или 2-3 слоя марли. Для приготовления слизи из салепы берут одну часть клубня ятрышника, 98 частей воды и 1 часть спирта. Для крахмальной слизи 1 часть крахмала смешивают с 4 частями воды и при постоянном перемешивании добавляют к 45 частям кипящей воды, а затем кипятят 3 – 5 минут. Слизь хранят в прохладном месте до 2 суток. Одновременно со слизями нельзя назначать спиртовые препараты, кислоты и щелочи, так как они меняют консистенцию слизей

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Содержание белков, жиров и углеводов в основных сельскохозяйственных продуктах питания (% на 100 г продукта) и энергоэквивалент продукта, ккал (по данным Института питания АМН СССР)

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергоэквивалент
Пшеница	10,0	–	–	348
Хлеб (пшеничный)	8,1	1,2	54,0	220
Кукуруза	9,0	-	-	340
Ячмень, овес, рожь	9,0	2,0	68,5	340
Сорго, просо и прочие зерновые культуры	9,0	-	-	340
Бобовые (фасоль, горох)	20,0	1,5	60,0	338
Рис	7,0	0,5	78,0	340
Соя	35,0	20,0	18,0	395
Картофель	2,0	0,1	21,0	70-80
Репчатый лук	0,5-0,3	-	9,6	40-50
Огурцы	1,0	-	3,0	15
Помидоры	1,0	-	4,2	20-30
Морковь	1,5	-	88,5	30
Виноград	0,8	-	15,0	70
Фрукты (яблоки, абрикосы, сливы, вишни)	0,6-1,0	1,0	10,3	50
Мясо (говядина)	19,0	2,6	-	180
Молоко	3,4	2,5	4,8	60
Куры	10,15	-	-	60-90
Рыба (треска)	16,6	1,15	-	75
Яйца	12,7	11,0	0,3	160
Сахар обработанный	-	-	96,0	400
Мед	0,5	-	77,7	300
Арбузы, дыни	0,6	-	8,0	40
Растительные масла	0,3	100	-	850



Питательная ценность основных продуктов питания (в расчете на 100 г съедобной части)

Продукты	Калорийная ценность	Калорийный состав			Минеральные соли		Витамины				
		зело к	жиры	угле-водды	каль-ций	же-лезо	А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	РР	С
	кал	г	г	г	мг	мг	м.е.	г	г	г	мг
Овощи											
Арбуз	15	0,3	0,1	3,2	4	0,1	313	26	26	106	3
Бобы	28	2,3	0,1	4,5	-	-	-	-	-	-	-
Брюква	31	0,8	0,1	6,7	41	0,3	247	52	60	675	27
Горох	349	23,8	1,4	60,2	57	4,7	370	770	280	3100	2
Горох овощ.	43	2,9	0,2	7,5	10	0,8	299	150	70	1188	11
Грибы свежие	20	2,6	0,1	4,0	8	6	0	30	140	2696	35
Кабачки	10	0,3	0,1	1,9	-	-	20	29	0	0	3
Капуста белокач	23	1,2	0,1	4,4	34	0,4	58	44	36	219	33
Капуста цвет.	16	0,3	0,1	2,6	12	0,6	48	58	53	318	36
Картофель	80	1,8	0,1	18,1	10	0,8	18	99	36	1080	22
Лук	34	1,1	0,2	7,2	30	0,4	40	24	32	160	7
Лук-порей	22	0,8	0,1	4,4	24	0,6	329	47	-	-	9
Морковь	21	0,5	0,1	4,4	19	0,4	5760	29	29	240	3
Огурцы	11	0,6	0,1	2,1	7	0	0	22	29	144	6
Перец сладкий	23	1,0	0,2	4,3	9	0,3	517	33	57	328	98
Петрушка	60	3,7	1,0	9,0	193	4,3	8230	110	280	1400	193
Помидоры	20	0,9	0,2	3,6	9	0,5	935	51	34	475	19
Репа	33	1,0	0,2	6,7	38	0,5	-	47	66	425	27
Салат	12	0,9	0,1	1,9	15	0,3	373	28	55	138	5
Свекла столов.	34	0,8	0,1	7,1	20	0,7	15	15	37	300	7
Сельдерей	30	0,9	0,2	6,3	-	-	-	-	-	-	4
Спаржа	17	1,4	0,1	2,7	14	0,6	-	107	127	938	22
Тыква	26	0,9	0,2	5,2	12	0,4	3370	34	82	340	5
Фасоль	346	21,4	1,6	61,6	163	6,9	0	670	230	2200	2
Цикорий	15	1,0	0,1	2,5	-	-	-	-	-	-	6
Шпинат	22	1,8	0,2	3,1	66	2,4	7630	89	162	486	48

Фрукты											
Апельсины	24	0,4	0,1	5,5	16	0,2	93	39	15	98	24
Виноград	68	0,7	0,4	15,4	16	0,6	74	55	37	184	4
Вишни	61	1,0	0,4	13,3	16	0,4	564	45	55	364	7
Груши	55	0,4	0,3	12,7	11	0,2	16	16	33	82	3
Клубника	40	0,8	0,5	8,0	27	0,8	58	29	67	288	57
Крыжовник	46	1,0	0,4	9,7	22	0,5	287	44	-	-	33
Лимон	28	0,5	0,3	5,9	25	0,4	-	25	-	62	31
Малина	74	1,3	1,3	14,2	40	0,9	130	20	70	300	24
Сливы	67	0,7	0,2	15,5	16	0,5	329	56	38	370	5
Смородина черная	81	1,0	0,4	18,4	35	-	-	-	-	-	194
Черешни	6,1	1,0	0,4	13,3	16	0,4	564	45	55	364	7
Яблоки	54	0,3	0,3	12,6	5	0,3	76	34	25	168	4
Зерновые культуры											
Хлеб пшеничный	246	6,6	1,5	51,6	43	1,4	-	150	84	873	-
Крупа гречневая	348	12,6	3,3	67,0	96	6,0	-	320	69	-	-
Крупа манная	352	8,9	1,3	76,2	49	2,9	-	145	49	-	-
Крупа ячменная	343	8,8	1,6	73,3	36	3,8	-	145	49	-	-
Макаронные изделия	361	11,3	2,0	74,4	22	1,5	-	90	60	2000	-
Хлеб доктор.	235	6,7	1,8	48,1	57	2,6	-	136	244	1087	-
Хлеб ржаной	239	3,8	1,0	53,7	37	1,4	-	95	45	602	-

Содержание витаминов С и Р в пищевых и лекарственных растениях, мг на 100 г		
Фрукты и ягоды	Витамин С	Витамин Р
Абрикос обыкновенный	10	65-440
Айва	23	200-825
Апельсин сладкий	60	500
Арония черноплодная	15	4000
Брусника обыкновенная	15	320-600
Виноград черный	6	290-430
Вишня обыкновенная	15	1300-2500
Гранат	4	200-700
Груша обыкновенная	5	100-250
Земляника лесная	60	180-210
Капуста белокочанная	50	10-69
Картофель	20	15-35
Клюква болотная	15	240-330
Крыжовник европейский	30	225-550
Лимон	40	500
Малина обыкновенная	-	150
Морковь посевная	5	50-100
Перец зеленый сладкий	150	-
Перец красный сладкий	250	500
Персик	10	80-350
Петрушка огородная	150	157
Рябина садовая	70	-
Свекла столовая	10	37-75
Сельдерей пахучий	38	139
Слива	10	110-300
Смородина белая	40	-
Смородина красная	25	-
Смородина черная	200	1000-1500
Укроп огородный	100	170
Черешня темноокрашенная	15	225-900
Черника обыкновенная	10	-
Шиповник коричный	1200	680
Шпинат посевной	55	63
Щавель кислый	43	500
Яблоня	13	10-70

## Использование видового разнообразия растений полевых культур в медицине (по обобщенным данным литературных источников)

№ п/п	Вид заболевания	Культура	
		научная медицина	народная медицина
1.	Авитаминоз, гиповитаминоз	Гречиха посевная, картофель, морковь	-
2.	Ангина	Календула, шалфей лекарственный	Клевер розовый, морковь
3	Анальгезирующие	Мята перечная	-
4.	Атеросклероз	Донник лекарственный, кукуруза, мята перечная, подсолнечник	—
5.	Анемия	—	Морковь
6.	Аритмия	Календула	-
7.	Астма бронхиальная	Шалфей лекарственный	-
8.	Атония кишечника	Свекла	Тмин обыкновенный
9.	Бессонница	Валерьяна лекарственная	Овес, хмель обыкновенный
10	Блефарит	-	Календула
11.	Бородавки	-	Календула
12.	Бронхит	Анис обыкновенный, шалфей лекарственный	Женьшень
13.	Болеутоляющие	-	Клевер пашенный
14.	Ветрогонные	Анис обыкновенный, мелисса лекарственная, мята перечная, шалфей лекарственный	Валерьяна лекарственная, овес посевной, тмин обыкновенный
15.	Возбуждающие аппетит	Горчица сарептская, мята перечная, подсолнечник, редька	Анис обыкновенный, мята перечная, с посевной, подсолнечник, хмель
16.	Вегетоневроз	Валерьяна лекарственная, женьшень	-
17.	Вяжущие	Ромашка аптечная, шалфей лекарственный	-
18.	Гастрит гипосекреторный	Календула, редька, женьшень	Календула, картофель, хмель обыкновенный
19.	Гастрит гиперсекреторный	-	Мята перечная, редька
20.	Геморрой	-	Морковь
21.	Гепатит	Женьшень, календула, кукуруза, морковь, тыква	Календула, хмель обыкновенный
22.	Гингивит	Шалфей лекарствен	Морковь
23.	Гипотоническая болезнь	Горчица сарептская. Женьшень, левзея сафлоровидная	—
24.	Гипертоническая болезнь	Валерьяна лекарственная, донник лекарственный, календула	Свекла обыкновенная
25.	Гипертериоз	Валерьяна лекарств.	-
26.	Дезинфицирующие	Мята перечная, ромашка аптечная, шалфей лекарственный	-

27.	Дезодорирующие	Мята перечная	-
28.	Диабет сахарный	Женьшень	Женьшень, лен обыкновенный
29.	Желчегонные	Кукуруза, мята перечная, редька, шалфей лекарственный	Кукуруза, тмин обыкновенный
30.	Желчно-каменная болезнь	Морковь, мята перечная	Пырей ползучий.
31.	Запоры	Лен обыкновенный, морковь, тыква	Одуванчик лекарственный, тмин обыкновенный
32.	Инфаркт миокарда	Морковь	
33.	Истощение	-	Клевер красный
34.	Кардионевроз	Валерьяна лекарственная, женьшень	-
35.	Климакс	Календула	-
36.	Колит	-	Календула, редька
37.	Кровотечение желудочное	-	Кукуруза
38.	Кровотечение легочное	-	Мята перечная
39.	Повышение лактации (лактогенные)	-	Морковь
40.	Ларингит	Мята перечная	Картофель
41.	Метеоризм	Ромашка аптечная	Тмин обыкновенный
42.	Мозоли	-	Календула
43.	Мочегонные	Арбуз, кукуруза, Melissa лекарственная, редька, тыква, шалфей	Анис, клевер красный, кукуруза, морковь, мята перечная, овес посевной, петрушка огородная, свекла обыкновенная
44.	Неврастения	Женьшень	Клевер средний
45.	Ожоги	Календула, картофель, лен обыкновенный	Календула, подсолнечник, тыква
46.	Переутомление	Женьшень, левзея сафлоровидная	Овес посевной
47.	Пониженная половая функция	Женьшень	Левзея сафлоровидная
48.	Потливость ног	-	Овес посевной
49.	Потогонные	Мята перечная, ромашка-аптечная	-
50.	Пневмония	Горчица сарептская	Свекла обыкновенная
51.	Полиартриты	Морковь	-
52.	Седативные	Валерьяна, донник, морковь, хмель обыкновенный	Мелиса лекарственная, мята перечная, ромашка аптечная
53.	Сердечно-сосудистая недостаточность	Валерьяна лекарственная	
54.	Слабительные	Мелисса, подсолнечник, пырей ползучий, ромашка аптечная	Морковь, овес посевной, одуванчик лекарственный. Ромашка аптечная. Свекла обыкновенная
55.	Стенокардия	Горчица сарептская, морковь, мята перечная	
56.	Туберкулез легких	-	Женьшень
57.	Укрепляющие волосы	-	Хмель обыкновенный
58.	Фарингит	Мята перечная	Картофель
59.	Язвенная болезнь желудка и 12-типерстной кишки	Картофель, календула	Календула, картофель, редька
60.	Язвы трофические	Календула	Женьшень, клевер пашенный

## **СПИСОК НАУЧНЫХ РАЗРАБОТОК УЧЕНЫХ БРЯНСКОЙ ГСХА ПО ФИТОТЕРАПИИ В ВЕТЕРИНАРИИ, ТРАДИЦИОННОЙ И НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ**

1. Мешков И.И., Ерёмин А.В., Просянных Е.В., Ториков В.Е. Биологизация возделывания женьшеня на основе вермитехнологии //Биологизация земледелия юго-запада России. Монография. Брянск. Изд-во Брянской ГСХА, 2000. -С. 328-343.
2. Просянных Е.В., Ерёмин А.В., Мешков И.И. Словарь справочник по вермитехнологии (разведение дождевых червей). - Брянск: Изд-во Брянской ГСХА, 2000 - 87 с.
3. Ващекин Е. П. , Маловастый К.С. Ветеринарная рецептура. – Брянск, 2001.- 250 с.
4. Ториков В.Е., Мешков И.И. Лекарственные растения - эликсир здоровья и молодости. Брянск, 2002. - 228 с.
5. Мешков И.И. Экологически безопасная технология возделывания женьшеня настоящего (*Panax ginseng* С. А. Mey) с использованием вермикультуры в юго-западной части Нечерноземья России //Дис. канд.с.-х. наук. — Брянск, 2002.
6. Мешков И.И., Ториков В.Е. Промышленная технология возделывания женьшеня настоящего.— Брянск 2005. - 124 с.
7. Маловастый К.С., Ториков В.Е., Нуриев Г.Г., Мешков И.И., Пономарев В.В. Лекарственные растения и фитотерапия. Брянск, 2005. 384 с.
8. Ториков В.Е., Мешков И.И. Промышленная технология возделывания лекарственных растений. — Брянск, 2005. - 168 с.
9. Ториков В.Е., Маловастый К.С. Фитотерапия в ветеринарии, традиционной и нетрадиционной медицине: учебное пособие. – Ростов-на-Дону, 2007.
10. Ториков В.Е., Мешков И.И. Особенности производства и эффективного использования биогумуса при выращивании женьшеня// Научные труды Горского ГАУ. – Владиковказ, 2008. – с. 51-53
11. Ториков В.Е., Мешков И.И. Особенности промышленной технологии выращивания женьшеня настоящего// Научные труды Горского ГАУ. – Владиковказ, 2008. – с. 55-57
12. Ториков В.Е., Мешков И.И. Интродукция женьшеня настоящего в Брянской области// Современные проблемы эволюционной биологии: Международная научно-методическая конференция, посвященная 200-летию со дня рождения Ч.Дарвина и 150-летию выхода в свет «Происхождение видов...», 12-14 февраля 2009 г. – Брянск: Изд-во ГУП «Брянское областное полиграфическое объединение, 2009. – с.307-312.



***Ториков Владимир  
Ефимович***

Доктор с.-х. наук,  
Заслуженный работник с.-х. РФ,  
Почетный работник  
Высшего  
профессионального  
образования РФ, профессор.

Им опубликовано свыше 250 научных и учебно-методических работ, 15 монографий, 12 учебных пособий, в том числе в соавторстве ценные пособия по лекарственным растениям: «Лекарственные растения - эликсир здоровья и молодости» (2002); «Лекарственные растения и фитотерапия» (2004); «Промышленная технология возделывания женьшеня настоящего» и «Промышленная технология возделывания лекарственных растений» (2005); «Технология возделывания и использования лекарственных растений» (2006); «Фитотерапия в ветеринарии, традиционной и нетрадиционной медицине» (2007); учебник «Овощеводство» (2009).

Является членом Русского ботанического общества, за выдающиеся научные работы в области генетики, селекции и растениеводства награжден золотой медалью имени Н.И. Вавилова.



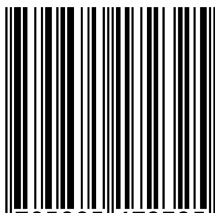
Научное издание

*Ториков Владимир Ефимович*

**ЛЕКАРСТВЕННАЯ ЦЕННОСТЬ  
ОВОЩНЫХ, ПЛОДОВО - ЯГОДНЫХ,  
ПОЛЕВЫХ РАСТЕНИЙ И ДИКОРΟΣОВ**

монография

ISBN 978-5-88517-232-5



9 785885 172325

Редактор Лебедева Е.М.

---

Подписано к печати 02.12.2013 г. Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Бумага офсетная. Усл. п. л. 16,96. Тираж 500 экз. Изд. № 2467.

---

Издательство Брянской государственной сельскохозяйственной академии  
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянская ГСХА