



ВАЛЕНТИН РЕБРОВ  
кандидат медицинских наук, фитотерапевт

---

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ И НАТУРОПАТИИ

---

ПРОФИЛАКТИКА  
И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ  
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

---

**Валентин Григорьевич Ребров**  
**Энциклопедия народной**  
**медицины и натуропатии.**

**Профилактика и**  
**лечение заболеваний**  
**народными средствами**  
**в домашних условиях**  
Серия «Подарочные издания.  
Красота и здоровье (Эксмо)»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73969547](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73969547)*

*Энциклопедия народной медицины и натуропатии : профилактика и  
лечение заболеваний народными средствами в домашних условиях /*

*Валентин Григорьевич Ребров: Эксмо; Москва; 2024*

*ISBN 978-5-04-247364-7*

### **Аннотация**

Автор книги – Ребров Валентин Григорьевич, к. м. н., занимается вопросами клинического применения лекарственных растений, фитотерапией, участвует в создании новых

лекарственных сборов, опубликовал более ста научных работ, проходил службу в Главном военном клиническом госпитале им. Н.Н. Бурденко в должности начальника гастроэнтерологического отделения, работал в НИИ традиционных методов лечения Минздрава России, в Научном центре экспертизы и государственного контроля лекарственных средств Минздрава России.

На страницах книги вы узнаете всё о подборе натуральных средств, лечении болезней и восстановлении организма без использования химии. Мази, компрессы, отвары и настойки – вы можете создать свое природное лекарство в домашних условиях. Автор охватывает огромный спектр заболеваний – от остеохондроза до острого гастрита. Вы узнаете о лечебных свойствах растений, живых витаминах в продуктах питания, пользе минеральных вод и содержании витаминов и минералов в овощах и фруктах.

# Содержание

Лечение травами и лекарственными растениями	9
Лечение травами	9
Описание лекарственных растений	11
Аир обыкновенный	11
Анис обыкновенный	13
Аралия высокая (аралия маньчжурская)	16
Астрагал шерстистоцветковый	19
Бадан толстолистный	21
Береза повислая	22
Бессмертник песчаный	25
Боярышник кроваво-красный	28
Брусника обыкновенная	30
Бузина черная	32
Василек синий	34
Валериана лекарственная	36
Вахта трехлистная	38
Горец перечный	40
Горец почечуйный	42
Горец птичий	44
Девясил высокий	47
Дуб обыкновенный	49
Душица обыкновенная	51
Дягиль лекарственный	53

Земляника лесная	56
Зверобой продырявленный	58
Исландский мох	61
Календула лекарственная	63
Калина обыкновенная	65
Кассия остролистная	67
Крапива двудомная	69
Крушина ольховидная	71
Кукуруза обыкновенная (кукурузные рыльца)	73
Лабазник вязолистный (таволга вязолистная)	75
Ламинария японская (морская капуста)	77
Лапчатка гусиная	79
Липа сердцевидная	81
Лопух большой (репейник)	83
Мать-и-мачеха обыкновенная	85
Мелисса лекарственная	88
Конец ознакомительного фрагмента.	90

**Валентин Ребров**  
**Энциклопедия народной**  
**медицины и натуропатии:**  
**профилактика и**  
**лечение заболеваний**  
**народными средствами**  
**в домашних условиях**

Подарочные издания. Красота и здоровье



При участии Ольги Копыловой

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
Anastasia Panfilova / Shutterstock / FOTODOM Используется  
по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.



© Ребров В.Г., текст, 2024

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2024

© Гусарев К.С., художественное оформление, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# Лечение травами и лекарственными растениями

## Лечение травами

Термин «фитотерапия» произошел от греческих слов *phyton* – растение и *therapeia* – лечение. Известно, что лечение травами, или траволечение, существовало в народной медицине всех стран и в прошлом являлось одним из основных видов медицинской помощи. Растительный мир предлагает человеку чрезвычайно много лекарственных средств. Терапевтическая ценность их обусловлена наличием в растениях комплекса разнообразных, очень сложных в химическом отношении продуктов, которые называют еще биологически активными веществами. К ним относятся витамины, макро– и микроэлементы, белки, углеводы, эфирные масла, фитонциды, пищевые волокна, дубильные вещества и многие другие.

Лекарственные растения, за исключением небольшой их группы, действуют более мягко, осложнения от их применения возникают значительно реже, чем от фармакологических препаратов, но вот лечебный эффект наступает несколько позже, иногда через 3–4 недели. Поэтому лече-

ние лекарственными растениями лучше всего проводить при острых заболеваниях и обострениях хронических недугов в тех случаях, когда непосредственная опасность миновала и необходимо продлить лечение или закрепить положительные результаты.

Несомненно, что целесообразность лечения лекарственными растениями и тактику лечения определяет врач, но готовить лекарственные сборы из приобретенных в аптеке или собранных самостоятельно трав можно и дома. Ниже мы приводим краткие характеристики лекарственных растений и сборы, которые можно применять при некоторых часто встречающихся заболеваниях.

# Описание лекарственных растений

## Аир обыкновенный



Называется еще аир болотный, ирный корень. Многолетнее травянистое растение с ползучим, горизонтальным, красно-бурым, душистым корневищем. Лекарственным сырьем является корневище. Растет аир на болотах, болотистых лугах, по берегам рек, озер, прудов. Корневища аира содержат такие полезные вещества, как гликозиды, кетоны, лактоны, в связи с чем они обладают отхаркивающим, противовоспалительным, обволакивающим, противопоносным действием, возбуждают аппетит. Акорин и эфирное масло, имеющиеся в корневищах аира, повышают чувствительность вкусовых рецепторов полости рта, усиливают отделение желудочного сока. Сырье оказывает также ветрогонное и общетонизирующее действие, улучшает пищеварение. Аир хорошо применять при гастритах, в том числе и с пониженной кислотностью желудочного сока, поносах, энтеритах, желчнокаменной болезни, при невротических расстройствах и климаксе.

Корневища выкапывают лопатами или извлекают из водоемов вилами, разрезают на куски 20–30 см, толстые корневища сначала расщепляют вдоль. После промывания водой обрезают листья и корни, провяливают на воздухе, разрезают на поперечные куски. Заготавливают неочищенные или очищенные корневища. При очистке ножом удаляют наружный бурый слой коры. Сушка допускается воздушная или тепловая при температуре не выше 25–30 °С.

# Анис обыкновенный



Однолетнее травянистое растение высотой 30–60 см, с ветвистым стеблем. Цветет в июне – июле, плодоносит в августе. Родина аниса – Восточное Средиземноморье. Анис содержит спирты, жирные масла, белки, эфирное масло, в состав которого входит анисовый спирт, анисовая кислота. Также анис содержит слизь, минеральные вещества.

Действие: отхаркивающее, слабительное, противомикробное, препятствующее излишнему свертыванию крови, способствующее выделению мокроты, возбуждающее аппетит, стимулирующее пищеварение.

Заболевания, при которых целесообразно использовать анис: острый и хронический бронхит, хроническая пневмония, ангина, бронхиальная астма, метеоризм, хронические энтерит и колит, проктит, пиелонефрит, постхолецистэктомический синдром, мочекаменная болезнь, запор, острые респираторные заболевания, кашель.

По данным народной медицины, анис употреблялся как болеутоляющее и улучшающее выделение желудочного и кишечного соков средство, для повышения отделения молока у кормящих женщин, как мочегонное и противовоспалительное средство при заболеваниях почек, мочевого пузыря, при наличии песка и камней. Также употреблялся он при кишечных кровотечениях, болезненных менструациях. Его употребляли как общевозбуждающее, жаропонижающее средство, для уменьшения одышки и утоления жажды. Считается, что анис действует бактерицидно, и в смеси с яичным

белком его применяли наружно для лечения ожогов, использовали его и как средство для уничтожения вшей, клопов, тараканов, моли.

Растение скашивается машинами или вручную, досушивается в валках, затем обмолачивается и очищается от примесей.

# Аралия высокая (аралия маньчжурская)



Народное название «шип-дерево». Небольшое деревцо 1,5–5 м высотой, ствол обычно неветвистый, усажен многочисленными острыми шипами. Листья крупные, около 1 м длиной. Цветки мелкие, невзрачные, беловатые. Плоды сочные, костянковидные, почти черные, с 5 косточками.

Цветет в июле–августе, плоды созревают в сентябре. Растение широко распространено на Дальнем Востоке, Корейском полуострове и в Северном Китае. Произрастает в виде подлеска в широколиственных лесах. С лечебной целью используют корни аралии, заготавливаемые осенью, начиная с сентября.

В растении обнаружены сапонины, крахмал, углеводы, эфирные масла, минеральные соединения, небольшое количество алкалоидов, такие важные биологически активные соединения, как аралозиды А, В, С.

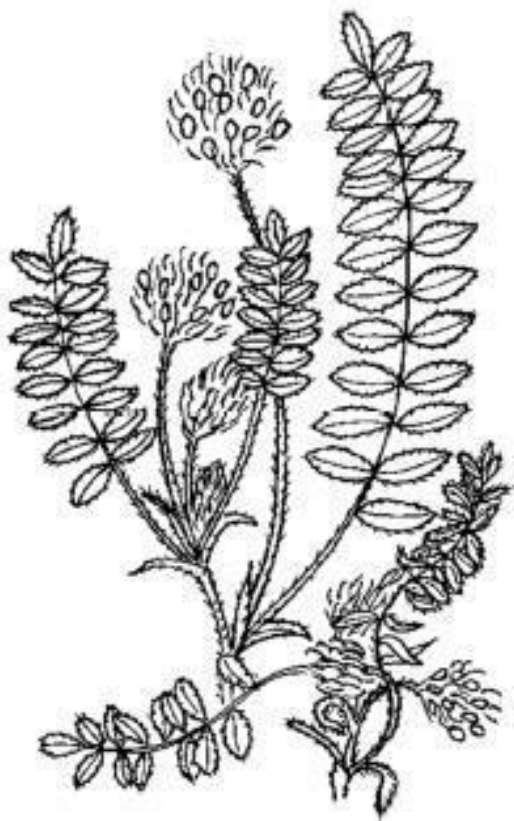
Действие: тонизирующее, вяжущее, снижающее уровень сахара крови, стимулирующее работу сердца, кровеостанавливающее, расширяющее сосуды сердца.

Настойка корней растения используется при некоторых нервных расстройствах, назначается внутрь как тонизирующее средство при умственном и физическом переутомлении, при импотенции.

В качестве сырья используются корни, заготавливаемые в виде нарезанных длинных цилиндрических кусков 2–4 см в

диаметре, снаружи буроватые, внутри беловатые, сильно волокнистые.

# Астрагал шерстистоцветковый



Многолетнее травянистое растение высотой 30–40 см из семейства бобовых. Содержит следующие биологически активные вещества: сапонины, флавоноиды, микроэлементы, полисахариды, железо, кальций, фосфор, магний, натрий.

Действие: успокаивающее, вяжущее, потогонное, кровеостанавливающее, снижающее артериальное давление, улучшающее работу печени, отхаркивающее, общеукрепляющее, повышающее половую потенцию.

Лечебный эффект. Применяется при хронической сердечной недостаточности с отеками. Настой оказывает благоприятное воздействие во всех стадиях гипертонической болезни. Кроме того, его можно применять для лечения сердечно-сосудистой недостаточности, сопровождающейся нарушением кровообращения в сосудах сердца и приступами стенокардии, а также при импотенции.

Собирать траву астрагала следует при цветении, которое у большинства видов наступает в июне–июле, сушить в тени при хорошем проветривании, в сушилках при 40–60 °С или на чердаках. Заготавливать дикорастущие виды на одних и тех же участках можно раз в 2–3 года. Хранить высушенную траву нужно в упакованном виде не более 1,5 лет.

# Бадан толстолистный



Невысокое многолетнее травянистое растение с мощным горизонтальным корневищем, достигающим значительной длины и от 0,5 до 3,5 см толщины.

Корни и корневища бадана содержат свободные полифенолы, бергенин, сахара, крахмал, фитонциды, аскорбиновую кислоту.

Действие: кровеостанавливающее, вяжущее, противомикробное. Корни и корневища бадана за счет присутствия в них арбутина оказывают антимикробное действие, благодаря большому содержанию дубильных веществ бадан обладает сильным вяжущим действием, вызывает поверхностное уплотнение тканей, что сопровождается ограничением секреции желез, уменьшением боли и ослаблением воспалительной реакции.

Заболевания, при которых применяется растение: болевые синдромы, гастрит, хронический колит, дизентерия, брюшной тиф.

Корневища легко вырываются из почвы вручную, их очищают от земли и мелких корешков, промывают водой, режут на длинные куски и сушат. Собирают также некоторое количество листьев. Сбор производят в июне–июле.

## **Береза повислая**

Крупное дерево с белой корой. Листья и веточки голые, усеянные смолистыми железками или бородавочками, ду-

шистые. Цветет во время распускания листьев. В почках березы содержится эфирное масло, дубильные вещества, смола, виноградный сахар, аскорбиновая и никотиновая кислоты.

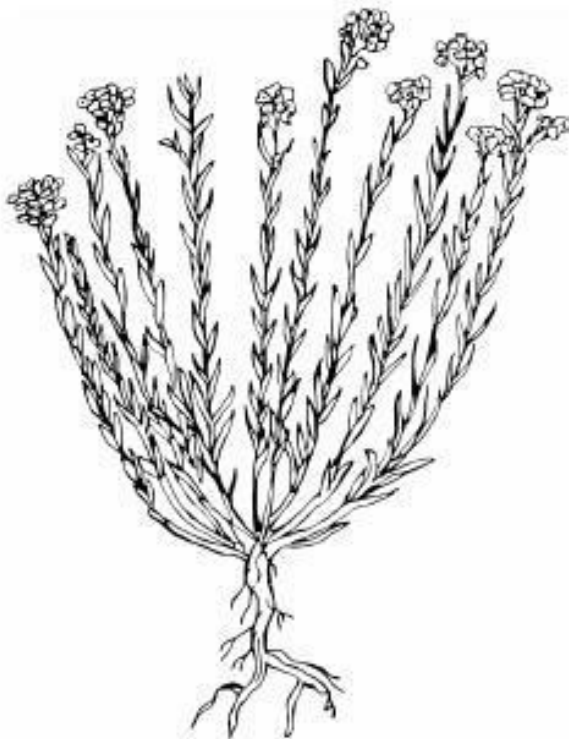
Действие: желчегонное, мочегонное, кровеостанавливающее, ветрогонное, противомикробное, отхаркивающее, фитонцидное. С косметической целью соком березы обмывают лицо при угрях и пигментных пятнах. Настой и отвар почек березы применяют при отеках сердечного происхождения, при этом наблюдается отхождение значительного количества мочи и резкое уменьшение отеков даже в тех случаях, когда другие мочегонные средства не помогают. Учитывая возможность раздражающего действия препаратов на почки, при назначении необходимо производить контрольные анализы мочи.

Заболевания, при которых применяются листья березы: экзема, мочекаменная болезнь, хронический пиелонефрит, авитаминозы, желчнокаменная болезнь, гастрит, острый и хронический бронхит, инфекционно-простудные болезни. В народной медицине спиртовой настой и отвар из березовых почек употребляли при гастритах, язвенной болезни, ревматизме, подагре и при различных кожных болезнях.

Собирают почки весной, в период начала сокодвижения (в марте – апреле, иногда с февраля), когда они набухли, пропитались смолистыми веществами, но не распустились. Заготовку ведут только на лесосеках и в местах массовой рубки

березы. При заготовках срезают ветки с почками. Срезанные ветви связывают в небольшие пучки и сушат на открытом воздухе или в проветриваемом помещении на холоде в течение 3–4 недель.

## Бессмертник песчаный



Называется еще цмин песчаный, желтые кошачьи лапки, желтый цмин, сухоцвет. Многолетнее травянистое растение

высотой 15–30 см. Цветет с конца июня до сентября. Встречается в степях на песчаных почвах, по солнечным склонам. На западе заходит в лесостепь и лесную зону, где встречается в сухих изреженных сосновых борах.

Растение содержит такие химические соединения, как флавоноиды, лактоны, сложные эфиры, органические кислоты, витамин К, высокомолекулярные спирты, стероидные соединения, эфирное масло, инозит, дубильные вещества, жирные кислоты, минеральные соли и микроэлементы.

Действие: желчегонное, мочегонное, дезинфицирующее, противовоспалительное, спазмолитическое. Биологически активные флавоноиды растения улучшают желчеотделение, уменьшают концентрацию желчных кислот, повышают содержание билирубина в желчи, оказывают спазмолитическое действие на гладкие мышцы кишечника, желчных путей, желчного пузыря, кровеносных сосудов. В цветках обнаружены полисахариды, фармакологическое исследование которых выявило их желчегонное и противовоспалительное действие.

Заболевания, при которых применяют бессмертник: холецистит, желчнокаменная болезнь, дискинезия желчевыводящих путей, мочекаменная болезнь, острый цистит, трудное и болезненное мочеиспускание. В народной медицине бессмертник применяется еще и при импотенции.

С лечебной целью используют соцветия растения, собран-

ные в фазе бутонизации или в самом начале цветения. Сушат сырье на открытом воздухе в тени, под навесами или в хорошо проветриваемых помещениях.

# Боярышник кроваво-красный



Высокий кустарник, реже небольшое деревце с прямыми

пазушными колючками, у культивируемых растений колючек мало. Цветет в мае – июне, плодоносит в августе. Боярышник чаще всего встречается в подлеске, в зарослях кустарников, поймах рек, на лугах, опушках, единично или группами. Плоды боярышника содержат флавоноиды, органические кислоты, сахара, витамины, медь, цинк, марганец, железо. Лекарственным сырьем являются и цветки. Плоды и цветки боярышника обладают успокаивающим, желчегонным действием, улучшают работу мышцы сердца, нормализуют ритм сердечных сокращений, умеренно снижают артериальное давление, действуют общеукрепляюще. Они широко применяются при ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, при холецистите и камнях в желчном пузыре, недостатке в организме витаминов, при климактерическом синдроме, плохом сне и невротических расстройствах.

Собирают зрелые плоды, обрывая весь щиток, а затем удаляют плодоножки, незрелые и испорченные плоды. Сушат на солнце или в негорячих печах и сушилках. Кроме того, заготавливают соцветия в начале цветения, сушат в тени.

# Брусника обыкновенная



Мелкий полукустарник с ползучим тонким корневищем и прямостоящими стеблями. Широко распространена по всей лесной зоне.

Действие: желчегонное, вяжущее, кровеостанавливающее, мочегонное, снижающее уровень глюкозы крови у больных сахарным диабетом, противомикробное. Листья брусники применяются при следующих заболеваниях: сахарный диабет, гастрит, хронический колит, хронический гепатит, постхолецистэктомический синдром, мочекаменная болезнь, подагра, запор, авитаминозы, недержание мочи, вздутие живота.

В тибетской медицине листья брусники в виде порошка и отвара употребляют как жаропонижающее средство при кори и иногда для снижения кислотности желудочного сока.

Заготовка: обрывают листья руками, сдергивая с веток снизу вверх. При этом стараются не выдергивать растение с корневищем. Отмершие листья сразу выбрасывают. Сушат сырье на чердаках под железной крышей или под навесами, в тени, с хорошей вентиляцией. Повторная заготовка возможна через 5 лет.

# Бузина черная



Крупный кустарник с супротивными, непарноперисто-сложными листьями с 5–7 листочками. Цветки мелкие, душистые, белые, собраны в крупные многоцветковые плос-

кие щитки. Плоды мелкие, черные, ягодообразные. Цветет в мае–июне, плодоносит в августе. Встречается как подлесок в широколистных лесах и между кустарниками.

Бузина содержит следующие биологически активные вещества: витамин С, антоцианы, полисахариды, органические кислоты, стероиды, дубящие вещества, сахара.

Действие: мочегонное, потогонное, снижающее уровень сахара крови, кровеостанавливающее, слабительное, отхаркивающее, желчегонное. Жирные масла и рутин ослабляют начальную фазу воспаления. Ягоды и смолистые вещества оказывают слабительный эффект. Витамин С и каротин в молодых листьях и соке действуют общеукрепляюще. Цветки бузины черной применяют при болезнях почек, сопровождающихся отеками, атонии предстательной железы, мужском бесплодии, хроническом простатите, импотенции на почве сахарного диабета.

Цветки собирают во время цветения, ягоды осенью, кору летом.

# Василек синий



Однолетнее (двухлетнее) травянистое растение с тонким веретеновидным корнем. Стебель прямостоячий высотой 30–80 см (иногда до 100 см), разветвленный, опушенный серовато-белыми ворсинками. Листья очередные, серо-зеленые, нижние трехдольные или перисто-разветвленные, верхние линейные, цельные. Цветные корзиночки одиночные, крупные, находятся на верхушках стеблей и разветвлений. Сорняк ржаных полей и посевов других озимых злаков.

В краевых цветках содержатся антоцианы и кумарины.

Действие: мочегонное, противовоспалительное, желчегонное, противомикробное. В народной медицине василек рекомендуется истощенным длительным заболеванием больным, при отсутствии аппетита различного происхождения, при заболеваниях почек и мочевыделительных органов (нефриты, нефрозонофриты, уретриты, циститы).

Собирают корзинки, затем выщипывают краевые цветки и частично прилегающие к краевым трубчатые, цветоложе с оберткой отбрасывают. Сушат быстро, обязательно в тени. Хранят в сухом месте. При медленной сушке на солнце или в результате хранения в сыром месте цветки становятся красноватыми или белеют.

# Валериана лекарственная



Многолетнее травянистое растение с вертикальным коротким корневищем, усаженным многочисленными корнями. У некоторых разновидностей корневище развивает длинные подземные побеги. Цветет с июня до августа. Произрастает на различных почвах, чаще всего во влажных местах, по сырым и даже заболоченным лесным полянам и опушкам, в поймах рек, между кустарниками, на сырых лугах. Корни и корневища содержат до 3–3,5% эфирного масла.

Действие: успокаивающее, тонизирующее, противосудорожное, желчегонное. Заболевания, при которых применяются корневища и корни валерианы: астеноневротический синдром, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, хронический гепатит, хронический холецистит, бессонница, климакс, вздутие живота.

В народной медицине порошок из корней растения принимают по 1–2 г три-четыре раза в день при тифе, скарлатине, воспалении легких, маточных недомоганиях, при мигрени.

Собирают корневища вместе с корнями. На плантациях выкапывают осенью второго или первого года. Дикорастущие растения выкапывают в фазу, когда плоды уже облетели (что важно для возобновления зарослей), но стебли со щитками еще сохранились, так как без щитков трудно найти и узнать растения.

## Вахта трехлистная



Многолетнее болотное травянистое растение с длинным, толстым корневищем, укореняющимся в илистом грунте под водой. Называется еще трилистником водяным, растет по заболоченным берегам озер, речек и водоемов. Листья вахты содержат горькие вещества, витамин Р.

Действие: повышение аппетита, желчегонное, противовоспалительное, успокаивающее, слабительное, мочегонное. Вахта оказывает хороший лечебный эффект при гастритах с пониженной кислотностью, запорах, вздутиях живота, простудных заболеваниях.

Собирают вполне развитые листья после цветения, сушат их на воздухе в тени, досушивают в сушилках. Цвет листьев должен оставаться зеленым.

# Горец перечный



Его называют еще водяным перцем. Однолетнее травянистое растение до 70 см высотой, с тонкими корнями и ветвистыми, полыми, внизу часто укореняющимися зелеными стеблями, к осени обычно краснеющими. Местообитание: топкие берега рек, озер и прудов, заболоченные места, сырые луга и рощи. Часто как сорное растение встречается в населенных пунктах – в сырых канавах, по сырым полям. Горец перечный содержит витамины А, D, E, К, аскорбиновую кислоту, органические кислоты.

Действие: кровоостанавливающее, капилляроукрепляющее.

Лечебный эффект: флавоноидные соединения уменьшают проницаемость сосудистой стенки артериол и капилляров. Дубильные вещества оказывают антимикробное и противопоносное действие. Заболевания, при которых применяется горец перечный: внутренние кровотечения, хронический проктит, аденома предстательной железы.

Собирают траву к концу лета во время цветения до покраснения стеблей. Срезают ее длиной не более 50 см и сразу же очищают от примесей других растений или пожелтевших и пораженных вредителями других частей растения. Сушат в хорошо проветриваемом помещении.

# Горец почечуйный



Однолетнее травянистое растение с тонким прямостоящим стеблем, несущим в узлах бурые, на поверхности прижатоволосистые реснитчатые раструбы, от которых отходят очередные листья. Цветки мелкие, розовые, однопокровные, собранные в густые прямостоячие кисти. Цветет все лето. Распространен почти по всей стране. Сорняк, растет по сырым местам, пашням и садам почти повсюду.

Горец почечуйный содержит дубильные вещества, состоящие из танина и других соединений, сахара, аскорбиновую кислоту, рутин, органические кислоты, эфирное масло, флавоноиды.

Действие: противовоспалительное, мочегонное, спазмолитическое, сосудукрепляющее, легкое слабительное. Применяется при отеках, хроническом колите, запорах, геморрое, геморроидальном кровотечении.

Заготавливают цветущую траву. Траву срезают длиной до 50 см или под корень и сразу же очищают от примесей других растений, пожелтевших и пораженных вредителями и болезнями частей растения, земли, после чего сушат в хорошо проветриваемом помещении.

# Горец птичий



Называется еще спорыш, птичья гречиха, гусятая травка, травка-муравка. Однолетнее травянистое растение с распростертым или прямостоящим ветвистым стеблем, несущим в узлах мелкие пленчатые беловатые, рассеченные раструбы, от которых отходят очередные листья. Листья мелкие, цветки тоже мелкие, невзрачные, сидят по 1–5 в пазухах листьев, не образуя соцветия. Цветет с июня до осени. Встречается почти везде. Широко распространенный сорняк, растет по травянистым и песчаным местам, вдоль изгородей, около населенных мест, по обочинам дорог.

Горец птичий содержит большое количество аскорбиновой кислоты, витамин К и провитамин А (каротин), флавоновый гликозид авикулярин, соединения кремниевой кислоты.

Действие: Р-витаминное, противовоспалительное, желчегонное, антитоксическое, вяжущее, антимикробное, мочегонное, кровеостанавливающее.

Флавоноиды, соединения кремния и дубильные вещества уменьшают проницаемость стенок сосудов, повышают свертываемость крови. Присутствие в траве спорыша водорастворимой кремниевой кислоты позволяет рекомендовать его при туберкулезе легких. Полагают, что кремниевая кислота укрепляет легочную ткань. Применяют спорыш и в качестве средства, способствующего отхождению конкрементов при мочекаменной болезни.

По народным данным, горец птичий принимают внутрь

как мочегонное средство, для выведения из почек песка и конкрементов, при желчнокаменной болезни, при геморрое, головной боли, различных судорогах, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, для лечения язвы желудка.

Не рекомендуется применять горец птичий при острых воспалениях почек и мочевого пузыря.

Траву срезают длиной до 50 см под корень и сразу же очищают от примесей других растений, пожелтевших и пораженных вредителями и болезнями частей растения, земли, после чего сушат в хорошо проветриваемом помещении.

# Девясил высокий

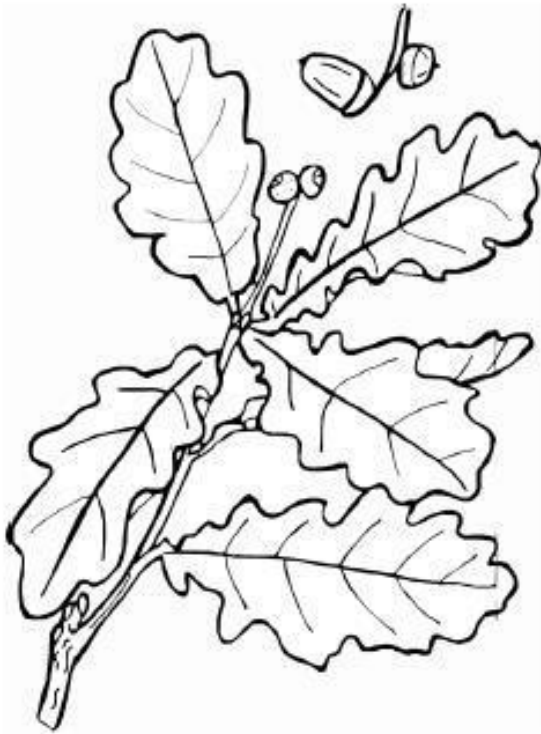


Крупное многолетнее травянистое растение. Корневище мясистое, короткое, часто многоглавое, с отходящими от него малочисленными, довольно длинными, толстыми корнями. Стебли, один или несколько, высотой 1–1,5 м и больше, вверху маловетвистые. Цветет с июля до сентября. Произрастает по берегам рек, на влажных лугах, между кустарниками, часто по сорным местам. Корневища и корни девясила содержат эфирное масло, витамин Е, камеди, слизи, незначительное количество алкалоидов.

Действие: желчегонное, мочегонное, отхаркивающее, кровеостанавливающее, противовоспалительное, противоглистное, противомикробное. Заболевания, при которых применяется девясил: язва желудка, язва двенадцатиперстной кишки, хронические энтерит, колит, воспаление легких, бронхит, глисты, инфекционно-простудные заболевания.

Корни при сборе отряхивают от земли, промывают проточной водой, обрезают стебли и тонкие корешки, корневища и толстые корни разрезают вдоль, провяливают на открытом воздухе и сушат в теплых, хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре 50 °С.

## Дуб обыкновенный



Дерево, ствол которого покрыт темно-серой корой с многочисленными продольными трещинами, стволы молодых

деревьев до 20 лет и тонкие ветви более старых покрыты гладкой, блестящей, так называемой «зеркальной» корой. Листья темно-зеленые, кожистые, плод – желудь.

Действие: вяжущее, ветрогонное. Вяжущее действие обусловлено высоким содержанием дубильных веществ в коре дуба. Имеются клинические данные об эффективном лечении при мокнущих экземах, ожогах (наружно), при гингивитах, стоматитах и воспалительных заболеваниях горла, при воспалении глаз; применяют для полоскания рта и промывания глаз. Сочетают с другими вяжущими средствами – окисью и гидратом алюминия.

# Душица обыкновенная



Многолетнее травянистое растение с ветвистым подземным корневищем, дающим ежегодно по несколько четырехгранных стеблей высотой 30–60 см. Произрастает на сухих открытых местах, на степных лугах, на холмах, между курстарниками, на сухих лесных полянах. В траве душицы обнаружены эфирные масла и другие летучие и ароматические соединения.

Действие: отхаркивающее, кровоостанавливающее, снижающее уровень сахара крови у больных диабетом, успокаивающее, желчегонное, мочегонное.

Душица применяется при слабой работе кишечника, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Наружно применяют в виде примочек, компрессов, лечебных ванн при гнойничковых заболеваниях кожи и диатезе.

Собирается трава душицы в начале ее цветения. Нужно аккуратно срезать верхнюю часть серпом, ножом или ножницами. Оставляется не менее 35% хорошо развитых растений, иначе на будущий год природные заросли не возобновятся. Сушится трава душицы на открытом воздухе, под навесом или на чердаках. После высушивания путем обмолачивания или протираания через сито цветки и листья отделяются от стеблей, стебли выбрасываются.

# Дягиль лекарственный



Называется еще ангелика, дудник лекарственный. Двух-летнее (редко многолетнее) травянистое растение с редко-видным массивным корневищем. Листья очередные. Цветки мелкие с видимыми чашелистиками. Цветет в июне–августе. Встречается в Северной и Центральной Европе. Растет на влажных тенистых местах по берегам рек и ручьев.

В дягиле содержатся следующие биологически активные вещества: сложные эфиры, органические кислоты, гормоны, эфирное масло, валериановая кислота.

Действие: улучшающее работу сердца, останавливающее кровотечение, успокаивающее, спазмолитическое, отхаркивающее. Успокаивающее действие этого растения обусловлено содержанием в нем валериановой кислоты. Другие эффекты связаны главным образом с наличием в сырье эфирных масел и кумаринов. Они стимулируют секреторную функцию желудочно-кишечного тракта, а при коликах действуют спазмолитически. Оказывают возбуждающее аппетит действие и имеют газогонный эффект. Применяется дягиль при невротических расстройствах, гипертонической болезни, гастрите, проктите, хроническом простатите.

Лекарственным сырьем является корневище вместе с корнями. Корневища красновато-бурые или серые кольчатые с гладким изломом и бугристыми или морщинистыми корнями. Выкапывают корневища осенью первого года вегетации или весной второго. Обмывают водой, очищают от стеблей и

высушивают в проветриваемых помещениях, под навесом.

# Земляника лесная



Многолетнее травянистое растение с горизонтальным или косо расположенным корневищем, покрытым чешуйками. Ягоды земляники содержат 10–15% сахаров, органические кислоты с преобладанием лимонной кислоты, пищевые волокна, железо, фосфор, кальций, кобальт, витамины группы В, аскорбиновую и фолиевую кислоты. В лечебных целях используются как ягоды, так и листья растения.

Действие: мочегонное, вяжущее, противовоспалительное, ранозаживляющее, потогонное, витаминное. Заболевания, при которых можно использовать землянику: малокровие (анемия), хронический колит, панкреатит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический пиелонефрит, недостаток витаминов В и С.

Плоды начинают собирать только тогда, когда в сухую погоду отделяется мясистая часть. Листья собирают с черешками.

# Зверобой продырявленный



Многолетнее травянистое растение. Из тонкого ветвистого корневища вырастают ежегодно несколько гладких ветвистых стеблей двумя гранями, достигающих 30–60 см высоты. Растет полосами вдоль опушек сухих хвойных лесов или куртинками по сухим лугам, лесным полянам и вырубкам, в изреженных березовых колках, среди кустарников, в предгорьях и по сухим горным склонам. Встречается как сорняк по дорогам и окраинам полей. В траве зверобоя содержатся рутин, эфирное масло, витамины РР и Р, дубильные вещества.

Действие: противовоспалительное, противомикробное, сокогонное, спазмолитическое, желчегонное, капилляроукрепляющее, ранозаживляющее, язвозаживляющее, мочегонное, витаминное. Зверобой увеличивает отток желчи, препятствует ее застою в желчном пузыре, облегчает желчеотделение в двенадцатиперстную кишку, купирует спазмы толстой и тонкой кишки, восстанавливает нормальную перистальтику, улучшая тем самым переваривающую активность желудочно-кишечного тракта, оказывает легкое вяжущее и противовоспалительное действие, обладает противомикробной активностью. Горькое вещество в водных экстрактах из травы зверобоя возбуждает желудочную секрецию. Заболевания, при которых показано лечение зверобоем: гастрит, хронический энтерит, колит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гепатит, холецистит, вздутие жи-

вота, панкреатит.

Сырьем является трава, которую собирают в начале и середине цветения. Срезаются только верхушечные части длиной 25–30 см. При сборе в природе необходимо оставлять до 30% растений для размножения и возможности повторных заготовок на следующий год. Сушат растения на открытом воздухе, лучше под навесом или на чердаке. Листья и цветки отделяют от стеблей, стебли выбрасывают. Хранить сырье лучше в ящиках с бумажной прокладкой, в темном сухом помещении не более трех лет.

## Исландский мох



Называется еще цетрария исландская, исландский лишайник, березовый мох. Многолетний листовидно-кустистый лишайник высотой 10–15 см. Тело его – слоевище – прикрепляется к почве или к коре деревьев. Встречается в тундровой и лесной зонах, распространен в сосновых борах, на

дюнах и торфяниках.

В слоевище исландского мха и других родственных видов содержатся разнообразные противомикробные вещества, так называемые лишайниковые кислоты – протолихестериновая, паралихестериновая, протоцетраровая, фумаровопротоцетраровая, усниновая; углеводы – глюкоза, галактоза; камедь, горькое вещество цетрарин.

Действие: общеукрепляющее, обволакивающее, возбуждающее аппетит, противомикробное. Исландский мох регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, как общеукрепляющее средство может применяться при многих заболеваниях. Кроме того, он используется при аденоме простаты, мужском бесплодии, импотенции.

Слоевища зеленовато-бурые, хрупкие, без запаха, горьковато-слизистые на вкус. Время сбора – май–сентябрь. Слоевища отрывают от земли или другого субстрата, очищают от посторонних примесей и высушивают на ветру, на солнце.

# Календула лекарственная



Растение еще называется ноготки лекарственные. Однолетнее травянистое растение с прямостоящим ветвистым стеблем. Культивируется как декоративное растение. В цветочных корзинках календулы содержатся каротин, слизистые и горькие вещества, органические кислоты, аскорбиновая кислота.

Действие: противомикробное, снотворное, успокаивающее, противовоспалительное, ранозаживляющее, желчегонное, мочегонное, повышающее защитные силы организма против неблагоприятных факторов внешней среды.

Календулу применяют в народной медицине при лечении неврастении, климаксе, кожных болезнях, болезнях полости рта и глотки, включая пародонтоз. Цветки календулы применяются еще при ушибах, фурункулах, мозолях, бородавках, эрозии шейки матки, трихомонадном кольпите, молочнице.

В первый период цветения сбор цветков производят через 2–3 дня, позднее через 4–5 дней, за лето возможно снять от 10 до 20 сборов, хотя постепенно корзинки мельчают.

## Калина обыкновенная



Кустарник с широкими трех-пятилопастными крупнозубчатыми листьями и щитовидными соцветиями белых цветков. Цветки пятилепестные. Плод – красная шаровидная костянка с одной плоской косточкой. Цветет в мае–июне, плодоносит в августе – сентябре. Растет в подлеске смешанных

и лиственных лесов, в кустарниковых зарослях, по оврагам, берегам рек и склонам гор.

Кора калины содержит эфироподобные смолистые и дубильные вещества, из которых при гидролизе образуются валериановая, изовалериановая кислоты, а также муравьиная, уксусная, каприновая, каприловая, масляная, линолевая, цетиновая и пальмитиновая кислоты.

Действие: мочегонное, прекращающее кровотечение, успокаивающее, снотворное, улучшающее работу сердца, противовоспалительное, потогонное. Плоды оказывают потогонный, слабительный и рвотный эффект, кора – противолихорадочный. Валериановая и изовалериановая кислоты действуют успокаивающе.

Используется обычно кора, заготавливается в марте; плоды собирают после первых заморозков, когда они становятся сладковатыми на вкус.

## Кассия остролистная



Называется еще сенна, сенна африканская. Это небольшой (до 1 м) кустарник. Желтые цветки собраны пазушными кистями. Плод – боб. Растет дико по берегам Красного моря и в других местах Африки.

Листья и плоды кассии остролистной содержат такие биологически активные вещества, как антрагликозиды, органические кислоты – пальмитиновую, линолевую, стеариновую; гликозиды, алкалоиды, стерины, флавоноиды.

Действие: слабительное, желчегонное, улучшающее функцию печени. Сенна и ее препараты применяются при запорах, хроническом колите, проктите, геморрое. В китайской медицине листья сенны в малых дозах в виде отваров и настоев используют как средство, улучшающее аппетит и пищеварение. Китайские врачи назначают препараты сенны внутрь при отеках, глаукоме. Наружно – при конъюнктивитах и некоторых заболеваниях кожи.

Лекарственным сырьем являются листья, известные под названием александрийского листа и реже плоды.

## Крапива двудомная



Многолетнее двудомное травянистое растение, усаженное жгучими волосками. Корневище ползучее, ветвистое, стебель четырехгранный, усаженный, как и листья, жгучими волосками. Произрастает как сорняк около жилья и в лесах, по берегам рек. В листьях крапивы содержатся витамин К, аскорбиновая, муравьиная, пантотеновая кислоты, железо, дубильные вещества, микроэлементы.

Действие: общеукрепляющее, желчегонное, кровеостанавливающее, противовоспалительное, мочегонное, язвозаживляющее.

Лист крапивы применяется при легочных, кишечных, почечных, маточных кровотечениях, в послеродовом периоде для усиления сокращений мускулатуры матки, уменьшения кровянистых выделений, что ускоряет процесс эпителизации слизистой оболочки матки.

По данным традиционной и народной медицины, крапива – хорошее средство против весенней усталости, малокровия, повышает устойчивость к разным заболеваниям, улучшает обмен веществ. Применяется и как мочегонное средство при камнях в почках, почечных коликах. Применяют крапиву и при выпадении волос.

Собирают листья крапивы во время цветения вместе со стеблями, после сушки отделяют листья от стеблей. Сушат крапиву в тени при хорошем проветривании. При сборе необходимо защищать руки от ожогов, надевая рукавицы.

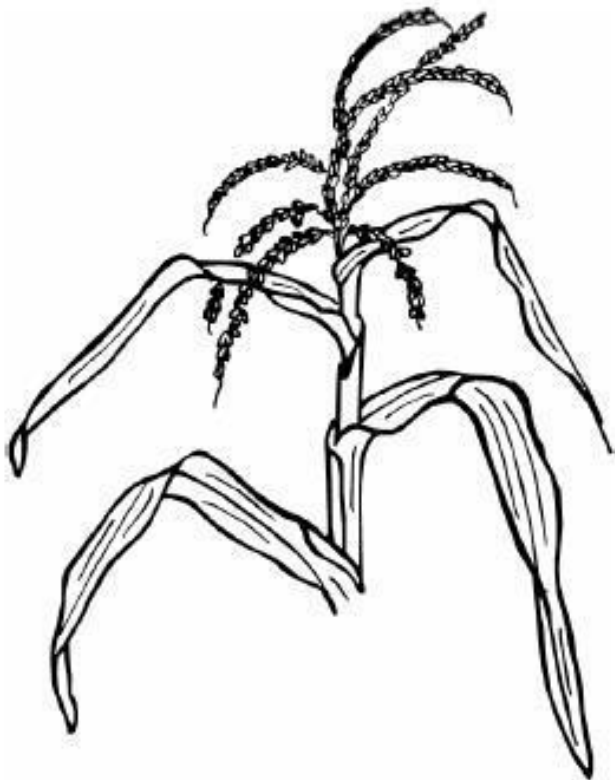
# Крушина ольховидная



Кустарник высотой 2–3 м, реже деревцо. Ствол и ветки гладкие, без колючек (отличие от крушины слабительной). Растет в смешанных и лиственных лесах по опушкам и прогалинам, долинам речек, в кустарниковых зарослях. С лечебной целью используется кора. Она содержит вещества, раздражающие кишечник и способствующие лучшему его опорожнению, поэтому применяется чаще всего при запорах.

Лекарственное сырье представляет собой желобоватые или трубчатые куски коры толщиной до 2 мм, ее собирают весной со стволов и толстых ветвей.

# Кукуруза обыкновенная (кукурузные рыльца)



Однолетнее травянистое растение до 3 м высоты. Стебли твердые, мясистые, неполые. Листья длинноланцетные, по краю реснитчатые. Цветки однополые, развиваются как мужские, так и женские на одном растении. Широко культивируется почти во всем мире.

Кукурузные столбики с рыльцами содержат ситостерин, эфирное масло, хлорофилл, камеди, гликозиды, сахаристые вещества, алкалоиды, витамины К, В1, В2, В6, D, E, аскорбиновую кислоту.

Действие: желчегонное, кровеостанавливающее, мочегонное. Из отходов кукурузы получают глютаминовую кислоту для лечения нервных, психических и других заболеваний. Настой из кукурузных рылец повышает секрецию желчи, уменьшает ее вязкость, относительную плотность и содержание билирубина, ускоряет процесс свертывания крови. Кукурузное масло благоприятно действует на липидный обмен и снижает уровень холестерина в крови. Кукурузные рыльца применяются при заболеваниях печени и желчного пузыря, мочекаменной болезни, аденоме простаты, хроническом простатите, хроническом цистите.

Пестичные цветки початка, несущие длинные столбики и называемые кукурузными рыльцами или кукурузным волосом, собирают во время созревания початков.

**Лабазник вязолистный**  
**(таволга вязолистная)**



Многолетнее травянистое растение с горизонтально разветвленным корневищем и нитевидными корнями. Стебель прямой, у основания одревеснелый, в верхней части разветвленный, высотой 50–100 см (иногда до 120 см). Листья непарноперистые. Цветет в мае–августе. Встречается по всей Европе (кроме Крайнего Севера и юга). Растет на влажных полях, по берегам ручьев, рек и в заболоченных местах, преимущественно в горных районах.

Надземные и особенно подземные части содержат значительное количество танинов, флавоноидов. Из цветков выделены флавоноиды (кверцетин, рутин, гиперозид, авикулярин), дубильные вещества.

Действие: препятствующее свертыванию крови, вяжущее, противомикробное, противоревматическое, мочегонное. По экспериментальным данным, препараты из цветков лабазника оказывают успокаивающее и противосудорожное действие на центральную нервную систему, снижают капиллярную проницаемость и уменьшают образование экспериментальных эрозий и язв в желудке. Лабазник применяется при гипертонической болезни, подагре, дизентерии. В смеси с крапивой и зверобоем уменьшает сильные боли в области мочевого пузыря при его воспалении.

Используются цветки, верхушечные части растения, которые сушат, расстелив тонким слоем в сухом проветриваемом помещении.

## Ламинария японская (морская капуста)



Морская капуста достигает длины 1–1,5 м и ширины 20–50 см (слоевище). Образует большие подводные луга в прибрежной зоне на глубине 2–20 м по побережью Японского моря в Приморском крае, в Северном Ледовитом океане, в

Белом и Черном морях.

Ламинария содержит высокомолекулярные полисахариды (ламинарин), маннит, альгиновую, аскорбиновую кислоты, йодиды и диойдтирозин, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, D, каротиноиды, микроэлементы – марганец, медь, кобальт.

Действие: противосклеротическое, снижающее уровень холестерина крови, нормализующее обмен веществ, снижающее артериальное давление крови, противовоспалительное. Поскольку морские водоросли богаты йодом и калием, их применяют еще при аденоме предстательной железы. Йод оказывает специфическое действие на железы половой системы, поддерживает гормональный фон организма. Ламинария рекомендуется также для профилактики атеросклероза, при легких формах тиреотоксикоза.

Слоевница ламинарии собирают в период с июня по сентябрь; зимой количество йода в них снижается. Свежесобранные водоросли богаче йодом, чем выброшенные штормом на берег и долго пролежавшие.

# Лапчатка гусиная



Многолетнее травянистое растение с коротким мясистым корневищем и тонкими ползучими побегами. Цветет в мае–августе. Встречается по всей Европе. Растет на сырых и травянистых местах по долинам рек.

В растении найдены дубильные вещества, воск, крахмал, хинная кислота, витамин С, микроэлемент цинк. В корневище содержатся дубильные вещества, кристаллический эфир – торментол, хиновая и эллаговая кислоты, воск, смолы, камедь, крахмал, горечи.

Действие: противомикробное, спазмолитическое, вяжущее, мочегонное, кровеостанавливающее, ветрогонное, противовоспалительное.

В народной медицине отвар и настой травы лапчатки гусиной применяют при мочекаменной болезни, нефрите, цистите, простатите, аденоме предстательной железы, импотенции. В тибетской медицине корни лапчатки гусиной считали хорошим антисептиком, в монгольской – средством при желудочно-кишечных болезнях.

Все растение – надземную часть вместе с корнями – собирают во время цветения.

## Липа сердцевидная



Крупные деревья с почти черной, глубокотрещиноватой

корой ствола и широколиственной раскидистой кроной. Широко распространена в средней полосе европейской части России и недалеко заходит в Западную Сибирь. Встречается в Крыму и на Кавказе.

В липовых цветах содержится аскорбиновая кислота, каротин, эфирное масло, флавоноидные вещества, сапонины, спирты.

Действие: потогонное, мочегонное, успокаивающее, желчегонное, противомикробное. Эфирное масло вызывает расширение поверхностных кровеносных сосудов кожи и усиливает секрецию пота. Эфирному маслу и слизистому веществу сырья липы обязано и спазмолитическим действием. Цветки липы применяются при острых респираторных заболеваниях, хроническом простатите.

Соцветия собираются в середине цветения, когда большинство цветков распустилось, а остальные находятся в состоянии раскрывающихся бутонов. Время сбора – июнь–июль. Сушка быстрая, воздушно-тенивая; под влиянием солнечных лучей прицветники быстро буреют или краснеют. Пересушка и неумелая упаковка приводят к осыпи нежных цветков.

## Лопух большой (репейник)



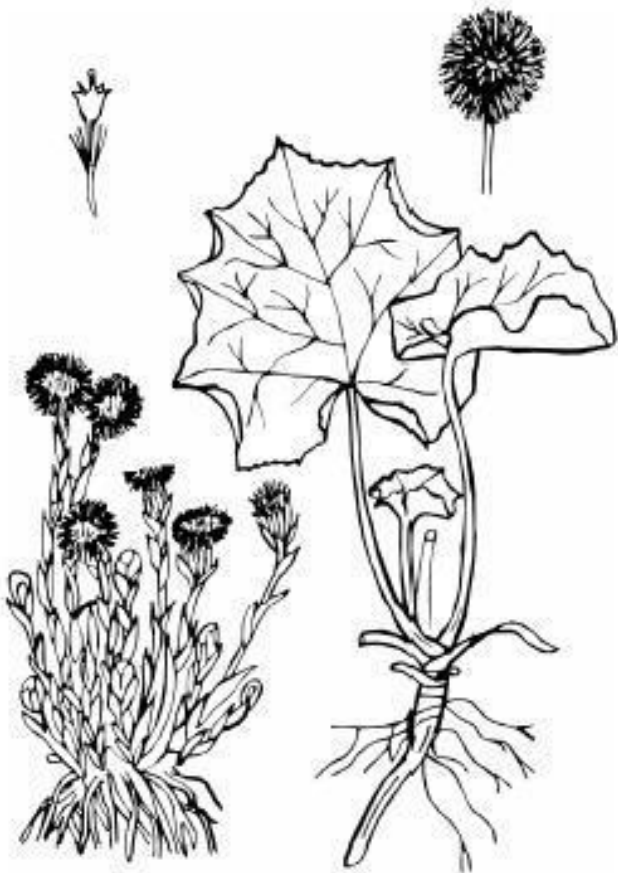
Крупное двулетнее травянистое растение с толстым и длинным стержневым маловетвистым корнем, на первом го-

ду развивается только розетка листьев. Стебель вырастает только на втором году, ветвистый, 0,6–1,5 м высоты. Листья черешковые, крупные. Цветет в июле–августе. Растет всюду как сорняк.

Корни лопуха содержат слизи, эфирные масла, жирное масло, состоящее из пальмитиновой, стеариновой кислот; а также ситостерин; стигмастерин; инулин; аскорбиновую кислоту; минеральные соли, гормоны, дубильные вещества, горечи.

Действие: мочегонное, потогонное, желчегонное, ранозаживляющее, противодиабетическое. Корни лопуха применяются при мочекаменной болезни, аденоме предстательной железы. Заготавливают корни осенью первого года или весной следующего года. Позже они становятся деревянистыми и для лечебного использования непригодны.

# Мать-и-мачеха обыкновенная



Многолетнее мелкое травянистое растение с крупным, ползучим, ветвистым корневищем. Цветет ранней весной в марте–апреле до появления листьев. Цветки желтые. Растет в европейской части России и Сибири к югу от 60-й параллели, а на востоке доходит до озера Байкал, севернее встречается изредка. В Средней Азии отсутствует в зоне пустынь и полупустынь, но широко распространена по долинам рек горных областей. Встречается на Кавказе. Растение распространено очень широко, обычно как сорняк, преимущественно на глинистых, реже песчаных, почвах. В лесной области встречается довольно часто, но спорадически и на небольших участках, к югу редет.

Листья мать-и-мачехи содержат такие интересные биологически активные вещества, как каротиноиды, галловую, яблочную, винную, аскорбиновую кислоты, ситостерин, инулин, декстраны, слизи, следы эфирного масла, горькие гликозиды, сапонины, дубильные вещества.

Действие: отхаркивающее, смягчительное, противомикробное, противовоспалительное, обволакивающее, спазмолитическое, секретогонное.

Лечебный эффект обусловлен содержанием в листьях мать-и-мачехи флавоноидов и эфирного масла. Благодаря слизи мать-и-мачеха оказывает обволакивающее действие на слизистые оболочки полости рта, горла и гортани, защищая их от раздражения, кроме того, слизи, сапонины и органи-

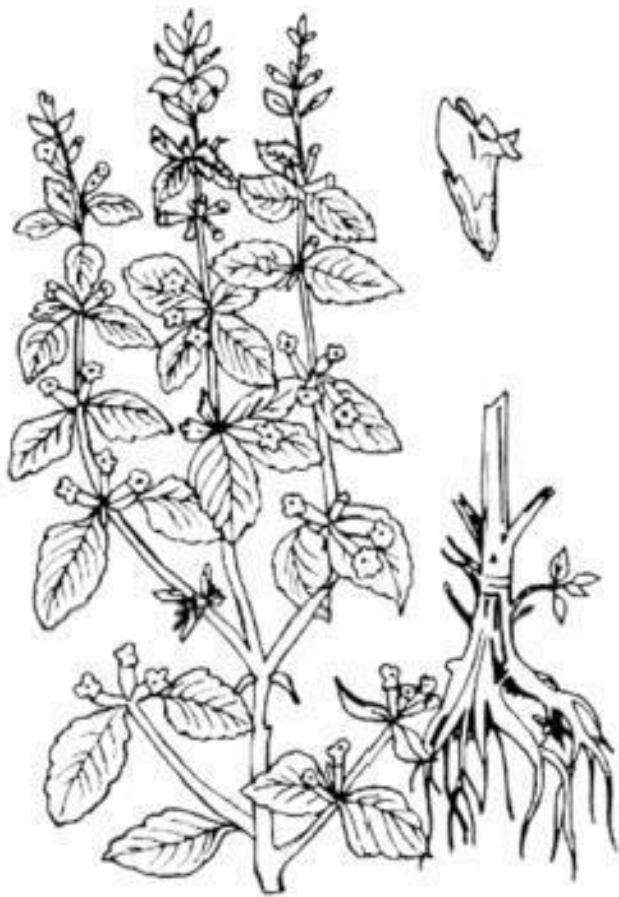
ческие кислоты размягчают и разжижают сухое отделяемое в верхних дыхательных путях, восстанавливают естественное движение ресничатого эпителия в трахее и бронхах, способствуют более быстрой эвакуации продуктов воспаления и значительно улучшают отхаркивание мокроты. Дубильные вещества растения, каротиноиды и стерины оказывают выраженное противовоспалительное действие: уменьшают гиперемия слизистых оболочек, активно влияют на различные фазы процесса воспаления благодаря бактериостатическим свойствам этих соединений.

Мать-и-мачеха широко применяется при следующих заболеваниях: бронхит острый и хронический, воспаление легких, острое респираторное заболевание (простуда), гастрит, язвенная болезнь, энтерит.

В народной медицине мать-и-мачеха применяется при бронхитах, бронхиальной астме, кожных сыпях, ревматизме, нерегулярных и болезненных менструациях, а наружно при флебитах, против перхоти и при краснухе.

Листья собирают в первой половине лета, ощипывая их до половины черешка. Не следует собирать молодые листья, сверху еще не опушенные. Необходимо следить за отсутствием бурых пятен на листьях живых растений, свидетельствующих о поражении грибной болезнью (ржавчиной), что часто бывает при запоздалом сборе.

# Мелисса лекарственная



Многолетнее травянистое растение с характерным запахом лимона, с разветвленным корневищем. Растет среди тенистых кустарников, в редколесье, на травянистых и каменистых местах, иногда около населенных мест. Содержит мелисса эфирное масло, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества.

Действие: успокаивающее, обезболивающее, легкое слабительное, снижающее повышенное артериальное давление, купирующее кишечные колики. Народная медицина использовала лист мелиссы при рвоте у беременных женщин, неврозах желудка, повышенной половой возбудимости, мигрени, сердцебиении, болезненной менструации, головокружении и шуме в ушах, малокровии, различных заболеваниях женской половой сферы, наружно – при кожных сыпях, фурункулезе, при воспалении десен.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.