



**Целебная кладовая**  
*Лекарственные*  
*растения Каргасокского*  
*района*

Каргасок  
2015

## Лекарственные растения

— обширная группа растений, применяемых в медицине и ветеринарии для лечения, реже для профилактических целей.

Лечебное действие лекарственных растений известно с древнейших времён. Уже в Древнем Египте были известны многие лекарственные растения, например клещевина, горчица, морской лук. В китайском травнике Шен-нунга, составленном за 2700 лет до нашей эры, приводятся описания многих лекарственных растений, например, ревеня, спорыньи, бадыяна.

Самобытным путём шло изучение и использование отечественных лекарственных растений в Древней Руси. О широком применении лекарственных растений при врачевании свидетельствует замечательный памятник русской культуры 11 века «Изборник великого князя



Святослава Ярославича» (1073). Почти в это же время таджикский учёный и врач Ибн-Сина (Авиценна) в своём капитальном сочинении «Медицинский канон» дал обоснование применению лекарственных растений в медицине. Эта книга наряду с трудами Диоскорида (греческий врач (1 век) автор классического труда «О лекарственных средствах») и Галена (древнеримский врач), являлись в эпоху средневековья одним из основных источников медицинских знаний.

Интерес к лекарственным растениям в России возрос в 15 веке в связи с исследованием русских землепроходцев природы Сибири, Чукотки, Камчатки и др. ,

Появившиеся в это время травники и лечебники со-держали сведения об отече-ственных лекарственных растениях и их лечебных свойствах. В травнике Си-мона Сырения (17 в.) напри-мер, дано описание лекар-ственного применения дур-мана, который в Западной Европе стал известен лишь через столетие.

В начале 17 века, после учреждения Аптекарского приказа, в России под руко-водством специалистов был организован сбор лекар-ственных трав и заложены первые плантации по их выращиванию.

При Петре I стали разво-дить специальные аптекар-ские огороды при казённых аптеках в Москве, Петер-бурге, Лубнах, Астрахани и

других городах. Эти казён-ные аптеки занимались, кроме выращивания, также и сбором дикорастущих ле-карственных растений.

Для изучения лекарствен-ных растений отечествен-ной флоры Пётр I в 1719 го-ду снарядил специальную экспедицию в Сибирь, в ре-зультате чего появились многочисленные рукописи с описанием лекарственных растений.

К концу 19 века общее чис-ло видов растений, исполь-зовавшихся у разных наро-дов в качестве лекарствен-ных доходило до 10 тысяч. На современном мировом рынке обращаются продук-ты приблизительно 900 ви-дов лекарственных расте-ний. Некоторые лекар-ственные растения приме-няются только в народной медицине.

Лечебные свойства лекар-ственных растений обу-словлены содержанием в них так называемых дей-ствующих веществ— разнообразных по своему



составу и строению сложных органических соединений, оказывающих то или иное физиологическое действие на организм человека, животных, а также на микроорганизмы, вызывающие различные заболевания. Растительный мир Сибири богат и разнообразен. Не менее богат и наш Каргасокский район, где произрастают таёжные, лесные, болотные растения, среди которых насчитывают огромное количество пищевых, витаминных, кормовых, медоносных, технических и конечно же лекарственных.



Растения—это спутники человека, без которых немислимо его существование на земле. В процессе эволюционного развития человечество находится в тесной связи с растениями, при этом многие из них являются носителями биологически активных веществ, способствующих улучшению самочувствия человека, усиливающих его сопротивление к неблагоприятным условиям среды, влияющих на сердечно-сосудистую, мозговую, нервную, пищеварительную и выделительную деятельность органов человека.



Несмотря на значительные успехи химии синтеза (создания лекарств) и на достижения в лечении антибиотиками, около 40% лечебных препаратов изготавливают из растений. Для лечения многих тяжёлых болезней—сердечно-сосудистых, сердечных, печени, почек, желудочно-кишечных—растительные средства играют большую роль.

Растительное сырьё, своевременно и правильно заготовленное и сохранённое, используют в виде порошков и отваров, настоев

и экстрактов.

Люди издавна охотно лечатся растениями, любят себя ими, черпают в природе жизнерадостность и творческое настроение.

Знать растения, полезные и вредные, уметь с ними обращаться в повседневной жизни, бережно охранять и разумно использовать—важная задача каждого человека.

Предлагаем вашему вниманию краткие сведения о наиболее распространённых лекарственных растениях нашего района



*На планете Земля  
всё прекрасно:  
Мир животных,  
зелёный покров,  
Голубые моря и  
леса ежечасно  
Восхищают,  
рождая любовь.*



*Сила гор, бурных  
рек изумляет,  
Будоражит наш  
ум и бодрит.  
И о том размыш-  
лять заставляет,  
Как планету свою  
сохранить.*





*Средь всего мирового бо-  
гатства,*

*Средь полей, средь лесов  
и дубрав*

*Есть от Бога чудесный  
подарок -*

*Клад бесценных лекар-  
ственных трав.*

*На сей счёт медицина не  
дремлет:*

*Все лекарства из той  
кладовой.*

*И в народе лечиться уме-  
ют*

*Колдовскою целебной  
травой.*

*Трав целебных в приро-  
де—бессчётно,  
И не будет никто удив-  
лён,*

*Что подобными клада-  
ми точно*

*Так богат Каргасокский  
район.*





Наш багульник любит  
сырость:  
Луг, болота, хвойный лес.  
Там и черпает он силы.  
Всё при нём и всё в нём  
есть.

Медицине служит верно,  
Очень химией богат.  
Безвозмездно любит  
щедро  
Те богатства отдавать.

Силу бронхов обеспечит.  
Из дыхательных путей  
Удалит мокроты быстро,  
Также снимет боль с  
трахей.

Ларингиты и бронхиты,  
Коклюш, астма, трахеит -  
Перед ним из тех болезней  
Ни одна не устоит.





## **Багульник болотный**

Вечнозелёный слабоветвистый кустарник из семейства вересковых с сильно опьяняющим запахом. Молодые побеги растения недревесневшие, зелёные, покрыты довольно густым ржаво-войлочным опушением. Старые ветки голые, гладкие, серовато-бурые.

Листья очередные, короткочерешковые, кожистые, линейно-продолговатые, сверху блестящие, тёмно-зелёные, снизу ржаво-войлочко-опушённые.

Цветки белые, собраны на концах ветвей в густое соцветие. Плод – продолговатая, на длинной ножке, многосемянная коробочка.

Растёт на болотах, в сырых хвойных лесах, по заболоченным лугам, речным долинам, образуя обширные

заросли.

Для медицинских целей используют однолетние облиственные побеги (траву) багульника болотного, длиной до 10 см. Сырьё, очищенное от посторонних примесей, сушат и после этого удаляют грубые стебли. В траве растения содержатся эфирное масло, флавоноиды, аскорбиновая кислота, гликозид, арбутин, дубильные вещества, микроэлементы, фитонциды.

Багульник усиливает секрецию бронхиальных желез, способствует разжижению и более быстрой эвакуации мокроты из дыхательных путей, оказывает противовоспалительное, бактери-

цидное и бронхолитическое действие. Настой травы растения применяют при остром и хроническом бронхите, трахеите, ларингите, бронхиальной астме, бронхоэктатической болезни, коклюше.

Для приготовления раствора две столовые ложки измельчённого сухого багульника заливают стаканом воды, в эмалированной посуде под крышкой доводят до кипения, не открывая крышку, настаивают 45 минут, процеживают. Принимают по одной столовой ложке 3 раза в день после еды. Употреблять настой нужно осторожно, так как содержащееся в багульнике эфирное масло обладает

сильным раздражающим действием и при неправильной дозировке может вызвать воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.





## Берёза

Листопадное дерево из семейства берёзовых высотой до 20 метров с гладкой белой корой. Листья очередные, ромбически-яйцевидные, с широким клиновидным основанием, длинночерешковые, гладкие, по краю двоякозубчатые. Молодые листья клейкие. Цветки раздельно-полюе, мелкие, зеленоватого цвета, собраны в соцветия в виде серёжек. Плод – односемянной крылатый орешек. Почки красновато-бурые, сидячие, покрытые черепитчато расположенными чешуйками.

Берёза встречается почти повсеместно. Растёт в виде отдельных берёзовых рощ,

в смешанных лесах.

Для медицинских целей используют почки, листья и сок берёзы. Почки собирают ранней весной, когда они набухли, но ещё не распустились.

Почки растения содержат эфирное масло, смолы, сапониты, органические кислоты, флавоноиды, сесквитерпеноиды, антибиотические вещества. препараты берёзовых почек оказывают мочегонное, отхаркивающее, желчегонное, бактерицидное и противовоспалительное действие.

Внутри применяются при отёках сердечнососудистого происхождения, хроническом цистите, холецистите, желчнокаменной болезни.





В лечебных целях применяют отвар и настойку берёзовых почек. Для приготовления отвара половину столовой ложки сухих берёзовых почек заливают стаканом воды, нагревают на кипящей бане 30 минут, охлаждают 10 минут, процеживают. Принимают по одной столовой ложке 3 раза в день. Настойка готовится следующим образом: 100 г берёзовых почек заливают 500 мл 90% спирта, настаивают 14 дней и процеживают. Употребляют по 1 чайной ложке 3 раза в день, разбавив предварительно в небольшом количестве воды. Кроме того настойку используют для втирания при невралгиях, миозитах, артритах, подагре.

При ангине, стоматитах,

гингивитах отвар берёзовых почек (столовая ложка на два стакана воды, кипятить 15 минут, процедить) применяют для полоскания горла и полости рта.

Берёзовые почки нашли своё применение и в косметике. Отваром (столовая ложка на стакан воды, кипятить 15-20 минут, процедить) или настойкой (1 к 5 90% спирта через 14 дней) протирают лицо при угревой сыпи, различных воспалительных процессах, раздражении кожи.

Листья берёзы заготавливают в период цветения растения, когда они ещё молодые, душистые, клейкие. В листьях обнаружены флавоноиды, сапонины, бетулоретиновая кислота в виде бутилового эфира, витамины С, РР, каротин, кумарины, сахара, микроэлементы (магний, марганец, фосфор и др.). Препараты берёзовых листьев обладают мочегонным, желчегонным и бактерицидным действием.



Ты не только красива,  
Величава, нежна.  
Ведь целебная сила  
Тебе Богом дана.

Кто не знает твой сладкий,  
Твой берёзовый сок.  
Он в жару утоляет,  
Коль пропустишь глоток.

И морщинки разгладит,  
Освежит внешний вид.  
Гриб волшебный твой—  
чага  
ЖКТ заживит.

Сколько разных недугов  
Можешь ты исцелить!  
Твои эти заслуги  
Трудно нам оценить.

Ты как символ России,  
Ты—как символ любви.  
Благосклонно влюблённых  
Скроют листья твои.

Ты, родная берёзка,  
Драгоценный наш клад.  
Красоте твоей броской  
Каждый искренне рад.

В косметике берёзовые листья применяют при перхоти и повышенном выпадении волос. Для этого водным настоем листьев (две столовые ложки на стакан кипятка, настоять 30 мин, процедить) ополаскивают волосы после мытья головы. Маски из сухих листьев берёзы улучшают процессы регенерации кожи и повышают её тонус.

Целебными свойствами обладает и сок берёзы. В нём содержится сахар, витамин С, дубильные вещества, соли калия, магния, железа. Заготовку берёзового сока производят ранней весной, когда начинает оттаивать почва. Используют сок для лечения и профилактики гипо- и авитаминоза, а так же как общеукрепляющее средство. Он оказывает стимулирующее влияние на кислотообразующую функцию желудка, в связи с чем его рекомендуют при заболеваниях органов пищеварения, сопровождающихся

пониженной кислотностью. Сок действует мочегонно, регулирует обмен веществ, способствует растворению камней. Применяют при солевом диатезе, подагре, мочекаменной болезни, а так же после оперативного удаления камней из почек и мочевыводящих путей.

Берёзовый сок – ценное косметическое средство. Он придаёт коже свежий, здоровый вид, способствует разглаживанию морщин. Используют его также для выведения угрей и пигментных пятен. Рекомендуется протирать им кожу лица ежедневно утром и вечером.



## Брусника обыкновенная

Небольшой вечнозелёный кустарник из семейства брусничных с ползучим тонким корневищем. Стебель прямостоячий, ветвистый, высотой до 25 см. Листья очередные, кожистые, эллиптической формы. Цветки бледно-розовые, четырёхраздельные, на коротких цветоножках, собраны в густые поникшие кисти. Плод – блестящая, красная, многосемянная ягода шаровидной формы. Растёт в смешанных и хвойных лесах, среди кустарников, на торфяных болотах.

В медицинских целях используют листья брусни-

ки, которые заготавливают в период после таяния снега и до цветения. Листья растения содержат гликозид арбутин, флавоноиды (гиперозод, кемпферол, авикулярин), органические кислоты, дубильные вещества, витамин С.

Брусника оказывает мочегонное, противовоспалительное и антисептическое действие. Внутри отвар листьев принимают при хроническом пиелонефрите, цистите, мочекаменной болезни, подагре, наружно – при ангине, пародонтозе. Готовят отвар следующим образом: две столовые ложки брусничного листа заливают стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 30 минут, охлаждают 10 минут, процеживают. Прини-

мают по столовой ложке 3 – 4 раза в день, также используют для полоскания полости рта и горла.

Плоды брусники – ценный диетический продукт. Ягоды содержат органические кислоты (бензойную, лимонную, яблочную, щавелевую), сахара, витамин С, каротин, антоциановые соединения, пектиновые и дубильные вещества.



*Человек должен  
знать как помочь  
самому себе в бо-  
лезни, имея в виду,  
что здоровье есть  
высочайшее бо-  
гатство человека.*

*Гиппократ.*







Брусника маленькая,

Да удаленькая.

Не высокомерная,

А обыкновенная.

С медициной дружная,

Людам очень нужная.

Дело своё знает,

И спазмы все снимает.

Воспаленья разные,

Боль от них ужасная.

Пейте с нею отвары -

Это очень здорово.

Ягода брусничка -

Продукт замечательный.

Ешьте, наслаждайтесь,

Здоровыми бывайте!



Что за странная порода?  
Тоже очень любит воду.  
Почему там обитает?  
Разве суши не хватает?

Отвечает скромно горец:  
Суша лучше, я не спорю.  
Но я влаги больше рад,  
Там коплю целебный клад.



Этот клад такой полезный—  
Лечит женские болезни,  
Да и всякие другие,  
Вот что—водная стихия!

Если человек сам следит  
за своим здоровьем, то  
трудно найти врача, кото-  
рый знал бы лучше полез-  
ное для его здоровья, чем  
он сам. СОКРАТ.

## Горец перечный, водяной перец

Однолетнее травянистое растение из семейства гречишных со стержневым, слабо развитым корнем. Стебель прямостоячий, умеренно ветвистый, узловатый, полый, красноватого цвета. Листья очередные, продолговато-ланцетовидные, волнистые по краям. Цветки мелкие, зеленовато-розовые, собраны на верхушках веток и стебля в длинное, колосовидное соцветие. Плод – тёмно-бурый орешек яйцевидной формы. Растёт по сырым лугам, болотистым местам, берегам рек, ручьёв, мелких водоёмов.

В медицинских целях используют надземную часть растения. Трава растения содержит гликозид полигопиперин, флавоноиды (кверцетин, рутин, рамназин), эфирное масло, органические кислоты, витамины К, С, пектиновые и дубильные вещества, микроэлемен-

ты.

Горец перечный или водный перец – старинное лекарственное растение. В лечебных целях его использовали ещё в Древней Греции и Риме.

Препараты растения повышают свёртываемость крови, уменьшают проницаемость сосудов, тонизируют мускулатуру матки. Водный настой и жидкий экстракт применяют при маточных послеродовых кровотечениях, продолжительных и обильных менструациях, реже при желудочно-кишечных и геморроидальных кровотечениях.

Для приготовления настоя две столовые ложки измельчённой сухой травы заливают стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают. Принимают по столовой ложке 2 – 3 раза в день. Жидкий экстракт выпускается медицинской промышленностью и назначается по 30 – 40 капель 3 раза в день.



## Горец птичий, спорыш

Однолетнее травянистое растение из семейства гречишных с коротким стержневым корнем. Стебли распростёртые или восходящие, ветвистые от основания. Листья мелкие, эллиптические, суженные к основанию в короткий черешок. Цветки мелкие, в нижней части зелёные, в верхней – белые или розовые, собраны по 2 – 5 в па-

зухах листьев. Плод – почти чёрный трёхгранный орешек.

Растёт спорыш на лугах, выгонах, пустырях, лесных прогалинах, сорных местах, вдоль дорог.

Для медицинских целей используют надземную часть растения, в которой содержатся флавоновые гликозиды (авикулярин), сапонины, аскорбиновая кислота, сахара, витамин К, смолы, дубильные вещества, каротин, микроэлементы. По

содержанию витамина С спорыш может поспорить со многими фруктами и ягодами.

Препараты растения увеличивают диурез, ускоряют свёртываемость крови, усиливают сокращение мускулатуры матки, оказывают противовоспалительное и антисептическое действие, способствуют отхождению конкрементов при камнях в почках и мочевом пузыре. Настой спорыша применяют при хронических заболеваниях мочевыводящих путей, мочекаменной болезни, а также при различных внутренних кровотечениях.

Готовят настой спорыша следующим образом: три столовые ложки измельчённой сухой травы заливают стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15

минут, охлаждают 45 минут, процеживают. Принимают по две столовые ложки 3 раза в день.



Птичий горец, или спорыш  
Очень скромная трава,  
Но с другими он поспорит  
О целебных веществах.

Очень много в горце птичьем

Витаминов и кислот,  
Флавоноидов различных,  
Сахаров невпроворот.

Смолы, микроэлементы,  
Но хочу сказать в конце:  
В нём особо привлекает  
Витаминчик славный С.

Среди многих фруктов, ягод  
По нему он—Чемпион  
И тяжёлые болезни  
Так успешно лечит он.

Занедужишь, да  
«закиснешь»,  
Потеряешь сон, покой.  
Только отвар листьев при-  
мешь,  
Боль снимает, как рукой.



Вот и белая поляна:  
Земляника зацвела.  
Словно белым покрывалом  
Всю поляну застлала.

Нашей славной землянике  
Надо должное отдать:  
Вкус её неповторимый  
Не забудешь никогда.

В кладовых у земляники  
Свойств лечебных—нет  
конца.

Маски, крем из её листьев -  
Это молодость лица.

Язвы разные залечит,  
Гипертоников спасёт.  
Нарушение обмена  
Быстро в норму приведёт.

Одним словом, земляника -  
Золотой запас Земли.  
Надо, чтобы мы лечились  
И сберечь её смогли.



## Земляника лесная

Многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с коротким бурым горизонтальным корневищем. Стебли прямостоячие, опушённые, высотой до 20 см, с одним-двумя мелкими недоразвитыми простыми листочками. Кроме того растение имеет длинные ползучие нитевидные побеги (усы), укореняющиеся в узлах и обеспечивающие ему вегетативное размножение.

Прикорневые листья крупные, длинночерешковые, тройчатые, по краю крупнозубчатые. Цветки белые, крупные на длинных цве-



тонасах. Плод – душистая ярко-красная ложная ягода, развивающаяся из разросшегося цветоложа.

Растёт земляника на лесных полянах, опушках, травянистых склонах, лугах, среди кустарников.

Для медицинских целей используют плоды и листья. Листья собирают в период цветения растения. Они оказывают противовоспалительное и кровоостанавливающее действие, а также повышают тонус и усиливают сокращение мускулатуры матки. Внутрь настоев листьев земляники применяют в основном при маточном кровотечении. Столовую ложку измельчённых сухих листьев заливают двумя стаканами кипятка, настаивают 6 часов и процеживают. Принимают по полстакана 2 раза в день. Наружно настой (столовая ложка листьев на стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить) используют для полоскания рта при гингиви-



тах, стоматитах, пародонтозе.

Плоды земляники содержат каротин, витамин С, органические кислоты, антоциановые и флавоновые соединения, пектины, сахара, дубильные вещества, микроэлементы.

Плоды земляники оказывают слабое мочегонное действие, а также способствуют выделению из организма солей. Свежие плоды являются ценным диетическим продуктом и рекомендуются при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, атонических запорах,

атеросклерозе, гипертонии, нарушении обмена веществ.

Применяют землянику в косметической практике. Маски из мякоти плодов придают коже свежесть, бархатистость, повышают её эластичность, предохраняют от образования морщин, способствуют выведению угрей и веснушек.

***Одно из условий выздоровления—желание выздороветь.***

***Л.Сенека***





## Калина обыкновенная

Кустарниковое растение из семейства жимолостных с буровато-серой корой и гладкими ветвями. Листья супротивные, широкояйцевидной или округлой формы, сверху тёмно-зелёные, снизу серовато-зелёные, по жилкам слабо опушённые. Цветки белые, собраны в плоские, верхушечные, щитковидные метёлки.

Плоды – красные костянки шаровидной или овальной формы.

Растёт калина по берегам рек, ручьёв, оврагам, на заливных лугах, лесных опушках, полянах, среди кустарников.

В медицинских целях используют кору и плоды калины. Кору заготавливают ранней весной в период сокодвижения. Кора растения содержит гликозид, вибурнин, смолы, дубильные вещества, витамин К,



дять) используют для полоскания полости рта при гингивитах, стоматитах, пародонтозе.

Плоды калины содержат инвертный сахар, эфирное масло, пектины, дубильные

органические кислоты, флорафены, сапонины. Препараты коры калины оказывают кровеостанавливающее и антисептическое действие. Отвар коры применяют при различных внутренних кровотечениях. Готовят отвар так: столовую ложку измельчённой коры заливают стаканом воды, кипятят под крышкой на медленном огне 30 минут, охлаждают 10 минут, процеживают и добавляют кипячёную воду до первоначального объёма. Принимают 3 раза в день по столовой ложке. Настой (столовая ложка коры на стакан кипятка, настоять 30 минут, проце-

вещества, витамин С, каротин, органические кислоты, минеральные соли.

Плоды калины применяют в качестве витаминного общеукрепляющего средства при различных заболеваниях.

Калина – хорошее косметическое средство. Сок плодов смягчает и тонизирует кожу, удаляет угревую сыпь. Соком рекомендуются протирать лицо 1-2 раза в день.



Ты в песнях воспета,  
Наша калина.  
Сердцем согрета  
И всеми любима.

Растенье—кустарник  
С ягодой красной,  
Ты друг благодарный  
И лекарь прекрасный.

Всего в тебе много  
Для исцеленья.  
Полезная в пище  
На удивленье.

Пареной ягоды  
Можно отведать.  
Пирог Вам с калиной -  
И можно обедать.

Для женщин калина  
Косметику дарит:  
Угри удалит вам,  
И кожу разгладит.

О ней говорить вам  
Можно часами.  
О пользе калины  
Вы знаете сами.



Дорогой кипрей—  
красавец,  
Разреши задать вопрос:  
Кроме свойств целебных  
разных  
Ты ещё и медонос?

Отвечал кипрей любезно  
(Он в народе Иван-чай):  
- Да, веществ во мне  
целебных

Прямо скажем, через край..

Медоносом я являюсь.  
Из меня отличный чай.  
Не ленись, лечи и крепи,  
Пей мой чай и не скучай!

Любит лекарь наш поляны  
И песчаные места,  
А как только зацветает,  
Не поляна—красота!

Отвар листьев Иван-чая  
Головную снимет боль.  
При бессоннице и язвах  
Принимать его изволь!

Порошок травы кипрея  
(Иван-чая)  
Может раны заживлять.  
Применяй кипрей смелее  
И здоров будешь на «пять»!



*Нельзя лечить тело,  
не леча душу.*

*Сократ*



**Кипрей  
узколистный,  
Иван-чай,  
капорский чай**

Многолетнее травянистое, медоносное растение с толстым ползучим корневищем. Стебель прямой голый. Листья ланцетовидные с выдающимися жил-

ками, очередные. Цветки неправильной формы, розовые, иногда белые, собраны в длинную кисть. Плод – длинная семенная коробочка.

Растёт кипрей на сухих песчаных местах, на лесных полянах, пожарищах, вырубках, у дорог. Заготавливаю траву кипрея в пе-

риод массового цветения, в июне-июле и сушат на открытом воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении. Растение содержит много танидов, сахара, кумарины, антоциановые и флавоновые вещества, алкалоиды и аскорбиновую кислоту.

Кипрей обладает противовоспалительным, седативным, противосудорожным и болеутоляющим действием. Отвар из листьев кипрея (столовую ложку измельчённых сухих листьев кипрея залить стаканом воды, нагревать на кипящей водяной бане 20 минут, остудить, процедить) применяют при воспалениях слизистых оболочек в качестве полоскания. От головной боли, бессонницы, золотухи, при нарушении обмена веществ, язве желудка применяют настой кипрея

(столовую ложку измельчённой сухой травы на стакан кипятка, настоять 1 час, процедить, принимать по столовой ложке 3 – 4 раза в день). Порошок травы, или свежие измельчённые листья, приложенные к ранам, способствуют их быстрому заживлению.

В России издавна кипрей использовался в качестве фальсификатора чая. Производство такого чая было налажено в с. Капорье (откуда и произошло название растения – капорский чай).

Местное население Сибири и таёжной полосы европейской части издавна использует листья кипрея для заварки вместо чая. Напиток отличается тонким ароматом. Корни и листья в варёном виде съедобны. Из листьев весной приготавливают витаминный салат.



## Клюква

Вечнозелёный стелющийся кустарник с тонкими, одревесневшими стеблями, укореняющимися в узлах. От стеблей отходят приподнимающиеся, короткие, тонкие цветоносные веточки. Листья очередные, кожистые, с ровным завернутым внутрь краем, тёмно-зелёные сверху и сизые от воскового налёта снизу. Цветки поникшие, собраны в не-

большие зонтики на концах ветвей, розовые. Плоды – тёмно-красные, блестящие, кисло-сладкие ягоды.

Растёт на торфяных болотах в лесотундре и лесной зоне Сибири и Дальнего Востока. Для медицинских целей используют плоды клюквы. Ягоды содержат различные органические кислоты – бензойную, обладающую выраженным антисептическим действием, хинную, лимонную, ке-

тоглutarовую, яблочную, флавоноиды (рутин, кверцетин и др.). Кроме того в клюкве есть пектиновые дубильные вещества, сахара, гликозид вакцинин, аскорбиновая кислота, железо, марганец, йод, алюминий, медь, серебро, барий.

Клюква обладает тонизирующим, освежающим действием, улучшает работу желудка и кишечника. Морс из клюквы эффективен как жаропонижающее средство и усиливает действие антибиотиков и



сульфаниламидных препаратов. Сок клюквы применяют как вспомогательное средство при лечении инфекционных заболеваний, он предупреждает образование камней в почках.

В народной медицине клюкву рекомендуют как

противоцинготное средство, при нарушении обмена веществ, от простуды, изжоги, головной боли от угара.





Клюкве можно удивляться,  
Я о ней хочу сказать:  
Этот ягодный кустарник  
Всем целебным кладам—  
клад.

Лесотундра, лес,  
торфяник -  
Вот где клюковка растёт,  
Сил целебных набирает,  
Нам потом их отдаёт.

Тёмно-красных ягод рос-  
сыпь  
Так и радуёт наш глаз.  
Так и просится в лукошко,  
Угостить желая нас.

Как же ей не удивляться,  
Ведь в плоде свой код неся,  
Менделеева таблица  
Уместилась чуть не вся.

Клюква тонус ваш повысит,  
Успокоит, освежит.  
Пейте морс и сок из клюк-  
вы,  
Дольше сможете прожить.

От инфекции избавит  
И от почечных камней.  
И от всех других недугов.  
Подружитесь с ней скорей.



Клюква цветёт

## Крапива двудомная

Многолетнее травянистое растение из семейства крапивных с длинным ползучим ветвистым корневищем. Стебли прямостоячие, высокие, бороздчатые, четырёхгранные. Листья супротивные, длинночерешковые, яйцевидноланцетовидные, по краю крупнозубчатые, тёмно-

зелёные. Стебли и листья покрыты короткими жгучими волосками. Цветки мелкие, зеленоватые, собраны в ветвистые колосовидные соцветия, выходящие из пазух листьев. Плод – яйцевидный желтоватосерый орешек.

Крапива растёт во влажных лесах, по лесным опушкам, полянам, лугам, склонам оврагов, пустырям, берегам рек, среди кустарников, около жилья.



В медицинских целях используют листья крапивы, которые заготавливают в период цветения растения. Листья растения содержат витамины К, С, группы В, каротиноиды, органические кисло-



ты, гликозид уртицин, дубильные вещества, смолы, холин, ацетилхолин, микроэлементы, фитонциды. Лечебные свойства крапивы были известны ещё во времена Гиппократов. Установлено, что крапива ускоряет процесс свёртывания крови, способствует увеличению в ней гемоглобина и количества эритроцитов, улучшает обмен веществ, понижает содержание сахара в крови, повышает тонус гладкой мускулатуры матки. Кроме того она оказывает противовоспалительное действие, а также повышает грануляцию и эпителизацию повреждённых

тканей.

Внутри настоев листьев крапивы принимают при различных внутренних кровотечениях, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, лёгкой форме сахарного диабета, авитаминозах. Готовят настой следующим образом: две столовые ложки измельчённых сухих листьев заливают стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают. Принимают по столовой ложке 3 – 4 раза в день. Из него делают ванночки на анальную область при геморрое и примочки

на поражённые участки при ранах, ожогах, трофических язвах. В стоматологической практике настоем крапивы (столовая ложка крапивы на стакан кипятка, настоять 20 минут, процедить) используют для полоскания полости рта при стоматитах, гингивитах, пародонтозе.

Широкое применение

нашла крапива и в косметике. Маска из сока молодых побегов и листьев придаёт коже свежесть, делает её гладкой и эластичной, способствует разглаживанию морщин. Для улучшения роста, укрепления волос и удаления перхоти рекомендуется настое крапивы (столовую ложку сухих измельчён-



ных листьев на стакан кипятка, настоять 1 час и процедить) смачивать волосы и слегка втирать в кожу после мытья головы.

*Смех—здоровье души.*



Хоть крапива—некрасива,  
Но достойная трава:  
Благородна, не спесива,  
Но ужалить—дважды два.

Ещё в Греции крапиву  
Применять стал Гиппократ.  
Не растение— а диво,  
И умеет удивлять.

А в войну растение это -  
Наша главная еда.  
Всех от голода спасала,  
Это помнится всегда.

По весне, как снег растает,  
Для неё работа есть:  
Кучи мусорных завалов  
Заровнять. В том её честь..

И косметика крапиву  
Оценила на все сто.  
Будет гладким и красивым  
Ваше нежное лицо.

Улучшает, укрепляет  
Рост ослабленных волос.  
Подлечить вас и поправить  
Для крапивы—не вопрос.

## Кровохлёбка лекарственная

Многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с толстым горизонтальным древеснеющим корневищем, от которого отходят многочисленные тонкие корни. Стебель прямостоячий, высокий, ребристый, голый, ветвистый в верхней части. Листья непарноперистые, голые, состоящие из 7 – 25 продолговатояйцевидных пильчатых листочков, сверху зелёного, снизу сизо-зелёного цвета. Цветки мелкие, тёмно-красные, собраны в густые колосовидно-головчатые соцветия, располагающиеся на верхушках разветвлений стебля. Плод – сухой светло-коричневый орешек. Растёт кровохлёбка на лесных опушках, полянах, лугах, в разрезанных хвой-

ных, смешанных и берёзовых лесах, среди кустарников.

В медицинских целях используют корневища и корни кровохлёбки, которые выкапывают в период плодоношения растения.

Корневища и корни кровохлёбки содержат дубильные вещества, сапонины, эфирное масло, галловую и эллаговую кислоты, красящие вещества, крахмал, микроэлементы. Кровохлёбка оказывает вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное и антисептическое действие, а также уменьшает перистальтику кишечника и усиливает сокращение мускулатуры матки.

Внутрь отвар корневищ растения применяют при поносах неинфекционной природы, остром и хроническом энтерите, колите, лёгочных, маточных и желудочно-кишечных кровотечениях. Для приготовления отвара две столовые



ложки измельчённых корней заливают стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 30 минут, охлаждают 10 минут, процеживают. Принимают по столовой ложке 5 – 6 раз в день. Наружно отвар кро-

вохлёбки (столовая ложка измельчённых корневищ на стакан воды, кипятить 20 минут, процедить, разбавить в двух литрах кипячёной воды) используют для спринцеваний 1 – 2 раза в день при кольпите и

эрозии шейки матки.

В стоматологической практике применяют настой растения (две столовые ложки измельчённых корневищ кровохлёбки на стакан кипятка, настаивают 30 минут, процеживают) при гингивитах, стоматитах, пародонтозе.



Это странное название  
Вызывает дискомфорт.  
Может, сей полукустарник  
Чью-то кровь без меры  
пьёт?



Нет, во-первых,  
кровохлёбка  
Розоцветным всем родня.  
А соцветие головка  
Издаёка всем видна.

Потому—  
«красноголовник»  
Ей название в быту.  
Коль вниманьяе обращает  
На свою на красоту.

Больше думает о пользе:  
Как болезни излечить.  
Можем мы от кровохлёбки  
Быстро помощь получить.

И ещё хочу добавить,  
Подвести последний  
штрих:  
По целебному составу  
Он не хуже трав других.





## Лабазник вязолистный, таволга, белоголовник

Многолетнее растение с ползучим корневищем и прямым густолиственным

стеблем. Листья перистые, снизу по жилкам опушены жёсткими волосками, отчего кажутся шероховатыми. При растирании издают запах свежих огурцов. Цветки мелкие, кремовые, очень душистые (издают запах мёда), собраны на концах стеблей в крупные и густые метельчатые соцветия.

Лабазник растёт по берегам рек, по сырым заливным лугам, между кустарников. Для медицинских целей используют надземную часть растения (траву), цветки и корневища. В траве лабазника, которую собирают в период цветения, содержится много витамина С, дубильные вещества, флавоноиды, антоцианы, алколоиды, эфирное масло (изметилсалицилат, салициловый альдегид, гелио-

тропин, бензальдегид). В цветках содержится эфирное масло, жёлтое красящее вещество, ванилин и фитонциды. Лабазник обладает кровоостанавливающим, вяжущим, потогонным противовоспалительным и антисептическим действием.

Отвар из корней лабазника применяют для промывания гноящихся ран. Для приготовления отвара в эмалированную посуду насыпают столовую ложку тщательно промытых и измельчённых (или заранее высушенных) корней, заливают одним стаканом воды, закрывают крышкой, доводят до кипения и кипятят на медленном огне 15 минут, не открывая крышку, охлаждают 30 минут и процеживают.

Настой травы лабазника (столовая ложка измельчённой сухой травы на стакан кипятка, настаивать 15 минут, процедить) применяют как жаропонижающее и антиревматическое

средство. Принимать по трети стакана 2 раза в день. Засушенные цветки лабазника применяют вместо чайной заварки. Такой чай полезен при нефритах, нервных расстройствах, бессоннице, малокровии.

Настой травы лабазника (две столовые ложки на 1 литр кипятка, остудить, процедить) используют для ополаскивания после мытья головы для ускоренного роста волос.

*Для счастья  
нужны три вещи:  
здоровое  
тело, свободный  
ум и чистое  
сердце.*

*Народная  
мудрость.*



Когда цветёт лабазник,  
Несётся аромат,  
И в сердце, будто празд-  
ник,  
Волненье не унять.

Цветочек желтоватый,  
И примесей в нём нет.  
Он мне напоминает  
Черёмуховый цвет.

Ещё «Белоголовник»  
Название ему.  
С ним чай, как будто с мё-  
дом,  
И вкусен потому.

Все нервные болезни  
Метёт он как метлой.  
От насморка полезен,  
От боли головной.

Удушье, грыжи, сердце,  
Поносы и нефрит  
Лабазнику под силу  
Болезни победить.

Лабазник вязолистный,  
Хвала тебе и честь.  
Болезни, что ты лечишь,  
Их всех не перечесть.



Я родом из Монголии,  
С татарами пришёл  
И почву благодатную  
В России я нашёл.

А в блюдах кулинарных  
Добавкой я служу.  
В почёте мои корни –  
Я этим дорожу.

Как стало нарицательным  
Название «лопух»?  
Обидно основательно,  
Захватывает дух.

Я добрый, незлопамятный,  
Готов за всё простить.  
И буду своё звание  
С достоинством носить.

Затем освоил накрепко  
Других немало стран.

Расту, цвету и радуюсь.  
И помогаю вам.

Меня ещё репейником  
В народе все зовут.  
Бывают недовольные:  
Цепляюсь там и тут.

Цветки мои колючие,  
Широкий крупный лист,  
И корешки пахучие,  
И стебель прям и чист.

Целебных кладов множе-  
ство

Содержится во мне:  
И в пище, и в лекарствах  
Полезен я вдвойне.

Я укреплю вам волосы  
И нервы укреплю,  
Угри, фурункулёзы –  
Я их не потерплю.

Радикулит, подагру,  
Ушибы и отёк –  
Со всем я этим справлюсь  
И вылечу всё в срок.



## Лопух большой, репейник

Двулетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с длинным толстым стержневым кор-

нем. На первом году жизни образует только несколько прикорневых листьев, на втором – прямостоячий, высокий, красноватый борозчатый, сильно ветвистый в верхней части стебель. Листья черешковые, сверху зелёные, снизу серовато-войлочные, сердцевидные. Цветки лилово-

пурпурные, мелкие, трубчатые, собраны в шаровидные корзинки, располагающиеся на верхушке стебля и его разветвлений в виде щитковидного соцветия. Плоды – продолговатые ребристые семянки с хохолком.

Растёт лопух по лесным опушкам, полянам, оврагам, в поймах рек, вдоль дорог, по окраинам полей и огородов.

Для медицинских целей используют корни лопуха, которые выкапывают осенью. Корни содержат большое количество полисахарида инулина (45%), жирное и эфирное масла, витамин С, кофейную кислоту, дубильные вещества, смолы, минеральные соли.

Препараты лопуха стимулируют минеральный обмен, способствуют отложению в печени гликогена, улучшают инсулинообразующую функцию поджелудочной железы, оказывают мочегонное, противо-

воспалительное и антимикробное действие. Отвар корней лопуха применяют внутрь при мочекаменной болезни, подагре, лёгкой форме сахарного диабета. Готовят отвар так: столовую ложку сухого измельчённого корня заливают стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 30 минут, охлаждают 10 минут, процеживают.

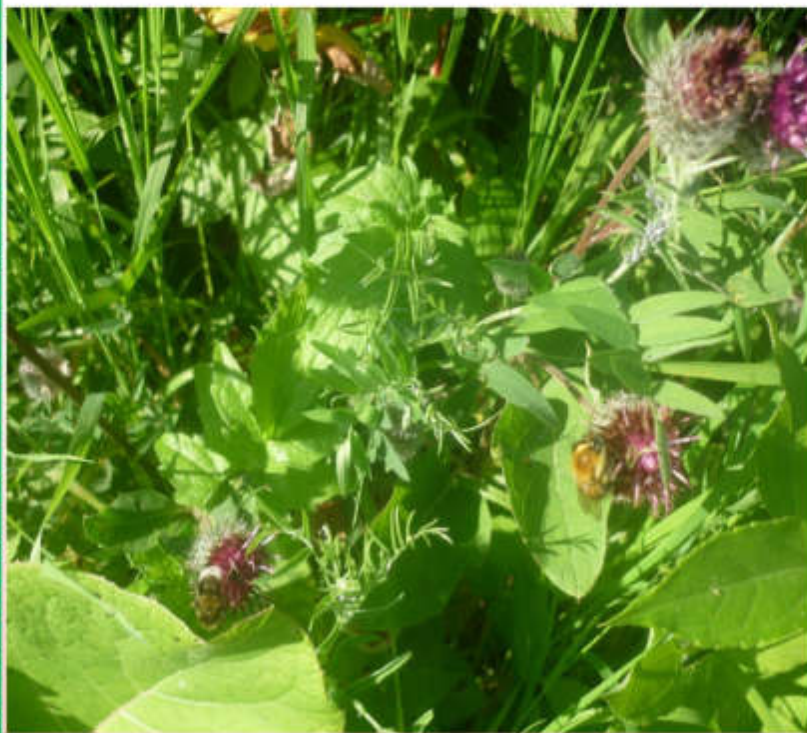
Принимают по полстакана 2 – 3 раза в день. Настой лопуха (столовая ложка измельчённых корней на стакан кипятка, настоять 20 минут, процедить) используют для примочек при экземе, угрях, ожогах. При гингивитах, стоматитах настой корней (чайная ложка на стакан кипятка, настоять в течение ночи, процедить) применяют для полоскания полости рта.

Для укрепления волос и улучшения их роста, уничтожения перхоти отвар корней лопуха (две столовые ложки на стакан воды,

кипятить 10 – 15 минут, процедить) втирают в корни волос после мытья головы. В качестве средства от выпадения волос используют репейное масло (80 г хорошо измельчённых свежесобранных корней заливают 200 г растительного масла и настаивают в тёплом месте в течение суток, потом кипятят на слабом огне при частом

помешивании 15 – 20 минут и процеживают). Втирают в корни волос за два часа до мытья головы. Особенно полезно масло при сухих ломких волосах.

При жирной коже, угрех рекомендуется отваром лопуха (столовая ложка корней на стакан воды, кипятить 20 минут, процедить) протирать лицо.





## Малина обыкновенная

Ветвистый колючий полукустарник из семейства розоцветных. Побеги первого года жизни травянистые, зелёные с тонкими прямыми шипами, бесплодные.

На втором году они древеснеют, после плодоношения отмирают. Листья очередные, черешковые, непарноперистые с 3 – 5 яйцевидными, по краю острозубчатыми листочками, сверху зелёные, снизу – беловолочные. Цветки беловатые, пятилепестковые, собраны в небольшие кисти, выхо-



дящие из пазух верхушечных листьев. Плод – сборная шаровидно-овальная красная костянка.

Растёт малина по лесным опушкам, полянам, вырубкам, балкам, среди кустарников. В лечебных целях используют плоды малины, содержащие органические кислоты, витамины С, группы В, каротин, сахара, пектиновые и дубильные вещества, эфирное масло.

Малина применяется в качестве потогонного и противовоспалительного средства при простудных заболеваниях. Настой из малины (две столовые ложки сухих плодов заливают стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15

минут, охлаждают 10 минут, процеживают) принимают в горячем виде по 1 – 2 стакана на ночь

Малина – прекрасный диетический продукт. Свежие плоды, имеющие приятный вкус и аромат, утоляют жажду и улучшают пищеварение.

В косметике маски из свежих плодов малины делают кожу мягкой и бархатистой, предупреждают появление морщин. Настоем из листьев малины (чайная ложка на стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить) протирают лицо при сухой раздражённой коже.



---

По лесным опушкам, по  
полям  
Песенная ягода растёт.  
О малине песен есть  
немало,  
Каждый славу ягоде поёт.

Очень уж она  
жизнелюбива,  
Никогда на месте не стоит.  
По земле «шагает»  
горделиво  
И способна всё  
заполонить.

Красные её плоды  
костянки  
Источают нежный аромат.  
В норму приведут  
пищеваренье,  
В жаркий полдень  
жажду утолят.

У малины есть шипы—  
колючки,  
Нервы могут вам поще-  
котать.  
Ну а как-же? Ягоду –  
малину  
Ясно, кто-то должен  
защищать.

Если у кого-то  
воспаленье,  
Если кто простудами  
больной,  
Вам поможет в этом

без сомненья,  
Чародей—малиновый  
настой.

Так во всём:  
в косметике малина  
От своих друзей не  
отстаёт.

Ягоды сухие ешь, варенье,  
Пирожки, малиновый ком-  
пот.





## Одуванчик лекарственный

Многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных со стержневым толстым корнем. Листья в прикорневой розетке прижатые к почве или приподнимающиеся, ланцетовидные, перестолопастные с отклонёнными вниз долями. Цветочные стебли безлистные, в верхней части паутинисто-пушистые. Цветки ярко-жёлтые, язычковые, собраны в крупные корзинки, располагающиеся поодиночке на верхушке стебля. Плоды – серовато-бурые семянки с тонким длинным хохолком, образу-

щие после созревания пушистый серовато-белый шар.

Одуванчик растёт на лугах, залежах, лесных опушках, полянках, вдоль дорог, у жилья.

Для медицинских целей используют корни одуванчика, которые выкапывают поздней осенью в период увядания листьев. Корни растения содержат сапонины, горький гликозид тараксацин, инулин, каучук, белковые вещества, стеринны, аскорбиновую кислоту,

каротин.

Одуванчик повышает аппетит, улучшает пищеварение, оказывает желчегонное, противовоспалительное, спазмолитическое и легкое слабительное действие. Настой корней одуванчика применяют при анорексиях, обусловленных функциональным расстройством, хроническом гастрите с секреторной недостаточностью, хроническом холецистите, гепатите, желчнокаменной болезни. Готовят настой следую-





щим образом: столовую ложку измельчённых корней заливают стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают. Принимают по трети стакана 3 – 4 раза в день.

Применяют одуванчик и в косметике. Для выведения веснушек, пигментных пятен, угрей их смазывают 2 – 3 раза в день млечным молочком стеблей растения. После того, как сок высохнет, кожу протирают кислым молоком или сывороткой. В этих же случаях используют настой цветков одуванчика ( столовую ложку измельчённых цветков заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час и процеживают). Применяют

для протирания кожи несколько раз в день.

Следует отметить, что настой менее эффективен, чем млечный сок.



Кто не знает этот славный,  
Этот солнечный цветок,  
Выходите утром ранним  
На зелёный на лужок.

Мы в своём далёком детстве  
Из него плели венки.  
На венок не наглядеться,  
На прекрасные цветки.

Словно маленькие солнца  
Порассыпались вокруг.  
Ты цветочкам улыбнёшься,  
На душе теплеет вдруг.

Серовато-белый шарик  
Мы любили обдуть.  
Как летят его семянки,  
Интересно наблюдать.

Одуванчик- лекарь добрый.  
И в косметику идёт.  
Из его цветочков жёлтых  
Кое-то готовит мёд.

## Пастушья сумка обыкновенная

Однолетнее травянистое растение из семейства крестоцветных со слабоветвистым веретеновидным корнем. Стебель одиночный прямостоячий, ветвистый. Прикорневые листья черешковые, перистораздельные, с треугольными зубчатыми долями. Цветки мелкие, белые, на длинных цветоножках, собранные на верхушке стебля и разветвлений в кистевидные соцветия.

Плод – стручок, обратно-треугольно-сердцевидной формы. Растёт по обочинам дорог, окраинам по-



лей, на пустырях.

Для медицинских целей используют надземную часть (траву) пастушьей сумки, которая содержит гликозид гиссонин, сапонины, витамины К, С, каротин, органические кислоты, холин, ацетилхолин, дубильные вещества.

Пастушья сумка оказывает

кровоостанавливающее действие, усиливает сокращение мускулатуры матки, перистальтику кишечника. Настой травы растения применяют при желудочно-кишечных, лёгочных, почечных маточных и геморроидальных кровотечениях.

Для приготовления настоя две столовые ложки измельчённой сухой травы пастушьей сумки заливают стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане



15 минут, охлаждают и процеживают. Принимают по столовой ложке 3 – 4 раза в день.

---

Пастушья сумка—не простая,  
По своим свойствам—  
золотая.  
Хотя, как девушка,  
скромна.  
Целебный клад несёт она.

Кровотечение разных  
видов  
Под силу ей остановить.  
Желудок, лёгкие,  
кишечник  
Настоем можно излечить.

Народ назвал пастушьей  
сумкой  
Из-за её плода стручка,  
Который нам напоминает  
Простую сумку пастушка.



## Подорожник большой

Многолетнее травянистое растение из семейства подорожниковых с толстым укороченным корневищем. Листья черешковые, широкояйцевидные или эллиптические. Цветочные стрелки восходящие, борозчатые, заканчиваются длинным, густым, цилиндрическим колосовидным соцветием, состоящих из мелких светло-бурых цветков, имеющих у основания яйцевидные прицветники. Плод – многосеменная коробочка яйцевидно-конической формы. В медицинских целях ис-

пользуют листья подорожника, содержащие гликозид аукубин, флавоноиды, сапонины, аскорбиновую кислоту, каротин, витамин К, дубильные вещества.

Подорожник – старейшее лекарственное растение. Ещё в двенадцатом веке до нашей эры он уже заготавливался в Китае для лечебных целей. Использовали его врачи в Древней Греции и Риме.

Подорожник оказывает отхаркивающее, противовоспалительное и антисептическое действие. Настой травы растения принимают при остром и хроническом бронхите, ларингите, бронхиальной астме. Для приготовления настоя две столовые ложки измельчённых сухих листьев подорожника заливают стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают 25 минут, процеживают. Прини-



мают по столовой ложке 3 – 4 раза в день.

По достоинству оценён подорожник в косметике. Он улучшает процессы регенерации кожи, повышает её тонус, снимает воспаление.

При бледной, рано увядающей коже лица делают компрессы из настоя листьев растения (две столовые ложки сухих измельчённых листьев на стакан кипятка, настаивают 2 часа, процеживают). В горячем настое смачивают салфетку и накладывают на лицо на 5 – 10 минут. Повторяют процедуру 3 – 4 раза. В этом случае полезны маски из листьев подорожника. Две столовые ложки измельчённых сухих листьев заливают небольшим количеством кипятка до получения кашеобразной массы. Накладывают маску на предварительно очищенное лосьоном лицо на 15 – 20 минут, смывают тёплой водой. Для смягчения кожи рук из настоя подорожника (столовая ложка

на литр кипятка, настоять 30 минут, процедить) делают тёплые ванночки на 10 – 15 минут. После неё кожу смазывают питательным кремом.

---

Он достоин уваженья,  
Перед ним остановись.  
Заготовь это растение  
И лечиться не ленись.

Приготовь настой из  
травки  
И изгонишь ларингит,  
Астме будут ультиматум,  
Улетучится бронхит.

О его лечебных свойствах  
Знали Греция и Рим.  
С подорожником достойно  
Мы болезни победим.

Подорожник у дороги -  
Медицине верный друг,  
И в косметике поможет,  
Расслабляться недосуг.

За широкий лист растение,  
Стебель крепкий и прямой  
Наш любимый подорожник  
Называется «большой».



## Ромашка аптечная

Однолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных со стержневым тонким малоразветвленным корнем. Стебель прямостоячий, ребристо-

борозчатый, внутри полый, разветвлённый от основания. Листья очередные, сидячие, триждыперисто-рассечённые на узколинейные или нитевидные заострённые дольки. Цветки собраны в корзинки, расположенные поодиночке на длинных цветоносах на верхушках ветвей. Краевые цветки язычковые, белые, пестичные, отогнутые к концу цвете-

ния вниз, срединные – трубчатые жёлтые, обоюплые, пятилепестные. Плод – немного изогнутая, продолговатая буро-зелёная семянка.

В лечебных целях используют цветочные корзинки (цветки) ромашки, содержащие эфирное масло, флавоноиды, органические кислоты, смолы, дубильные вещества, микроэлементы.

Ромашка оказывает противовоспалительное, противомикробное, спазмолитическое и болеутоляющее действие, ускоряет процессы регенерации тканей.

Внутри настой цветков ромашки применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите, энтерите, колите. Для приготовления настоя четыре столовых ложки измель-

чённых сухих цветков ромашки заливают стаканом воды, нагревают 15 минут на кипящей водяной бане, охлаждают 45 минут, процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день. Этот же настой используют для полоскания полости рта и горла при ангине, гингивитах, стоматитах, пародонтозе.

При экземе настой ромашки (8 столовых ложек сырья на стакан кипятка, настоять 20 минут, процедить) применяют для примочек на поражённые участки. В виде спринцеваний 1 – 2 раза в день настой (столовая ложка измельчённых цветков на 1 литр кипятка, охладить, процедить) используют при кольпите.

Высоко ценится ромашка в косметике. Она оказывает

смягчающее, противовоспалительное, антисептическое действие, повышает тонус кожи, её эластичность, регулирует деятельность сальных желёз. Протирание кожи настоем цветков (2 столовые ложки на стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить) придаёт ей свежесть, делает нежной, гладкой, бархатистой.

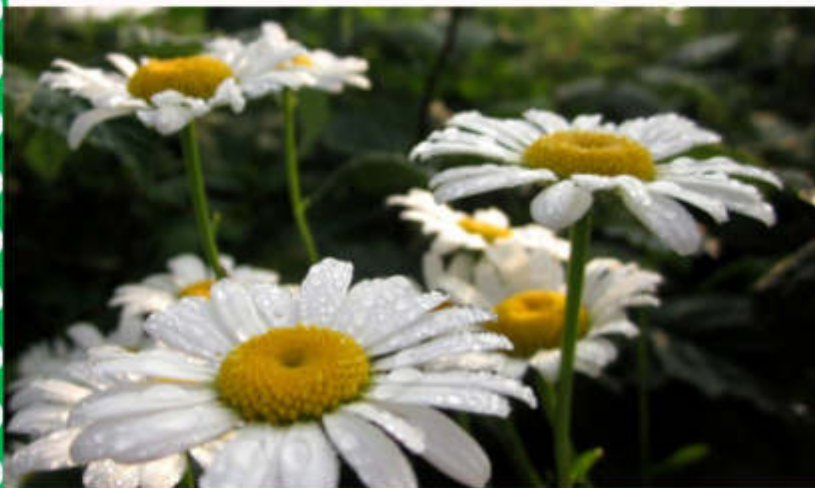


«На ромашке я гадаю» -  
Это точно про любовь!  
Этим цветиком желанным  
Я люблюсь вновь и вновь.

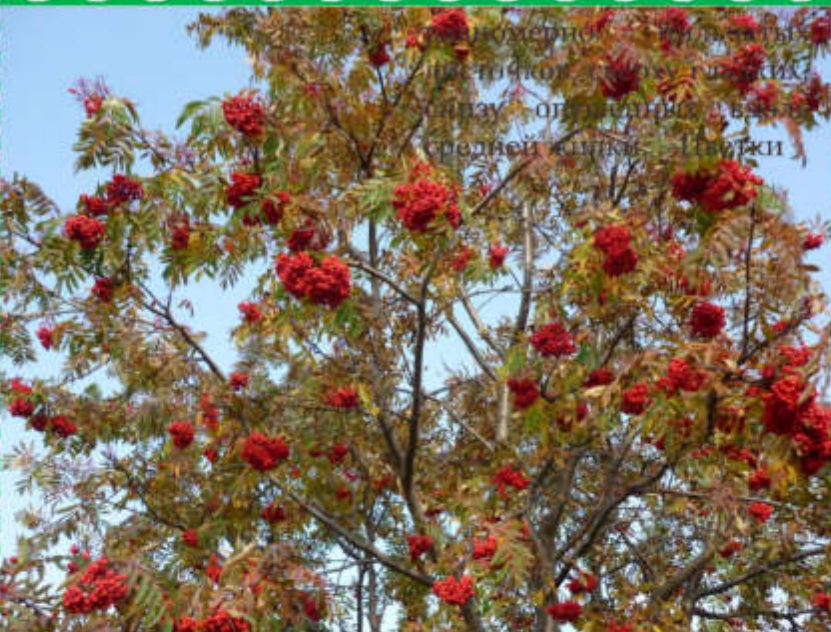
Как ромашка зацветает,  
На лугу—белым-бело.  
Все проблемы отступают  
И в душе у нас светло.

Ненаглядная ромашка -  
И целитель ко всему.  
Её помощь в исцеленье  
С благодарностью приму.

За косметику ромашке  
Тоже низкий мой поклон..  
Её действием на кожу  
Будет каждый удивлён.



мелкоцветно-розовые  
пестроцветные гибриды  
лизу – от белых, в цвет  
средней ширины – Шайки



## Рябина сибирская

Небольшое дерево из семейства розоцветных с гладкой серой корой. Листья очерёдные, непарноперистые, с 5 – 7 парами продолговато-ланцетовидных, узких,

мелкие, белые, душистые, пятичленные, собраны на верхушках веток в крупное густое щитковидное соцветие. Плоды – шаровидные, ягодообразные, красно-оранжевого цвета.

Растёт по берегам рек, озёр, в подлеске смешанных и хвойных лесов, среди кустарников. В медицинских целях используют плоды рябины, которые заготавливают осенью до появления заморозков.



Плоды рябины содержат каротин, витамины С, Р, органические кислоты, флавоноиды, фосфолипиды, пектины, сахара, дубильные вещества, микроэлементы. Применяют рябину в качестве профилактического и лечебного средства при гипотаминозах, атеросклерозе, гипертонической болезни. Готовят настой плодов рябины следующим образом: чайную ложку измельчён-

ных сухих плодов заливают стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, настаивают 45 минут, процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день.

Рябина прекрасное косметическое средство.

Маски из сока плодов



(чайная ложка сока, взбитый белок 1 яйца, чайная ложка растительного масла, тщательно размешать, нанести на очищенное лосьоном лицо на 10 – 15 минут, смыть прохладной водой) хорошо освежают, смягчают и отбеливают кожу, предохраняют её от преждевременных морщин.

Розоцветное дерево  
С гладкой серой корой.  
Музыкантов, поэтов  
Вдохновляет порой.

Льются песни красивые,  
Прославляя её,

Выражая рябине  
Восхищенье своё.

В созревании, в цветении  
Как прекрасна она!  
Место встречи  
влюблённых  
Здесь во все времена.

Красота— всё ж не главное,  
Клад целебный важней.  
А по качеству клада  
Позавидуешь ей.

Вы с рябиной  
друзите-  
И продлится ваш век..  
Ведь не зря для лечения  
Её брал человек.



## Смородина чёрная

Ветвистый кустарник из семейства крыжовниковых со светло-серыми или ко-

ричневатыми, немного опушенными побегами. Листья очередные, длинночерешковые, трёх- и пятилопастные, сверху тёмно-зелёные, снизу более светлые, покрытые по жилкам смолистыми желёзками. Цветки мелкие, пятичленные, колокольчатые, розо-







вато-серые или зеленовато-красные, собраны в поникающие кисти. Плоды – сочные, многосеменные, чёрные ягоды шаровидной формы. Растёт по берегам рек, ручьёв, озёр, среди кустарников.

Для медицинских целей используют плоды чёрной смородины, которые являются настоящей кладовой

витаминов. В них содержится большое количество витамина С, каротина (провитамин А), витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, Е. В 100г плодов чёрной смородины содержится почти три суточных нормы витамина С для одного человека. Кроме того в ягодах чёрной смородины присутствуют органические кислоты, пектины,



Этот ягодный ку-  
старник  
Витаминов разных  
склад.  
И отведать вкусных  
ягод,  
Несомненно, каж-  
дый рад.

сахара, дубильные веще-  
ства, микроэлементы.

Чёрную смородину в све-  
жем, сушёном, заморожен-  
ном виде применяют в ос-  
новном в качестве поливи-  
таминного и общеукрепля-  
ющего средства при гипо-  
и авитаминозах, атероскле-  
розе, а также в период вы-  
здоровления после перене-  
сённых тяжёлых заболева-  
ний.

Настой (три столовых лож-  
ки сушёных ягод заливают  
стаканом воды, нагревают  
на кипящей водяной бане  
15 минут, охлаждают, про-  
цеживают) принимают по  
полстакана 3 раза в день.

Витамина «С» всех больше,  
Значит, всё в его руках:  
Тут и прочные вам кости,  
И суставы не скрипят.

Ешьте ягоду и свежей,  
И сушёную—не грех...  
Заморозить тоже можно.  
Вид ваш будет лучше всех.

Коль плохое настроение,  
Не хандри и не скучай.  
Собирай, суши листочки,  
Пей смородиновый чай.

О лекарствах и рецептах  
В этой книжце найдёшь.  
Со смородиной, конечно,  
Никогда не пропадёшь.



## **Сосна обыкновенная**

Вечнозелёное хвойное дерево из семейства сосновых. Крона у молодых деревьев пирамидальная, у старых – широкая. Кора у основания ствола тёмно-бурая, в остальной части красноватая. Листья (хвоя) – игольчатые, жёсткие, сизо-зелёные, распо-

лагаются попарно. Пыльниковые (мужские) колосья серо-жёлтого цвета появляются весной на молодых побегах и быстро отмирают.

Семенные (женские) шишки созревают в течение 2 – 3 лет, становясь при этом деревянистыми. Почki удлиненно-яйцевидные, смолистые, покрытые бурими чешуйками. Растёт сосна повсеместно вместе с другими хвойными или лиственными деревьями, а также об-

разует чистые сосновые боры.

В медицинских целях используют почки сосны, которые заготавливают до начала их распускания. Почки сосны содержат эфирное масло, смолы, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества, минеральные соли.

Сосновые почки усиливают секрецию бронхиальных желёз, способствуют разжижению мокроты и более быстрой её эвакуа-

ции из дыхательных путей, оказывают противовоспалительное и дезинфицирующее действие. Внутри отвар сосновых почек применяют при остром и хроническом бронхите, ларингите, бронхиальной астме, бронхоэктатической болезни. Для приготовления отвара в эмалированную посуду наливают стакан воды, добавляют столовую ложку измельчённых сухих сосновых почек, закрывают крышкой и на медленном





огне кипятят 15 минут, остужают, не открывая крышку, 30 минут, процеживают. Принимают по столовой ложке 3 – 4 раза в день. При стоматитах, гингивитах, пародонтозе этот отвар используют для полоскания полости рта.

Водный настой свежей сосновой хвои применяют в качестве поливитаминного и общеукрепляющего средства. Четыре стакана хорошо вымытой и измельчённой хвои залива-

ют 2,5 стаканами холодной воды, настаивают 2 - 3 дня в тёмном месте, ежедневно перемешивая, процеживают.

Принимают по 1 стакану в день.

**У китайцев—  
сосна—символ  
дружбы и помощи  
в несчастьях.**

«Сосна красна, красавица» -  
Так люди говорят,  
И в самом деле—стройная,  
Большой любви достойная  
И наравне с растениями  
Есть в ней целебный клад.

Сосна в быту— помощница,  
Дрова её смолистые,  
Как факелы горят.  
Построить дом—пожалуйста,  
Сосёнки—на строительстве  
Владельцам угодят.

Сосна и почву высушит,  
И воздух освежит,  
Живицу даст для химии,  
Спасёт от ветра буйного,  
Укроет дом от холода,  
Здоровье укрепит.

Сосновый бор—целительный,  
В нём строят санатории  
Для взрослых и детей.  
В бору легко так дышится,  
Там нервы успокоятся  
И станет веселей.



## Тысячелистник Обыкновенный

Многолетнее травянистое растение из семейства сложнопетельных с ползучим ветвистым корневищем. Стебли прямостоячие, маловетвистые, пушистые. Листья очерёдные, ланцетовидные, перисторассечённые на многочислен

ные продолговатые сегменты, которые в свою очередь рассечены на 3 – 5 пар зубчатых долек.

Плоды – плоские продолговатые семянки.

Растёт тысячелистник в разреженных лесах, на лесных опушках, полянах, лугах, среди кустарников, у дорог. В медицинских целях используют верхушку надземной части (травы) тысячелистника, которую

заготавливают в период цветения, срезая стебли вместе с цветами длиной не более 15 см.

Тысячелистник обладает противовоспалительным, вяжущим, спазмолитическим, кровоостанавливаю-

щим и желчегонным действием. Настой травы тысячелистника применяют при хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом энтерите, колите, а также при различных внутренних





кровотечениях. Для приготовления настоя две столовые ложки измельчённой сухой травы тысячелистника заливают стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают. Принимают по столовой ложке 3 – 4 раза в день.

Ценится тысячелистник и в косметике. Обмывание лица настоем травы (столовая ложка сырья на стакан кипятка, настоять 30 минут, процедить) придаёт коже бархатистость, нежный матовый оттенок, предупреждает образование морщин.



Не смотри, что он скромный,  
Что обыкновенный.  
О своих лечебных свойствах  
Помнит несомненно.

**В доме, где  
солнечный свет,  
врачей нет**

Он лечение болезней  
С радостью ускорит.  
И своим настоем горьким  
Боли успокоит.

Всюду можно его видеть  
В матушке природе:  
На опушках, на лугах,  
Даже в огороде.

Ничего, что он неброский,  
Не в авторитете.  
Уверяю, он прекрасно  
Смотрится в букете.



## Черёда трёх- раздельная

Однолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных со стержневым, сильно ветвистым корнем. Стебель прямостоячий, супротивноветвистый почти от основания,

голый с редкими волосками. Листья супротивные, короткочерешковые, со сросшимися основаниями, глубокотрёхраздельные с ланцевидными, пильчато-зубчатыми долями. Цветки трубчатые, грязновато-жёлтые, обоеполые, собраны в крупные корзинки, расположенные одиночно на концах стебля и ветвей. Корзинки окружены двойной

обвёрткой, наружные листочки которой продолговатые, зелёные, шиповиднореснитчатые по краю, длиннее корзинок, внутренние – овальные, плёчатые, буро-жёлтые, короче цветков. Плоды – продолговато-яйцевидные семянки с двумя остями.

Растёт на сырых лугах, болотах, по берегам рек, ручьёв, озёр, в канавах. Для

медицинских целей используют листья и молодые облиственные верхушки стеблей (траву) череды, которая содержит флавоноиды, кумарины, эфирное масло, аскорбиновую кислоту, каротин, дубильные вещества, микроэлементы. Череда улучшает обмен веществ, оказывает противовоспалительное, бактерицидное и противоаллергическое действие. Настой

травы применяют при диатезах, рахите, скрофулёзе, золотухе, угрях. Для приготовления настоя столовую ложку измельчённой сухой травы заливают стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают. Назначают детям до 5 лет по чайной, до 12 лет по десертной и взрослым по столовой ложке 3 – 4 раза в день.



Растенье однолетнее,  
Семейство—сложноцветные.  
На внешность – не красавица,  
Растёт везде, где нравится.

Растёт там, где комфортнее,  
Где влагой всё наполнено.  
Ей солнце улыбается,  
И сила прибавляется.



Целебный клад всё множится,  
Кому-то занеможется,  
Тут череда и выручит,  
Болезни ваши вылечит.

Обмен веществ улучшится,  
Угри совсем забудутся.  
Рахит совсем не вспомнится -  
И это всё исполнится.

## Черёмуха обыкновенная

Кустарник или дерево из семейства розоцветных. Кора чёрно-серая, матовая, растрескивающаяся. Листья очередные, короткочерешковые, эллиптические, остропильчатые. Цветки белые, пятилепестковые, на цветоножках собраны в густые поникающие кисти. Плоды – чёрные, шаровид-

ные костянки с сильновяжущей сладкой мякотью. Растёт на лесных опушках, полянах, по речным долинам, оврагам, балкам. В медицинских целях используют плоды черёмухи, которые заготавливают в период их полной зрелости. Плоды черёмухи содержат дубильные вещества, органические кислоты, флавоноиды, сахара, витамин С, каротин, микроэлементы. Черёмуха оказывает выраженное вяжущее и противовоспалительное дей-



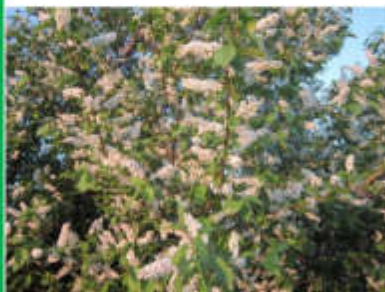
ствии. Внутри отвар плодов применяют при поносах неинфекционной природы, хроническом энтерите, колите. Для приготовления отвара в эмалированную посуду наливают стакан воды, добавляют столовую ложку цельных плодов черёмухи, закрывают крышкой и на медленном огне кипятят 10 минут, остужают, не открывая крышку, 30 минут, процеживают. Принимают по четверти стакана 2 – 3 раза в день.



Ароматом порадует,  
Красотой удивит.  
И болезни незванные  
Может вам исцелить.

Встретишь эту красавицу  
На опушках лесных,  
По оврагам встречается  
И в долинах речных.

Отвар ягод черёмухи  
От поноса спасёт.  
Энтериты, колиты—  
Навсегда всё уйдёт.



О душистой черёмухе  
Много песен, стихов.  
К ней любовь свою  
выразить  
Недостаточно слов.

Нашу землю, черёмушка,  
Украшать продолжай.  
Свои клады здоровья  
Щедро людям давай.



## Черника обыкновенная

Ветвистый кустарничек из семейства брусничных с длинным корневищем. Стебли прямостоячие, цилиндрические разветвлённые, ребристые. Листья очередные, короткочерешковые, яйцевидные, светло-зелёные, голые. Цветки мелкие, поникшие, розоватые, кувшинчато-

шаровидные, располагаются поодиночке на коротких цветоножках в пазухах листьев у основания молодых веточек. Плоды – чёрные шаровидные ягоды с сизым налётом. Растёт в хвойных и смешанных лесах. В медицинских целях используют плоды черники, которые собирают в период их полной зрелости.

Плоды черники, содержащие дубильные вещества, органические кислоты, сахара, пектины, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, каротин, микро-

элементы, оказывают вяжущее антисептическое и противовоспалительное действие. Их настой применяют при хроническом энтерите, колите, поносах неинфекционной природы. Для приготовления настоя две чайные ложки сушёных ягод черники заливают стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают. Принимают по полстакана 2 – 3 раза в день. Используют также для полоскания полости рта при ангине, гингивитах, стоматитах.

Ветвистый кустарник  
Семейства брусничных,  
По росту он мал,  
Но лекарь отличный.

А чтобы дойти  
До черничных чудес,  
Идите иль в хвойный,  
Иль в смешанный лес.

Там ягоду чёрную  
С сизым налётом  
На радость себе  
Непременно найдёте.

Из ягод настой её  
Силу покажет.  
Болезни излечит,  
Чем вас и уважит







## Шиповник

Кустарник из семейства розоцветных. Ветви восходящие, краснокоричневые, блестящие, с парными крепкими шипами серповидной формы, старые ветки буровато-коричневые. Листья очередные, непарноперистые, с 5 – 7 парами продолговато-эллиптических пильча-

тых по краю листочков, густо покрытых снизу сероватыми, прижатыми волосками. Цветки крупные, пятилепестковые, розовые, одиночные на коротких цветоножках. Плоды шаровидной или сплюснуто-шаровидной формы, заполнены многочисленными волосистыми семянками.

Растёт шиповник на лесных опушках, полянах, среди кустарников, по склонам оврагов, речным доли-

нам.

В медицинских целях используются плоды шиповника, которые собирают до наступления заморозков, так как подмороженные плоды при оттаивании теряют значительную часть витаминов.

Плоды шиповника содержат витамины С, К, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, каротин, флавоноиды, пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты, микроэлементы.

Шиповник усиливает секрецию желчи, улучшает обмен веществ, благоприятно влияет на проницаемость сосудов, оказывает противовоспалительное и общеукрепляющее действие. Настой плодов шиповника применяют при гипо- и авитаминозах, хроническом холецистите, гепатите, желчнокаменной болезни, а также в период выздоровления после тяжёлых заболеваний. Для приготовления настоя сто-





ловую ложку цельных плодов заливают стаканом кипятка, кипятят 10 минут, сутки настаивают и процеживают ( можно использовать термос, настаивать 8 – 10 часов). Принимают по четверти стакана 2 – 3 раза в день.

Эту дикую розочку  
Ты попробуй-ка тронь.  
Вмиг колючками острыми  
Словно врач пустит кровь.

Но красив так божественно,  
Когда буйно цветёт.  
И целебный, естественно,  
Вам на помощь придёт.

Ярко-красные ягоды -  
Нескончаемый клад.  
От недугов вам надо бы  
Ягод тех настоять.

И в корнях у шиповника  
Сил целебных не счесть.  
Так спасибо, наш лекарь,  
Что в природе ты есть.

Примечание:

Для приготовления настоев лечебных растений вместо кипящей водяной бани можно использовать термос. В указанных пропорциях сырьё заливается кипятком и настаивается в термосе в течение 4 – 8 часов.

Данная выборка характеристик лекарственных растений произведена Н.Б.Михайловой по книгам:

а) Л.Н.Березнеговская, Т.П.Березовская, Н.В. Дощинская «Лекарственные растения Томской области». Издательство Томского университета. 1972 год.

б) А.А.Лагерь «Зелёная аптека», Томское книжное издательство. 1991 год.

Автор стихотворений—Зоя Ивановна Деменчук.

Фото—Розанова Т.Н., Михайлова Л.Н., Михайлова Н.Б., Антух Д.С.,  
электронный источник (лабазник, кровохлёбка, череда).

Редактор - Антух Д.С., библиотека Нефтяник, тел.2-61-64

