

ОБУК «Липецкая областная специальная
библиотека для слепых»

ОТДЕЛ ВНЕСТАЦИОНАРНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

«Ларец полный сокровищ»
Лекарственные растения регионов России



Липецк, 2020

«Ларец полный сокровищ» (лекарственные растения регионов России) : методические рекомендации / составитель Ю. П. Белокопытова, редактор М. В. Талыкова ; ответственный за выпуск А. В. Анциферов ; компьютерная верстка Ю. П. Белокопытовой. – Липецк : ЛОСБС, 2020. – 60 с. : ил. – Текст : непосредственный.

Содержание

1. Книжная выставка
«Кладовая Земли» (лечебные растения
регионов России).....4
2. Викторина
«По именам здесь знаю все цветы
я...».....9
3. «Путешествие в Страну Лечебных Трав»
(полезная информация).....11
4. Источники.....60

«Кладовая Земли»

Книжная выставка

Уважаемые коллеги! Дорогие читатели!

В Липецкой областной специальной библиотеке для слепых вы всегда можете прочитать о целебных свойствах растений. Книги представлены в адаптированных форматах для инвалидов по зрению.

Книги рельефно-точечным шрифтом с рельефно-графическими изображениями, «говорящие» книги на кассетах и флеш-картах

1. Аптека под ногами : сборник информационных материалов / составитель Т. Алексеева ; редактор М. Талыкова ; компьютерная вёрстка И. Ряжских. – 1 альбом, 18 л. Брайль; 8 л. с выпуклым рис. – Липецк : ЛОСБС, 2017. – (Окружающий мир). – Изображение (тактильное) : непосредственное.

2. Андреев, С. Аптека у нас дома / С. Андреев, В. Баринов. – Москва : Просвещение, 1985. – 2 кн. – Текст (тактильный) : непосредственный.

В книге рассказано о сборе, сушке, хранении и лечебных свойствах дикорастущих лекарственных растений, распространенных в центральном районе нечерноземной зоны России.

3. Боровой, Б. М. Аптека на грядке [аудиокнига] / Б. М. Боровой ; читает С. Репина. Наука для всех. Удивительные рассказы о природе / Ю. Н. Вагнер ; читает В. Герасимов. Цветы в легендах и преданиях / Н. Ф. Золотницкий ; читает И. Ерисанова. Тайны растительного мира. От гигантов и карликов до эскулапов и отравителей / О. А. Коровкин ; читает И. Воробьева. Дикорастущие съедобные растения в нашем питании / А. Кошечев ; читает Г. Попов. Легенды о цветах / С. П. Красиков ; читает М. Иванова. Консервирование плодов и овощей в домашних условиях / А. Ф. Наместников ; читает В. Сушков. Большие заботы маленького хозяйства / Ф. Е. Никулин ; читает В. Сушков. Приусадебный сад / Б. А. Попов ; читает В. Сушков. В помощь незрячему садоводу и виноградарю : из опыта работы / М. И. Токарев ; читает Е. Терновский. - Москва : Логосвос, 2012. – 1 фк. : звук (83 час.50 мин.). – Устная речь (слуховая ; исполнительская) : аудио.

В книге рассказывается об овощных растениях, истории их появления, пищевых достоинствах, целебных и лечебных свойствах, даются краткие сведения по агротехнике овощных культур, некоторые рецепты приготовления простых и вкусных овощных блюд. Книга предназначена для овощеводов и потребителей овощей, и прежде всего для тех, кто занимается индивидуальным и коллективным огородничеством.

4. Носаль, М. Лекарственные растения и способы их применения в народе [аудиокнига] / М. Носаль, И. Носаль ; читает В. Сушков. – Москва : «ЛОГОС» ВОС, 1994. – 3 мфк. : звук (11 ч 12 мин) : 2,38 см/с, 4 дорожки. – Устная речь (слуховая ; исполнительская) : аудио.

Обратите внимание на книги и энциклопедии
плоскопечатным шрифтом

1. Николайчук, Л. В. Растения исцеляют: Болезни щитовидной железы и ожирение / Л. В. Николайчук. – Минск : Унтверсттэцкае, 1998. 268 с. – Текст : непосредственный.

Болезни щитовидной железы и ожирение стали наиболее распространенными нарушениями обмена веществ. Всегда ли в их лечении достаточно ограничиваться только лекарствами? А может вам помогут растения? Растительные лекарства рядом, вокруг нас - в поле, саду, лесу, огороде. Помогают они не только как лекарственные препараты, но и как пищевые компоненты. Как это сделать при заболевании щитовидной железы и ожирении - подскажет данная книга, в которой представлены рецепты использования растений в лечении и питании.

2. Пастушенков, Л. В. Растения - друзья здоровья / Л. В. Пастушенков. - Ленинград : Лениздат, 1989. - 190 с. - Текст : непосредственный.

Доктор медицинских наук, профессор рассказывает об особо ценных, разрешенных к сбору лекарственных растениях и их применении в народной и практической медицине как

профилактически, так и для лечения различных заболеваний.

3. Рабинович, А. М. Лекарственные растения на приусадебном участке / А. М. Рабинович. – Москва : Росагропромиздат, 1989. - 207 с., ил. – Текст : непосредственный.

4. Растения-целители / составитель Т. Казарина. – Смоленск : Русич, 1997. – 608 с., ил. – Текст : непосредственный.

5. Соломыкин, Н. Г. Лекарственные растения Липецкого края. Кн. 1 / Н. Г. Соломыкин, В. Х. Мурузов. - Липецк : допечатная подготовка ООО «Неоновый город», 2004. – 349 с. – Текст : непосредственный.

«По именам здесь знаю все цветы я...»

Викторина

Пестра, ярка и разноцветна,
Среди других всегда приметна.
На клумбах ее видишь часто.
Что за цветок? Конечно... **(Астра.)**

Пусть в белом он, совсем неброский,
Зато ему певица — тезка.
Благоухает так лишь он один.
Узнаешь без усилий ты... **(Жасмин.)**

Красивые, как на картинке,
Цветы собрались у тропинки.
Чтоб их узнать, нам не нужна гадалка,
Определяется по запаху... **(Фиалка.)**

Цветок прекрасный, очень нежный
И, как наряд невесты, белоснежный.
Пусть наша жизнь и не идиллия,
Но радует всегда глаз... **(Лилия.)**

Он синий, словно утром небо.
В каких он только песнях не был!
Да, всем известен луговой цветок,
И даже имя есть такое... **(Василек.)**

Она как символ гордых дат!
Букеты ею часто все пестрят.
Зимою даже, посмотри-ка,
Не редкость красная... **(Гвоздика.)**

Растет он высоко в горах,
Доступен тем, кому неведом страх.
Если есть отважный здесь,
То он достанет... **(Эдельвейс.)**

Желтый, лиловый, белый, синий
Цветок, красивый, нежный, дивный.
На всех он смотрит сверху вниз —
Кокетливый, затейливый... **(Ирис.)**

В Нидерландах он по праву
Чтится символом державы.
И на российский он попал экран —
Его в кино носил Фанфан... **(Тюльпан.)**

Желты, как солнышко, цветки,
И с детства всем они близки.
На полянке, как солнечный зайчик,
Раскрыл бутон свой... **(Одуванчик.)**

«Путешествие в Страну Лечебных Трав» Полезная информация

Растительный мир подарил человеку огромное богатство – лекарственные растения, которые всегда были источником жизни, пищи и здоровья.

Каждый, живущий на планете Земля, должен понимать ценность подарка природы. И сегодня мы познакомимся с целебными свойствами лекарственных растений, с их разнообразием, с некоторыми правилами сбора, сушки, хранения и применения.

Существование без растений немыслимо для человечества. Много тысяч лет назад животные и люди питались и лечились растениями. В каменном веке стало развиваться земледелие, а первые сады появились уже в Древнем Египте, причем в них были не только местные, но и привозные растения. С развитием общества расширялась и сфера использования

растений. Они требовались не только для питания, но и для строительства жилья, поддержания огня и многих других целей, вплоть до косметики. Достаточно сказать, что, например, листовых овощей еще в XIX веке насчитывалось около 400 видов. Вокруг нас, а часто прямо под нашими ногами, существует колоссальное количество полезных растений, о свойствах которых современный человек даже не догадывается. Возможное их применение весьма разнообразно — это пищевые и лекарственные, красящие и ароматические, инсектицидные и косметические и просто декоративные травы. Предыстория фитотерапии одинакова во всех странах мира. Это этап, если можно так выразиться, первобытной медицины, когда накопление знаний о действии различных растений на организм шло в процессе их хозяйственного освоения человеком.

Первый сохранившийся письменный памятник медицинской литературы был создан в Китае за 2800 лет до н. э. Эта старейшая в мире

фармакопея была написана легендарным императором Шень-нуном, который сам занимался лечением людей и исследованием лекарственных средств.

В настоящее время изучением лекарственных растений занимаются многочисленные кафедры фармацевтических вузов и факультетов.

При использовании растений нужно соблюдать определенные правила, которые помогают получить от них максимальную пользу. Сбор нужно проводить на определенной стадии развития растения.

Для медицинских целей травы в основном заготавливают в самом начале цветения. В понятие «трава» входит надземная часть растений. Мелкие травки собирают целиком, у крупных берут только верхнюю часть, обычно не более 25 см. Ниже у большинства растений начинаются голые одревесневшие стебли без листьев и действующих веществ. Они только портят сырье. Если растение многолетнее, при

сборе обязательно нужно оставить на каждом стебле хотя бы одну пару листьев, это даст растению возможность подготовиться к зиме и благополучно перезимовать. Часть растений нужно оставлять на семена, чтобы в будущем не остаться без сырья. Если заготовка проводится осенью и на растениях уже есть зрелые семена, их нужно высеять прямо на место сбора.

Корни и другие подземные органы выкапывают либо осенью после отмирания листьев, либо ранней весной до их распускания, если растение зимует в грунте. В это время в подземных органах содержится максимальное количество действующих веществ (осенью их больше, чем весной).

Цветки собирают сразу после распускания, а если соцветие большое – после распускания половины цветков. Плоды и семена заготавливают либо полностью зрелыми, либо чуть-чуть не дошедшими до полной спелости (если при сборе спелые семена легко осыпаются). В этом случае их нужно продержать некоторое время в сухом

теплом месте, такой процесс называется дозаривание.

Для заготовки и хранения трав большое значение имеет правильная сушка. Все без исключения сырье сушат в тени, в хорошо проветриваемом и теплом месте. Для растений с сильным запахом, действующие вещества которых легко испаряются при нагревании, температура сушки не должна превышать 45 °С. Дома растения можно сушить в открытой духовке с очень слабым нагревом, температура должна быть такой, чтобы лист можно было взять голой рукой. Можно сушить небольшие пучки трав (не толще 6 см в диаметре) подвешенными на задней стенке холодильника, на полотенцесушителе в ванной или у батареи, но ни в коем случае прямо на батарее. Готовность сухого сырья определяется так: при сгибании самая толстая часть должна с хрустом ломаться. Цветки, если они правильно высушены, не должны слипаться в комки при сжатии их в горсти.

Сухое сырье хранится в сухом темном месте, лучше, если вы поместите его в банки с крышками или не пропускающие влагу коробки.

Как растения лечат

Любые растения содержат белки, жиры и углеводы — основной строительный материал всех живых организмов. Белки и жиры растений, за исключением некоторых масел, имеют не столько лекарственное, сколько пищевое значение и служат для организма источником энергии.

Сложнее обстоит дело с углеводными соединениями. Крахмал и сахара, содержащиеся в растениях, также дают организму только энергию. С медицинской точки зрения нас интересуют только неусваиваемые углеводы, такие, как клетчатка и особенно пектины, слизи и камеди.

Эти вещества представляют собой природные полимерные соединения, состоящие из моносахаридов – глюкозы, фруктозы, галактозы

и других. Кроме того, очень часто другие действующие вещества находятся в клетках растений в соединениях с сахарами, образуя так называемые гликозиды.

Лекарственные растения делят на группы по виду накапливаемых ими действующих веществ. Такое деление достаточно условно, поскольку нет таких растений, которые накапливали бы только одно вещество. Например, флавоноиды, некоторые витамины, в частности фолиевая кислота, пусть в небольших количествах, но содержатся практически во всех растениях, участвуя в их обмене веществ. Однако отдельные виды растений, и даже целые их семейства, избирательно вырабатывают определенные группы биологически активных веществ.

АЛКАЛОИДЫ — азотсодержащие органические основания. Алкалоиды относятся к чрезвычайно активным биологическим веществам. Многие алкалоидные растения ядовиты и даже в самых незначительных дозах чистого вещества не только

оказывают вредное действие на организм человека, но могут вызвать смертельный исход. Первый алкалоид (морфин) был открыт в 1806 году, а сейчас их известно несколько тысяч. Слово «алкалоид» означает — похожий на щелочь. В соке растений алкалоиды обычно находятся в виде солей различных кислот – лимонной, яблочной, щавелевой, уксусной и т. д. Так в индийском растении раувольфии змеиной, из которой готовят лекарства «Резерпин» и «Раунатин», знакомые всем гипертоникам, алкалоидов около 50. Алкалоидное сырье используют для приготовления настоек, экстрактов, но гораздо чаще используют для получения чистых алкалоидов в виде их суммы или по отдельности.

К важнейшим алкалоидным растениям относятся опийный мак, хинное дерево, табак, белладонна, какао, кокаиновый куст, кофе, чай и многие другие.

АНТРАЦЕППРОИЗВОДНЫЕ – природные соединения, в большинстве случаев гликозидного

характера. Они обладают специфическим слабительным действием на организм. Они издавна используются в медицине. Антрацеппроизводные имеют желтый, оранжевый, реже красный цвет и известны как стойкие красители. В наибольших количествах они накапливаются в коре крушины ломкой, корнях конского щавеля и ревеня.

ВИТАМИНЫ – это очень разнородная группа веществ по химическим свойствам. Поскольку первое открытое вещество относилось к классу аминов, его называли «витамином», т. е. амином жизни. Затем это название перешло на все вещества, обладающие подобным действием, хотя они и не относятся к аминам. Витамины обозначаются латинскими буквами и имеют химические названия. Очень условно витамины можно разделить на две группы в зависимости от их растворимости. В одну группу объединяются **водорастворимые витамины**. Это все витамины группы В, аскорбиновая кислота (витамин С), рутин и группа близких к нему веществ,

называемых витамином R биотин (витамин H) и ниацин (витамин PP). К **жирорастворимым** относят витамин A и его биологических предшественников – каротиноиды, витамин D, витамин E и витамин K.

Наиболее богаты витаминами плоды (шиповник, рябина, облепиха, черная смородина, тыква), цветки (календула), листья и трава (крапива, пастушья сумка, первоцвет). Некоторые растения накапливают витамины в корнях (морковь).

ГОРЕЧИ – эти соединения, как правило, относятся к гликозидам, имеют различное строение, но их объединяет горький вкус. Они действуют на железы желудка и кишечника, усиливая выработку пищеварительных соков. Сырье, содержащее горечи, по своему составу разделяется на две группы – содержащие чистые горечи (горечавка, одуванчик) и наиболее распространенные горько-ароматические растения (полынь, тысячелистник, аир). Горечи применяют при заболеваниях желудочно-

кишечного тракта, сопровождающихся потерей аппетита, нарушениями пищеварения, пониженной кислотностью.

ДУБИЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, или танины, – это полимерные соединения.

Первым дубильным экстрактом был отвар коры дуба, откуда и название «дубильный», дубление. Такой же процесс происходит со слизистыми оболочками или раневыми поверхностями. На них образуется своеобразная пленка, препятствующая дальнейшему воспалению. Так объясняется бактерицидное действие дубильных веществ.

Дубильные вещества встречаются в самых древних растениях, таких, как папоротники. Наибольшее содержание дубильных веществ обнаружено в галлах, болезненных образованиях на листьях дуба, где их до 70%.

Дубильные вещества есть почти во всех растениях, их довольно много в незрелых плодах.

Обычно же дубильные вещества накапливаются у деревьев в коре и древесине, а у

многолетних трав – в корнях и корневищах, реже в траве и листьях. Большое количество дубильных веществ содержат бадан, зверобой, родиола розовая, черемуха, дуб, скумпия, щавель, ревень и т. д.

КУМАРИНЫ – группа природных соединений, обладающих в основном спазмолитической (устраняющей спазмы) активностью. Они нерастворимы в воде, но хорошо растворяются в органических растворителях. В живых растениях встречаются в форме гликозидов, которые хорошо растворимы в воде. Переходом гликозидов в чистые кумарины и сахар объясняется появление характерного запаха свежего сена (кумарины) при сушке кумаринсодержащих растений, таких, как зубровка, донник, пажитник.

Кумарины накапливаются в основном в корнях и плодах некоторых растений, особенно в семействах сельдерейных (зонтичных), бобовых, рутовых.

ЛЕКТИНЫ – растительные белки, агглютинирующие (вызывающие слипание) клетки млекопитающих. Лектины избирательно связываются с углеводными компонентами клеточной поверхности. Найдены более чем у 800 видов растений. Вызывают слипание и оседание эритроцитов (красных кровяных клеток), обычно определенных групп крови. Иногда лектины, например, содержащиеся в фасоли, стимулируют деление лейкоцитов.

МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ. Наличие в организме минеральных веществ открыто в первой половине XIX века. У взрослого человека они составляют около 4% массы тела, или 2,5-3 кг. Более половины этого количества входит в состав строительных элементов клеток, например, костная ткань на 99% состоит из кальция. Остальные соли растворены в жидкостях организма: крови, межклеточной и внутриклеточной жидкости. Они входят в состав ферментов и играют роль биологических катализаторов.

ПОЛИСАХАРИДЫ – природные соединения гликозидного характера, в которые входят углеводы в самых различных сочетаниях. Наибольшее значение для медицины имеют полисахариды: крахмал, инулин, камеди, слизи, пектиновые вещества. Из нерастворимого полисахарида целлюлозы построены клеточные стенки растений. Полисахариды с менее длинными цепочками Сахаров в молекуле являются основными запасными питательными веществами клеток и откладываются растением про запас в плодах и подземных органах (крахмал и инулин). Слизь, также являющиеся полисахаридами, накапливаются в корнях (алтей), плодах (лен, айва, подорожник).

САПОНИНЫ – сложные органические соединения гликозидного характера. От других гликозидов отличаются тем, что при встряхивании их водных растворов образуется пена, похожая на мыльную. Встречаются в растениях жаркого и сухого климата. Обычно сапонины накапливаются в корнях (синюха, аралия, солодка, женьшень) или

в надземной части, особенно у семейства гвоздичных, которые даже носят соответствующие названия: мыльнянка, мыльный корень, собачье мыло. Некоторые сапонины обладают отхаркивающим действием, регулируют водно-солевой обмен, оказывают противовоспалительное действие. Сапонины женьшеня, аралии, элеутерококка оказывают стимулирующее действие на организм, помогают ему приспособиться к неблагоприятным условиям.

СЕРДЕЧНЫЕ гликозиды – как видно по названию, вещества гликозидного характера, действующие на сердечную мышцу. Это единственная группа лекарственных веществ, не имеющая заменителей химического происхождения, и все лекарства этой группы вырабатываются только из растений. Всего известно 400 сердечных гликозидов, все они имеют близкое химическое строение.

Самостоятельный прием и изготовление настоев, отваров и прочих извлечений из таких растений может быть весьма опасен. Целый ряд

сердечных гликозидов способны накапливаться в организме, и бесконтрольный прием даже малых доз все равно со временем приводит к отравлению.

СМОЛЫ – это густые жидкости с характерным запахом, липкие на ощупь. Разновидностью смол являются бальзамы. Смолы накапливаются в растениях в специальных образованиях. Они также выделяются при повреждениях растений. Особенно богаты смолами и бальзамами тропические виды растений. У нас они в основном встречаются у хвойных растений, а также в почках березы и тополя, траве зверобоя, плодах можжевельника. По химическому составу и действию смолы близки к эфирным маслам и часто встречаются вместе с ними.

ФИТОНЦИДЫ – это биологически активные вещества, убивающие другие организмы или подавляющие их рост и развитие.

По химической природе фитонциды разнообразны. Большинство фитонцидов обладают летучестью и действуют на довольно значительном расстоянии от растения. Препараты, содержащие фитонциды лука, чеснока, хрена и других растений, применяют в медицине.

ФЛАВОНОИДЫ – очень распространенная группа природных соединений, чаще всего гликозидного характера. Больше всего их обнаружено в корнях солодки и стальника, траве пустырника и спорыша, цветках бессмертника, плодах боярышника. Флавоноиды имеют очень разнообразное действие: желудочное, бактерицидное, стимулирующее сердце, спазмолитическое. Чрезвычайно важно то, что некоторые флавоноиды уменьшают проницаемость и ломкость самых мелких сосудов – капилляров. Особенно сильно они действуют в сочетании с аскорбиновой кислотой. Флавоноиды практически безвредны, усиливают действие многих других лекарственных веществ.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА – это смесь очень сложного характера, состоящая из летучих веществ. Эфирные масла накапливаются в растениях в специальных образованиях – желёзках на поверхности растений или вместилищах внутри них. Вместилища хорошо заметны на кожуре лимона и апельсина, где они выглядят как светлые точки. Желёзки обычно невооруженным глазом не видны, но иногда их можно заметить, например, у календулы железистые волоски видно против света даже без лупы. Особенно богаты эфирными маслами цветки розы и ромашки, листья мяты, трава таких растений, как душица и полынь, плоды фенхеля, аниса, корни валерианы.

Поскольку эфирные масла – это смеси различных веществ, их лечебное действие также очень разнообразно. Они часто применяются как противовоспалительное, антимикробное, противовирусное и противоглистное средства. Некоторые эфирные масла обладают отхаркивающим, успокаивающим действием,

возбуждают дыхание. Действие эфирных масел на желудочно-кишечный тракт объясняет их использование в медицине и кулинарии как средств, возбуждающих аппетит и улучшающих функции желудочно-кишечного тракта, и для улучшения вкуса не только пищи, но и лекарств. Некоторые эфирные масла действуют на сердечно-сосудистую систему, расширяют сосуды сердца.

К вышесказанному хотелось бы добавить несколько слов об охране ресурсов дикорастущих лекарственных растений. Их запасы в природе резко сокращаются из-за безграмотного использования имеющихся ресурсов и загрязнения окружающей среды. Из-за загрязнения почвы и воздуха тяжелыми металлами стали полностью непригодными для сбора не только растения вблизи шоссеиных дорог, но и все растущие вблизи больших городов. Многие виды исчезают бесследно, например, распространенный в средней полосе России зверобой продырявленный почти не встречается,

и его пришлось заменить близким видом, почти полностью истреблены растения семейства орхидные.

Поэтому, наряду со стремлением знать целебные свойства растений и потреблять их, человек должен **всегда помнить о необходимости сохранять природные ресурсы**. Ведь процесс исцеления — взаимный, нельзя надеяться на чудо исцеления, не относясь к природе с благодарностью и любовью.

Технология приготовления препаратов

Еще римский врач Гален, живший в конце II века нашей эры, пришел к выводу, что не стоит кормить больного цельными растениями и их частями, гораздо удобнее и эффективнее пользоваться продуктами их переработки, и с того времени травы обычно применяются в медицине в виде водных, спиртовых или масляных извлечений.

Водных извлечений в аптечной практике

всего два: настой и отвар. Настой готовят из тех частей растения, которые легко отдают действующие вещества, – это цветки, тонкие листья и мелкие травы. Настой готовят и из растений, действующие вещества которых плохо сохраняются при нагревании.

Настой бывает холодный и горячий. Для приготовления первого измельченное сырье заливают холодной, обязательно кипяченой водой и настаивают 6-12-24 часа, в зависимости от сырья, затем либо процеживают, либо кипятят. Гораздо чаще используется горячий настой, обычно его просто называют «настой». В аптеке его готовят на водяной бане, настоящий настой ни в коем случае нельзя кипятить. При большом количестве жидкости нагревание на водяной бане можно заменить нагреванием на очень слабом огне. Водяную баню можно соорудить из миски или кастрюли с водой, в которую ставится посуда с настоем. Вода в кастрюле или миске должна кипеть. Сырье насыпают в посуду и, поскольку

настой не должен кипеть, заливают кипятком или кипяченой водой (от некипяченой воды он быстро прокиснет). Плотную закрытую посуду с настоем нагревают на кипящей водяной бане 15 минут. Готовый настой снимают с огня и охлаждают один час. Затем его нужно процедить и долить воду до первоначального объема, так как часть жидкости испаряется или поглощается сырьем. Дома настой удобно готовить в термосе, заливая сырье кипятком и настаивая 0,5 – 1 час, иногда оставляя на ночь. Дальнейшее приготовление проходит, как описано выше. Сырье, которое очень легко отдает действующие вещества – ромашка, мята, календула и т. д., можно настаивать как чай, накрыв чашку или стакан крышкой и полотенцем на 15-20 минут.

Из грубых частей растения, например, подземных органов и некоторых листьев, готовят отвары. Для этого опять понадобится водяная баня, но сырье нужно заливать холодной водой и кипятить 20-30 минут. Охлаждать отвар нужно всего 10-15 минут, затем отфильтровать и долить

водой. В зависимости от сырья настои и отвары принимают в количестве от 1 ст. ложки до 1 стакана за один раз. Настои и отвары из растений, содержащих дубильные вещества, процеживают обязательно горячими, иначе все действующие вещества при процеживании останутся на фильтре и извлечение не будет действовать. Это зверобой, бадан, сушеница, кора дуба, ольховые шишки, черника, листья толокнянки и брусники. Горячими процеживают и все слизистые отвары, так как при охлаждении они загустеют.

Настойки –

спиртовые извлечения, не путайте их с настоями. Большая часть настоек готовится на 40%-ном спирте, так что в домашних условиях можно пользоваться водкой. Изредка необходим 70%-ный спирт. Концентрация стандартных настоек обычно 1:10. Сырье насыпать в бутылку, залить водкой, хорошо закупорить и поставить в теплое темное место на 7-10 дней. Несколько раз в день бутылку нужно встряхивать. Чем чаще вы

это делаете, тем быстрее и лучше извлекаются действующие вещества. Готовую настойку нужно процедить и хранить в темном и прохладном месте.

Часто используемой лекарственной формой для наружного применения являются мази. Их готовят на жировой или другой густой основе (например, вазелине) с использованием соков или порошков из трав или извлечений из них. Простейшие мази готовят кипячением 10-15 г травы в 100 г вазелина на маленьком огне в течение 10 минут. Затем горячий вазелин отцеживают и разливают в баночки.

«Аптека от А до Я»

Одни растения, растут рядом и знакомы всем нам с детства, другие, произрастают в северных широтах, Сибири и на дальнем Востоке. Давайте рассмотрим некоторые из них более подробно. Надеемся, новые знания вас приятно удивят.

Багульник болотный



В России багульник болотный встречается в Европейской части (Карело-

Мурманский, Волжско-Камский и Волжско-Донской районы), включая Арктику, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке. Растет обычно куртинами или зарослями в сырых и заболоченных сосновых, реже – в дубово-сосновых лесах, на торфянистых болотах, моховых тундрах.

ОПИСАНИЕ

Вечнозеленый ветвистый кустарник, 50-120 см высотой. Молодые ветки густо покрыты ржаво-бурыми волосками. Листья кожистые, сверху темно-зеленые, голые, снизу – ржавовойлочные. Цветки правильные, белые или желтовато-белые в густых верхушечных зонтиках, на длинных тонких, ржавовойлочных, клейких цветоножках. Плоды – коробочки на поникших ножках. Цветет в мае – июле.

ПРИМЕНЕНИЕ

Используют надземную часть растения. Собирают однолетние побеги во время созревания плодов. Сушат под навесом или в сушилках при температуре до 40°C.

Препараты багульника оказывают спазмолитическое, отхаркивающее, потогонное, мочегонное, дезинфицирующее, раздражающее, успокаивающее и наркотическое действие, расширяют сосуды и снижают кровяное давление. Внутрь в виде настоя багульник назначают как отхаркивающее и успокаивающее кашель

средство при хронических бронхитах, трахеитах, ларингитах, коклюше, при спастических энтероколитах. Препараты багульника эффективно лечат бронхиальную астму. В гинекологической практике багульник используют как средство, повышающее тонус матки.

Наружно настой травы багульника используют при укусах насекомых, отеках, отморожениях, для лечения ушибленных мест, колотых и рваных ран.

Экстракт или отвар в масле закапывают в нос при гриппе и насморке.

В фармацевтической промышленности из травы багульника получают препарат **ледол**, а из масла – **гваязулен**.

ВНИМАНИЕ! Багульник болотный – **ОЧЕНЬ ЯДОВИТОЕ РАСТЕНИЕ!** Необходимо соблюдать осторожность при заготовке и не допускать передозировок при употреблении.

КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, НОГОТКИ



КАЛЕНДУЛА
ЛЕКАРСТВЕННАЯ,
НОГОТКИ – травянистое
растение, вид рода
Календула семейства
Астровые.

Культивируется
повсеместно в

умеренном климате Европы, Азии и Австралии.

ОПИСАНИЕ

Календула представляет собой однолетнее травянистое растение высотой 20-50 см. Стебель прямостоячий, разветвленный; цветки собраны в крупные корзинки с оранжево-красными или желтыми цветками; плоды – семянки. Листья очередные. Цветки золотисто-желтые или оранжевые, имеют сильный своеобразный запах.

ПРИМЕНЕНИЕ

В народной медицине России календула известна с XII века.

Календула обладает выраженным противовоспалительным, бактерицидным, противовирусным, антимикотическим, ранозаживляющим, спазмолитическим свойством; улучшает процессы регенерации; возбуждает секреторную активность пищеварительных органов; стимулирует желчеобразование и желчеотделение; оказывает седативное и антиаритмическое действие.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ



КРАПИВА ДВУДОМНАЯ – многолетнее травянистое растение, вид рода Крапива.

В России крапива двудомная встречается по всей территории. Растет на увлажненных местах среди кустарников, в лесах, у заборов, вдоль дорог, почвах с большим содержанием нитратов.

ОПИСАНИЕ

Многолетнее травянистое растение с прямостоячим четырехгранным стеблем, высотой 50-150 см, разветвленным, покрытым желящими волосками. Листья супротивные, черешковые, сердцевидно-яйцевидные, яйцевидно-ланцетовидные либо ланцетные длиной 5-14 см, шириной 2-4 см. Листья заострены, по краю пильчатые, с загнутыми верхушками. Цветки желто-зеленые, мелкие, однополые, в разветвленных колосовидных соцветиях, несколько длиннее, чем листовые черешки. Плод – семянка, цветет в июне – августе.

ПРИМЕНЕНИЕ

Крапива двудомная оказывает кровоостанавливающее, общеукрепляющее, желчегонное, сахароснижающее, стимулирующее и активизирующее обменные процессы действия. Препараты из растения стимулируют деятельность дыхательного и сосудодвигательного центров, способствуют заживлению ран.

ЛОПУХ БОЛЬШОЙ



ЛОПУХ БОЛЬШОЙ
– вид многолетних
травянистых
растений из рода
Лопух семейства
Астровые. Широко
распространен в

европейской части России, на Урале, в Сибири, на Дальнем Востоке, на Кавказе и в Средней Азии.

ОПИСАНИЕ

Двулетнее травянистое растение высотой до 100–180 см. Имеет мощный, мясистый, маловетвистый корень, белый на изломе. От прямого ребристого стебля, ветвистого в верхней части, отходят крупные черешковые сердцевидно-яйцевидные листья. Цвет листьев сверху зеленый, снизу они серовато-войлочные. Цветки яркие, темно-пурпурового цвета, собраны в шаровидные корзинки с крючковатыми обертками (репейники). Цветет в июле–августе на втором году жизни. Семена созревают в августе–сентябре.

ПРИМЕНЕНИЕ

Лопух в народной медицине применяется очень широко. Лопух помогает при острых лихорадочных заболеваниях, при интоксикациях (отравлениях солями тяжелых металлов и других), а также – при укусах насекомых.

Препараты лопуха обладают противоопухолевым действием и применяются в народной медицине при лечении доброкачественных и злокачественных новообразований.

МАЛЬВА, ШТОК-РОЗА РОЗОВАЯ



В естественных условиях шток-роза розовая встречается в Южной Европе и Малой Азии. В

России (преимущественно в южной и средней полосе) и на Украине (по всей территории) культивируется как декоративное растение.

ОПИСАНИЕ

Многолетнее травянистое шерстистоволосистое растение. Стебель прямой, слаборазветвленный, 80-125 см высотой. Листья очередные, 5-7-лопастные, округлые или сердцевидные, по краю – тупозубчатые; верхние – трехлопастные. Цветки большие (5-7 см в диаметре), 5-лепестковые, по 1 или по 2 в пазухах листьев, на очень коротких цветоножках, на верхушке стебля образуют колосовидное соцветие; лепестки почти округлые, их длина

равна ширине, цвета белые, розовые, красные, черные и т. п.

Плод состоит из многочисленных, размещенных кольцом семян. Цветет в июле – августе.

ПРИМЕНЕНИЕ

Используют цветки вместе с чашечкой или только лепестки. Преимущество отдают цветкам с темно-фиолетовой, почти черной окраской. Сырье заготавливают в течение всего периода цветения растения. Собранные цветки немедленно сушат на открытых площадках, на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении, предварительно провяливая на солнце.

Фармакологические свойства и показания к назначению шток-розы совпадают с показаниями для алтея лекарственного.

Препараты оказывают противовоспалительное, отхаркивающее и обволакивающее действие на слизистую оболочку желудка, замедляют всасывание других лекарственных веществ, что способствует их

более продолжительному действию. Шток-роза оказывает лечебное действие при заболеваниях дыхательных органов (хронических бронхитах, бронхиальной астме, коклюше) и желудочно-кишечного тракта, особенно при лечении тех форм, которые сопровождаются поносами. Настой и экстракт принимают внутрь при лечении экземы и псориаза.

ОБЛЕПИХА КРУШИНОВАЯ



В России облепиха крушиновая встречается в Европейской части (Калининградская область), на Кавказе, в Западной (Иртышский и Алтайский районы) и Восточной (Ангаро-Саянский и Даурский районы) Сибири. Растет, образуя густые непроходимые заросли, на песчаных косах, галечниках, по берегам и в долинах рек и озер, в

ущельях, на склонах. Повсеместно выращивается в качестве декоративного и плодового растения.

ОПИСАНИЕ

Куст или небольшое дерево высотой 4-15 м. Двудомное растение с колючими ветками, покрытыми серой корой. Листья очередные, узкие, линейные, сверху темно-зеленые, снизу — серебристые. Плод – овальная или почти округлая сочная костянка желтого, оранжевого или оранжево-красного цвета. Цветет в апреле – мае. Плоды созревают в сентябре – октябре.

ПРИМЕНЕНИЕ

Используются плоды, кора и листья. Собирают зрелые плоды, обрывая их специальной проволочной петлей, а после наступления морозов их стряхивают на подстилку, разостланную под деревом. Собранные плоды используются для получения облепихового масла, их употребляют в сыром виде, сушат, перерабатывают на варенье, повидло и желе, добавляют в кондитерские изделия, соки, настойки

и ликеры. Срок хранения замороженных плодов – 6 месяцев. Кору заготавливают ранней весной, листья – в течение периода вегетации. Облепиховое масло продается в аптеках.

Облепиховое масло обладает противовоспалительным, бактерицидным, эпителизирующим, гранулирующим и обезболивающим свойствами, в связи с чем оно с успехом используется для лечения лучевых поражений кожи, ожогов и обморожений, пролежней, туберкулеза кожи, экзем, лишаяев, трофических язв, флегмонозного акне (гнояная угревая сыпь), болезни Дарье, хейлитов (воспаление губ с трещинами и нагноением), язвенной волчанки, глазных болезней (трахомы, ползучей язвы роговицы и др.), носоглотки (гайморит, хронический тонзиллит, фарингит, ринит) и полости рта (пульпит, периодонтит), женских болезней (кольпит, эндоцервицит, эктопия эпителия, эрозия шейки матки).

Внутри **облепиховое масло** применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной

кишки, при лучевой терапии рака пищевода. Есть сообщения об эффективном лечении облепиховым маслом больных атеросклерозом.

Плоды облепихи широко используются в лечебно-диетическом питании. Их употребляют при язвенной болезни желудка, при болезнях, вызванных нехваткой витаминов (гипо-и авитаминозах), в качестве общеукрепляющего средства для больных, перенесших инфекционные заболевания и сложные хирургические операции. Соком из свежих плодов облепихи смазывают участки кожи с поражениями эрозивного или язвенного характера.

Ценные терапевтические свойства имеет **кора**. Ее спиртовой экстракт обладает высокой радиозащитной активностью, задерживает патологический рост тканей (действие серотонина).

Препарат гипорамин, представляющий собой **сухой очищенный экстракт из листьев облепихи**, обладает более широким, чем известные противовирусные препараты, спектром

высокой противовирусной активности, в сочетании с умеренным антимикробным действием. Препарат хорошо переносится больными и рекомендуется пациентам разного возраста, в том числе детям, начиная с 2 месяцев, и женщинам в период беременности и лактации.

Препарат выпускается в форме таблеток, лиофилизированного раствора, мази и суппозиториев, используется в качестве лечебно-профилактического средства при гриппе (А и В), парагриппе, респираторно-синцитиальной, аденовирусной и других острых респираторных вирусных инфекциях; ангинах и ринитах, протекающих на фоне острых респираторных вирусных заболеваний; при острых и рецидивирующих формах простого герпеса, при опоясывающем лишае, ветряной оспе и других инфекциях, вызванных вирусами, чувствительными к препарату. В народной медицине отвар коры или настой листьев дают внутрь при поносе. Кроме того, листья используют для ванн и припарок при ревматических и подагрических болях.

ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ



В России и на Украине пырей ползучий встречается по всей территории. Растет группами или зарослями на лугах, лесных полянах, вырубках, вдоль дорог, как **злостный сорняк** на полях, в огородах и садах.

ОПИСАНИЕ

Многолетнее травянистое растение. Корневище тонкое, ползучее, ветвистое, горизонтальное 2-4 м длиной. Стебель (соломина) голый, гладкий, 50-125 см высотой. Цветки мелкие, зеленые, собранные по 4-7 в сидячие колоски, образующие на верхушке стебля сложный колос. Плод – зерновка. Цветет в июне – июле.

ПРИМЕНЕНИЕ

Используются корневища пырея, которые заготавливают ранней весной или осенью. Их очищают от земли, отрезают корешки и стебли, моют в холодной воде и сушат на улице (на солнце или под навесом), расстелив тонким (1-2 см) слоем на ткани или бумаге и периодически перемешивая. Высушенные корневища режут на мелкие (не более 1 см кусочки) и хранят в плотно закрытых банках. Траву пырея используют свежей, в виде сока.

Корневища пырея оказывают отхаркивающее, противовоспалительное и мочегонное действие, регулируют обмен веществ. Пырей применяется при подагре, ревматизме, мочекаменной болезни, воспалении предстательной железы, камнях в желчном пузыре, гастрите, энтероколите и при отеках сердечного происхождения. Болеутоляющее свойство пырея используется при подагрической ломоте, ревматизме, люмбаго и последствиях артрита, а обволакивающее и смягчительное —

при кашле. Препараты пырея считаются эффективным средством при кожных заболеваниях (для усиления терапевтического эффекта 1-2 раза в неделю одновременно принимают ванны с отваром корневищ).

ХВОЦ ПОЛЕВОЙ



Вид
многолетних
травянистых
растений рода
Хвощ
семейства
Хвощёвые. На

территории России, это полезное растение можно встретить почти везде, кроме пустынь и полупустынь.

ОПИСАНИЕ

Многолетнее травянистое, 15-40 см высотой растение. Корневище буровато-черное, раз-

ветвленное, в узлах корневища образуются округлые клубеньки. Стебли двух типов: весенние – спороносные и летние – бесплодные. Спороносные побеги розово-бурые, сочные, членистые, неразветвленные, появляются весной и несут на верхушках яйцевидноцилиндрические колоски со спорофилами. После высыпания спор спороносные побеги отмирают и растение развивает ярко-зеленые, кольчаторазветвленные бесплодные стебли с 6-12 ребрами и направленными наискось вверх многогранными, преимущественно неразветвленными веточками.

ПРИМЕНЕНИЕ

Хвощ полевой обладает очищающими, противовоспалительными, общеукрепляющими, антисептическими, вяжущими, мочегонными, противомикробными и кровоостанавливающими свойствами.

ЧЕРЕДА

ТРЕХРАЗДЕЛЬНА

Я

В России череда трехраздельная встречается в Европейской части, на Кавказе, в Западной и



Восточной Сибири, на Дальнем Востоке (Камчатский, Амурский, Приморский и Сахалинский районы). Растет на болотах, влажных лугах, по берегам рек, ручьев, водоемов.

ОПИСАНИЕ

Однолетнее травянистое растение. Стебель прямостоячий, супротивно разветвленный, 15-60 (100) см высотой. Цветки собраны в прямостоячие или поникшие, одиночные на концах стеблей и веток корзинки, окруженные колокольчатой двурядной оберткой. Плод – семянка, верху с 2-3 зазубренными щетинками. Цветет в июле –

сентябре.

ПРИМЕНЕНИЕ

Используют траву череды, заготовленную в период бутонизации. Собирают верхушки, не длиннее 15 см, стеблей и боковых побегов. Собранное сырье сушат в тени на улице или в хорошо проветриваемом помещении, расстилая тонким слоем на бумаге или ткани. Готовое сырье хранят в сухих помещениях.

Настой травы череды оказывает мочегонное, потогонное, желчегонное и бактерицидное действие, улучшает пищеварение, нормализует нарушенный обмен веществ. Масляные экстракты травы обладают противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами.

Как средство, улучшающее обмен веществ, настой травы череды употребляют при различных диатезах, сопровождающихся сыпями; как потогонное средство – при простудных заболеваниях; как мочегонное – при заболеваниях мочеполовых органов; как витаминное средство –

при болезнях легких, язвенных процессах на коже Отваром промывают раны, лечат кожу от угревой сыпи и прыщей. Череда придает коже эластичность. В гинекологии отвар травы используют для ванночек при воспалительных заболеваниях женских половых органов.

ЭЛЕУТЕРОКОКК КОЛЮЧИЙ



В естественных условиях элеутерококк колючий встречается на Дальнем Востоке (Амурский, Приморский и

Сахалинский районы). Растет единично или небольшими группами в смешанных лесах Дальнего Востока.

ОПИСАНИЕ

Высокий (2-2,5 (5) м) ветвистый кустарник. Корневая система сильно разветвленная, до 30 м длиной. Побеги прямые, густо покрыты направленными косо и вниз многочисленными тонкими шипами. Листья длинночерешковые, пятипальчатосложные. Цветки мелкие, на длинных тонких цветоножках, собраны в почти шарообразные зонтичные соцветия; мужские и двуполые цветки бледно-фиолетовые, женские – желтоватые. Плод – черная круглая костянка. Цветет в июле – августе.

ПРИМЕНЕНИЕ

Используются корневища и корни растения, собранные осенью. Корни выдергивают из почвы, очищают от земли, моют и раскладывают для предварительного провяливания на улице. После удаления поврежденных частей корни рубят на куски, толстые куски расщепляют вдоль и сушат на чердаках под железной крышей или в сушилках

при температуре 70-80 °С. Сушку прекращают, когда корни становятся ломкими.

Элеутерококк колючий относится к растениям – **стимуляторам центральной нервной системы**. Его препараты повышают умственную и физическую работоспособность, стойкость к неблагоприятным условиям, усиливают остроту зрения, улучшают обмен веществ и аппетит, обладают гипогликемическим свойством, усиливают выработку половых гормонов. **Показаниями** к назначению элеутерококка являются физическое и умственное переутомление, неврозастения, психастения, истощение центральной нервной системы, сопровождающиеся снижением трудоспособности, раздражительностью и бессонницей. Рекомендуется элеутерококк также при вегетоневрозах, ангиоспазме, аритмии и гипотонии функционального характера, при начальных формах атеросклероза и гипертонической болезни, после тяжелых операций, а в комплексе с другими средствами –

при острой и хронической лучевой болезни и при легких формах сахарного диабета. В гинекологической практике элеутерококк назначают при половом инфантилизме, нарушении менструального цикла и бесплодии, обусловленном недостаточным развитием половых органов, а также при патологическом климаксе. Экстракт из корневищ и корней элеутерококка входит в состав биологически активной добавки общеукрепляющего и мягкого тонизирующего действия.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Препараты элеутерококка колючего противопоказаны при инфаркте миокарда, гипертоническом кризе, перевозбуждении нервной системы, бессоннице, лихорадочных состояниях и острых инфекционных заболеваниях. Не рекомендуются лицам с повышенным тонусом нервной системы.

Использованные источники

(картинки и фото взяты из открытых источников)

1. Лебеда, А. Ф. Лекарственные растения : самая полная энциклопедия / А. Ф. Лебеда, Н. И. Джуренко, А. П. Исайкина, В. Г. Собко. – Москва : АСТ-ПРЕСС Книга, 2004. – 912 с. : ил. – Текст : непосредственный.
2. Растения – друзья здоровья. – Текст : электронный // LitMy.RU - ЛИТЕРАТУРА В ОДИН КЛИК : [сайт]. – 2017. – 21 декабря. - <https://litmy.ru/knigi/zdorovie/221147-rasteniya-druzya-zdorovya.html> (дата обращения: 12.08.2020).
3. Растения исцеляют. – Текст : электронный // LiveLib [сайт]. – 2020. – <https://www.livelib.ru/book/1001287115-rasteniya-istselyayut-bolezni-schitovidnoj-zhelezy-i-ozhirenie-lidiya-nikolajchuk> (дата обращения: 12.08.2020).
4. Аптека у нас дома. - Текст : электронный // LiveLib [сайт]. – 2020. – <https://www.livelib.ru/book/1001152819-apteka-u-nas-doma-sergej-andreev> (дата обращения: 12.08.2020)