

**Я ПРИВЛЕКАЮ
ЗДОРОВЬЕ**



ТРАВЫ ИЗ АПТЕКИ

**Описание и применение
170 лекарственных растений
для здоровья всей семьи**



**МОСКВА
2016**

УДК 633.8
ББК 42.143
Т65

Травы из аптеки. Описание и применение 170 лекарственных растений для здоровья всей семьи. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 288 с. — (Я привлекаю здоровье).

ISBN 978-5-699-89897-8

Это издание — самый полный справочник по травам, которые можно приобрести в аптеке. В нем вы найдете необходимую информацию о растениях, их целебных свойствах, особенностях хранения, способах приготовления лекарственных форм, а также показаниях и противопоказаниях к применению. Эта книга станет незаменимым помощником для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье своих близких.

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

УДК 633.8
ББК 42.143

ISBN 978-5-699-89897-8

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Содержание

Введение	12
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О СПОСОБАХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ	14
Химический состав трав, их воздействие на организм человека	14
Время сбора, сушка и хранение растений	17
Общие сведения о способах использования и дозировках лечебных растений	19
Приготовление лекарственных форм	20
Показания и противопоказания к применению трав	26
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ	29
Адонис весенний (<i>Adonis vernalis</i> L.)	29
Аир болотный (<i>Acorus calamus</i> L.)	31
Акация белая (<i>Robinia pseudoacacia</i> L.)	33
Аконит ядовитый (<i>Aconitum napellus</i> L.)	34
Алтей лекарственный (<i>Althaea officinalis</i> L.)	35
Амарант колосистый (<i>Amaranthus retroflexus</i> L.)	37
Анис обыкновенный (<i>Anisum vulgare</i> Gaertn.)	38

Аралия маньчжурская (<i>Aralia manshurica</i> Rupr et Maxim)	39
Арника горная (<i>Arnica montana</i> L.)	40
Астрагал датский (<i>Astragalus danicus</i> Rotz.)	42
Багульник болотный (<i>Ledum palustre</i> L.)	43
Бадан толстолистный (<i>Bergenia crassifolia</i> (L.) Fritsch.)	44
Базилик мятнолистный (<i>Ocimum menthifolium</i> Hochst.)	45
Барбарис обыкновенный (<i>Berberis vulgaris</i> L.)	47
Барвинок малый (<i>Vinca minor</i> L.)	48
Бедренец (<i>Pimpinella saxifraga</i> L.)	49
Белена черная (<i>Hyoscyamus niger</i> L.)	50
Белладонна обыкновенная, или красавка (<i>Atropa Belladonna</i> L.)	51
Береза повислая (<i>Betula pendula</i> Roth.)	53
Болиголов крапчатый (<i>Conium maculatum</i> L.)	54
Боярышник кроваво-красный (<i>Crataegus sanguinea</i> Pall.)	55
Будра плющевидная (<i>Glechoma hederacea</i> L.)	56
Бузина красная (<i>Sambucus racemosa</i> L.)	58
Бузина черная (<i>Sambucus nigra</i> L.)	59
Буквица лекарственная (<i>Betonica officinalis</i> L.)	60
Бурачник лекарственный (<i>Borago officinalis</i> L.)	62
Валериана лекарственная (<i>Valeriana officinalis</i> L.)	63
Василек синий (<i>Centaurea cyanus</i> L.)	65
Вахта трехлистная (<i>Menyanthes trifoliata</i> L.)	66

Вербена лекарственная (<i>Verbena officinalis</i>)	68
Вереск обыкновенный (<i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hill)	69
Вероника лекарственная (<i>Veronica officinalis</i> L.)	70
Воробейник лекарственный (<i>Lithospermum officinale</i> L.)	72
Гармала обыкновенная (<i>Peganum harmala</i> L.)	73
Гвоздика разноцветная (<i>Dianthus versicolor</i> fisch.)	74
Горец змеиный (<i>Polygonum bistorta</i> L.)	75
Горец перечный (<i>Polygonum hydropiper</i> L.)	77
Горец почечуйный (<i>Polygonum persicarium</i> L.)	79
Горец птичий (<i>Polygonum aviculare</i>)	81
Горечавка желтая (<i>Gentiana lutea</i> L.)	82
Горчица сарептская (<i>Brassica juncea</i> L.)	83
Гравилат городской (<i>Geum urbanum</i> L.)	85
Грецкий орех (<i>Juglans regia</i> L.)	87
Девясил высокий (<i>Inula helenium</i> L.)	88
Донник лекарственный (<i>Melilotus officinalis</i> L.)	90
Дрок красильный (<i>Genista tinctoria</i> L.)	92
Дуб обыкновенный (<i>Quercus robur</i> L.)	93
Дудник лесной (<i>Angelica silvestris</i> L.)	94
Дурман обыкновенный (<i>Datura stramonium</i> L.)	96
Душица обыкновенная (<i>Origanum vulgare</i> L.)	97
Дымянка лекарственная (<i>Fumaria officinalis</i> L.)	99
Дягиль лекарственный (<i>Archangelica officinalis</i> Hoffm.)	101
Ель обыкновенная (<i>Picea excelsa</i> Link. (<i>Picea abies</i>) (L.) Karst)	102

Желтушник серый (<i>Erysimum diffusum</i> Ehrh)	103
Женьшень обыкновенный (<i>Panax schin-seng</i>)	105
Заманиха высокая (<i>Echinopanax elatum</i> Nakai)	107
Звездчатка средняя (<i>Stellaria media</i> L.)	108
Зверобой продырявленный (<i>Hypericum perforatum</i> L.)	110
Змееголовник молдавский (<i>Dracosephalum moldavica</i> L.)	112
Золотая розга (<i>Solidago vulgaurea</i> L.)	113
Золототысячник зонтичный (<i>Centaurium umbellatum</i> Gilib.)	115
Ива белая (<i>Salix alba</i> L.)	116
Имбирь лекарственный (<i>Zingiber officinale</i>)	117
Исландский мох, или цетрария исландская (<i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.)	118
Истод тонколистый (<i>Polygala tenuifolia</i> willal)	120
Каланхоэ перистое (<i>Kalanchoe pinnata</i> Persl)	121
Календула лекарственная (<i>Calendula officinalis</i> L.)	122
Калина обыкновенная (<i>Viburnum opulus</i> L.)	124
Калужница болотная (<i>Caltha palustris</i> L.)	125
Каштан конский обыкновенный (<i>Aesculus hippocastanum</i> L.)	126
Кедр сибирский (<i>Pinus sibirica</i> R. Mayr.)	128
Кипрей узколистый (<i>Chamaenerium angustifolium</i> (L.) Scopl.)	129
Кирказон ломоносовидный (<i>Aristolochia clematitis</i> L.)	131
Кислица обыкновенная (<i>Oxalis acetosella</i> L.)	132

Клевер луговой (<i>Trifolium pratense</i> L.)	133
Клен платановидный (<i>Acer platanoides</i> L.)	135
Клещевина обыкновенная (<i>Ricinus communis</i> L.)	136
Копытень европейский (<i>Asarum europaeum</i> L.)	137
Кориандр посевной (<i>Coriandrum sativum</i> L.)	138
Крапива двудомная (<i>Urtica dioica</i> L.)	140
Крапива жгучая (<i>Urtica urens</i> L.)	142
Кровохлебка лекарственная (<i>Sanguisorba officinalis</i> L.)	143
Крушина ольховидная (<i>Frangula alnus</i> Mill.)	145
Крушина слабительная (жостер) (<i>Rhamnus cathartica</i> L.)	146
Кубышка желтая (<i>Nuphar lutea</i> L.)	147
Кувшинка белая (<i>Nymphaea alba</i> L.)	149
Купена лекарственная (<i>Polygonatum officinalis</i> L.)	150
Лаванда настоящая (<i>Lavandula spica</i> L.)	151
Лавр благородный (<i>Laurus nobilis</i> L.)	152
Ландыш майский (<i>Convallaria majalis</i> L.)	153
Лапчатка прямостоячая (<i>Potentilla erecta</i> Hampe L.)	154
Латук посевной (салат) (<i>Lactuca sativa</i> L.)	156
Левзея сафлоровидная (<i>Rhaponticum carthamoides</i> D. C.)	157
Лен посевной (<i>Linum usitatissimum</i> L.)	159
Лещина обыкновенная (<i>Corylus avellana</i> L.)	161
Лимонник китайский (<i>Schisandra chinensis</i> Baill.)	162
Липа сердцевидная (<i>Tilia cordata</i> Mill.)	163
Лопух большой (<i>Arctium lappa</i> L.)	164

Любисток лекарственный (<i>Levisticum officinale</i> Koch.)	167
Любка двулистная (<i>Platanthera bifolia</i> Rich.)	168
Майоран садовый (<i>Majorana hortensis</i> L.)	170
Мальва лесная (<i>Malva sylvestris</i> L.)	171
Манжетка обыкновенная (<i>Alchemilla vulgaris</i> L.)	173
Маргаритка многолетняя (<i>Bellis perennis</i> L.)	174
Мать-и-мачеха обыкновенная (<i>Tussilago farfara</i> L.)	176
Медуница лекарственная (<i>Pulmonaria officinalis</i> L.)	179
Мелисса лекарственная (<i>Melissa officinalis</i> L.)	181
Можжевельник обыкновенный (<i>Juniperus communis</i> L.)	183
Мята перечная (<i>Mentha piperita</i> L.)	185
Наперстянка красная (<i>Digitalis purpurea</i> .)	187
Одуванчик лекарственный (<i>Taraxacum officinalis</i> Web. S. I.)	188
Окопник лекарственный (<i>Symphytums officinale</i> L.)	190
Ольха серая (<i>Alnus incana</i> (L.) Moench)	191
Омела белая (<i>Viscum album</i> L.)	192
Осина обыкновенная (<i>Populus tremula</i> L.)	194
Очанка лекарственная (<i>Euphrasia officinalis</i> L.)	194
Пастушья сумка обыкновенная (<i>Capsella bursa-pastoris</i> L.)	195
Первоцвет лекарственный (<i>Primula officinalis</i> Jacql.)	197
Перец черный (<i>Piper nigrum</i> L.)	198
Петрушка огородная (<i>Petroselinum sativum</i> Hoffm.)	199
Пижма обыкновенная (<i>Tanacetum vulgare</i> L.)	201

Пион тонколистый (<i>Paeonia tenuifolia</i> L.)	202
Пион уклоняющийся (<i>Paeonia anomalis</i> L.)	204
Пихта сибирская (<i>Abies sibirica</i> Ledeb.)	206
Подорожник большой (<i>Plantago major</i> L.)	206
Полынь горькая (<i>Artemisia absintium</i> L.)	209
Полынь обыкновенная (<i>Artemisia vulgaris</i> L.)	211
Пустырник пятилопастный (<i>Leonurus quinquelobatus</i> Gilib. Ex uster)	213
Пырей ползучий (<i>Agropyrum repens</i> (L.) pal et beauv.)	215
Расторопша пятнистая (<i>Silybum marianum</i> L.)	217
Ревень тангутский (<i>Rheum palmatum</i> L.)	219
Репешок обыкновенный (<i>Agrimonia eupatoria</i> L.)	220
Розмарин лекарственный (<i>Rosmarinus officinalis</i> L.)	222
Ромашка аптечная (<i>Matricaria chamomilla</i> L.)	223
Рута пахучая (<i>Ruta graveolens</i> L.)	226
Рябина обыкновенная (<i>Sorbus aucuparia</i> L.)	227
Сабельник болотный (<i>Comarum palustre</i> L.)	228
Сельдерей пахучий (<i>Apium graveolens</i> L.)	230
Сивец луговой (<i>Succisa pratensis</i> Moench.)	232
Сирень обыкновенная (<i>Syringa vulgaris</i> L.)	233
Солодка гладкая (<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.)	234
Сосна лесная (<i>Pinus silvestris</i> L.)	235
Спаржа лекарственная (<i>Asparagus officinalis</i> L.)	236
Стальник колючий (<i>Ononis spinosa</i> L.)	238
Сушеница топяная (<i>Gnaphalium uliginosum</i> L.)	239

Таволга вязолистная (<i>Filipendula ulmaria</i>)	240
Татарник колючий (<i>Onopordum acanthium</i> L.)	242
Тимьян обыкновенный (<i>Thymus vulgaris</i> L.)	244
Тимьян ползучий (чабрец) (<i>Thymus serpyllum</i> L.)	245
Тмин обыкновенный (<i>Garum garvi</i> L.)	247
Толокнянка обыкновенная (<i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Adans.)	248
Тополь черный (<i>Populus nigra</i> L.)	250
Тысячелистник обыкновенный (<i>Achillea millefolium</i> L.)	251
Укроп пахучий (<i>Anethum graveolens</i> L.)	253
Фенхель обыкновенный (<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.)	254
Хвощ полевой (<i>Equisetum arvense</i> L.)	255
Хмель обыкновенный (<i>Humulus lupulus</i> L.)	257
Цикорий обыкновенный (<i>Cichorium intybus</i> L.)	259
Цмин песчаный (бессмертник) (<i>Helichrysum arenarium</i> (L.) Moench)	261
Черёда трехраздельная (<i>Bidens tripartita</i> L.)	263
Черемуха обыкновенная (<i>Radus racemosa</i> Gilib.)	265
Чернокорень лекарственный (<i>Cynoglossum officinale</i> L.)	266
Чистотел большой (<i>Chelidonium majus</i> L.)	267
Шалфей лекарственный (<i>Salvia officinalis</i> L.)	270
Шафран посевной (<i>Crocus sativus</i> L.)	271
Шиповник коричный (<i>Rosa cinnamomea</i> L.)	272
Шпинат огородный (<i>Spinacia oleracea</i> L.)	274
Щавель конский (<i>Rumex confertus</i> L.)	275

Эвкалипт шариковый (<i>Eucalyptus globulus</i> Labiez.)	277
Элеутерококк колючий (<i>Eleutherococcus senticosus</i> Max.)	278
Ясенец кавказский (<i>Dictamnus caucasius</i> Fisch. et Gross.)	279
Ясень высокий (ясень обыкновенный) (<i>Fraxinus exelsior</i> L.)	281
Указатель	283

Введение

Сегодня, полагаясь на фармакологию и врачей, некоторые из нас стали забывать о том, что лечит Природа, а медицина ей лишь помогает. Со многими заболеваниями организм в состоянии справиться сам, поскольку обладает естественными защитными силами. Надо только вовремя поддержать его, и самыми надежными помощниками в этом могут стать лекарственные растения — неоднократно испытанные средства, применявшиеся для лечения.

Давно доказано, что практически все лекарственные растения, которые сейчас применяются в фитотерапии, издревле использовались лекарями-травниками. Правда, профессионалы также внесли свой вклад в изучение химического состава растений. Современные технологии позволили проникнуть в тайны, которые долго оставались неразгаданными. В век прогресса нам важно знать, как действует то или иное растение, как правильно приготовить настой или отвар в домашних условиях. Об этом и рассказывается в этой книге.

Здесь собраны и обработаны уникальные рецепты, составленные на основе наиболее распространенных лекарственных растений, которые используются в алтайской, сибирской, украинской, белорусской, болгарской, китайской... и, конечно, российской народной медицине.

В первой части книги описываются самые известные лекарственные растения, которые встречаются на большей части территории нашей страны, указывается ареал их распространения, подробно описывается химический

состав, то, какие части растения можно использовать для получения лекарственных форм. Здесь же представлены рецепты ряда лекарственных форм, которые применяются против той или иной болезни.

Однако, обращаясь к лечению травами, нужно помнить о том, что они не панацея. Некоторые из них имеют противопоказания, что обязательно следует учитывать. Иногда народная медицина использует сильнодействующие и даже ядовитые растения. Несомненно, следует соблюдать меры предосторожности при лечении подобными средствами. В то же время надо учитывать, что понятие ядовитости относительное и степень ее чаще всего определяется дозировкой. Тем не менее на такие растения в книге обращено особое внимание. Перечислены также возможные последствия, которые могут возникнуть при длительном или неточном применении растительных средств.

Во второй части книги даны краткие описания некоторых самых распространенных заболеваний и народные способы их лечения с использованием лекарственных сборов. Приведенные рецепты лекарств, будь то настои, отвары или мази, способствуют излечению от многих недугов, выведению вредных продуктов обмена, очищают и омолаживают организм, укрепляют иммунитет.

Лекарственные растения оказывают на организм более мягкое и многостороннее действие, чем синтезированные препараты. Большинство из них не вызывает отрицательных побочных явлений и не дает осложнений. В этом состоит главное достоинство лечения травами.

В современной медицине растения не сдали своих позиций. Более того, с каждым годом увеличивается число медикаментов, которые базируются на травяной основе. Можно воспользоваться ими. А лучше пойти в лес или поле, найти нужное сырье и самому приготовить несложный лекарственный сбор, который поможет укрепить и поддержать здоровье. Книга рассказывает о том, как это сделать правильно.

Общие сведения о способах использования лекарственных растений

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ТРАВ, ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Целительные свойства растений обусловлены наличием в них разнообразных химических веществ и соединений, количество и качество которых зависят от вида растения, условий его произрастания, времени сбора, способов сушки и условий хранения.

Полезные вещества могут содержаться во всем растении или отдельных его частях.

К числу наиболее действенных химических веществ относятся алкалоиды, глюкозиды, дубильные вещества, флавоны и флавоноиды, антибиотики, органические кислоты, лактоны, минеральные соли, витамины, микроэлементы, эфирные масла, слизи, смолы, жиры, белки, углеводы, ферменты, пигменты и др.

Приведем краткую характеристику некоторых из них.

Алкалоиды — сложные органические соединения, содержащие азот и дающие щелочную реакцию. К ним относятся морфин, кодеин, кофеин, никотин, эфедрин, папаверин, хинин, стрихнин и др. Нередко именно они являются причиной ядовитости некоторых растений. Эти очень ценные лекарственные вещества применяются для лечения заболеваний внутренних органов, нервной системы и многих других болезней.

Гликозиды — органические нелетучие вещества, состоящие из соединений глюкозы и других сахаров с различными органическими соединениями, которые широко используют для лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Некоторые растения, содержащие их, очень ядовиты, и их применение требует строгого врачебного контроля.

Гликозиды сложного строения, называемые сапонидами, являются очень активными и сильнодействующими веществами, которые применяют в качестве отхаркивающего, а также противосклеротического средства.

Другой разновидностью гликозидов являются горечи — горькие на вкус безазотистые вещества, стимулирующие деятельность желудочно-кишечного тракта и улучшающие процессы пищеварения.

Дубильные вещества (таниды) — безазотистые органические соединения, обладающие вяжущим и противовоспалительным действием. Используются в терапии желудочно-кишечных заболеваний, в лечении стоматитов, кожных недугов, ожогов и т. д.

Флавоны и флавоноиды — органические соединения, используемые в качестве основы для изготовления желчегонных препаратов, а также средств для укрепления стенок кровеносных сосудов.

Антибиотики — органические вещества самого различного химического состава, обладающие избирательной способностью убивать или подавлять рост и размножение определенных видов болезнетворных бактерий. Наиболее известными среди них являются фитонциды — антибиотики цветковых растений. Они используются при инфекционных и вирусных заболеваниях, туберкулезе, кожных, легочных, желудочно-кишечных, лор-болезнях и многих других. Фитонциды также применяются для усиления процессов регенерации поврежденных тканей.

Органические кислоты (яблочная, лимонная, винно-каменная, муравьиная, щавелевая, янтарная и др.)