

# 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 исполь-

зовать 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 применяют-

ся 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 сапонинами, 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 (таннины)** — 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.) применяются для лечения самых различных болезней. Особенно благотворно они влияют на обмен веществ в организме человека.

**Лактоны** — вещества, производные от оксикислот, применяют в гематологии, онкологии и некоторых других направлениях современной медицины.

**Минеральные соли** (калиевые, кальциевые, магниевые, фосфорные, железистые и др.), содержащиеся в растениях, оказывают положительное влияние на процессы обмена веществ, работу кровеносной и нервной систем, образованию ферментов и гормонов, от их наличия зависит состояние мышц, костей скелета и др.

**Витамины** — вещества, крайне необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека в любом возрасте. Поэтому применение их в медицине не ограничено. В настоящее время известно более 20 природных витаминов, содержащихся в лекарственных растениях. Самые распространенные среди них: А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>15</sub>, РР, С, D, К, Р.

**Микроэлементы** (железо, медь, алюминий, хром, марганец, цинк, никель, кобальт, йод, бром и др.) — химические вещества, имеющие очень важное значение в биологических процессах, особенно дыхания, обмена

веществ, кроветворения. Они поступают в организм в основном с овощами и фруктами.

**Эфирные масла** — смеси различных летучих веществ, самого разнообразного химического состава, обладающие довольно сильным ароматом. Они широко применяются в медицине в качестве противокашлевых, противомикробных и болеутоляющих средств.

**Смолы** — химические вещества, близкие по составу к эфирным маслам. Смолы некоторых растений используются в качестве ранозаживляющих средств.

**Слизи** — безазотистые вещества, к которым относятся в основном полисахариды. Применяются внутрь при кашле и наружно в качестве смягчающего кожу средства.

## **Время сбора, сушка и хранение растений**

Перед тем как приступить к сбору растений, необходимо тщательно изучить их, научиться отличать полезные растения от близких им, но не лекарственных, определять ядовитые виды. Большое значение для сбора растений имеют сроки, которые зависят от региональных природных и климатических условий и могут существенно различаться не только в разных областях, но даже в соседних районах.

Необходимо также точно знать, какие части растений следует собирать в то или иное время, так как нередко различные части одного и того же растения могут обладать различным действием.

Существует несколько основных групп лекарственного растительного сырья:

- 1) корневища, корни, клубни;
- 2) кора;
- 3) листья;
- 4) цветки;
- 5) трава;
- 6) плоды;
- 7) семена.

У некоторых растений (сосны, березы, тополя и др.) используются также и почки.

Корни, корневища и клубни обычно выкапывают после созревания семян осенью или ранней весной, кору снимают весной, в период усиленного сокодвижения, сбор листьев производят во время бутонизации и цветения растений, цветки заготавливают в период массового цветения, траву — перед цветением или во время цветения, плоды и семена — после их полного созревания. Почки собирают ранней весной, когда они еще не начали раскрываться.

При сборе имеет значение не только время года, месяц, но даже время суток. При заготовке собирают только те части растений, которые нужны для медицинских целей. Во время сбора не следует делать больших запасов сырья, ведь многие лекарственные растения сохраняют свои лечебные свойства всего 1—2 года.

Не рекомендуется собирать растения в полиэтиленовые пакеты, так как в них они быстро портятся.

### *Сушка*

Сушка является очень важным этапом подготовки лекарственного сырья. Недостаточно или неправильно высушенные части растений в дальнейшем могут не только потерять свои полезные качества, но и попросту сгнить.

При естественной сушке для того, чтобы растения не потеряли своих лечебных свойств, их следует сушить на открытом воздухе, в тени (исключение составляют в основном ягоды и некоторые плоды, которые перед сушкой в течение нескольких часов провяливают на солнце), в хорошо проветриваемом помещении. Сырье раскладывают на картоне, фанере, ткани или листе чистой бумаги слоем в 1—2 см.

Сушить большую часть растений следует при температуре не выше 40—50 °С, содержащие эфирные масла растения — при температуре не выше 30 °С.

Искусственную сушку применяют в основном осенью или при сборе растений в дождливый период. Для нее используют русские печи с наполовину открытой трубой.

В процессе сушки растения необходимо несколько раз осторожно переворачивать.

#### *Хранение сырья*

Перед хранением лекарственные растения обязательно измельчают.

Способы хранения сырья зависят от его вида. Сухое сырье помещают в бумажные пакеты, картонные коробки, ящики, выложенные чистой белой бумагой, в мешочки из ткани (лучше хлопчатобумажной), или в стеклянные банки.

Следует помнить, что сырье в сухом виде обладает большой гигроскопичностью, поэтому хранить его следует в сухих местах, желательно хорошо проветриваемых. При этом пакеты с пахучими веществами должны храниться отдельно.

Если сырье содержит летучие вещества (например, эфирные масла), его помещают в стеклянные банки с плотно закрывающимися крышками.

Следует избегать хранения лекарственных растений рядом с источниками тепла или в слишком жарких по-



мещениях. Не желательно также воздействие прямых солнечных лучей.

Независимо от вида тары каждая из них снабжается этикеткой, на которой написаны название растения, место и время его сбора.

Сроки хранения растительного сырья также зависят от его вида: травы, цветы и листья обычно хранят в течение 1—1,5 лет, кору и корни — до 2—2,5 лет.

## **Общие сведения о способах использования и дозировках лечебных растений**

Лекарственные растения применяют как внутрь (в виде настоев, настоек, отваров, соков, порошков), так и наружно (в виде ванн, мазей, обертываний, примочек, компрессов, присыпок и др.).

Главным правилом приготовления любого препарата из свежего или сушеного сырья является его предварительное измельчение до размеров от 3—5 мм (для травы, листьев, цветков, стеблей, коры и корней) до 0,5 мм (для семян). Связано это с тем, что из мелких частиц полезные действующие вещества извлекаются быстрее и эффективнее.

Особенностью действия препаратов из лекарственных растений является то, что эффективность их воздействия проявляется не сразу, а лишь после длительного срока употребления. Поэтому их принимают, как правило, не менее 1—2 месяцев. При лечении хронических заболеваний делают перерыв на 1,5—2 месяца, после чего прием препаратов возобновляют.

Поскольку человеческий организм обладает способностью привыкать к средствам, применяемым в течение

длительного времени, обычно препараты того или иного действия периодически заменяют аналогичными.

При покупке растительного сырья в аптеках на упаковке обычно указываются способы применения и дозировка. Они представляют собой общие рекомендации. Дозы, количество приемов и продолжительность употребления препаратов могут существенно различаться в зависимости от характера недуга, возраста, общего состояния и индивидуальных особенностей больного. Поэтому при лечении серьезных и хронических заболеваний перед употреблением тех или иных лекарственных растений лучше всего проконсультироваться у лечащего врача.

## **Приготовление лекарственных форм**

Основными лекарственными формами растений, которые готовят и употребляют в домашних условиях, являются отвары, водные настои и спиртовые настойки, ингаляционные смеси, порошки, мази, припарки, чай, сборы и соки.

### *Настои*

Настои являются одной из самых эффективных лекарственных форм, так как, быстро всасываясь, они оказывают достаточно сильное воздействие на организм человека.

Существуют два основных способа приготовления настоев — горячий и холодный.

При горячем способе 1—2 ст. л. измельченного растения помещают в химически устойчивую посуду, за-

ливают 200 мл (1 стаканом) кипятка, закрывают крышкой и настаивают 45 мин, после чего фильтруют через тонкую хлопчатобумажную ткань или марлю, сложенную в 2—3 слоя.

При уменьшении объема настоя в него доливают кипяченую воду, доводя содержимое до 200 мл.

Холодный способ состоит в том, что измельченное сырье заливают кипяченой водой комнатной температуры и настаивают в течение 3—8 ч в емкости с плотно закрытой крышкой, после чего фильтруют через марлю или тонкую хлопчатобумажную ткань.

Пропорции сырья и воды чаще всего составляют соотношение 1 : 10. Однако в некоторых случаях, особенно настои сильнодействующих растений, предназначенные для внутреннего применения, пропорции могут составить 1 : 20, 1 : 30 и т. д.

### *Настойки*

Настойками называют лекарственные препараты, в состав которых входят спиртовые ингредиенты — чаще всего это спирт крепостью 70 % или водка крепостью 40 %.

Для приготовления настоек растительное сырье используется, как правило, в свежем виде. Измельченные части растений помещают в стеклянную емкость (банку, бутылку с широким горлышком и т. п.) и заливают спиртом или водкой необходимой крепости в весовой пропорции 1 : 5 (например, на 30 г растительного сырья — 150 мл спирта). Для сильнодействующих растений пропорции увеличиваются и составляют 1 : 10.

Затем емкость герметично закупоривают и выдерживают в темном месте при комнатной температуре в течение недели. Через 7 дней настойку аккуратно сливают или фильтруют через плотную хлопчатобумажную ткань или марлю, сложенную в несколько слоев.

Остатки сырья тщательно отжимают.

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
----------------	---

## ЧАСТЬ I ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

### Общие сведения о способах использования лекарственных растений

Химический состав трав, их воздействие на организм человека .....	7
Время сбора, сушка и хранение растений. ....	10
Общие сведения о способах использования и дозировках лечебных растений .....	13
Приготовление лекарственных форм .....	14
Показания и противопоказания к применению трав . .	20

### Лекарственные растения .....

Адонис весенний ( <i>Adonis vernalis</i> L.) .....	23
Аир болотный ( <i>Acorus calamus</i> L.) .....	25
Аконит ядовитый ( <i>Aconitum napellus</i> L.) .....	27
Алтей лекарственный ( <i>Althaea officinalis</i> L.) .....	29
Амарант колосистый ( <i>Amaranthus retroflexus</i> L.) .....	31
Аралия маньчжурская ( <i>Aralia manshurica</i> Rupr et Maxim). ....	33
Арника горная ( <i>Arnica montana</i> L.) .....	34
Астрагал датский ( <i>Astragalus danicus</i> Rotz.) .....	36
Бадан толстолистный ( <i>Bergenia crassifolia</i> (L.) Fritsch.) .....	37

Белена черная ( <i>Hyoscyamus niger</i> L.) . . . . .	39
Белладонна обыкновенная, или красавка ( <i>Atropa Belladonna</i> L.) . . . . .	41
Болиголов крапчатый ( <i>Conium maculatum</i> L.) . . . . .	42
Будра плющевидная ( <i>Glechoma hederacea</i> L.) . . . . .	44
Буквица лекарственная ( <i>Betonica officinalis</i> L.) . . . . .	46
Валериана лекарственная ( <i>Valeriana officinalis</i> L.) . . . . .	48
Василек синий ( <i>Centaurea cyanus</i> L.) . . . . .	50
Вахта трехлистная ( <i>Menyanthes trifoliata</i> L.) . . . . .	53
Вербена лекарственная ( <i>Verbena officinalis</i> ) . . . . .	55
Вероника лекарственная ( <i>Veronica officinalis</i> L.) . . . . .	56
Воробейник лекарственный ( <i>Lithospermum officinale</i> L.) . . . . .	59
Гармала обыкновенная ( <i>Peganum harmala</i> L.) . . . . .	60
Горец змеиный ( <i>Polygonum bistorta</i> L.) . . . . .	61
Горец перечный ( <i>Poligonum hydropiper</i> L.) . . . . .	64
Горец птичий ( <i>Polygonum aviculare</i> ) . . . . .	66
Горец почечуйный ( <i>Polygonum persicarium</i> L.) . . . . .	68
Горечавка желтая ( <i>Gentiana lutea</i> L.) . . . . .	70
Гравилат городской ( <i>Geum urbanum</i> L.) . . . . .	72
Девясил высокий ( <i>Inula helenium</i> L.) . . . . .	74
Донник лекарственный ( <i>Melilotus officinalis</i> L.) . . . . .	77
Дудник лесной ( <i>Angelica silvestris</i> L.) . . . . .	79
Дурман обыкновенный ( <i>Datura stramonium</i> L.) . . . . .	81
Душица обыкновенная ( <i>Origanum vulgare</i> L.) . . . . .	83
Дымянка лекарственная ( <i>Fumaria officinalis</i> L.) . . . . .	85
Дягиль лекарственный ( <i>Archangelica officinalis</i> Hoffm.) . . . . .	87
Желтушник серый ( <i>Erysimum diffusum</i> Ehrh.) . . . . .	90
Женьшень обыкновенный ( <i>Panax schin-seng</i> ) . . . . .	91

Звездчатка средняя ( <i>Stellaria media</i> L.) . . . . .	94
Зверобой продырявленный ( <i>Hypericum perforatum</i> L.) . . . . .	96
Змееголовник молдавский ( <i>Dracoscephalum moldavica</i> L.) . . . . .	99
Золотая розга ( <i>Solidago vulgaurea</i> L.) . . . . .	100
Золототысячник зонтичный ( <i>Centaureum umbellatum</i> Gilib.) . . . . .	102
Исландский мох, или цетрария исландская ( <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.) . . . . .	104
Истод тонколистный ( <i>Polygala tenuifolia</i> willd.) . . . . .	105
Каланхоэ перистое ( <i>Kalanchoe pinnata</i> Persl) . . . . .	107
Календула лекарственная ( <i>Calendula officinalis</i> L.) . . . . .	108
Калужница болотная ( <i>Caltha palustris</i> L.) . . . . .	111
Кипрей узколистный ( <i>Chamaenerium angustifolium</i> (L.) Scopl.) . . . . .	112
Кирказон ломоносовидный ( <i>Aristolochia clematitis</i> L.) . . . . .	114
Кислица обыкновенная ( <i>Oxalis acetosella</i> L.) . . . . .	116
Клевер луговой ( <i>Trifolium pratense</i> L.) . . . . .	118
Клещевина обыкновенная ( <i>Ricinus communis</i> L.) . . . . .	121
Копытень европейский ( <i>Asarum europaeum</i> L.) . . . . .	122
Крапива двудомная ( <i>Urtica dioica</i> L.) . . . . .	124
Крапива жгучая ( <i>Urtica urens</i> L.) . . . . .	126
Кровохлебка лекарственная ( <i>Sanguisorba officinalis</i> L.) . . . . .	128
Кубышка желтая ( <i>Nuphar lutea</i> L.) . . . . .	131
Кувшинка белая ( <i>Nymphaea alba</i> L.) . . . . .	133
Купена лекарственная ( <i>Polygonatum officinalis</i> L.) . . . . .	135
Ландыш майский ( <i>Convallaria majalis</i> L.) . . . . .	136
Лапчатка прямостоячая ( <i>Potentilla erecta</i> Hampe L.) . . . . .	138
Левзея сафлоровидная ( <i>Rhaponticum carthamoides</i> D. C.) . . . . .	140

Лен посевной ( <i>Linum usitatissimum</i> L.) . . . . .	142
Лопух большой ( <i>Arctium lappa</i> L.) . . . . .	145
Любисток лекарственный ( <i>Levisticum officinale</i> Koch.) . . . . .	149
Любка двулистная ( <i>Platanthera bifolia</i> Rich.) . . . . .	150
Мальва лесная ( <i>Malva sylvestris</i> L.) . . . . .	152
Маргаритка многолетняя ( <i>Bellis perennis</i> L.) . . . . .	156
Мать-и-мачеха обыкновенная ( <i>Tussilago farfara</i> L.) . . . . .	158
Мелисса лекарственная ( <i>Melissa officinalis</i> L.) . . . . .	164
Мята перечная ( <i>Mentha piperita</i> L.) . . . . .	166
Наперстянка красная ( <i>Digitalis purpurea</i> .) . . . . .	169
Одуванчик лекарственный ( <i>Taraxacum officinale</i> Web. S. I.) . . . . .	170
Окопник лекарственный ( <i>Symphytums officinale</i> L.) . . . . .	173
Омела белая ( <i>Viscum album</i> L.) . . . . .	174
Очанка лекарственная ( <i>Euphrasia officinalis</i> L.) . . . . .	176
Пастушья сумка обыкновенная ( <i>Capsella bursa-pastoris</i> L.) . . . . .	177
Первоцвет лекарственный ( <i>Primula officinalis</i> Jacq.) . . . . .	179
Пижма обыкновенная ( <i>Tanacetum vulgare</i> L.) . . . . .	181
Пион тонколистный ( <i>Paeonia tenuifolia</i> L.) . . . . .	183
Пион уклоняющийся ( <i>Paeonia anomalis</i> L.) . . . . .	185
Подорожник большой ( <i>Plantago major</i> L.) . . . . .	187
Полынь горькая ( <i>Artemisia absintium</i> L.) . . . . .	190
Полынь обыкновенная ( <i>Artemisia vulgaris</i> L.) . . . . .	192
Пустырник пятилопастный ( <i>Leonarus quinquelobatus</i> Gilib. Ex uster) . . . . .	195
Пырей ползучий ( <i>Agropyrum repens</i> . (L.) pal et beauv) . . . . .	198
Расторопша пятнистая ( <i>Silybum marianum</i> L.) . . . . .	200

Репешок обыкновенный ( <i>Agrimonia eupatoria</i> L.) . . . . .	202
Ромашка аптечная ( <i>Matricaria chamomilla</i> L.) . . . . .	205
Сивец луговой ( <i>Succisa pratensis</i> Moench.) . . . . .	208
Солодка гладкая ( <i>Glycyrrhiza glabra</i> L.) . . . . .	209
Стальник колючий ( <i>Ononis spinosa</i> L.) . . . . .	211
Сушеница топяная ( <i>Gnaphalium uliginosum</i> L.) . . . . .	213
Таволга вязолистная ( <i>Filipendula ulmaria</i> ) . . . . .	215
Татарник колючий ( <i>Onopordum acanthium</i> L.) . . . . .	217
Тимьян ползучий (чабрец) ( <i>Thymus serpyllum</i> L.) . . . . .	219
Тысячелистник обыкновенный ( <i>Achillea millefolium</i> L.) . . . . .	222
Хвощ полевой ( <i>Equisetum arvense</i> L.) . . . . .	224
Хмель обыкновенный ( <i>Humulus lupulus</i> L.) . . . . .	226
Цикорий обыкновенный ( <i>Cichorium intybus</i> L.) . . . . .	229
Цмин песчаный (бессмертник) ( <i>Helichrysum arenarium</i> (L.) Moench) . . . . .	232
Черда трехраздельная ( <i>Bidens tripartita</i> L.) . . . . .	234
Чернокорень лекарственный ( <i>Cynoglossum officinale</i> L.) . . . . .	236
Чистотел большой ( <i>Chelidonium majus</i> L.) . . . . .	238
Шалфей лекарственный ( <i>Salvia officinalis</i> L.) . . . . .	241
Ясенец кавказский ( <i>Dictamnus caucasicus</i> Fisch. et Gross.) . . . . .	243
<b>Деревья и кустарники</b> . . . . .	246
Акация белая ( <i>Robinia pseudoacacia</i> L.) . . . . .	246
Багульник болотный ( <i>Ledum palustre</i> L.) . . . . .	247
Барбарис обыкновенный ( <i>Berberis vulgaris</i> L.) . . . . .	248
Барвинок малый ( <i>Vinca minor</i> L.) . . . . .	250



---

Береза повислая ( <i>Betula pendula</i> Roth.) . . . . .	251
Боярышник кроваво-красный ( <i>Crataegus sanguinea</i> Pall.) . . . . .	253
Бузина красная ( <i>Sambucus racemosa</i> L.) . . . . .	254
Бузина черная ( <i>Sambucus nigra</i> L.) . . . . .	256
Вереск обыкновенный ( <i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hill.) . . . . .	257
Грецкий орех ( <i>Juglans regia</i> L.) . . . . .	258
Дуб обыкновенный ( <i>Quercus robur</i> L.) . . . . .	260
Дрок красильный ( <i>Genista tinctoria</i> L.) . . . . .	262
Ива белая ( <i>Salix alba</i> L.) . . . . .	265
Заманиха высокая ( <i>Echinopanax elatum</i> Nakai) . . . . .	266
Калина обыкновенная ( <i>Viburnum opulus</i> L.) . . . . .	268
Каштан конский обыкновенный ( <i>Aesculus hippocastanum</i> L.) . . . . .	270
Кедр сибирский ( <i>Pinus sibirica</i> R. Mayr.) . . . . .	272
Клен платановидный ( <i>Acer platanoides</i> L.) . . . . .	273
Крушина ольховидная ( <i>Frangula alnus</i> Mill.) . . . . .	274
Крушина слабительная (жостер) ( <i>Rhamnus cathartica</i> L.) . . . . .	276
Лаванда настоящая ( <i>Lavandula spica</i> L.) . . . . .	277
Лещина обыкновенная ( <i>Corylus avellana</i> L.) . . . . .	278
Лимонник китайский ( <i>Schisandra chinensis</i> Baill.) . . . . .	279
Липа сердцевидная ( <i>Tilia cordata</i> Mill.) . . . . .	281
Можжевельник обыкновенный ( <i>Juniperus communis</i> L.) . . . . .	282
Ольха серая ( <i>Alnus incana</i> (L.) Moench) . . . . .	285
Осина обыкновенная ( <i>Populus tremula</i> L.) . . . . .	286
Пихта сибирская ( <i>Abies sibirica</i> Ledeb.) . . . . .	287
Рута пахучая ( <i>Ruta graveolens</i> L.) . . . . .	288
Рябина обыкновенная ( <i>Sorbus aucuparia</i> L.) . . . . .	290

Сабельник болотный ( <i>Comarum palustre</i> L.) . . . . .	292
Сирень обыкновенная ( <i>Syringa vulgaris</i> L.) . . . . .	294
Сосна лесная ( <i>Pinus silvestris</i> L.) . . . . .	295
Толокнянка обыкновенная ( <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Adans.) . . . . .	296
Тополь черный ( <i>Populus nigra</i> L.) . . . . .	299
Черемуха обыкновенная ( <i>Padus racemosa</i> Gilib.) . . . . .	300
Шиповник коричный ( <i>Rosa cinnamomea</i> L.) . . . . .	301
Эвкалипт шариковый ( <i>Eucalyptus globulus</i> Labiez.) . . . . .	303
Элеутерококк колючий ( <i>Eleutherococcus senticosus</i> Max.) . . . . .	304
Ясень высокий (ясень обыкновенный)( <i>Fraxinus exelsior</i> L.) . . . . .	306
<b>Овощи и зернобобовые</b> . . . . .	308
Баклажан ( <i>Solanum melongena</i> L.) . . . . .	308
Горох посевной ( <i>Pisum sativum</i> L.) . . . . .	309
Кабачок ( <i>Cucurbita pepo</i> var. <i>giraumonas</i> ) . . . . .	311
Капуста кочанная ( <i>Brassica capitata</i> L. convar <i>capitata</i> ) . . . . .	312
Картофель ( <i>Solanum tuberosum</i> L.) . . . . .	313
Кукуруза ( <i>Zea mays</i> L.) . . . . .	315
Лук репчатый ( <i>Allium cepa</i> L.) . . . . .	316
Морковь посевная ( <i>Daucus sativus</i> Roehl.) . . . . .	318
Огурец посевной ( <i>Cucumis sativus</i> L.) . . . . .	320
Патиссон ( <i>Cucurbita pepo</i> var. <i>Patisson</i> ) . . . . .	321
Перец стручковый красный ( <i>Capsicum annuum</i> L.) . . . . .	322
Подсолнечник обыкновенный ( <i>Helianthus annuus</i> L.) . . . . .	324
Редька посевная ( <i>Raphanus sativus</i> L.) . . . . .	325
Репа огородная ( <i>Brassica rapa</i> L.) . . . . .	326

---

Свекла обыкновенная ( <i>Beta vulgaris</i> L.) . . . . .	328
Соя щетинистая ( <i>Glycine hispida</i> (Moench) Max.) . . . . .	329
Томат (помидор) съедобный ( <i>Lycopersicum esculentum</i> Mill.) . . . . .	330
Тыква обыкновенная ( <i>Cucurbita pepo</i> L.) . . . . .	332
Фасоль обыкновенная ( <i>Phaseolus vulgaris</i> L.) . . . . .	333
Хрен обыкновенный ( <i>Armoracia rusticana</i> Lam.) . . . . .	334
Чеснок посевной ( <i>Allium sativum</i> L.) . . . . .	336
<b>Фрукты и ягоды</b> . . . . .	<b>338</b>
Абрикос обыкновенный ( <i>Armeniaca vulgaris</i> Lam.) . . . . .	338
Авокадо ( <i>Persea Americana</i> Mill.) . . . . .	339
Айва продолговатая ( <i>Cydonia oblonga</i> Mill.) . . . . .	340
Апельсин сладкий ( <i>Citrus sinensis</i> L.) . . . . .	342
Арбуз съедобный ( <i>Citrullus vulgaris</i> Schrad.) . . . . .	343
Брусника ( <i>Vaccinium vitis idaea</i> L.) . . . . .	345
Виноград культурный ( <i>Vitis vinifera</i> L.) . . . . .	346
Вишня обыкновенная ( <i>Cerasus vulgaris</i> ) . . . . .	348
Голубика лесная ( <i>Vaccinium uliginosum</i> L.) . . . . .	349
Гранат ( <i>Punica granatum</i> L.) . . . . .	351
Грейпфрут ( <i>Citrus paradise</i> Macf.) . . . . .	352
Груша обыкновенная ( <i>Pyrus communis</i> L.) . . . . .	353
Дыня обыкновенная ( <i>Cucumis melo</i> L.) . . . . .	355
Ежевика сизая ( <i>Rubus caesius</i> L.) . . . . .	356
Жимолость душистая ( <i>Lonicera caprifolium</i> L.) . . . . .	358
Земляника лесная ( <i>Fragaria vesca</i> L.) . . . . .	359
Клюква болотная ( <i>Oxycoccus palustris</i> Pers.) . . . . .	361
Крыжовник ( <i>Grossularia reclinata</i> (L.) Mill.) . . . . .	363
Лимон ( <i>Citrus limon</i> L.) . . . . .	364

Малина обыкновенная ( <i>Rubus idaeus</i> L.) . . . . .	366
Мандарин ( <i>Citrus unshiu</i> Marc.) . . . . .	367
Облепиха крушиновидная ( <i>Hippophae rhamnoides</i> L.)	368
Персик ( <i>Persica vulgaris</i> Mill.) . . . . .	370
Слива домашняя ( <i>Prunus domestica</i> L.) . . . . .	371
Смородина черная ( <i>Ribes nigrum</i> L.) . . . . .	372
Терн ( <i>Prunus spinosa</i> L.) . . . . .	373
Черника обыкновенная ( <i>Vaccinium myrtillus</i> L.) . . . . .	375
Яблоня ( <i>Malus Borkh.</i> ) . . . . .	376
<b>Злаки</b> . . . . .	378
Гречиха посевная ( <i>Fagopyrum esculentum</i> Moench) . . . . .	378
Овес обыкновенный ( <i>Avena sativa</i> L.) . . . . .	380
Просо обыкновенное ( <i>Panicum miliaceum</i> L.) . . . . .	381
Пшеница ( <i>Triticum aestivum</i> L.) . . . . .	383
Рис посевной ( <i>Oryza sativa</i> L.) . . . . .	385
Рожь посевная (культурная) ( <i>Secale cereale</i> L.) . . . . .	386
Ячмень обыкновенный ( <i>Hordeum vulgare</i> L.) . . . . .	388
<b>Пряности и зелень</b> . . . . .	390
Анис обыкновенный ( <i>Anisum vulgare</i> Gaertn.) . . . . .	390
Базилик мятолистный ( <i>Ocimum menthifolium</i> Hochst.) . . . . .	392
Бедренец ( <i>Pimpinella saxifraga</i> L.) . . . . .	394
Бурачник лекарственный ( <i>Borago officinalis</i> L.) . . . . .	395
Гвоздика разноцветная ( <i>Dianthus versicolor</i> fisch.) . . . . .	397
Горчица сарептская ( <i>Brassica juncea</i> L.) . . . . .	398
Имбирь лекарственный ( <i>Zingiber officinale</i> ) . . . . .	400
Кориандр посевной ( <i>Coriandrum sativum</i> L.) . . . . .	401

Лавр благородный ( <i>Laurus nobilis</i> L.) . . . . .	403
Латук посевной (салат) ( <i>Lactuca sativa</i> L.) . . . . .	404
Майоран садовый ( <i>Majorana hortensis</i> L.) . . . . .	405
Перец черный ( <i>Piper nigrum</i> L.) . . . . .	407
Петрушка огородная ( <i>Petroselinum sativum</i> Hoffm.) . . . . .	409
Ревень тангутский ( <i>Rheum palmatum</i> L.) . . . . .	410
Розмарин лекарственный ( <i>Rosmarinus officinalis</i> L.) . . . . .	411
Сельдерей пахучий ( <i>Arium graveolens</i> L.) . . . . .	413
Спаржа лекарственная ( <i>Asparagus officinalis</i> L.) . . . . .	415
Тимьян обыкновенный ( <i>Thymus vulgaris</i> L.) . . . . .	417
Тмин обыкновенный ( <i>Garum garvi</i> L.) . . . . .	418
Укроп пахучий ( <i>Anethum graveolens</i> L.) . . . . .	420
Фенхель обыкновенный ( <i>Foeniculum vulgare</i> Mill.) . . . . .	421
Шафран посевной ( <i>Crocus sativus</i> L.) . . . . .	422
Шпинат огородный ( <i>Spinacia oleracea</i> L.) . . . . .	424
Щавель конский ( <i>Rumex confertus</i> L.) . . . . .	426

## Часть II

### ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЦЕЛЕБНЫХ РАСТЕНИЙ

<b>Заболевания сердца и сосудов</b> . . . . .	431
Атеросклероз . . . . .	431
Варикозное расширение вен . . . . .	435
Гипертония . . . . .	438
Гипотония . . . . .	443
Инфаркт миокарда . . . . .	447
Ревматизм . . . . .	452
Сердечная недостаточность . . . . .	455
Стенокардия . . . . .	459

---

<b>Заболевания дыхательной системы</b>	
<b>и лор-органов</b> .....	465
Ангина .....	465
Бронхиальная астма .....	470
Бронхит .....	474
Ларингит .....	478
Отит .....	482
Пневмония .....	486
Ринит .....	491
Синуситы .....	495
Тонзиллит .....	499
Трахеит .....	504
<b>Заболевания нервной системы</b> .....	509
Бессонница .....	509
Головная боль .....	512
Истерия .....	516
Неврит .....	520
Неврозы .....	525
Стресс .....	529
Хроническая усталость .....	533
<b>Заболевания эндокринной системы</b>	
<b>и обмена веществ</b> .....	539
Гиповитаминозы .....	539
Гипотиреоз .....	543
Зоб эндемический .....	547
Ожирение .....	551
Подагра .....	555
Рахит .....	559
<b>Заболевания опорно-двигательного аппарата</b> .....	563
Артриты .....	563
Артрозы .....	567
Миозит .....	572

---

Остеохондроз . . . . .	577
Радикулит . . . . .	581
<b>Заболевания кожи . . . . .</b>	<b>587</b>
Бородавки . . . . .	587
Грибковые заболевания (микозы) . . . . .	591
Крапивница . . . . .	595
Опрелость . . . . .	598
Облысение . . . . .	601
Повышенная потливость . . . . .	606
Фурункулы, абсцессы . . . . .	609
Чесотка . . . . .	613
<b>Детские болезни . . . . .</b>	<b>617</b>
Ветряная оспа . . . . .	617
Коклюш . . . . .	620
Корь . . . . .	624
Краснуха . . . . .	627
<b>Заболевания молочной железы . . . . .</b>	<b>631</b>
Мастит . . . . .	631
Мастопатия . . . . .	635
<b>Заболевания глаз . . . . .</b>	<b>640</b>
Близорукость . . . . .	640
Катаракта . . . . .	644
Конъюнктивит . . . . .	647
Ячмень . . . . .	651
<b>Инфекционные заболевания . . . . .</b>	<b>655</b>
Гельминтозы . . . . .	655
Герпес . . . . .	658
Дизентерия . . . . .	661
Лямблиоз . . . . .	665
ОРВИ и грипп . . . . .	669

---

<b>Заболевания органов пищеварения</b> .....	674
Гастриты .....	674
Геморрой .....	678
Гепатит неинфекционный .....	682
Дискинезия желчевыводящих путей и желчного пузыря .....	686
Панкреатиты .....	690
Функциональные расстройства пищеварения (запор, понос, метеоризм, изжога) .....	694
Холецистит (желчнокаменная болезнь) .....	703
Цирроз печени .....	707
Язва желудка и двенадцатиперстной кишки .....	711
Очищение кишечника .....	715
Травяные клизмы .....	716
Выведение каловых камней .....	717
Очищение кишечника за 3 дня .....	718
<b>Заболевания почек и мочевыводящих путей</b> .....	723
Нефрит и гломерулонефрит .....	723
Пиелонефрит .....	727
Цистит .....	731
<b>Болезни половой сферы у женщин</b> .....	736
Бесплодие .....	736
Вагиниты .....	739
Воспаление придатков матки .....	743
Климактерический синдром .....	747
Маточные кровотечения .....	752
Молочница .....	756
Нарушения менструального цикла (обильные месячные, болезненные месячные, задержка месячных и пр.) .....	758
Предменструальный синдром .....	762
Фибромиома (миома) матки .....	766
Эрозия шейки матки .....	771



---

<b>Заболевания мужской половой сферы</b> .....	776
Аденома предстательной железы .....	776
Импотенция .....	780
Простатит острый и хронический .....	784
Уретрит .....	789
<b>Экстренная помощь</b>	
<b>при неотложных состояниях</b> .....	793
Зубная боль .....	793
Лихорадка .....	797
Обморок .....	799
Ожоги .....	802
Отравление .....	805
Раны, порезы, кровотечения .....	808
<b>Природная косметология</b> .....	812
Уход за лицом .....	812
Уход за руками .....	842
Уход за ногтями .....	849
Уход за ногами .....	852
Уход за волосами .....	859
Уход за кожей тела .....	867
Общие рекомендации по омоложению организма . . .	874
<b>Заключение</b> .....	880