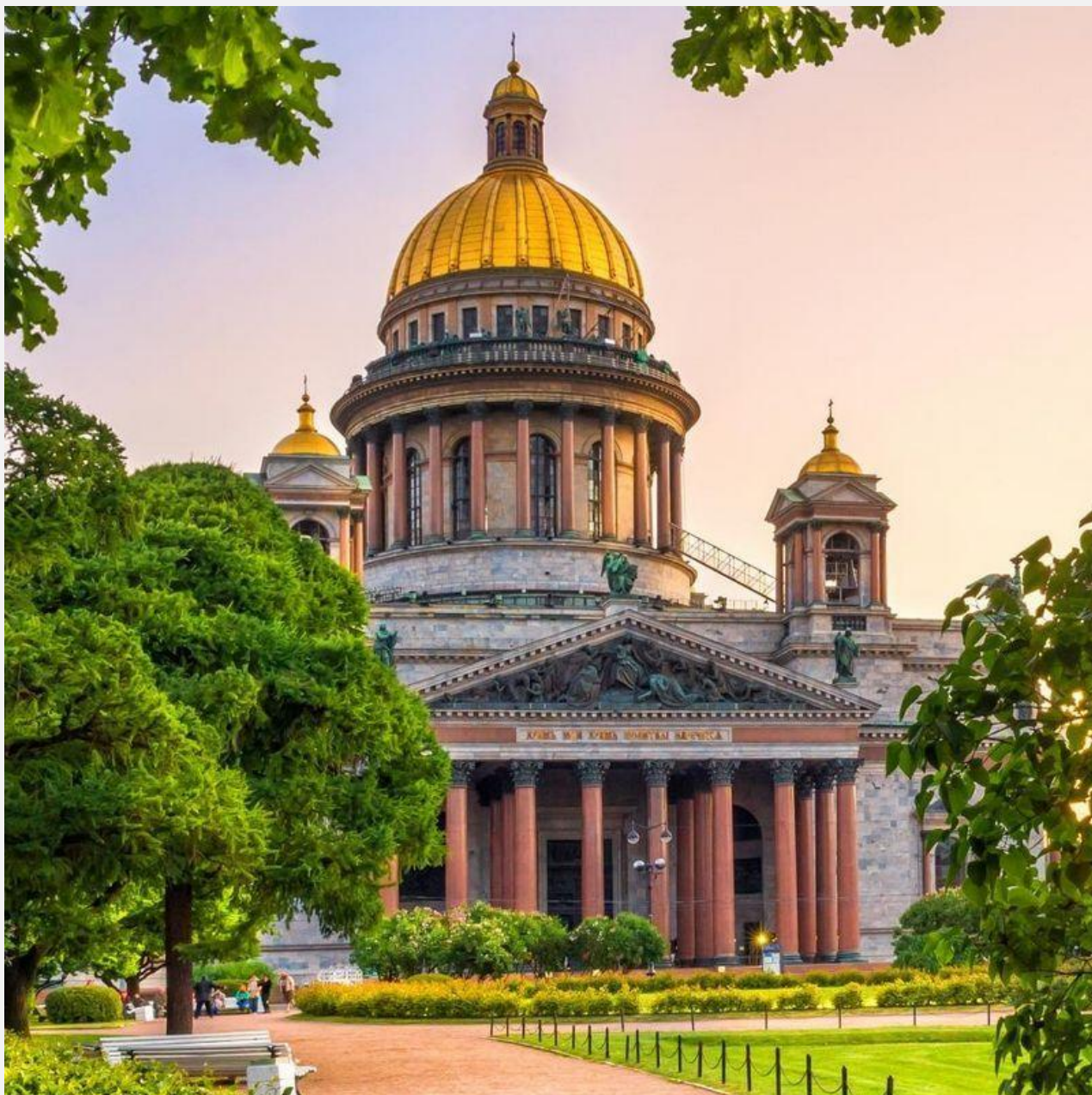




Лекарственные растения в городе

В городе, особенно большом, с его многочисленными заводами и фабриками, воздух, вода и почва загрязнены промышленными отходами, выхлопными газами автомобилей, бытовым мусором. Растения же очищают среду, в которой мы живем. Особенно важны те растения, которые не только накапливают в себе вредные вещества, но и способны так их изменить (переработать), что те становятся безопасными для человека и животных.



Многие знакомые нам растения представляют интерес как лекарственные и пищевые. Правда, в городе их собирать нельзя. Но умение узнавать полезное растение среди множества других пригодится вам, когда вы окажетесь в деревне или на даче, в отдалении от автомобильных магистралей. Только в экологически чистых районах можно собирать растения для употребления в пищу и для лекарственных целей.





Лекарственными называются растения, которые применяются для лечения людей или животных или же употребляются в качестве сырья для производства лекарств.



Береза — быстрорастущее светолюбивое дерево высотой до 25 м семейства березовых. Род берез содержит 120 видов. Наиболее распространенная береза бородавчатая живет до 100—150 лет. Белая кора гладкая, тонкая, легко отслаивающаяся. Листья очередные, плотные, почти ромбические, заостренные. Листья и веточки усеяны смолистыми железами, душистые. Цветут березы в апреле — мае. Цветки собраны в сережки.



Береза бородавчатая



Береза дает целый ряд лекарственных продуктов: березовые почки, молодые листья, березовый сок, березовый деготь и уголь.

Березовые почки целебны от многих болезней, настои их применяют как желчегонное, а отварами лечат застарелые раны и экземы. Ранней весной береза щедра на сладкий, несравненный по вкусу прозрачный сок. Его пьют как витаминное средство. При сухой перегонке дерева получают деготь и уголь. Деготь употребляют как наружное дезинфицирующее средство. Уголь в виде порошка или таблеток «Карболен» — при метеоризме. В народной медицине листья березы употребляют от нарывов, прикладывая их наружной стороной к больному месту, а внутренней стороной — при порезах.

Дуб обыкновенный — в переводе с латинского означает «красивое крепкое дерево». Он достигает 40—50 м высоты, 100—150 см в диаметре, относится к семейству буковых. Листья перистолопастные, очередные, крона раскидистая, сучья крупные. Плоды (желуди) созревают осенью. Дуб — одно из самых долговечных деревьев, живет до 500—1000 лет. В первые годы растет очень медленно, в 20—30 лет дает первые желуди. Цветет в мае. Цветы мелкие, собраны в повислые сережки.



Дуб обыкновенный, или черешчатый



Славяне на заре своей истории поклонялись этому дереву величавой красоты, сочиняли про него мифы, легенды, песни, былины.

Дуб распространен в средней и южной полосах европейской части России. Часто образует большие леса — светлые дубравы.

В медицине находит применение кора молодых стволов и ветвей («зеркальная дубовая кора»), которая содержит 10—20% дубильных веществ. Отвары из коры используют как домашнее вяжущее и кровоостанавливающее средство при различных воспалительных процессах рта и горла.



Липа мелколистная

Липа мелколистная — дерево великолепно и размерами, и видом, и долголетием, и теми дарами, которыми на протяжении многих веков пользуются люди. Липа достигает 30 м высоты и 1 м в диаметре, живет 300—400 лет. Ствол прямой, вверху сильно разветвляется, образуя широкую куполообразную крону, листья очередные, сердцевидной формы, цветки желтовато-белые, душистые, собраны в щиткообразные соцветия, цветет в июле. Во время цветения пчелы собирают с одного дерева такое количество меда, какое дает целый гектар гречихи. Плод — нераскрывающийся орешек с узким прицветным крылом.

Начало использования липы в лечебных целях теряется в глубине веков. Зная о противогнилостных свойствах липового угля, наши предки присыпали им нарывы, гниющие раны, в смеси с водой пили при желудочно-кишечных заболеваниях. В медицине применяют «липовый цвет» — соцветия с прицветниками. Цветки собирают как с диких, так и культивируемых деревьев, когда большая часть цветков распустилась. Сырье сушат в тени, осторожно вороша. Издавна «липовый цвет» в виде горячего настоя употребляют как потогонное средство, хорошо им полоскать горло, особенно при ангинах. В народной медицине используют как средство от простуды и кашля. При головной боли обвязывают голову листьями. Кроме того, липовый чай используют в качестве суррогата китайского чая, а также в косметике.



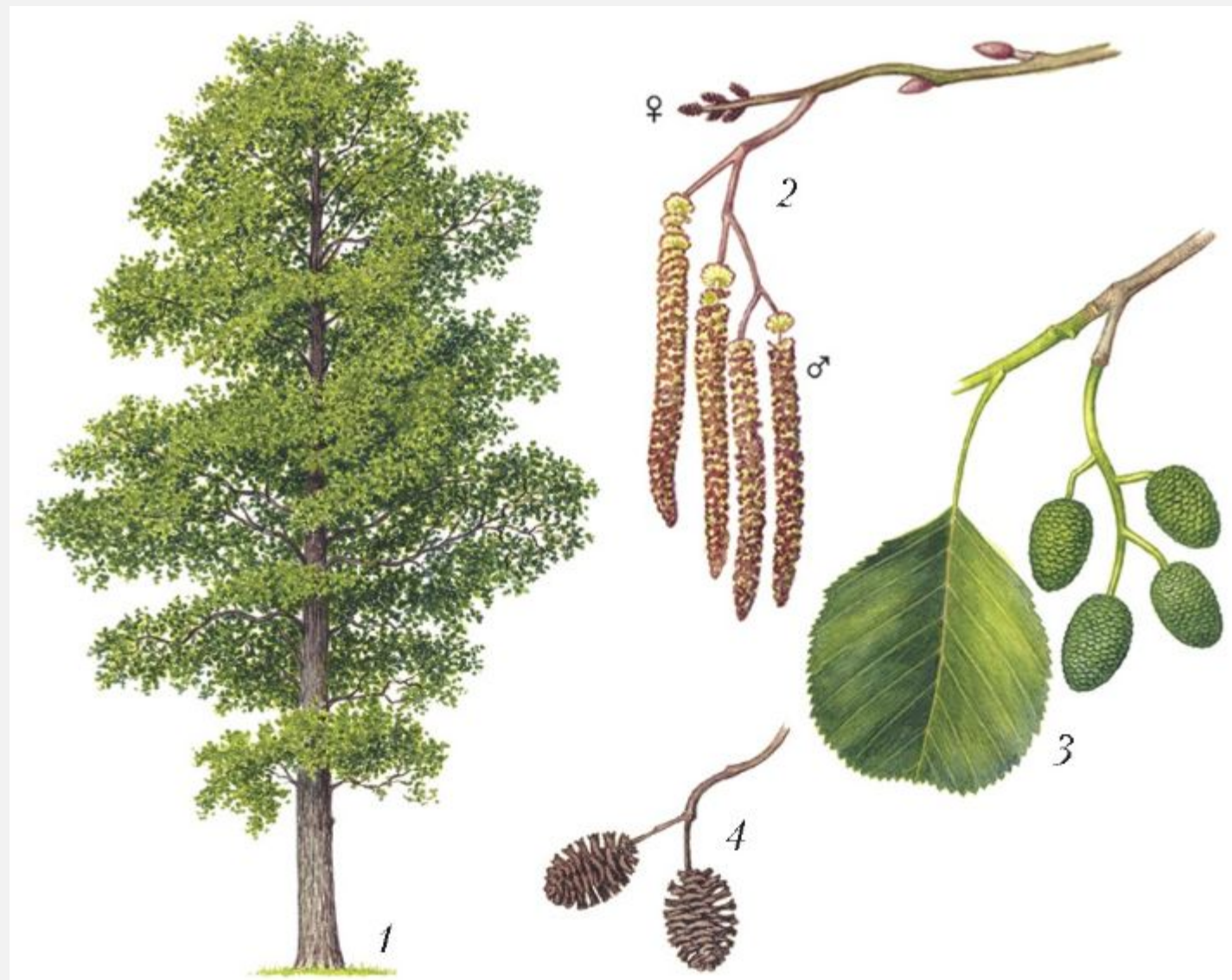


Ольха серая

Люди давно заметили, что стоит вырубить ольшаники и беда на пороге: мелеют реки, уходят грунтовые воды. Ольха — быстрорастущее дерево высотой до 20 м, с гладкой серой корой, семейства березовых. Научное название рода происходит от кельтских слов «при берегу». Видовое название (в переводе «седоватая») дано за цвет коры. Листья очередные, яйцевидные, по краям двоякопильчатые, тонко-волосистые. Цветет ольха в марте — апреле. Цветки собраны в соцветия — сережки. При созревании плодов прицветные чешуйки женских сережек разрастаются и деревенеют, образуя таким образом соплодие в виде небольшой шишки.

Листья ольхи содержат много салицила. В фармакопее применяются шишки и кора. Ольховые шишки богаты дубильными веществами: в них содержится около 2,5% танина и почти 4% галловой кислоты. Собирают их поздней осенью и зимой.

Отвары шишек применяют как вяжущее средство при желудочных заболеваниях и кровоостанавливающее. Фармацевтическая промышленность выпускает экстракт из ольховых шишек и коры — тхмелин. В народной медицине молодые свежие листочки прикладывают к гнойным ранам, чирьям. Отвар цветочных сережек используют в качестве примочек при диатезе и экземах. В старину человека, заболевшего простудным заболеванием, укрывали ворохом ольховых листьев, увлажненных теплой водой.





Рябина

Русская рябинушка, как ее называют в народе, — одно из наиболее популярных растений. С незапамятных времен в народе пользуется она любовью и уважением. Много песен, стихов и преданий сложено о ней. В старину она олицетворяла семейный очаг. Рябина — кустарник в тенистом лесу или стройное дерево высотой до 4—10 м семейства розоцветных. Листья на черешках, ажурные непарноперистые, с 5—9 парами боковых листочков. Цветки мелкие, белые, с сильным миндальным запахом, собраны в пушистые шапки соцветий. Плоды — сочные и ягодообразные 2—5-гнездные яблочки, до 1 см в диаметре, красно-оранжевые, терпкие и горькие на вкус. Плоды собирают после первых заморозков, когда они приобретают более приятный горько-кислый вкус.

По содержанию каротина плоды рябины не уступают моркови, листьям петрушки, плодам облепихи, тысячелистника. В плодах значительное количество витамина С, Р и дубильных веществ.

Плоды рябины применяют в свежем и сушеном виде для профилактики и лечения авитаминозов. Она входит в состав витаминных сборов.

Сорбит в плодах рябины снижает количество жира в печени и холестерина в крови. В народной медицине рябина имеет разнообразное применение. Сухие плоды, сок свежих ягод и цветки рябины применяют при дизентерии. Водные отвары употребляют как мочегонное, желчегонное и кровоостанавливающее средство.





Солнечное дерево. Кажется, в самих отливающих медью стволах запрястано солнце. Ведь даже в ненастный день излучают они тепло и свет. Дерево это слывет в народе жемчужиной северного леса. Это вечнозеленое хвойное дерево высотой до 40 м, с прямым стволом, конусовидной или округлой кроной. Хвоя длинная, ярко-зеленого или сизо-зеленого цвета. Расположена попарно. Цветет в июне. Семена созревают в шишках на второй-третий год. Каждое пятое дерево наших лесов — сосна. Сосна — одно из древнейших лекарственных растений, и упоминание о ней можно найти в самых старых, сохранившихся до наших дней рецептах. Славяне порошком из высушенного сока сосны засыпали раны, дегтем пытались сводить лишай и экземы. Противогинготные свойства сосны испокон веков были известны морякам.

В медицине используют сосновые почки, хвою. Сосновые почки содержат смолу, эфирное масло, скипидар, крахмал, минеральные соли, дубильные и другие вещества. Сосновый деготь, скипидар, канифоль, терпентиновое масло получают из смолы дерева — живицы.

Сосновые почки собирают ранней весной, когда они находятся в стадии набухания. Хвою собирают круглый год, срезая концы веток (лапки) длиной 15—20 см.

Сосновые почки в виде отвара, настоя и настойки применяют как отхаркивающее и дезинфицирующее средство. Из хвои готовят витаминизированный настой. Заводским путем хвою перерабатывают в хвойную хлорофилло-каротиновую пасту для лечения кожных заболеваний.





Черемуха

Черемуха обыкновенная, или кистевая, открывает дивное весеннее цветение деревьев, известное в народе как «зеленый шум». Это дерево или кустарник от 2 до 15 м высотой семейства розоцветных. Ствол и ветки покрыты матовой черно-серой растрескивающейся корой. Белые цветки собраны в густые поникающие кисти с сильным ароматом. Плоды — черные блестящие костянки с одной косточкой, вяжущей и сладкой мякотью.

Лесная красавица, как нередко зовут в народе черемуху, широко распространена в России. Чаще она растет по берегам и поймам рек, в кустарниках, в еловых и сосновых мелколиственных и смешанных лесах. Часто культивируется в садах как декоративное растение.

Давно известна черемуха как лекарственное растение. Применение в медицине имеют плоды, реже кора и цветы черемухи.

Плоды черемухи применяют внутрь как вяжущее средство при расстройствах кишечника, заваривая их как чай, отдельно или в смеси с черникой. Из свежих цветков, перегоняемых с водой, получают «черемуховую воду», применяемую при заболеваниях глаз в виде примочек. Заваренные кипятком листья черемухи применяют в народе при желудочно-кишечных заболеваниях. Лекарственными свойствами обладает и кора черемухи, считающаяся в народе хорошим мочегонным и потогонным средством. Ее отвар пьют при ревматизме и подагре. Черемуха — инсектицидное растение с большим количеством очень активных фитонцидов. Отвар из коры используют в борьбе с различными насекомыми.





Лещина обыкновенная (орешник)

Первым среди кустарников зацветает орешник, предвещая весну. Это крупный ветвистый кустарник до 8 м высотой семейства березовых.

Листья округлояйцевидные, на коротких черешках, островершинные. Растение однодомное. Цветет с конца февраля по апрель.

Плод — односемянной орех, завернутый в разросшиеся плодовые обертки. Орехи созревают в конце августа — сентябре. Они имеют различную форму, гладкую коричневую скорлупу и вкусное маслянистое семя, которое содержит много жирного масла и белковых веществ, хорошо усваиваемых организмом человека. Орехи являются ценным пищевым продуктом.

В народной медицине орехи употребляют при мочекаменной болезни, при ревматизме, малокровии и как общеукрепляющее средство, особенно полезны они с медом. Маслом лещины смазывают голову для укрепления волос. В смеси с белком лечат ожоги. Листья и кора лещины обладают сосудосуживающим действием. Из листьев лещины готовят чай, который обладает мочегонным действием.



Много добрых слов можно сказать о боярышнике кроваво-красном. Несколько необычное название он получил за окраску своих плодов.

Боярышник — высокий кустарник, иногда небольшое дерево с колючками до 4 м высоты семейства розоцветных. Живет свыше 300 лет. Цветки до 1,5 см в диаметре, белые и розоватые, собраны в щитки. Цветет в мае — июне. Осенью растение покрывается красными шаровидными плодами. Фармацевты готовят из соцветий и плодов препараты, помогающие лечить болезни сердца.



Боярышник

Соцветия собирают в период цветения. Нельзя собирать после дождя и утром по росе. Очищают от веточек и сушат в проветриваемых помещениях. В сентябре заготавливают зрелые плоды и сушат их в печках при 50—60°C. При правильном хранении целебные свойства плодов сохраняются восемь лет.

Препараты боярышника, настойку и экстракт прописывают при сердечно-сосудистых заболеваниях.

В народной медицине настой плодов и цветов издавна используется при бессоннице, лихорадке, одышке, сердцебиении, кашле и как успокаивающее при нервном возбуждении.





Калина

Красавица калина нарядна весной, когда кустарник осыпан белоснежным кружевом цветов, и поздней осенью, когда среди лилово-малиновых листьев горят и манят ярко-красные кисти плодов. В народном фольклоре калина соседствует с рябиной и не уступает ей в популярности.

Калина обыкновенная — высокий, до 1,5—3 м, ветвистый кустарник семейства жимолостных с трехлопастными листьями и щитовидными соцветиями белого цвета. Ее серая кора испещрена продольными трещинами. Плод — ярко-красная шаровидная костянка с одной плоской косточкой, терпкая и горькая на вкус. После заморозков горьковатый привкус исчезает. Цветет в мае—июне, плодоносит в августе—сентябре.

Первые указания о лечебном применении калины появились в травниках XVI века. Ягоды калины тонизируют организм, улучшают работу сердца, полезны при спазмах сосудов, гипертонии, неврозах, обладают успокаивающим действием. Их используют как вяжущее и мочегонное средство. В народной медицине сок и отвар ягод с медом пьют при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей. Лекарственное значение имеет кора. Собирают ранней весной со стволов и ветвей и сушат на воздухе. Кору калины применяют как кровоостанавливающее и вяжущее средство.





Малина

Малина — полукустарник высотой до 1,5—2 м, с прямо-стоячими одно-двулетними побегами, покрытыми шипами и опушением, семейства розоцветных. Листья малины тройчатые, снизу беловойлочные. Плоды — сборные костянки, шаровидно-овальные, малиново-красной окраски, сладкие, ароматные. Цветет в июне — июле, плодоносит в конце июля — августе.

На территории России малина распространена повсеместно в смешанных и хвойных лесах, между кустарниками на вырубках, полянах, опушках, в оврагах, по берегам рек и ручьев. Собирают зрелые плоды малины, раскладывают на решете слоем 1—2 плода на солнце для завяливания, а затем сушат в специальной сушилке или нежаркой печи.

Свежие ягоды хорошо утоляют жажду и улучшают пищеварение. В Древней Руси по утрам пили чай, приготовленный из плодов малины и клюквы. Малину часто используют в диетическом питании, особенно детском. Издавна известно потогонное и жаропонижающее действие малины, которое зависит в основном от содержания в ягодах салициловой кислоты. Чай из сухих ягод — прекрасное средство против простудных заболеваний.



Крапива (двудомная, жгучая)



Трудно найти место близ жилья человека, где бы не росла крапива. Особенно сильно она разрастается на плодородных, обогащенных азотистыми соединениями почвах. В городах это свалки, помойки, на селе - компостные кучи в огородах. У крапивы четырехгранные стебли с расположенными попарно листьями. Цветки крапивы невзрачные, зеленоватые.

Крапива защищает себя, используя жгучие волоски на стеблях и листьях. На верхушке каждого волоска есть «головка». Она легко отламывается при соприкосновении с кожей человека или животного. Оставшаяся часть волоска подобно игле шприца вонзается в кожу и впрыскивает жгучее вещество. Оно вызывает чувство ожога, и у «жертвы» пропадает желание трогать крапиву.

Крапива - очень полезное растение. Она входит во многие витаминные и лечебные сборы. Ее издавна используют для приготовления пищи: зеленые крапивные щи не менее известны, чем щавелевые. Не только на щи годятся молодые листья. С ними готовят солянки, каши, яичницу. В старину волокна стеблей крапивы шли на изготовление тканей. В Сибири, где не выращивали лен, из крапивных тканей даже шили платья. Их можно увидеть в музеях.

Подорожник большой



У подорожника листья эластичные, поэтому хорошо выдерживают механическую нагрузку: будучи прижатыми к земле шинами машин, велосипедов, подошвами прохожих, листья остаются практически неповрежденными. Растение оправдывает свое название: растет по краям дорог и тропинок, где меньше конкурентов. Расселению подорожника способствуют семена, кожура которых при соприкосновении с влагой покрывается слизью, и семена прилипают к колесам, обуви, лапам животных. После завоевания европейцами Америки подорожник большой появился и там - семена, прилипшие к сапогам конкистадоров, «зайцами» пересекли океан. Индейцы прозвали растение «следом белого человека».

Подорожник можно встретить не только вдоль дорог, но и на полях, в огородах, на свалках, по берегам водоемов, особенно в местах выпаса и водопоя скота. Обычен он и на городских газонах и пустырях.

Побеги-стрелки выходят из пазух розеточных листьев. На верхушке цветоноса соцветие-колос. Цветки мелкие, невзрачные. Цветет подорожник с июня до осени.

Подорожник большой - древнее лекарственное растение. Его листьями и семенами лечились в Китае еще 3000 лет назад. Применяют подорожник при разных болезнях. В ряде стран его специально выращивают для медицинских целей. Если вы в походе натрете ногу или поранитесь, размельчите листочек подорожника, приложите кашку к ранке, прикройте другим листом - боль утихнет, ранка быстрее заживет.



Горец птичий или спорыш



У этого вездесущего растения много имен: спорыш, птичья гречишка, трава-мурава. Спорыш - потому что растет споро, то есть быстро. В хороших условиях может вырасти до метровой длины. Но чаще ему приходится существовать в трудных условиях: по нему ходят люди и животные, ездят трактора и автомобили, им питается домашняя птица, его объедает скот. Но спорыш выживает и еще обильнее ветвится. Нет места в городе или в селе, где не поселилось бы это растение.

Название «птичья гречишка» вполне понятно. Птички лакомятся мелкими орешковидным плодами, трехгранными, как у гречихи. Растение зеленым ковром покрывает землю с июня до поздней осени, до самого снега.

Горец птичий - это ценное лекарственное растение. Молодая зелень вполне съедобна. Ее можно использовать в сыром виде (в салатах) и добавлять в зеленые щи.

Сныть обыкновенная



Сныть - неистребимый сорняк, гроза огородников и садоводов! Это травянистое растение может жить десятки лет. Его подземные ползучие побеги-корневища разрастаются в почве во все стороны на многие метры. Растения, обитающие в тени, размножаются, в основном, вегетативно. Кусочек корневища в несколько сантиметров дает жизнь и новому растению. На солнечных местах сныть обильно цветет. Высокое (50-100 сантиметров) растение с многочисленными белоснежными зонтиками смотрится довольно красиво. Певец русской природы, художник Шишкин посвятил сныти несколько написанных маслом картин и карандашных рисунков, хранящихся в Третьяковской галерее и Русском музее. Садоводы вывели декоративные формы с пестрыми листьями.

Сныть давно известна как съедобное и лекарственное растение. Ее научное видовое имя «подагрария» указывает на то, что растение применяли для лечения подагры. В русских травниках XVII-XVIII веков она встречается под названием «снеть-травя». Слово «снеть», близкое к слову «снеть» - то, что «снедают», то есть съедают, указывает на использование растения в пищу. Листья сныти очень полезны. Молодые, нежные листья едят сырыми, в салате. Более зрелые идут на зеленые щи, в которые часто добавляют крапиву и щавель.

Сурепка, или сурепица обыкновенная



У дорог, на полях (как сорняк), в садах, огородах, на городских газонах в мае-июне цветет сурепка. Ярко-зеленые розетки сурепки из причудливых лировидных, перисто-рассеченных листьев в большом количестве видны на перепаханных прошлой осенью полях. Ранней весной они выглядят особенно привлекательно. «Сурепка» означает «вроде репки». Действительно, есть у растения привкус репы. Как и в репе, в сурепке содержатся витамины, она обладает лечебными свойствами. Ее зелень с давних времен применяли как противоглистное средство. В народной медицине используют семена сурепки. Любят полакомиться весенними листьями сурепки и животные.

Одуванчик лекарственный



Кто не знает одуванчика с его золотисто-желтыми солнышками соцветий и ажурными шарами летучих семян? Кто хоть раз не подул на них и тем самым не поучаствовал в расселении одуванчика? Одуванчик лекарственный - многолетнее травянистое растение, широко распространенное. Одуванчик - рекордсмен по выживаемости. Наверняка вы не раз видели маленькие, чахлые растеньица между асфальтом тротуара и кирпичной стеной дома. А на огороде, во влажном затененном месте, это гигант: цветоносы и листья до полуметра в длину и даже более. В медицинских целях одуванчик используют с давних времен. О его лекарственном значении есть упоминание в трудах Теофраста, жившего за 300 лет до н.э., которого считают «отцом» ботаники. Одуванчик - прекрасный медонос. Как лекарственное сырье используют все части растения. Растение обладает противовоспалительным, противовирусным, болеутоляющим, потогонным, антиканцерогенным, спазмолитическим, желчегонным и другими свойствами.

Мать-и-мачеха



Мать-и-мачеха - это многолетнее травянистое растение с длинными ветвистыми подземными побегами-корневищами, которые расположены в почве на разной глубине. Молодые листья с обеих сторон покрыты белыми волосками. Волоски исчезают по мере роста листа с его верхней стороны, но сохраняются на нижней. Верхняя сторона листа голая, кожистая («мачеха»), а нижняя - мягкая от бело-войлочного опушения («мать»). Цветет мать-и-мачеха очень обильно, появляясь в тех местах, где раньше всего под весенними лучами солнца сходит снег. Это одно из первых зацветающих у нас травянистых растений. Научное название растения «туссилаго» в переводе означает «прогоняющее кашель». Настои из цветков и листьев мать и мачехи издавна применяют при кашле.

Лопух

Чем старше растение, тем крупнее листья. Цветоносные стебли достигают 60-150 см. Многочисленные корзинки из трубчатых малиновых цветков имеют своеобразную обертку. У внешних листочков обертки на верхушках есть жесткие крючки. Ими созревшая корзинка (соплодие) прицепляется к одежде прохожих, к шерсти животных. Находящиеся в соплодии семянки постепенно высыпаются по пути следования невольных распространителей плодов. Эти удивительные колючки, созданные природой, послужили человеку образцом для изготовления застежки-липучки.

Обладает противовоспалительным, желчегонным, мочегонным, потогонным, бактерицидным, противогрибковым, противоопухолевым, противодиабетическим действием. Эффективное средство для укрепления волос.



Чистотел большой



Многолетнее растение с ядовитым молочным соком, богатым алкалоидами. Используется для лечения заболеваний кожи, полипов, печени и желчного пузыря. Народное средство для профилактики и лечения онкологических заболеваний. Лечебные свойства и противопоказания чистотела широко изучались медициной. Лекарственное растение известно с древности, но в настоящее время его использование ограничено. Причина — высокая токсичность, которой обладает сок культуры. Но при ряде заболеваний аналогов чистотелу по эффективности не существует. Термин «чистотел» основан на использовании культуры для лечения кожных болезней. Также его называют «бородавочник» за способность прижигать бородавки. Так как культура всегда была широко распространена, встречалась как сорняк, повсеместно и часто росла в огородах и под заборами (тынами), в народе ее называют «подтынник».

Ромашка аптечная или лекарственная



Однолетнее травянистое пахучее растение 15-40 см высоты *Matricaria chamomilla* (лат.) или ромашка лекарственная. Обычными спутниками ромашки аптечной являются сорные и мусорные растения. Поэтому часто растение встречается во дворах, на улицах вблизи жилья, у обочин дорог. В России известность получила в культуре с 17 века и до нашего времени не потеряла свою популярность. Цветы ромашки обладают противомикробным, дезинфицирующим, противовоспалительным и кровоостанавливающим эффектом. Имея ромашку у себя дома, вы можете использовать ее как аптечку скорой помощи.

Клевер луговой или красный



Многолетнее травянистое растение достигает в высоту 15-55 см. Ветвистые стебли поднимающиеся. Листья тройчатые, с широкояцевидными мелкозубчатыми долями, листочки по краям цельные, с нежными ресничками по краям. Соцветия головки рыхлые, шаровидные, венчик красный. В лекарственной индустрии и в системе народной медицины в качестве сырья чаще всего используются соцветия-головки клевера. Соцветия клевера красного (лугового) содержат дубильные вещества, эфирные и жирные масла, органические кислоты, салициловую в том числе, каротин, витамины В1, В2, С, Е, К. В листьях в течение периода цветения образуется аскорбиновая кислота и токоферол. Клевер луговой оказывает отхаркивающее, потогонное, мочегонное, противовоспалительное и антибактериальное воздействие на организм. Это средство используется как отхаркивающее при воспалительных процессах в верхних дыхательных путях. Назначается клевер красный при малокровии, цистите, бронхиальной астме.

Спасибо за внимание!